

ЯРИНА КРАСНАЯ

# ШАМАН РАСТУЩИЙ ИЗ ЗЕМЛИ



КАК **АЯВАСКА**  
УЧИЛА МЕНЯ  
МАГИИ

Ярина Красная

# **Шаман растущий из земли**

Как аяваска учила меня магии

2023

УДК 82-3  
ББК 84-4  
К78

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

### **Красная Ярина**

К78 Шаман растущий из земли : Как аяваска учила меня магии / Ярина Красная. — [б. м.] : [б. и.], 2023. — 120 с. [б. н.]

Кто я? В чём смысл моей жизни? Каково моё предназначение? Поиск ответов на эти вопросы приводит автора книги в джунгли Перу. Ритуал аяуски навсегда меняет её жизнь.

Сегодня автор — блогер и исследователь. Уже больше 5 лет она путешествует в Амазонскую Сельву и изучает мир шаманизма. Своим уникальным личным опытом ретритов с аяуской автор делится в этом дневнике. Он перенесет вас в удивительный мир джунглей, где растения дают ценные знания и помогают раскрыть свои способности и внутреннюю Силу.

**УДК 82-3**  
**ББК 84-4**

12+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная книга составлена из записей моих дневников, которые я делала на протяжении 5 лет, начавшихся с моей первой поездки в Перу для знакомства с аяуаской. Некоторые из них я также публиковала в моем блоге [ayawaska-v-peru.com](http://ayawaska-v-peru.com). Эта поездка стала триггером, запустившим полное перестраивание моей жизни.

Я использовала ценные знания, которые мне давала аяуаска, в повседневности, чтобы сделать свою жизнь более эффективной, осмысленной и гармоничной. И периодически я продолжала нырять в волшебный мир растений.

Проведя многие месяцы в ретритах в Амазонской сельве (так называют джунгли Южной Америки), я постепенно подружилась не только с аяуаской, но и со многими другими растениями. Раскрывала «магические способности». Обнаружила, что человеческий мир — лишь малая часть того, что нам доступно. Что на Земле у нас много друзей из мира растений, которые всегда готовы помочь, исцелить, поделиться знаниями. Что можно общаться и с животными, и с Духами, и с существами из других миров. Что человеческое тело обладает невероятными способностями, которые принято называть «магическими», или «экстраординарными». Однако каждый человек может развить их и использовать.

Выражаю благодарность своим мудрым учителям-растениям, месту, принявшему меня как родную, и людям, которые бережно поддерживали меня, и в то же время толкали в полную самостоятельность.

Знания, изменения в жизни и оздоровление настолько всеобъемлющи, что мне бы хотелось донести их до других людей. Донести послание, что совсем рядом с нами находятся могущественные союзники, способные исцелять и учить так, как

не сможет ни один человек. И они открыты и готовы к общению.

Я надеюсь, что эта книга покажет кому-то из вас путь к растениям Сельвы и поможет принять собственное решение о знакомстве с ними.

## **АЯВАСКА – МОЙ ПЕРВЫЙ ОПЫТ. МЕСЯЦ В ДЖУНГЛЯХ ПЕРУ У ШАМАНА**

Аяваска давно вызывала у меня сильнейший интерес. Впервые я всерьез подумала о путешествии в Перу после рассказа знакомой девушки о ее опыте. Она проходила ритуал аяваски всего один раз и отзывалась о нем, как об опыте, изменившем всю ее жизнь.

Это традиционный шаманский напиток, состоящий из двух основных компонентов: чакруны – источника ДМТ, вещества, являющегося сильным психоделиком, и лианы, которую местные так и называют аяваска, – источника ИМАО, без которого ДМТ полностью расщепляется в желудке и не попадает в кровь.

Шаманы же считают, что действие аяваски не ограничивается химическими реакциями в организме, а путем принятия напитка внутрь человек получает возможность общаться с духом аяваски и получать от духа знания.

В Перу аяваска легальна и считается народным достоянием.  
*лиана аяваска (слева) и чакруна (справа)*

Действие аяваски длится около 4-х часов. За 2 недели до приема аяваски категорически нельзя употреблять алкоголь и свинину, кроме этого желательно соблюдать специальную диету. У шамана кроме аяваски я пила еще камалонгу, которая требует более жесткой диеты, чем аяваска. Камалонга – это шаманское растение, которое используют для работы со сновидениями.

Моя диета включала в себя рис, 3 вида вареных овощей – картошку, юкку и 1 местный сорт банана, несладкий и похожий немного на картошку, но более сухой и безвкусный; несколько



видов речной рыбы, яйца и иногда перловку. Вся еда без соли и специй, а из напитков – только вода. Когда я закончила с камалонгой, добавились еще вареная морковь и свекла.

Неизбежное следствие приема аяваски – рвота. Начинаясь она у меня не сразу, а примерно через час-два. В первый раз она была легкая и быстрая, а в следующие разы все тяжелее и тяжелее. Причем большую часть времени из меня не выходило ничего физического, но по ощущениям казалось, что что-то выходит, что-то тяжелое, мерзкое и противное. Шаман сказал, что таким образом происходит энергетическая чистка, и ее сила зависит от того, сколько человек может выдержать. Чем сильнее человек, тем тяжелее ему приходится.

Я пробыла у шамана чуть больше месяца. За это время я пила аяваску 10 раз, и я с уверенностью могу сказать, что эта поездка – самое удивительное приключение, которое было в моей жизни.

Шаман находился недалеко от Икитоса. Икитос — город, выросший посреди джунглей на берегу реки Амазонки. К нему не ведут никакие сухопутные пути, добраться можно только по воздуху или по реке.

Перелет Лима-Икитос — пожалуй самый красивый перелет из тех, что я совершала. Сначала океан, горы с заснеженными вершинами, потом бескрайние джунгли и широкая извивающаяся лента Амазонки.

От Икитоса мы еще около часа плыли в лодке по реке.

*Амазонка на рассвете*

Я жила в отдельном домике, в который влюбилась с самого первого взгляда. Вместо деревянных стен была москитная сетка, натянутая на брусья.

Находясь внутри, я не чувствовала себя отделенной от джунглей, я часто наблюдала за растениями и животными джунглей, и для этого мне не нужно было даже выходить из дома. Когда поднимался ветер, сетка не мешала проходить ему, и я могла наслаждаться ощущением движения воздуха, соприкасавшегося с моей кожей. А ночью, лежа в кровати, я видела звезды, светлячков, свет луны, заливавший джунгли, и иногда мне казалось, что я нахожусь в сказке или во сне, мне не верилось, что я действительно наяву могу находиться в таком прекрасном месте. И в то же время сетка надежно защищала от комаров. Электричества не было, и, если ночью мне не хотелось спать, я зажигала свечу, и ее мерцающий свет придавал джунглям еще больше таинственности. Я была в полной информационной изоляции. Без интернета, без друзей, без привычных развлечений, которыми я обычно заполняю свое время. Первое время я остро чувствовала свое одиночество, живые, полные звуков и движения джунгли пугали меня, но постепенно страх исчез, и я стала чувствовать себя их частью, а к концу пребывания в джунглях цивилизация стала казаться чем-то очень далеким и странным, как будто это была другая жизнь.

Описать действие аяваски непросто. Она сильно отличается



от психоделиков, известных европейцам. Другие психоделики как бы приоткрывают дверь, расширяют границы восприятия, а уж как этим человек воспользуется, и принесет ли это ему пользу или вред, зависит уже от него самого. Аяваска не просто

## ШАМАН РАСТУЩИЙ ИЗ ЗЕМЛИ

---



расширяет сознание. Она учит. Она учит именно тому, что человеку нужно больше всего.

Она находит слабые места и показывает их. Иногда нежно и аккуратно, а иногда бьет так, что невозможно не отреагиро-



вать. Видения аяваски были абсолютно реальны для меня, не менее реальны, чем повседневная действительность. Даже если они были ужасны, я не могла от них сбежать, закрыться, подумать о чем-то другом. Это не было похоже на блуждание в глубинах своего разума, как в других измененных состояниях сознания, например, в сновидениях.

Это было воздействие извне, я действительно взаимодействовала с духом аяваски. Каждый опыт был совершенно непохож на предыдущие. Я могла попасть в райский сад, а могла все 4 часа испытывать адские муки. Были путешествия, в которых я исследовала глубины Вселенной, а были такие, в которых я копалась в «грязном белье» своего разума. Были моменты, когда я испытывала глубочайшие мистические переживания, а были такие, когда мной овладевал сильнейший животный страх.

Я умирала и рождалась. В одном опыте я училась драться и нападать, а в другом я училась любить. Иногда я решала практические повседневные задачи, например, как мне питаться и как поддерживать тело в хорошей физической форме, а иногда я искала смысл жизни. Каждый опыт был полной неожиданностью, но все их объединяло одно – они были полезны. Аяваска – лучший учитель, который у меня был, и этот

месяц в джунглях показался мне более полезным, чем 10 лет обучения в школе.

Это не было развлечением. Это была работа над собой, иногда приятная, иногда тяжелая. И когда я закончила диету, у меня появилось ощущение, будто я всю жизнь ходила с повязкой на глазах и не знала об этом, а аяваска приподняла мою повязку, и я впервые в жизни увидела солнечный свет, и он оказался невероятно прекрасным. И я увидела эту повязку и пришла в ужас, — как я могла ее раньше не замечать?

Как я могла добровольно всю жизнь бродить во тьме? Эта повязка и сейчас на мне, но теперь я знаю о ней, я ее ощущаю. Я знаю, что она мне не нужна, и я полна решимости избавиться от нее.

### **ЧАСТЬ 1. ПЕРВЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ К ЗНАНИЯМ И ПЕРЕЖИВАНИЕ СМЕРТИ**

Первая церемония аяваски разбила в пух и прах мои ожидания. Я думала, что это будет сильный, тяжелый, шоковый опыт, но аяваска окутала меня мягко и почти незаметно, и тихонечко приоткрыла для меня дверь к пониманию устройства мира. Я увидела, или почувствовала, некое подпространство, нечто, что является сутью всех вещей и явлений. Это подпространство как бы проходило сквозь наш мир и являлось его основой. И оно было единым, неделимым, бесконечным, и в то же время состояло из прямых параллельных нитей, или струн. И не было никаких видений. Мало того, большую часть аяваски я проспала, и это было для меня неожиданностью. Оказывается, под аяваской можно спать.

На следующий день я сказала шаману, что скорее всего аяваски было недостаточно, и в следующий раз надо больше, и кажется, здорово его этим рассмешила. Потом я поняла, почему. Количество всегда было примерно одинаковым, но действовала она всегда по-разному и с разной силой.

Второй опыт был неизмеримо более глубоким. Сначала я столкнулась со своими страхами и увидела, что все они проистекают из единого страха смерти. Когда я это поняла, я встретилась со смертью лицом к лицу и начала умирать. В центре моей груди образовалась воронка, в которую бесконечным потоком лилась черная пустота-смерть. Она растекалась по всему телу, и тело крошилось, осыпалось как сухие листья, и его крошки уносил другой поток. Это было не просто видение, это были абсолютно реальные физические ощущения, и они казались невыносимыми, мне хотелось от них убежать, я пыталась сопротивляться, но это было невозможно.

В конце концов я смирилась с тем, что убежать от смерти невозможно, и стала наблюдать за происходящим. Я увидела, что второй поток, который уносил остатки моего тела, был белым, и он был противоположностью черного потока. Черный и белый потоки сплетались между собой и кружились в едином вихре жизни и смерти. Одно неотделимо от другого, жизнь не может существовать без смерти, и обе они — две стороны одной монеты.

А в центре этого вихря была неподвижная точка. Я стала двигаться в эту точку, и она приняла форму яйца с прозрачной оболочкой. Когда я зашла в эту точку, я узнала, что она — вход в бесконечность, в то самое подпространство, которое является сутью и основой всего. Оно гораздо более живое, чем все то, что я могу услышать, увидеть и почувствовать в нашем мире. Как только я зашла в эту точку, она растянулась до бесконечности, меня нахлынуло море информации, и я стала изучать устройство нашего мира.

Наш мир — это мир непостоянства. В нем непрерывно происходят процессы рождения, роста, угасания и умирания временных форм. Материя и энергия перетекают из одних форм в другие. Мир постоянно меняется, он как будто танцует. Вечный танец жизни. Самой глубинной сутью этого танца является то самое вечное, постоянное и бесконечное пространство струн. Танец мира похож на волны в океане. Они постоянно в движении,



и каждый новый момент отличается от предыдущего. Но они являются лишь рябью на поверхности океана.

Сам океан — это и есть та глубинная суть волн, пространство струн. Струны являются многомерными и существуют одновременно в нашем и в других мирах. Эти миры как бы вложены друг в друга. И в каждом происходит свой танец. И сами миры рождаются и умирают. Они рождаются из пустоты и становятся пустотой, но основой этой пустоты является единое пространство струн. Миры — как цветки на растении. Вселенная раскрывается через эти цветки.

На следующий день я впервые в жизни ощутила состояние настоящего, глубокого покоя в обычном состоянии сознания. Я чувствовала свою связь с единой бесконечной сутью, и эта связь давала ощущение как-то неземного спокойствия. Я осознавала, что я являюсь частью танца жизни, одной из преходящих форм, но я чувствовала свою вечную суть, и вопросы жизни и смерти

больше не беспокоили меня. Я находила в неподвижном центре, откуда наблюдала за вечным танцем жизни и смерти.

*Так выглядит срез аяваски. Эта необычная структура древесины мне напомнила мандалы или славянские символы*

Третий опыт я практически весь проспала. В сон клонило так сильно, что я не могла ему сопротивляться. Проснулась только на время рвоты. Когда я проснулась, оставались смутные воспоминания о том, что во сне я была светящейся точкой и летала в каких-то живых туннелях. Шаман сказал, что вне зависимости от того, сплю я или нет во время действия аяваски, она все равно работает, и это может быть даже лучше, так как ее работе не мешает мой разум, но мне было обидно, что я не помню ничего кроме рвоты, и я твердо решила в следующий раз не спать.

## **ЧАСТЬ 2. ОБ ИЗБАВЛЕНИИ ОТ СТРАХОВ И УСТРОЙСТВЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА**

Оказалось, что в следующий раз я бы и не смогла заснуть, даже если б очень захотела. Было очень много информации. Аяваска учила меня как непонятливого ученика, повторяя важные моменты много раз, разными способами, с разных точек зрения. Самым важным уроком было возвращение к свободе от страхов.

Человек сам себя запирает в домике своих страхов, отграничивается стенами от окружающего мира. Сидит в этом маленьком пространстве и всю жизнь боится выйти наружу, ведь за стенами его поджидает неизвестное, а неизвестное — значит страшное. Ведь он там может умереть. Но на самом деле смерть находится внутри домика, от нее невозможно спрятаться, она неуклонно приближается.

А человек всю жизнь проводит в домике в страхе, считая, что смерть поджидает его снаружи. Ему кажется, что за стенами жуткие монстры, которые хотят сломать стены и добраться до человека. И он сидит всю жизнь в своем тесном домике

в одиночестве и боится. И даже когда он общается с другим человеком, они сидят в разных домиках, и переговариваются через маленькое решетчатое окошко, ведь так страшно пустить кого-то в свой домик. Ведь только откроешь дверь – и в дом ворвутся ужасные монстры.

Но стоит ему осознать, что смерть внутри его домика, что она прямо перед ним, и от нее невозможно спрятаться, как стены дома рассыпаются, словно карточные, и человек вдруг видит, что никаких монстров нету. Он видит прекрасный, удивительный, живой и гармоничный мир. И маленькое пустое пространство его домика становится частью этого мира, и превращается в цветущий сад.

А смерть из страшного черного водоворота, засасывающего в пустоту, превращается в сверкающий туннель, являющийся частью райского сада, ведущий в самую суть жизни, в единую суть всего. Таких туннелей бесчисленное множество, и они связывают живой и постоянно меняющийся мир с его единой, вечной и постоянной сутью-основой.

Все человеческие страхи проистекают из одного источника – страха смерти. Этот страх очень силен, но абсолютно бесполезен. Может казаться, что он играет важную роль, оберегает человека от поступков, ведущих к смерти, но на самом деле он лишь ограничивает восприятие мира. Когда нету страха, появляется осознанность. Человек действует рационально и эффективно, не идя на поводу эмоций и колебаний разума.

Для того, чтобы избавиться от страха смерти, нужно осознать, что смерть – это не что-то далекое, туманное и страшное, а она уже есть в настоящем моменте. Человек не может знать, когда он умрет. Это может произойти прямо сейчас. И нужно быть готовым к смерти прямо сейчас, в любой момент жизни. Не бояться ее, а принять, как неотъемлемую часть жизни. Дорога, по которой идет человек, – это тонкая грань, похожая на острие ножа, одна сторона которого – это жизнь, а другая – смерть.

Рождение очень похоже на смерть, оно является таким же туннелем, только в обратную сторону. В момент рождения ча-

стичка единого вселенского сознания отделяется от него, отпочковывается, словно пузырик. И в момент отделения однородное пространство внутри него обретает свойства мира, в котором оно рождается. Оболочка пропадает, и сознание становится частью мира форм.

Частью танца жизни. Я видела пузырьки сознания непосредственно перед рождением. Пузырик, в котором находится непроявленная суть сознания. Когда происходит рождение, бесформенная суть проявляется и становится полной. Сознание раскрывается, и через наш мир форм Вселенная осознает сама себя.

Я видела свое рождение. Психологи любят говорить про родовую травму. Якобы при рождении младенец испытывает ужасную боль и страх, и это накладывает отпечаток на всю его жизнь. У меня ее не было. Всю свою боль и страх я выразила в самом первом крике, и они рассеялись без следа.

Во второй части этого опыта я изучала устройство человеческого общества. Я видела, какую важную роль в человеческом обществе занимают воспитание и обучение, которые осуществляются через родителей, школу и другие социальные институты. Все это нужно для поддержания порядка в обществе. Каждый человек впихнут в свою ячейку. Но этот порядок неустойчив. Впихивание человека в рамки постоянно порождает его внутреннее сопротивление.

Общество говорит «надо жить так», и человеку ничего не остается, кроме как следовать его правилам. Иначе общество его ломает. Но это против природы человека, и он постоянно неосознанно сопротивляется, он все время находится в состоянии внутреннего конфликта. Один из обыденных примеров внутреннего конфликта – лень. Это и есть одна из форм сопротивления общественному «надо». Мы постоянно убеждаем себя, что у нас все в порядке, что мы ходим на работу не потому, что нам это навязало общество, а потому что нам это нравится, или это является средством достижения наших целей.

Человек боится увидеть правду, которая заключается в том, что лично ему это не надо, а он всю жизнь проводит словно марионетка, выполняя чужие задачи и идя к чужим целям. Робот, которого запрограммировали еще в детстве и продолжают программировать всю жизнь через средства массовой информации и других роботов. И человек прячется в своей неосознанности и проводит всю жизнь в ячейке, которую выделило ему общество. Он может переползти в ячейку попросторнее и где вкуснее кормят, но это не меняет сути. Даже в самой вкусной ячейке человек все равно несвободен.

Когда человек осознает стены своей ячейки, у него происходит глубокий внутренний переворот. Но он не может просто выйти из своей ячейки. Общество не позволит, оно гораздо сильнее, и оно его ломает. Ему приходится либо жить по правилам общества и не выделяться из толпы, либо уйти от общества. Изменение общественного строя возможно при накоплении критической массы осознанных людей. Людей, которые видят, что они в ловушке. Тогда осознанность станет разрастаться в обществе как снежный ком, и начнется изменение общественного строя.

Человек похож на капусту. Листья капусты — это воспитание, привычки, убеждения, эмоции. Это все не его, это наносное, и где-то среди этой кучи листьев скрывается маленькая кочерыжка, которая и есть — сам человек. И листья не дают ей развиваться. Но если оборвать листья, станет видно, что кочерыжка светится. И она будет светить все ярче и становиться больше. С первого взгляда кажется, что человек-капуста большой, но на самом деле он очень маленький, слабый и рыхлый. А человек-кочерыжка — сильный, цельный, полный. Разница колоссальная.

Аяваска показывала мне в сравнении человеческое общество и муравьиное общество. Сознание отдельного муравья неподвижное и напоминает маленький круглый шарик, но сознания всех муравьев одного муравейника сплетены в единую сеть. У них нет иерархии и правил. Каждый муравей — это узелок в се-

ти, и каждый узелок знает информацию о всех остальных узелках сети и находится именно в том месте, где ему следует быть для обеспечения наилучшего функционирования всего муравейника.

Муравьи действуют так, словно муравейник — это единый организм, у них нет понятия эгоизма, все, что они делают, направлено на благо всего муравейника. У них единое коллективное сознание. Все элементы сети одинаково важны, и все заменяемы. Сеть принимает форму, похожую на поверхность полусферы. Она может растягиваться или сжиматься равномерно по всей окружности, но полусфера — это ее максимум, дальше которого она расти не может. Элементы сети подвижны и при необходимости меняются местами. В этой сети не может быть дырок, если один из элементов сети утрачивается, она мгновенно перестраивается и становится такой же правильной полусферой.

Внутри полусферы постоянно происходит движение и это невероятно красивое зрелище. Сеть как будто мерцает. По сравнению с идеально гармоничным муравейником человеческое общество кажется полным хаосом и бессмыслицей, несмотря на жесткие правила, которые хоть как-то удерживают его от развала.

Аяваска показывала мне, как выглядит сознание грибов и растений. Сознание гриба напоминает сознание муравейника, но больше похоже не на сеть, а на решетку. Гриб — единый организм, в его решетке нет отдельных звеньев, ее вещество однородно, но внутри решетки оно очень подвижное, текучее. А сама решетка неподвижна и напоминает большой плоский диск. Сознание грибов совершенно непохоже на сознание животных и растений. Если сознание животных можно сравнить с твердым предметом, то сознание грибов будет состоять из плазмы, или полупрозрачного желе. Как будто гриб не принадлежит нашему миру, а находится в нем частично.

Сознание человека неподвижное и жесткое, строго определенной формы. Оно похоже на яйцо.

У растений наоборот. Человек бегаёт по Земле, но его сознание неподвижно, растение же неподвижно вырастает корнями

в землю, но его сознание очень подвижно. Оно длинное, не имеет строгой формы и легко растягивается. Именно за счет этой подвижности аяюаска может учить человека. Ее сознание может дотянуться до самых дальних уголков других миров, абсолютно не доступных неподвижному человеческому сознанию, и для нас находящихся в параллельной реальности. Аяюаска каким-то образом связана с человеком, она ему дружелюбна.

Сознание растения похоже на подвижную извивающуюся трубку, легко меняющую форму. Сознания всех растений сплетаются. Они не взаимодействуют, не сплетены в сеть, абсолютно самодостаточны, но находятся в одном месте. Это похоже на лес из изгибающихся подвижных трубок.

Может ли человечество обрести общественное сознание, как муравьи? Интернет очень похож на сеть-сознание муравейника. Может быть интернет – это зачатки сети, которая соединит сознания людей? А может в сознаниях людей уже есть потенциал для соединения их в единую сеть, но человечеству для этого не хватает всего лишь осознанности?

### **ЧАСТЬ 3. ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ**

Это был мой пятый опыт аяюаски. Я лежала на кровати в ожидании видений, но на этот раз изменения, вместо того, чтобы придти извне, начались внутри меня. Я вдруг почувствовала, что вместо человеческой головы у меня голова дикого зверя. Я почувствовала, что у меня во рту клыки как у тигра или у льва. Потом я стала мысленно изучать все свое тело, и оказалось, что оно не человеческое, а звериное. Я была каким-то крупным и сильным хищником из семейства кошачьих.

Я сама решила, что я тигр, так как тигр больше всего у меня ассоциируется с силой, но на следующий день я пришла к выводу, что я скорее была похожа на львицу или пуму. И в образе зверя я спала, уютно свернувшись клубочком и положив голову на лапы, пока меня не разбудили тени, мелькавшие вокруг меня.

Тени сначала были далекие и неясные, но они постепенно приближались, и я разглядела в них врагов, которые шли ко мне, чтобы убить меня. Мне стало страшно, я попыталась не обращать внимания на эти видения, спрятаться от них, но это было невозможно. Я даже попыталась включить фонарик и выбраться из кровати, но какая-то сила уложила меня на место, будто невидимой рукой прижала меня обратно к кровати. Тени приближались и окружали меня со всех сторон. И тут я почувствовала, как внутри меня разгорается маленький огненный шарик ярости.

Я ощутила свое звериное тело, осознала, что на самом деле я очень сильная, и мне нет нужды куда-то сбегать, ведь я гораздо сильнее этих теней. И я начала рычать на них, сначала тихонько, потом все громче и громче. Из моей глотки вырывался настоящий звериный рык, а огненный шар внутри меня становился все больше и больше. Тени остановились, не решаясь приблизиться, но продолжали кружиться на некотором расстоянии от меня, решая, какую тактику им выбрать. И я поняла, что недостаточно просто сопротивляться, а нужно встать и разогнать их. И я, словно маленький котенок, училась вставать на лапы, которые плохо меня слушались, дрожали и разъезжались в разные стороны, училась управлять своим новым телом, училась двигаться, бегать, припадать к земле перед прыжком.

И когда я стала чувствовать себя увереннее в новом теле, я издала громовое рычание и стала бросаться на тени и пытаться поймать их и разорвать, пока не разогнала их всех. Потом видения пропали, я успокоилась и легла, но это было лишь начало. Раз за разом появлялись новые враги, иногда это были звери, иногда люди, иногда жуткие монстры, иногда целые толпы людей и зверей. И они нападали на меня со всех сторон, а я металась между ними, защищалась и нападала, рвала их зубами и когтями, пока они не исчезали или разбегались. А тех, кто убежал от меня, я догоняла и убивала.

Я училась разжигать в себе звериную ярость, и она делала меня еще больше, сильнее и свирепее. Потом на меня стали нападать целые войска людей с разными видами оружия. Увидев

войско, я сначала вскакивала на то место, откуда хорошо была видна их стратегия, находила его слабые места, прыгала в них, и начинала рушить войско изнутри, сея панику в рядах врагов, и в конце концов оставшиеся в живых падали духом и убегали.

Все, что происходило в этом опыте, было абсолютно реально, это было как будто в параллельной реальности. Я не могла прекратить эти видения, уйти от них, подумать о чем-то другом, нападавшие были абсолютно реальны, и, если бы я перестала сопротивляться, они бы меня убили. При этом краешком сознания я была в обычной человеческой реальности, и в ней я со стороны, наверное, выглядела полнейшим психом. В полной темноте я металась по кровати, вставала на четвереньки, скалилась, рычала, пригибалась и делала броски, хватала зубами воздух. Это было действительно очень забавно, и я подумала, что у аяваски определенно есть чувство юмора.

Потом я, оставаясь в теле зверя, училась рвать со своими человеческими привычками. Каждую привычку я сначала рассматривала со всех сторон, пока не приходила к осознанию того, что я делаю это не по своей воле, что привычка навязана мне извне, а свою волю я никогда и не проявляла.

А привычка на самом деле мне не нужна, она только загоняет меня в клетку, и я сижу в клетке, увлеченная ей, совершаю бессмысленные повторяющиеся действия, не замечая своей клетки, вместо того, чтобы делать что-то для себя. Когда наступала ясность, во мне просыпался протест: «Я не хочу плясать под чужую дудку!», «Я буду сама решать, как мне жить!». И начинала рвать эту привычку в клочья, зубами и когтями, и выходила на свободу. Я порвала с такими привычками, как курение, наркотики, танцы, ночные клубы, интернет, боязнь причинить другим неудобство, желание нравиться другим.

Особым шоком для меня были те привычки, которые я считала своими увлечениями, мечтами. Любовь к животным, и собакам в частности, которая была у меня всегда, сколько я себя помню, была вовсе не призванием, а привычкой, навязанной извне. Так случилось, что первыми прочитанными мною книгами

(букварь не в счет) были три тома «Мир животных» Акимушкина, они и определили мое увлечение животными на всю жизнь. Первой собакой в моей жизни был Амур, сторожевой цепной пес, который не дал мне себя погладить и легонько меня куснул, чтоб не лезла.

Потом в моей жизни было много собак, которых я ласкала и гладила, но в действительности у меня было желание погладить самую первую собаку, неудовлетворенная жажда, которую не могли погасить другие собаки, несмотря на то, что меня к ним все время тянуло, а источник жажды был неиссякаем, и заключался он в первом событии, связанном с собакой.

Затем я пересматривала те события в моей жизни, в которых испытывала страх, стеснительность, нерешительность, и вместо этих эмоций будила в себе силу дикого зверя. Я осознавала, что внутри меня сидит сильный яростный зверь, и одновременно я находилась в событии из прошлого, была его участником. Но теперь я действовала в соответствии не со своим страхом, а с огненным шаром силы, находившимся внутри меня, и я неизменно находила выход в ситуации и побеждала тех, кого раньше я боялась.

Потом пришел ягуар. Он вышел из леса и сел на опушке с видом скучающего профессора, принимающего экзамен, и даже не смотрел на меня. Я поняла, что это и есть что-то вроде экзамена, на котором мне нужно его победить. Я стала скалиться и рычать, и мы ходили кругами друг вокруг друга. Я пыталась найти его слабое место, но их не было. Он был как будто стальной, и я понимала, что если я ринусь в бой, то проиграю.

Я стала увеличиваться в размерах, чтобы подавить его своей массой, а он, наоборот, стал уменьшаться, пока не превратился в мышь, и стал издевательски бегать у меня между ногами. Я пыталась его поймать, но он был слишком быстрый, его реакция была намного лучше моей, и это было невозможно. Тогда я тоже стала уменьшаться в размерах, пока не превратилась в точно такую же мышь. Я объяснила ему где моя территория, и где его, и стала силой взгляда отодвигать его назад. Когда я отодвинула



его до кромки леса, он снова превратился в ягуара и скрылся в лесу. На этом видения закончились. Я стала разбирать поединок с ягуаром и поняла, почему я не могла его победить.

Он был не только сильный, но и гибкий, умел вовремя уворачиваться и отступать. Как только я это поняла, он снова вернулся, но на этот раз не во плоти и крови, а в виде мерцающей тени. Теперь он напал на меня, а я научилась уворачиваться и отступать. Когда я перестала делать ошибки и долгое время смогла продержаться, не соприкасаясь с ним, он ушел. Точнее, исчез. Это было последнее видение. Я поблагодарила его за урок и услышала из леса одобрителное мурлыканье. Кажется, он сказал мне, что я хорошо учусь.

На следующий день был знак. Я всегда считала себя материалисткой, но тут было невозможно не понять его. Пришли муравьи-захватчики. Они вышли из леса из-за моего дома, широким фронтом рассыпались по округе и грабили куколок других

муравьев. Они занимали площадь размером с детскую площадку вместе со всеми скамейками. У них была беспробивная стратегия. Они шли широкой полосой, но не сплошной, а группами-рядами. Когда одна группа нападала на муравейник, пытавшиеся сбежать муравьи натывались на соседние ряды.

Они словно оплетали сеть местность. Они не убивали всех подряд, только тех, кто сопротивлялся. У них была цель — куколки, и они действовали четко, слаженно, не тратя силы на ненужные убийства. Несмотря на то, что я полдня находилась в гуще муравьиных сражений, они меня не трогали, я была им абсолютно неинтересна. Это была очень наглядная демонстрация той силы, которой аяваска учила меня ночью.

Шаман сказал, что этот вид называется огненные муравьи. Из захваченных куколок они выращивают рабочих муравьев, которые трудятся на благо своих захватчиков.

Были и другие опыты аяваски, в которых я перевоплощалась в зверя. В одном из них аяваска учила меня быть гибкой и быстро принимать решения. Я была ягуаром. На меня надвигались толстые кирпичные стены, стремясь раздавить меня, а я должна была искать между ними проходы и уворачиваться. Потом на меня летели острые шипы, а я уворачивалась, изгибалась, перепрыгивала через них, проползала снизу.

Потом стали лететь куски железа неправильной формы, разных размеров, с острыми и зазубренными краями. А под конец появились драконы и стали на меня дышать огнем, а я уворачивалась от струй пламени. Сначала мне было очень тяжело, мне приходилось двигаться, чтобы спасти свою жизнь, а потом я вошла во вкус и стала наслаждаться своей гибкостью, я как будто танцевала с нападающими. Это был смертельно опасный, но будоражащий танец. А в нашем мире я, конечно же, скакала как ненормальная по всей кровати.

Время от времени передо мной появлялись туннели. Их могло быть от одного до нескольких, они могли быть одинаковыми или разной формы. Мне нужно было принять решение и запрыгнуть в один из них. Но пока я думала, какой из них правильный,

они уже исчезали. Появлялись они совершенно непредсказуемо, и я должна была принять решение моментально, чтобы успеть запрыгнуть в туннель. Когда у меня в конце концов получилось запрыгнуть в правильный туннель, мое испытание закончилось.

### **ЧАСТЬ 4. ЛЮБОВЬ**

В этом опыте аяаска учила меня любви. Сначала я училась чувствовать любовь в своем теле. Она возникала в большом кристалле спереди от центра моей груди, сиявшем ослепительным розовым светом, и оттуда распространялась по всему телу. Потом я училась растворять границы своего тела. Из центра груди вырывался мощный поток света, и я училась раскрывать его в стороны подобно тому, как бутон раскрывается в цветок, и наполнять этим светом все пространство. Границы тела исчезли, все, до чего доходил свет, становилось мной.

Именно этот свет приводит в движение танец жизни в нашем мире. Это то, что заложено в каждом маленьком семени, из которого вырастает большое растение. Его можно обозначить как потенциал, благодаря которому наш мир развивается. Он не является самим движением, но без него всякое движение бессмысленно. И источник этого света любви неиссякаем. Я испытывала сильную потребность осветить ею все вокруг, и я видела, что чем больше я отдаю энергии, тем больше ее появляется. Когда я переставала ее отдавать, источник гас, и тело закрывалось, вновь появлялись границы.

Я освещала, заполняла любовью множество ситуаций и мест, она превращала пустыни в райские сады, успокаивала враждующих, прекращала войны. Я освещала ей даже смерть, хотя это изначально казалось невозможным, и видела, как смерть освобождает место для новой жизни, а с каждой новой жизнью происходит развитие мира. Я поняла, что если что-либо в нашем мире кажется мне несовершенным, то бессмысленно это ненавидеть. Только любовь преображает мир.



Только она обеспечивает развитие, а любые другие эмоции деструктивны. И чем больший поток любви проходил через мое тело, тем большее блаженство я испытывала.

Приходил ягуар. Он сел у меня за спиной и замурлыкал. Из центра его груди вырывался мощный поток света и бил мне в спину. Я поняла, что могу сделать то же самое, и направила такой же поток света из центра своей груди ягуару, и когда он замкнулся на спине ягуара, образовался единый круг, по которому свет беспрепятственно проходил сквозь нас.

Потом я обнаружила, что раз границы моего тела растворились, мне не обязательно находиться в своем теле, а я могу быть где угодно. Я была другими живыми существами, разными растениями, животными, людьми. Невозможно описать словами ощущения, которые возникают, если смотришь на мир, к примеру, глазами змеи. Это совершенно непохоже на то, как воспринимает мир человек.

Я была всем человечеством, и обнаружила, что человечество — это единый организм. Я была всей планетой Землей

вместе со всеми ее обитателями, и она тоже была единым организмом. Я разглядывала ее, как модница разглядывает себя в зеркале в новом наряде, вертясь во все стороны. Я осознавала, что наша планета — невероятно прекрасный, сложный и совершенный организм, и я была им! Я испытывала восхищение, восторг, трепет, благоговение, я была наполнена чистой и светлой радостью, и это и была любовь. Она рождалась из осознания единства, из знания о том, что любой объект в этом мире, и весь мир — это я.

Любовь выходила из моей груди, и все, чего она касалось, становилось мной. Она позволяла осознавать единство, и в то же время единство было первопричиной любви. Мое физическое тело лежало на кровати, но я оказывалась в разных местах за пределами своей хижины. Я понимала, что я могу находиться в любом месте, потому что я уже есть везде.

На следующий день случилось настоящее чудо. Я лежала в гамаке, и вдруг прямо в центр моей хижины нагло вышел огромный таракан длиной с 2/3 моей ладони, остановился и начал издевательски шевелить усами. Я взяла швабру и попыталась выгнать его на улицу, но он бегал кругами по хижине и не желал уходить. В конце концов я сильно разозлилась и решила больше не церемониться и просто вымести его. Подмела его шваброй, и вдруг на том месте, где был таракан, оказалась ящерица. А таракан уже неторопливо карабкался по стене в полуметре от места происшествия.

Было такое ощущение, что ящерица появилась из швабры. Она сидела неподвижно и не реагировала на меня, хотя я разглядывала ее со всех сторон и даже постучала перед ней пальцами. У меня возникло подозрение, что она мертвая, но потом заметила, что горло у нее шевелится, дышит. Она была такая красивая и изящная, я смотрела на нее, как на чудо, и меня стала наполнять любовь, как предыдущей ночью в аяваске.

Мне стало жалко таракана, ведь он не сделал мне ничего плохого, а я его шваброй, и я решила оставить его в покое. Вернулась в гамак. Таракан сделал пару неторопливых уверенных

кругов по хижине, как будто специально проверяя меня. Сначала я смотрела на него с подозрением, и было огромное желание выгнать его, потом я стала пытаться осознать свое единство с ним и полюбить его, и в конце концов он перестал казаться мерзким, и я даже почувствовала к нему некоторую нежность. Ящерица еще некоторое время шебуршалась в углу, на кого-то охотилась, а потом пропала.

## **ЧАСТЬ 5. О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ**

На этот раз я училась тому, как сделать свою жизнь осмысленной. Смысл жизни невозможно увидеть, находясь в клетке из своих страхов, привычек, желаний и убеждений. Когда человек в клетке, ему кажется, что цель где-то снаружи, но она непонятна и недостижима. Ему нужно разрушить стены своей клетки, отказаться от личных желаний, привязанностей, готовых схем, которые создавал разум на протяжении всей жизни. И тогда становится ясно, что цель не снаружи. Внутри человека есть источник света.

Этот свет не принадлежит нашему миру, его источник – это то, что называют единым вселенским сознанием, или богом, нечто очень глубокое, наша самая глубинная суть. И единственное, что может сделать жизнь осмысленной и полной, – отражение этого внутреннего света во внешний мир. Этот свет – энергия любви, она обеспечивает развитие мира, это его потенциал. Для того, чтобы эффективно отражать свет, нужно быть зеркалом, то есть быть осознанным. Быть пустым. Отказаться от эгоистических желаний и привычек. Свет можно почувствовать в себе только осознавая единство, в котором он рождается. Его можно почувствовать только в настоящем моменте, и отражать его напрямую, не строя призму из своих убеждений, своего эго.

Зеркало должно быть идеально ровным и чистым. И отражение – это не пассивное занятие, оно требует силы. Слушать свое сердце и активно наполнять мир светом. Внешне это будет про-

являться как действия, направленные на развитие себя, человечества, всей планеты. Для того, чтобы достигнуть максимальной силы, нужно содержать в идеальном порядке свое тело, разум, душу.

Нужна непоколебимая дисциплина. Не отвлекаться на мелочи, не рассеивать свое внимание, а быть собранным и сконцентрированным. Заботиться о себе, но не делать это самоцелью. Зеркало само по себе не имеет ценности. Оно – как проводник. Если нет света, который оно отражает, существование зеркала бессмысленно. Если зеркало отражает свет, оно реализует себя в этом действии.

Настоящий свет, свет любви, идет от сердца, а разум и воля – это инструменты, с помощью которых свет распространяется в нашем мире, обретает свое физическое воплощение. Но если человек не способен чувствовать свой внутренний свет, его разум работает вхолостую, у него нету цели. Но разум так устроен, что цель ему необходима, и он начинает сам придумывать какие-то цели и сам их исполняет. Человек не может находиться без движения, как и все в нашем мире.

Непрерывное движение – это фундаментальное свойство мира. Если у человека нет истинной цели, его движение становится хаотичным. Он тратит всю свою энергию на бессмысленные действия. Всю жизнь крутится, как белка в колесе, а внутри него пустота. Нету смысла, каждый день одно и то же, меняются картинки, меняются действия, но нет сути. Жизнь пуста и бессмысленна, а цели, которые придумывает разум, не могут удовлетворить человека, они ненастоящие, они занимают его время и силы, и только. В них нет света.

Когда зеркало становится идеальным, оно готово к взаимодействию с другими зеркалами. Можно представить это как двух людей, у каждого из которых в одной руке фонарик, а в другой зеркало. Фонариком можно управлять, создавать один луч или рассеивать свет в разные стороны, но у него ограниченная мощность, у него есть предел светимости.

Но если два человека стоят друг напротив друга, повернув зеркала параллельно друг другу, свет от их фонариков будет бесконечно отражаться от зеркал и превратится в бесконечную прямую линию. Если поставить зеркала в круг, то свет, бесконечно отражаясь в них, заполнит всю плоскость. Если поставить их в виде сферы, то свет станет бесконечным во всех направлениях.

Мощность света, отраженного от зеркал, находящихся в группе, многократно превышает сумму мощностей этих зеркал по отдельности. В нашем мире такое взаимодействие будет выражаться, как поиск людей, способных видеть внутренний свет, отшлифовка их зеркал, и совершение совместных действий, направленных на развитие мира.

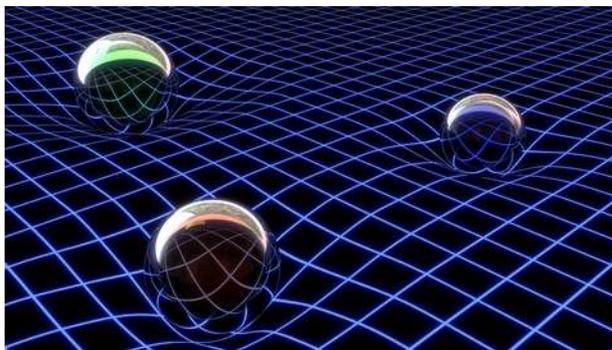
Связи с другими людьми должны быть построены на честности и искренности, иначе в них не будет света. Только связь, в которой есть свет, которая идет на уровне души, а не разума, будет действительно эффективной, конструктивной и полезной.

Аяаска учила меня при общении с другим человеком смотреть ему в глаза, но при этом концентрировать внимание на точке в центре лба, которую в индуизме называют третьим глазом. К сожалению, я не знаю, что это значит, и зачем оно нужно.

## **ЧАСТЬ 6. НЕМНОГО РЕЛИГИИ И КВАНТОВОЙ ФИЗИКИ**

В этом опыте я изучала устройство нашей Вселенной. Она состоит из четырех фундаментальных компонентов. Первый — время. Оно похоже на шланг от пылесоса, может растягиваться, сжиматься и изгибаться, но течет только в одном направлении. Второе — пространство. Оно неотделимо от времени и неоднородно. Там, где пространство растягивается, время течет быстрее.

Пространство-время можно представить в виде упругой гибкой пленки, но не двухмерной, а четырехмерной. Она неоднородная, похожа на ячеистую поверхность надувного матраса.



Можно вспомнить ту знаменитую иллюстрацию к общей теории относительности.

Под воздействием материи пространство-время растягивается, как если тяжелый шарик положить на упругую пленку.

Третий и четвертый компоненты Вселенной — материя и энергия, они неотделимы друг от друга так же, как пространство и время. Это 2 стороны одной монеты, 2 формы одного и того же. Они взаимно превращаются друг в друга. Это происходит по принципу, который хорошо описывает современная квантовая физика. Там есть такое страшное название — корпускулярно-волновой дуализм.

Мне всегда одну эту фразу уже было страшно читать. Электрон совершает хаотичные движения вокруг ядра атома, и невозможно определить, в какой точке он находится в конкретный момент времени. Можно определить только вероятность нахождения его в точке, и если построить график зависимости этой вероятности от времени, то получится волновая функция. Таким образом, электрон является волной, но не протяженной в пространстве.

Если атом нагревать, то движение электрона ускоряется. Нарушается равновесие между его скоростью и величиной орбитали, создается избыточный потенциал, который приводит к выбросу порции энергии — кванта, и одновременному переходу

электрона на более близкую к ядру орбиту. Квант — это такая же волна, но протяженная в пространстве вне атома. Она расходится от него, как круги на воде. Материя становится энергией. Они отличаются только протяженностью в пространстве-времени. В любом физическом теле постоянно происходят процессы взаимного превращения материи и энергии. Нашему разуму материя может казаться неподвижной, но на самом деле материя — это одна из форм энергии, и она находится в постоянном движении.

То, что наши глаза воспринимают, как человеческое тело, на самом деле, — сгусток энергии яйцевидной формы. Эта энергия все время находится в движении, происходит постоянный энергообмен с окружающей средой, и на самом деле четких границ человеческого тела не существует. Границы очень размытые и текучие, более-менее постоянна только форма энергетического сгустка, но не энергия. Человек — это нечто динамическое, и в каждый новый момент времени он — новый.

Через энергетическое тело проходит сетка пространства-времени, и тело на нее влияет, как и любой физический объект. Ближе к центру тела сетка уплотняется, как бы огибая энергию-материю. Я видела и сетку Земли. Ее решетка более частая к центру Земли, и чем дальше от Земли, тем реже. Пространство-время уплотняется вблизи энергии-материи. Наиболее глубокая структура нашего мира — это сетка, организованная в виде линий, скрепленных в пучки. То, что скрепляет линии в пучки — это сознание.

Четырехмерное пространство-время является бесконечным. Может казаться, что у него есть конец, но на самом деле это линия горизонта. Четырехмерное пространство-время имеет сферическую форму, оно является ее поверхностью. Наша Вселенная — это поверхность сферы. Ячеистый матрас, свернутый вокруг шарика.

Пространство-время нашего мира пронзают струны, они перпендикулярны ему. Струна в нашем мире соответствует мельчайшей элементарной частице. В нашем мире частицы подвиж-



ны, но струны не двигаются друг относительно друга, они вечные, бесконечные, прямые, параллельные друг другу. То, что в нашем мире является хаотичным движением частицы, на самом деле является колебанием струны.

Вдоль струны распространяются поперечные волны, волнообразные расширения и уплотнения структуры струны. Когда струна меняет режим колебания, в нашем мире частица испускает или поглощает квант энергии. Частота струны меняется на очень маленькую величину, резкое ее изменение произвело бы такой мощный эффект, что он разрушил бы весь наш мир.

На более глубоком уровне пучки линий, скрепленных сознанием, также прикреплены к струнам. В результате изменения колебания струн сознание рождается, умирает или меняется. Когда сознание умирает, оно перестает скреплять линии, и пучок расправляется. Когда сознание меняется, происходит перемещение точки, скрепляющей пучок, на другое место. Сознание становится похожим на светящуюся точку,двигающуюся в мире линий и цепляющуюся за них, как трамвай цепляется рогами за провода.

Струны приводит в движение нечто, что можно назвать все-ленским сознанием. Оно живое, бесконечное и непознаваемое. В религиях этому соответствует слово Бог. В знании толтеков,

описанном Кастанедой, его называют орлом. И оно действительно несколько походит на орла на монетке, но мне больше напомнило греческую колонну с широким основанием и загнутыми вниз верхними краями, и стоящую на ней широкую чашу. Примерно так.

Сделала картинку, — и сама долго смеялась над своим шедевром, наверное, это самое забавное изображение бога из всех существующих.

Его «тело» неоднородное, оно действительно напоминает перья, или, скорее, подвижную чешую. Орел заключен в сферу, через которую проходят струны. Для нашего мозга это парадокс. Струны — бесконечные прямые, и в то же время они имеют начало в сфере, и расходятся от нее. Дело в том, что наш мозг так устроен, что может оперировать только в четырех измерениях — три пространственных плюс время. Вселенная же имеет больше измерений, разум человека слишком примитивен, чтобы понять это. Пытаться понять устройство Вселенной разумом — это как пытаться посчитать численность населения Земли, используя деревянные счеты.

Миры нанизаны на струны и вложены друг в друга, как матрешка. Орел — это последняя, самая маленькая матрешка. Когда орел трясет перьями, струны вибрируют. Он постоянно меняет частоту струн, и за счет этого происходят изменения в нашем мире и других мирах. Можно сказать, что миры танцуют под звуки скрипки, на которой играет вселенское сознание. Миры танцуют под звуки скрипки орла.

В ту ночь я перестала быть атеисткой. Я вообще перестала во что-либо верить. Я поняла, что вера — бессмысленная штука. Это очень слабая замена настоящему знанию. Нет нужды во что-либо верить, если можно получить доступ к настоящим знаниям. Бог действительно существует, но он совершенно не таков, как его представляют религии. Он существует, и я знаю, как он выглядит, я его вспомнила, поскольку я — его продолжение.

И каждое живое существо может его вспомнить. Это вселенское сознание, заключенное в сферу, которое создает миры,

приводит их в движение и разрушает. Через эти миры оно осознает само себя. Это единственный смысл и цель жизни миров. Создание миров – это творчество, через которое единое сознание проявляет свою внутреннюю суть. И мы действительно созданы по его образу и подобию.

Каждый из нас – это бог в миниатюре, он проявляет свою внутреннюю суть через творчество во внешнем мире. Наша самая глубокая суть – это орел, и так же, как он проявляет себя через творение миров, человек проявляет свою внутреннюю суть через творчество в нашем мире, и это единственный смысл жизни, который существует. Вселенское сознание осознает само себя через сознания живых существ. Осознавая и проявляя себя, мы помогаем вселенскому сознанию осознавать себя.

И еще один парадокс. Вселенское сознание управляет всем, что происходит в мире, но одновременно у каждого живого существа есть своя воля и своя свобода действий. Это так потому, что каждый – и есть бог, и он абсолютно идентичен с единым богом. Его свободная воля абсолютно такая же, и она не может отличаться. Глубинная структура любого живого существа абсолютно такая же, как структура вселенского сознания.

### **ЧАСТЬ 7. О ЛЮБВИ К СЕБЕ**

Невозможно быть счастливым, невозможно любить свою жизнь и окружающих, если ты не любишь свое тело. Любовь к внешнему вторична, она рождается из любви к себе. Любовь к себе – это фундамент, на котором строится вся жизнь. И в первую очередь это любовь к своему телу, принятие его в том виде, в котором оно существует.

В этом опыте училась осознавать, что мое тело – это прекрасный сложный механизм, что оно уже совершенно и идеально, его клетки работают невероятно слаженно и эффективно. Я видела свой потенциал – максимум, которого я могу достигнуть. Я могу быть невероятно цельной, гармоничной, сильной и кра-

сивой, я никогда даже не видела таких прекрасных и совершенных людей, даже слабого подобия.

Мы развиваемся очень-очень мало по сравнению с нашим возможным потенциалом. Процентом на 10 может быть. Мы очень недоразвитые. Среднего размера дерево в разы лучше использует свой потенциал, чем среднестатистический человек. И этот потенциал уже есть в теле прямо сейчас. Он похож на призрачную тень, он не является чем-то физическим, но он реально существует. И я могу с полным правом повторить фразу из песенки Мэри Поппинс: «Я само совершенство, я сама идеал!».

Осознание красоты и совершенства своего тела — это и есть любовь к нему. Я наполняла любовью каждую клеточку своего тела. Я обнаружила, что у меня, оказывается, есть особо нелюбимые части тела. Все болезни и дисфункции органов — это результат энергетических застоев, а они возникают из нелюбви к своему телу. Я не люблю свои волосы и кожу головы, и из-за этого мои волосы плохо растут, сохнут и секутся. Я не люблю свой нос, и из-за этого у меня часто бывает насморк. Я не люблю свои зубы, и поэтому они быстро разрушаются.

Я не люблю свои голосовые связки и трахею, и из-за этого у меня часто бывает кашель. Я не люблю свою прямую кишку, она кажется чем-то грязным, но на самом деле она не менее красива, чем любая другая часть тела, она выполняет важную роль — выводит из организма ненужное, очищает его. Из-за этой нелюбви у меня развивается геморрой, даже несмотря на высокую физическую активность. И особо нелюбимая часть тела — это половые органы. Из-за нелюбви к ним у меня болезненные месячные и овуляция, и ослаблена защитная способность, что легко приводит к нарушениям микрофлоры и болезням.

Нелюбовь к себе обусловлена в основном социально. Общество учит нас, что любить себя — это плохо, это эгоизм, и таким образом оно намеренно ослабляет нас. Общество придумывает идеалы, которые надо любить и стремиться к ним. Если ты отли-

чаешься от идеала, то ты недостоин любви. Ты постоянно сравниваешь себя с другими и оцениваешь себя в понятиях лучше-хуже, то есть ближе-дальше от идеала. Идеал удобен обществу, все стремятся к идеалу, все пытаются впихнуть себя в формочку, общество становится предсказуемым, им легко управлять.

Не нужно изучать каждого человека, человек сам приводит себя как можно ближе к шаблону. Но при этом человек становится слабым, он теряет самое главное – любовь к себе, и из-за этого он теряет силу – она становится ненужной. Любовь и сила обеспечивают развитие. Если нет любви, то силу некуда тратить, и она постепенно атрофируется за ненадобностью. Интересно, что у женщин общество отнимает больше силы, чем любви, а у мужчин – больше любви, чем силы. У мужчины остается избыток силы, который он тратит на ненужные, бесполезные, бессмысленные действия.

Поэтому общество держится в основном на мужчинах – у них больше силы, а семья держится на женщинах, у них есть избыточная любовь, чтобы скреплять ей семью. В масштабах всего человечества это выглядит ужасающе. Люди похожи на недоразвитых уродов. Мужчина и женщина пытаются стать парой, это называется – найти вторую половинку. Но мужчина и женщина – это не две половинки одного человека. Это два недоразвитых урода, и оттого, что они будут жить вместе, они не станут здоровее. Это похоже на то, как слепой несет безногого.

Вдвоем им проще, но от этого они не перестают быть инвалидами. Человечество похоже на больное слабое тело, оно само делает свои клетки слабыми, и от этого болеет. Оно само разрушает себя. Оно пытается развиваться за счет разрушения, оно лишает свои клетки энергии, которая нужна для поддержания его функционирования, и это разрушает его. Оно очень неэффективно.

Общество накладывает на нас запрет секса, секс – это нечто постыдное, грязное, непристойное. О нем бояться говорить, и им бояться заниматься. И половые органы – это что-то грязное. Са-

мые грязные ругательства — это названия половых органов. Из-за этого наши половые органы слабые и подвержены болезням. Особенно у женщин. Для женщин запрет на секс гораздо более жесткий. Общество намеренно ослабляет женскую энергию. И в то же время общество дает установку, что сексом надо заниматься не для размножения, а для удовольствия.

Сексуальная энергия — это самая мощная энергия человека. Это основа любой другой энергии, и по сути она и есть та сила, с помощью которой любовь, приходящая из внутреннего божественного источника, обретает воплощение в нашем мире. Во время полового акта происходит мощный выброс энергии, которая должна пойти на создание новой жизни. Если человек занимается сексом просто так, эта энергия бессмысленно пропадает, рассеивается в пространстве. Огромное количество энергии тратится впустую. Женщина тратит на секс больше энергии, чем мужчина.

Она отдает часть своей энергии мужчине. Эта энергия должна пойти на оплодотворение яйцеклетки и остаться в зародыше, чтобы обеспечивать его развитие. Если оплодотворения не происходит, то энергия остается в мужчине, но он не может ей пользоваться. Она накапливается у него в половых органах и висит там мертвым грузом. Поэтому мужчина помешан на сексе. Он очень много думает о сексе. Не потраченная на дело женская энергия ищет выхода, и не находит его. И чем больше мужчина занимается сексом, тем больше этот груз. Некоторое облегчение наступает только когда он совершит полноценное зачатие. Мужчина неосознанно стремится избавиться от этой энергии, потратить ее на зачатие, но пустой секс ради удовольствия только добавляет новый груз энергии.

Из-за нелюбви к себе тело быстро стареет. Его энергия ограничена, и образуется медленно, а тело тратит ее много, больше, чем образует. Мы тратим энергию так, как будто это неограниченный ресурс, на бессмысленные действия, развлечения, и наше тело разрушается вместо того, чтобы развиваться. Но если наполнить тело любовью, все без остатка, каждую клеточку,

не пропускать ничего, ведь абсолютно все требует внимания и любви, все части тела нужны и важны, то оно постепенно будет становиться цельным, еще более сильным и красивым. Только любовь может направить силу в правильное русло. Без любви сила тратится впустую.

Я поняла, почему, когда я занимаюсь йогой, мне очень трудно концентрировать внимание внутри, на своем теле. Я его не люблю, я к нему равнодушна, и смотреть внутрь кажется скучным, снаружи красивее и интереснее. Перед тем, как заниматься йогой, нужно осознать, что тело уже прекрасно, что оно — очень сложный, слаженный, совершенный механизм, и из этого осознания будет рождаться любовь и наполнять его.

Если тело любимое, смотреть внутрь него не может быть скучным, это приносит огромное наслаждение. Наслаждение своим совершенством. Тело должно быть любимым всегда. Из наслаждения рождается энергия, она переполняет тело и выливается наружу. И тогда рождается творчество. Энергия, рождающаяся из любви к себе, наполняет окружающее пространство. Человек начинает делать окружающее пространство таким же прекрасным, как он сам. Он поет, танцует, рисует, он дарит миру любовь, дарит любовь другим людям, делает их счастливыми и учит их любить себя на своем примере.

И чем больше окружающее пространство заполнено любовью, тем он счастливее. Любовь уже есть не только внутри, но и снаружи. Любовь становится нескончаемым потоком, проходящим сквозь человека, и быть в этом потоке и действовать согласно ему — наивысшее счастье, доступное человеку. Чем больше человек наполнен любовью, тем больше он может образовывать энергии. Ему есть куда тратить свои силы, и он уже не тратит их бессмысленно, он бережет каждую крупинку, они все нужны для развития и творчества. Когда жизнь наполнена любовью, она становится райским садом, и ключ от него — любовь к себе.

Когда человек любит свое тело, ему не стоит труда вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и правильно пи-

таться. У него просто нет других вариантов. Он не может сознательно разрушать то, что он любит. Наркотики, пристрастие к вредной еде, лень, — все это следствия нелюбви к себе. Человеку всегда сложно бороться с вредной привычкой, если он не любит свое тело.

Современный человек ничем физиологически не отличается от пещерного предка. У человека очень сильное тело, оно способно обеспечивать его выживание в сложных условиях ледниковых периодов, отсутствия пищи, оно может убежать и догонять, нападать и защищаться. Оно способно выдерживать очень сильные нагрузки, и нагрузки нужны ему. Если тело слабое, в нем мало энергии. Если тело сильное и гибкое, в нем много энергии, она течет свободно и не застаивается.

Тело современного человека за ненадобностью атрофируется и становится неспособным даже поддержать свое здоровье. А человек активно захламляет свое тело. Тело борется с мусором, его очистительные способности огромны, оно может даже прожить немалое время на гамбургерах и пиццах, но эти способности не бесконечны. Мы сами сжигаем себя. Наше тело тратит жизненную энергию на переработку мусора, который мы в него пихаем. Оно похоже на огромный мусороперерабатывающий завод. Если мусора слишком много, тело начинает болеть. Но если мы любим свое тело, мы не можем сознательно пихать в него мусор.

## **ПЕРЕПРОСМОТР ЖИЗНИ**

Кроме аяваски, я занималась еще одной полезной работой — перепросмотром своей жизни. Я вспоминала по порядку все события своей жизни, начиная с последних, и записывала их в тетрадку в 4 колонки. Первая колонка — сексуальные партнеры, секс и все, что с ним связано. Вторая — события, которые вызывали положительные эмоции. Третья — привычки. В нее я записывала все обнаруженные привычки, убеждения, верования, предпочтения, в общем, все готовые схемы мышле-

ния и поведения, выстроенные разумом. Сюда входят и привычка чистить зубы по утрам, и привычка слушаться начальника, и привычка ходить с друзьями в кафе, — все, что угодно. Четвертая — события, которые вызывали негативные эмоции.

После того, как я вспомнила все события, заканчивая самыми ранними, их все нужно было продышать. Для этого удобнее всего лечь на спину, полностью расслабиться и вспоминать событие и при этом вдыхать через макушку головы и выдыхать через ступни до тех пор, пока не исчезнет эмоциональный заряд события, пока я не смогу его вспоминать безо всяких эмоций, испытывать полнейшее равнодушие к нему. К некоторым событиям приходится возвращаться по нескольку раз, пока не исчезнут все эмоции. Шаман говорит, что при перепросмотре высвобождается большое количество энергии, застрявшей в следах этих событий. На то, чтобы вспомнить большинство событий своей жизни, у меня ушло чуть больше месяца, я занималась этим каждый день минимум по 2 часа, а иногда и все светлое время суток. На то, чтобы продышать все воспоминания, уйдет, наверное, столько же.

Перепросмотр даже сам по себе, без аяваски, уже очень полезная вещь. Он позволил мне увидеть со стороны причинно-следственные связи событий моей жизни. Особенно много откровений было, когда я добралась до детства и увидела, как формировалось мое видение мира, мои убеждения, желания и мечты. Для меня шоком было, когда я обнаружила, что даже самые мои самые сокровенные мечты, которые я лелеяла всю свою жизнь, — это лишь отзвуки событий из детства. Даже мой нынешний образ жизни, который я считала своим выбором, — результат событий, происходивших со мной в детстве. Я строила свою жизнь по сценариям, взятым из книг, прочитанных мною в детстве, которые произвели на меня большое впечатление.

Я нашла множество сценариев, взятых в семье, в книгах и фильмах, в школе, многие из них конфликтовали друг с другом, и конфликт сценариев порождал проблемы и мучения в моей жизни. Даже сексуальных партнеров я не выбирала осознан-

но. Все мои предпочтения, вкусы, и даже мой характер, были сформированы в прошлом, и иногда в результате абсолютно случайных событий. Все, что я считала собой, на самом деле пришло извне, — через воспитание, книги, фильмы и другие события жизни. Постепенно ко мне пришло понимание того, что я таскаю на себе огромный груз прошлого, который делает мою жизнь тяжелой и неэффективной, я живу, как робот, автоматически действуя по готовым сценариям, находящимся в моем разуме. Когда я увидела полную картину своей жизни, она меня ужаснула.

После поездки в Перу первое время я пребывала в смятении. Все, что я считала собой, на самом деле — не я. Я обнаружила, что мой характер, убеждения, мечты, желания, все то, чем я жила раньше, — бессмысленно. А мой разум не способен найти ответ на вопрос «кто я?». Я всего лишь светящаяся точка, скрепляющая пучок линий в пространстве, которое я не могу понять и даже увидеть.

## **ВТОРАЯ ДИЕТА АЯВАСКИ — ДВЕ НЕДЕЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО РЕТРИТА**

Моя вторая диета аяваски была совершенно непохожа на первую. У меня уже были определенные ожидания и запросы, я рассчитывала на такой же сильный и меняющий мировоззрение опыт, но начало оказалось для меня полной неожиданностью.

В этот раз рядом не было шамана, который бы поддерживал и направлял меня. Я решила провести диету самостоятельно и выделила для этого 2 недели.

За 2 недели я пила аяваску 6 раз.

*Лиана аяваска в джунглях Перу*

И снова первый опыт я проспала. Наутро я толком не могла понять, были ли вообще видения, но видимо были, остались смутные воспоминания о видениях на растительные темы, в которых все растения светились внутренним светом, и это было невероятно красиво. Я проснулась в очень хорошем настроении, вышла на улицу и обнаружила, что растения вызывают у меня особые эмоции близости и восхищения. Каждая травинка ощущалась живой и очень красивой, и хотя видела я как обычно, у меня было ощущение этого прекрасного внутреннего света, которым как будто сияли полянки, деревья, леса.

Тогда я была несколько разочарована тем, что ничего не помню, ведь мне хотелось сильного и глубокого опыта, но сейчас по прошествии времени я понимаю, что в ту ночь случилось что-то важное, и с тех пор мое отношение к растениям действительно поменялось. Я стала видеть в них настоящую красоту, и даже когда я жила в городе, я стала стараться больше



времени проводить на природе, и пусть даже это был маленький газон перед домом, я видела в нем больше совершенства, нежели в самых роскошных архитектурных изысках.

Во второй раз я тоже очень много спала, но поначалу держалась и успела запомнить часть видений. По сравнению с моими опытами из предыдущей диеты, в этот раз видения не были связаны логически, они были хаотичны и довольно неожиданны, в большинстве из них я не видела смысла, я была недовольна и спрашивала аяаску: «Ну зачем мне это? Покажи мне что-нибудь полезное и важное!». Было много геометрических виденийдвигающихся туннелей, колец, спиралей с невероятно сложной структурой.

Были неведомые фантастические животные, совершенно не похожие на обитателей нашей планеты, и живущие по каким-то другим законам. Одно животное размером чуть больше кошки, напоминавшее что-то среднее между бегемотом и слиз-

няком, пробежало, а точнее, пропрыгало около моих ног, соприкоснувшись с моим бедром, и упрыгало куда-то вдаль. Я немного испугалась в тот момент, когда поняла, что оно вот-вот соприкоснется со мной, но физически я не почувствовала прикосновения, оно было где-то в параллельной реальности.

Было одно коротенькое, но мощное видение. Мне дали ведро счастья и сказали, что я могу с ним делать все, что хочу. Ведро оказалось не просто тяжелым, а неподъемным. Сдвинуть его с места было невозможно. Счастье можно было зачерпывать кружкой и пить. Его там было очень много, хватило бы на всю мою жизнь, еще и других бы угостила. Но я поняла, что мне придется всю жизнь провести прикованной к этому ведру. Да, я буду счастлива, но я всю жизнь буду на одном месте, и в этом не будет никакого развития, я буду только деградировать. Потом я подумала, что счастье могло бы пригодиться другим.

И увидела, как множество людей, услышавших про ведро счастья, стекаются из разных мест. Они не могли сами брать счастье, так как ведро было моим, и никто кроме меня не мог даже дотронуться до него. Во мне проснулось чувство долга. Если бы других людей не было, я бы могла плюнуть на это счастье и уйти. Но как я могу уйти, когда все эти люди пришли ко мне за счастьем?? Я чувствовала на себе ответственность за них. Меня разрывало от боли.

Я уже решила для себя, что мне не нужно счастье, которое лишает меня свободы, но разве я могу уйти и оставить этих людей несчастными? Но и потерять свою свободу ради счастья других было невыносимо. Это видение длилось всего пару секунд до того, как я приняла решение, но это была пара секунд пронзительной боли. Я решила уйти. Я поняла, что каждый сам несет ответственность за свою жизнь, и мне ни к чему жертвовать своей свободой ради счастья других людей.

Была еще очень интересная часть опыта, когда видения проходили отдельно и независимо от моих мыслей. Я как будто дифференцировалась от своих мыслей, видения встроились между мной и мыслями. Я сосредотачивалась на видениях,

а мысли текли совершенно отдельно одновременно в виде голоса и печатного текста, но я в них не вникала, и не понимала их смысла. Очень странное состояние. Мысли были, но я не была в них. Я видела, как они образуются, но я их не понимала, так как внимание целиком было поглощено видениями. Как будто говорит другой человек, а я его не слушаю.

В какой-то момент я заснула. Когда начало светать, я проснулась. Видений за закрытыми глазами не было, но с открытыми глазами я увидела множество светящихся линий, которые выходили из предметов, проходили через предметы, огибали предметы. Это было немного похоже на то, как рисуют магнитное поле со множеством линий. Линии были упорядочены и собирались в группы. Я стала смотреть на свою руку. Сначала я видела ее как обычно, потом стала видеть линии вокруг пальцев и линии, проходящие сквозь пальцы. Потом рука стала черной, как будто это была не рука, а ее тень, и на какую-то секунду она вообще исчезла. Потом снова появилась, и я стала видеть как обычно.

В третий раз меня сразу вырвало, и никаких изменений состояния я не почувствовала.

В четвертый раз аяваска показывала мне различные динамические структуры: спирали, разворачивающиеся цилиндры, воронки, трубки, кристаллические структуры. Эти структуры были постоянны, но состояли из быстро движущегося вещества. Я спросила у аяваски, где тут я. И обнаружила, что меня нет. Существовала лишь единая живая бесконечная структура, сложность которой невозможно описать словами, единственное, что я смогла сформулировать, что она включала в себя параллельные трубочки, в которых происходит постоянное спиралевидное движение.

*Видение энергетических структур невозможно передать картинкой, но что-то хоть немного приближённое я изобразила*

Потом я переключилась на органы чувств и потеряла связь с этой структурой, как будто вынырнула из нее. То, что я считаю



обыденной реальностью, было как будто тоненькой пленкой на поверхности глубинной бесконечной структуры. И эта реальность оказалась гораздо менее живой и очень-очень маленькой. Как карандашный рисунок по сравнению с 3D-видео. Я попыталась снова почувствовать глубинную структуру, но это было невозможно, пока я воспринимала нашу реальность своими органами чувств.

Я закрыла глаза, попыталась отключиться от органов чувств, и передвинулась в центр себя. В центральную точку, где не было восприятия нашего мира. И эта точка оказалась входом в глубинную структуру. Я могла переключаться из одного состояния в другое через эту точку в центре. Обычная реальность как будто моментально раздувалась из этой точки в пузырек, и была тоненькой пленкой этого пузырька. Когда я была в глубинной структуре, там не было разделения на меня и все остальное.

Там вообще не было меня, было лишь движение и постоянство. Когда я раздувала пузырек реальности, в нем появлялась я в виде точки, из которой этот пузырек раздувался, и в которую он сдувался, и в то же время содержимое его тоже было в какой-то степени мной, так как я его создавала. Я была как будто точкой света, которая освещала маленький участок на поверхности глубинной структуры (вот такой парадокс – структура бесконечна, у нее нет границ, но есть поверхность), и при взаимодействии со светом он превращался в нашу реальность, из него вырастал пузырик нашей реальности. По сравнению с бесконечностью, величиной и красотой структуры пузырик моей реальности такой крошечный и бессмысленный, что все, что в нем находится, вообще не имеет никакого значения.

В пятом опыте я видела различные энергетические структуры. К сожалению, на следующее утро я не смогла найти слова, которые хоть как-то могли бы описать увиденное, а чем больше проходило времени, тем меньше оставалось воспоминаний и тем больше они искажались. Я так и не решилась описать этот опыт, так как понимала, что что бы я не написала, это будет настолько далеко от того, что я видела на самом деле, что даже нет смысла пытаться.

В последний день диеты аяваска дала мне очень мощный и жесткий урок. Она как будто нажимала на кнопки, и я по команде испытывала какие-либо эмоции. Это было похоже на ускоренную перемотку моей жизни. Все эмоции, которые я испытываю в течение жизни, – гнев, раздражение, страх, ожидание, радость, разочарование, отчаяние, веселье, и другие, некоторым я даже не подобрала названия, быстро сменялись с одной на другую, при этом я понимала, что это не мой выбор испытывать их, а они возникают автоматически в ответ на внешние раздражители.

Я как марионетка, меня потянули за одну ниточку – и я злюсь, за другую – я смеюсь. И эта быстрая смена эмоций была очень неприятна моему телу, она изматывала меня физически. В конце концов любые эмоции, даже те, которые я раньше счи-

тала позитивными, стали невыносимы настолько, что я стала умолять аяваску оставить меня в покое. Я поняла, что мне не нужны эти эмоции, что это невыносимо тяжелый груз.

Но для того, чтобы избавиться от них, мне нужно было выкинуть все привязанности и желания. Это было сложно, они держали меня, как муху в паутине, и я по одной обрывала ниточки, и каждую ниточку было жаль, даже несмотря на понимание того, что они меня связывают. Особенно тяжело было выкинуть мою привязанность к зарабатыванию денег. Когда я наконец от всего избавилась, эмоции прекратились, исчезли кнопки, на которые нажимала аяваска, и я почувствовала огромное облегчение. Наконец я была в покое. Но длилось это недолго. Началась вторая часть урока.

Аяваска мне показывала, что всё, чем я занималась и занимаюсь в течение жизни, — полная чушь. Я всю жизнь заполняю свое время. Всё, что я делаю и могу делать, бессмысленно. И абсолютно неважно, умру ли я прямо сейчас или через 100 лет, результат моей жизни будет одинаков — я полное ничтожество. Эта страшная правда ввергла меня в отчаяние. Я плакала, лежа на животе и закрывая лицо руками, в надежде, что эта поза поможет мне скрыться от невыносимой правды.

Но аяваска давила правдой все сильнее, и убежать было невозможно. Я осознавала, что я слабое ленивое существо, пытающееся притворяться чем-то иным и обманывающее себя. Я пытаюсь нравиться другим и самоутвердиться в глазах других для того, чтобы они поддержали мою веру в то, что я что-то из себя представляю, что я уникальна. Но независимо от того, что думают обо мне другие, и что внушала себе я сама, правда остается правдой — я куча бесполезного хлама, нагромождение идиотских привычек, которые управляют мной, безвольный овощ.

И моя жизнь не представляет вообще никакой ценности. Я заполняю свое время бессмыслицей и думаю, что делаю что-то важное. Я как будто отбываю пожизненную каторгу. Да лучше умереть прямо сейчас, чем жить так. И на этом осознании аявас-



ка отступила, оставив меня с ощущением пустоты и бессмысленности моей жизни. Правда оказалась страшна, и я не знала, что с ней делать. Но пустота — это место для чего-то нового...

## АЯВАСКА БЕЗ ДМТ. ОПЫТ РЕТРИТА С ЧИСТОЙ ЛИАНОЙ



Напиток аяваска может включать в себя множество растений, но, как правило, два основных компонента неизменны, — это лиана аяваска и чакруна. С научной точки зрения считается, что чакруны ответственна за основные эффекты напитка — изменение сознания, видения и так далее, так как чакруна содержит ДМТ.

В этот раз я решила попробовать чистую аяваску без других растений. Я пила отвар аяваски каждый вечер в течение недели, и, конечно, соблюдала диету, как в еде, так и в делах — никаких развлечений, общения с людьми, интернета, только я и аяваска.

*Семена аяваски*

Аяваска была приятная на вкус, не кислая, не сладкая, немного терпкая и ни на что не похожая. Во время диеты мне

казалось, что ничего не происходит, но я осознала лишь спустя некоторое время, что на самом деле происходило что-то очень важное.

Через день или два после окончания диеты я сидела на крыльце и созерцала деревья. Мимо меня прошла подруга (она тоже диетировала в это время аяваску). Я стала наблюдать за ней и у меня появилось ощущение, как будто она, так же, как и абсолютно всё, что меня окружало, — трава, деревья, камни, доски из которых построен дом, и множество других объектов, как будто растут из какого-то единого пространства, которое пронизывало всё. Я с удивлением смотрела на неё. Всё было таким же, как обычно, абсолютно ничего не поменялось. И в то же время я видела, или чувствовала что-то новое. В попытке описать это я вспомнила, как в школе рассказывали, что раньше считалось что всё состоит из 5 элементов — огонь, вода, земля, воздух и эфир, который включает в себя предыдущие 4 элемента и является чем-то вроде базы для них, или подставки, в которой находятся эти 4 элемента. Это новое пространство, которое я чувствовала, можно было сравнить с эфиром.

В теле это пространство отдавалось как физическое ощущение лёгкого удовольствия, или даже блаженства, за пределами тела оно просто чувствовалось. Я прожила с этим чувствованием около недели. Время от времени оно пропадало, но я его находила снова, перенося внимание в тело и сравнивая его с окружающим пространством. Как только я нащупывала вниманием что есть общего между телом и всем остальным, я возвращалась в это чувствование.

Внешне ничего не поменялось, я точно так же занималась повседневными делами, но на фоне этого нового «эфирного» пространства все предметы, явления, действия, мысли, настроения были на каком-то невидимом, но физически ощущаемом уровне абсолютно одинаковыми. Я отмечала, что мысли и эмоции я вижу как будто со стороны, они просто проплывали в пространстве и не имели никакого значения точно так же, как и стул, на котором я сижу, и ложка, которую я держу в руках,

и еда в тарелке передо мной. Всё было одинаково неважным, или одинаково важным. Даже комар, который меня кусал, не имел значения, так же, как и прихлопывание его рукой. Это были просто действия, происходившие в пространстве.

Не было никакого разделения на красивое и некрасивое, нравится и не нравится, любой объект был единственным в своем роде и в то же время таким же, как и всё остальное.

Для меня всегда нормальной реакцией было злиться, когда у меня что-то не получается. Но в новом состоянии я обнаружила что злиться вообще на что бы то ни было – это очень странная и неадекватная реакция. Действия просто происходят, неважно, я их совершаю, или кто-то другой, и даже неважно, что это за действия. Мир просто живёт. И вроде восприятие изменилось лишь на капельку, но эта капелька сделала бессмысленными любые эмоции. Осталась спокойная отрешённость, позади которой время от времени всплывали эмоции и сразу пропадали, так как с ними ничего нельзя было сделать и не было ничего, что могло удержать их.

С мыслями происходило что-то похожее. Большинство из них оказывались ненужными, поэтому они всплывали на мгновение и сразу пропадали.

Совсем другое происходило с действиями. Действовали все, и люди, и насекомые, и растения, и ветер, и с помощью действий происходила жизнь, текучая, непрерывно меняющаяся, всегда новая. Не было бы действий – не было бы жизни.

Казалось бы, как можно жить без эмоций, это же скучно. Ничего подобного! В огромном, живом, постоянно меняющемся, непредсказуемом мире не может быть скучно. Удивительно, как много мы пропускаем из-за того, что внимание цепляется за мысли и эмоции, раскручивает их и поддерживает, вместо того, чтобы просто осознавать мир. И это происходит всего лишь из-за того, что мы не чувствуем связи с миром.

Однажды утром я проснулась и обнаружила, что вернулась в старое состояние. Я снова очень много думала и очень мало замечала. Аяаска подарила мне бонус, но теперь я осталась

с тем же, с чем и пришла к ней. В этот раз не было никаких шокирующих видений, иных миров, путешествий. Было лишь лёгкое прикосновение, но оно открыло мне нечто действительно ценное — новый способ жить, и у меня осталось физическое, телесное знание о том, как это.

А теперь время идти своими ногами. Постоянно вспоминать, что существую не только я со своими мыслями и эмоциями, но и живой, постоянно меняющийся мир, маленькой частью которого я являюсь. Стирать разницу между мной и окружающим. Переносить внимание наружу. Осознавать жизнь во всем ее богатстве, а не заикливать внимание на мыслях и эмоциях.

Иногда кажется, что все усилия бесполезны. Слушаешь звуки, а потом вдруг замечаешь, что уже несколько минут мысленно разговариваешь с соседом. Но что бы ни происходило, нужно просто продолжать. Методично вычищать избыточные мысли, забирающие внимание, убирать бесполезные эмоции, снова и снова прикладывать усилия, чтобы пройти по привычной тропинке увидев, услышав, заметив, почувствовав всё, что происходит, чтобы общаясь с людьми, заметить, какие они, что делают, как взаимодействуют, а не только себя, свои мысли по поводу чего-то там и реакции типа он хороший/плохой, мне плохо/хорошо, нравится, не нравится, бесит, противно, скучно и так далее.

Не существует волшебной таблетки «просветления», рая или счастья. Аяаска делает невероятные вещи, она подхватывает человека, который всю жизнь ходил по одной знакомой ему дороге и даже не знал, что существуют другие, проводит его по новому маршруту и аккуратно возвращает на старую привычную дорогу. А дальше есть выбор — продолжать ходить всю жизнь по одной и той же дороге или пойти по новой, но уже самостоятельно.

## **ДРУГИЕ РАСТЕНИЯ АМАЗОНИИ**

### **ЧИРИК САНАНГО – РАСТЕНИЕ ДЛЯ СНОВИДЕНИЙ. МОЙ ОПЫТ ШАМАНСКОГО РЕТРИТА В ПЕРУ**

О растении чирик сананго я узнала во время своей первой поездки в Перу. Прямо перед моим домиком рос куст сананго с необычными цветками – на одном растении цветки разного цвета, от белого до сиреневого.

Шаман сказал, что в медицинском аспекте чирик сананго укрепляет нервную систему, лечит от психических заболеваний, а в шаманском аспекте – является проводником в сновидения и развивает дубль – тело сновидения.

Уезжая из Перу, я взяла с собой медицинскую настойку чирик сананго – укрепить нервы. Для медицинской настойки не требовалось специальной диеты, запрещены были только алкоголь и свинина. Никакого телесного эффекта от неё не ощущалось, но через некоторое время сны стали более яркими.

Мне захотелось познакомиться с шаманским аспектом этого растения. Благодаря моему интересу к осознанным сновидениям я решила на ретрит с чирик сананго.

Ретрит предполагал полное уединение. На протяжении 4-х недель я жила одна в небольшом домике в джунглях, изредка общаясь с человеком, который приносил мне еду. Диета была более жёсткой, чем для аяваски, – 1 вид речной нехищной рыбы, приготовленной на углях, и варёный несладкий банан, немного напоминавший по вкусу картошку.

Независимо от того, сколько дней человек пьёт чирик сананго, даже если всего один раз, диету необходимо соблюдать в течение 7 дней, так как сананго работает 7 дней.

Удивительной неожиданностью для меня было то, что все



осознания происходили не в дни, когда я пила сананго, а в дни отдыха. Но начну по порядку.

В первый день мне помогли приготовить чирик сананго, дальше я готовила его сама.

Для шаманского напитка используют кору свежего корня, и настаивают его на воде. Каждый вечер я вытягивала из земли один корень, делала из него настойку, и утром её пила.

У сананго очень приятный сладковатый вкус. Никакой тошноты и рвоты, как при аяваске, и вообще он сильно отличается от аяваски. Через несколько минут после приема напитка губы и кончик языка немного немеют, начинает покалывать пальцы рук и ног, не хочется двигаться, и лучшее, чем можно заняться – спать, или просто лежать. Несколько часов после приёма напитка, если встаёшь и куда-то идёшь, немного пошатывает. Состояние слегка напоминает алкогольное опьянение, но оно совсем иного рода. Сознание ясное, несмотря на пошатывание.

Девизом первой недели было «мне скучно!». Я не делала вообще ничего, только лежала, и в голове вертелись разные мысли. Иногда я вспоминала про то, что надо бы посозерцать, послушать звуки, но хватало меня ненадолго. Вообще во время ретрита десятки раз возникали мысли наподобие «ничего же не происходит, сананго не работает, я зря трачу время» и так далее. Было искушение закончить диету и свалить домой. Но такие моменты нужно уметь пережить. Как гласит китайская пословица, «Искушение сдаться всегда будет особенно сильным незадолго до победы».

На 5-й день внезапно случился момент ясности. Ум затих сам по себе, и я увидела, что вокруг меня джунгли. Я и раньше их видела, конечно, но не так ясно. Джунгли манили неизвестностью и мне хотелось познакомиться с ними поближе. Но просто ходить по джунглям и смотреть глазами – это не то. Мне хотелось проникнуть глубже, познакомиться и пообщаться с живыми существами, живущими в джунглях, – животными, растениями, лесными духами. Я никогда не верила в духов, но в тот момент я чувствовала и знала, что мир джунглей не ограничивается только тем, что мы можем увидеть глазами. И я бы даже не удивилась, если бы из-за деревьев вышел дух Сананго. Я сказала: «Веди меня, Сананго. Я готова окунуться в таинственный мир растений. Я готова учиться жить по-ново-

му. Я действительно хочу вырваться из человеческого круга привычек и переживаний по поводу себя самой. Позволь мне познакомиться с тобой.»

В тот день ко мне пришли белочки. Да-да, оказывается в Амазонии есть белки. Черные, с пушистыми хвостами размером с них самих. Одна белочка сделала полкруга перед моей хижинкой, ловко перескакивая с деревьев на землю и обратно, как будто показывая мне искусство передвижения по джунглям.

Девизом второй недели было «меня всё бесит». Лишь спустя некоторое время после ретрита до меня дошло, что Сананго работал с моей нервной системой и вытаскивал на поверхность эмоциональные состояния, которые ослабляли нервную систему. Но в диете я этого не понимала, и ум привязывал злость и раздражение к каким-либо событиям. Больше всего доставалось девушке, которая носила мне еду. То еды было слишком мало, то слишком много, то рыба недожаренная, то пережаренная. Меня даже бесило, когда она приветливо со мной здоровалась, и однажды я заявила ей, что когда она здороваается, меня это выбивает из правильного состояния, и попросила её вообще не разговаривать со мной.

К концу второй недели Сананго начал править мои кости. Кости побаливали изнутри, с каждым днём всё больше. На третьей неделе он добрался до черепа и глазниц. Ощущения были такие, как будто внутри костей скребут большим железным крюком.

В теле начали появляться новые ощущения. По ночам по телу часто начинал бегать жар. Иногда чувствовались покалывания и вибрации.

Во сне ощущения вибрации в теле усиливались, и чем более осознанными были сновидения, тем сильнее чувствовалась вибрация. В одном из сновидений я посмотрела на свои руки, и вибрация волной прошла по телу снизу вверх, особенно сильной она была в спине, от копчика до макушки. В неосознанных и полуосознанных снах сюжеты выстраивались вокруг ощущения вибрации. То мне снилось, что меня кусает пчела, и от ее

укусов кожу покалывает, то сюжетом сна была передозировка наркотиков, которой объяснялись странные ощущения в теле. Каждый раз, просыпаясь, я чувствовала вибрацию и в физическом теле, но она была менее явной, чем во сне.

В конце третьей недели, проснувшись среди ночи, я увидела среди деревьев группу людей. Они разговаривали, жестикулировали, вставали, садились, ходили, танцевали, ели, но всё происходило в ускоренном темпе. Как в фильме, поставленном на перемотку. Это было не видение, люди были реальными, на них так же, как и на всё остальное падал лунный свет. Очертания и светотени подчинялись таким же законам физики, как и для остальных видимых объектов. Я лежала на боку, и по отношению ко мне люди стояли и сидели вертикально. Но по отношению к линии горизонта они лежали на боку. Сначала я предположила, что это какие-то лесные духи, но понаблюдав некоторое время, я поняла, что я вижу свои сны в ускоренной перемотке. Сананго стирает границу между сном и бодрствованием.

На следующую ночь в одно из просыпаний я одним ухом стала слышать звуки джунглей, а другим ухом продолжала слышать звуки из сновидения. Я попыталась открыть глаза, чтобы увидеть одним глазом джунгли, а другим картинку в сновидении, но проснулась полностью, успев ощутить в момент просыпания толчок в пупок, похожий на то, как в бутылку вставляют пробку.

Всё самое интересное случилось в последний день ретрита. Этот факт был последним доказательством для сомневающегося ума, который всё ещё говорил, что действие чирик сананго обусловлено входящими в его состав алкалоидами. Я уже 3 дня не пила сананго. Сомнений быть не могло. Сананго — действительно живое существо, и он раскрывал мне тайны энергетической Вселенной.

Большую часть дня я созерцала джунгли. Предметы расплывались, в боковом зрении справа появилась белая полоса, напоминая стену. Я никак не могла её разглядеть. Когда пыталась посмотреть на нее и переводила взгляд, она уходила вправо



вместе с глазами. В пространстве плавали разноцветные светящиеся пятна. На закате по бокам поля зрения появилось белое сияние, снизу — фиолетовое и зелёное сияние. Я почувствовала вибрацию и тепло во лбу. Сверху стал бить свет, словно кто-то включил прожектор. Через некоторое время свет сверху

преобразовался в пучок светящихся волокон, которые опоясывали мою голову как колпак. Они выходили из моей головы и соединялись в одной точке над головой на расстоянии 30–40 см.

Белое сияние по бокам поля зрения тоже постепенно формировалось в волокна. Я была будто в большом яйце. Не хвата-

ло только низа. Когда полностью стемнело, видение волокон «яйца» ушло, и я снова стала видеть плавающие разноцветные светящиеся пятна.

Через несколько дней я увидела (или почувствовала) полностью своё «энергетическое тело». Действительно похоже на светящееся яйцо, с яркой оболочкой, и состоящее из светящихся волокон, или вибрирующих струн. Внутри светящегося яйца было не только моё тело, но и всё, что я видела, слышала, обоняла, ощущала, то есть мои интерпретации энергетических объектов.

Как я уже говорила, всё самое интересное в ретрите с чирик сананго происходило не в дни, когда я пила настой, а в дни отдыха. Но полной неожиданностью стали события, происходившие после завершения диеты, в то время, как я вливалась в ритм своей обыденной жизни. Сананго выбросил меня в видение энергетической стороны мира (у Кастанеды есть хороший термин, описывающий это — «второе внимание»), и открыл мне ту часть меня самой, которая раньше бездействовала и была погребена под слоем снов. К сожалению у меня пока не хватает слов, чтобы описать эти события, они слишком непохожи на всё, с чем мы сталкиваемся в повседневности.

Спустя несколько месяцев я осознала другой, более значимый для повседневной жизни эффект чирик сананго. Он сделал нервы крепкими. Я стала более уравновешенной и спокойно реагировала на ситуации, которые раньше выводили меня из себя. Ушли депрессивные настроения, скука и раздражительность. Взрывов восторга тоже стало меньше. Разорвалась большая часть связей «событие — эмоциональная реакция на событие». Мне стало легче управлять своим настроением

### **КАК РАСТЕНИЯ УЧИЛИ МЕНЯ ЖЕНСКОЙ МАГИИ**

Впервые я узнала, что такое женская энергия, в ретрите с Чирик Сананго. Неизвестная мне раньше часть меня находилась в низу живота, и я обозначила её как матка. Когда я направляла туда внимание, живот становился как будто большим



и пустым изнутри. Чувствование нового «органа» сопровождалось ощущением радости и прилива энергии. Низ живота побаливал, как при месячных. Было странно, что нормально функционирующая матка организмом интерпретируется как боль. Но когда я начала использовать её, «болезненная» интерпретация ушла.

На следующий день я начала активно заниматься делами повседневности, и стало более понятно, зачем нужна матка и что ей можно делать. Я как будто перешла в другое измерение. Мир вроде бы тот же самый, и в то же время совсем другой. Текучий. Когда я прикасалась к чему-то вниманием, за ним следовал поток энергии из матки, подхватывал меня, и действие совершалось как бы само собой, без всяких усилий. Потоки энергии крутились вместе с моими руками, пока я мыла посуду или переставляла предметы в шкафчике. Когда я шла, энергия раскручивалась вокруг ног и живота, переносила меня из пункта А в пункт Б.



В этом новом измерении не существовало ни усталости, ни лени. Каждое действие было актом творчества, вносящим в мир что-то новое. Я замечала каждую каплю или пылинку, и банальная уборка превратилась в создание магического пространства. Вот где настоящая магия! Каждым движением вносить в мир новое. В простых повседневных делах находились неожиданные способы формирования действительности. Подметая пол, я об-

наружила, что можно передвигаться по дому в другой последовательности и вместе с выметанием мусора гармонично складывать потоки энергии внутри дома.

*Семена Ачиоте*

Другим моим учителем женской магии была Ачиоте. Это небольшое дерево с ярко-красными коробочками, покрытыми шипами. Я делала обливания из настоя Ачиоте, и она приоткрывала мою твердую оболочку, отделяющую от внешнего мира, и позволяла увидеть и ощутить джунгли чуть-чуть глубже.

Однажды я просто посмотрела на растущий неподалеку куст Ачиоте, и почувствовала её присутствие как поток энергии. Низ живота заболел. Я открыла новую сферу действия маткой — общение с растениями. Не могу сказать, о чём мы разговаривали. Мне ничего не нужно было от неё, так же, как и ей от меня. Но между нами был живой контакт, в процессе которого происходило движение энергии.

Были и другие растения, с которыми я общалась напрямую. Такие взаимодействия поначалу кажутся странными. В человеческом обществе мы всегда общаемся для чего-то. А тут — просто ощущение контакта с другим существом. На энергетическом уровне происходит даже больше движения, чем при среднестатистическом разговоре с человеком, но что именно происходит — невозможно описать словами. И невозможно сформулировать ни цель, ни результат общения.

Ещё один аспект женской магии ярко раскрылся в ретрите с аяуаской, но в день, когда я её не пила. В этот раз низ живота заболел резко и жёстко. Боль, казалось, была невыносимой. Я уже знала, что это просто «кривая» интерпретация, и стала пытаться задействовать матку. Но ничего из известных действий не помогало переключиться. Скрутило так, что даже ходить было сложно. Значит, надо делать что-то совсем иное. Я зашла вниманием в матку изнутри и потянулась к аяуаске. Спросила, разрешит ли она варить напиток из неё для других людей. Она разрешила. Стала искать компоненты для варки.



Нашла мощную лиану и притянула её. Физически её ещё не было рядом со мной, но теперь я знала, что события подстроятся так, что она найдётся.

Новый способ действия маткой был целиком во «втором внимании» — энергетической части мира. Я задавала цель, находила её там и притягивала, либо совершала с ней ещё какие-то действия.

Однажды мой домашний питомец загулял и не вернулся домой. Некоторое время я беспокоилась, потом взяла себя в руки и перешла к действиям. Через матку дотянулась до него и передала послание без слов, в котором был домашний уют и радость быть вместе со своими. Неожиданно получила от него сильный отклик – тоску по дому. Через полчаса он пришёл. Тяга к гулявшей где-то в окрестностях второй половинке оказалась сильнее, и через пару минут он снова ускакал. Но сработало же!

Большая ценность обучения у растений, с которыми я знакома, в том, что они не привязывают к себе, а учат действовать самостоятельно. Сначала они помогают своей энергией, а дальше – делаешь то же самое без них. Зачастую собственных энергетических ресурсов не хватает на то, чтобы повторить. Или хватает лишь на слабое подобие того действия, которое при поддержке растения выполнялось чётко и эффективно. Значит, нужно перераспределять энергию и высвобождать ресурсы.

## **МАПАЧО**

Многие рассказывают об удивительном опыте знакомства с мапачо – сновидения, осознание дубля, движение точки сборки, чувствование энергетического тела...

### *Цветки мапачо*

У меня всё было гораздо прозаичнее. Слабость в теле, чистка – рвота, пот ручьями. По правде говоря, после первого знакомства с мапачо я была уверена, что никогда не повторю этот опыт.

Однажды мне в глаз залетела мошка и занесла какую-то инфекцию. Под кожей на пол лица был слой гноя. Появилось ощущение, что срочно нужно почиститься. И ответ откуда-то из глубины – мапачо.

Утром заварила стакан мапачо и выпила. И конечно, никаких сновидений, осознаний или открытий. Только чистка.



Но к вечеру от гнояного подкожного слоя на лице не осталось вообще ничего. Я не могла в это поверить — ещё утром лицо было в таком состоянии, что казалось, что невозможно что-то исправить без врачей и лечения с антибиотиками. Чудо, которое не оставляло места сомнениям, — действие мапачо необъяснимо.

Шло время, контакт с мапачо постепенно становился ощутимее. После обливаний отваром мапачо приходило ощущение уюта и спокойствия, а иногда по ногам поднимался жар.

Когда я курила мапачо, ум сопротивлялся и подкидывал кучу аргументов почему этого не нужно делать. Этих аргументов полно в инвентарном списке каждого человека: курение — это вред здоровью, привычка, никотин — яд, и т.д.

Однажды я держала в руке сигарету, скрученную из листьев мапачо. Пальцы стали аккуратно и неторопливо ощупывать её. И вдруг я осознала, что это не просто сигарета, а что-то живое. Я



проходила пальцами по жилкам и неровностям листа, и прежние шаблоны-схемы ума о сигаретах, курении, никотине уходили, а вместо них всё ярче проявлялось осознание, что мапачо — это растение, и прямо сейчас я с ним взаимодействую. Там, где я

к нему прикасалась, кожа начинала как будто гореть. По пальцам, а потом и по рукам, и по всему телу пошёл жар. И это было просто тактильное взаимодействие!

Иногда мапачо убирал страхи и успокаивал ум. А иногда я делала затяжку – и тело икотой мне говорило, что сейчас я не пришла к мапачо пообщаться, а просто закурила по привычке. Два совершенно разных действия, по сути, и по результату.

Однажды я была влюблена. Волнительные ощущения в теле, выброс гормонов счастья, сердце бьётся сильнее, в груди распирает от физического ощущения кайфа, внимание постоянно возвращается к объекту влюблённости.

Мечтания, воспоминания... Наверное, каждый человек испытывал что-то подобное. Купаясь в волнах блаженной влюбленности, я закуриваю мапачо. И меня бросает в подростковый возраст. Первый секс. После него физические ощущения влюбленности в теле были даже сильнее, чем сейчас. Но они были неприятны! Противные волны, гуляющие по телу, от которых хотелось избавиться. Внимание так же всё время возвращалось к событиям, связанным с влюбленностью, но это было неприятно. Я прекратила общение с тем мужчиной. Но как же так получилось, что потом я «подсела» на чувство влюбленности? Все любовные истории преследовали только одну цель – снова испытать влюбленность.

Мапачо помог разделить физические ощущения в теле и реакцию удовольствия. Оказывается, если убрать эту автоматическую реакцию, физическое ощущение влюбленности перестает быть приятным. Но становится заметно, что оно сильное, и поэтому оно истощает тело.

Другой случай. Закуриваю мапачо. Пространство расширяется, и тело перестает быть просто телом, а становится вибрацией. Без формы и границ.

У меня 4 руки. 2 руки физического тела, и 2 руки другого тела – тела сновидения, дубля, да неважно, как его назвать, главное – факт – у меня два тела. И я в них запуталась. Страшно и непонятно. Какой из двух правых рук взять мапачо? Нашла

правильную руку. А решение то проще простого – небольшое движение, и два тела совместились в одно. Нет времени бояться и путаться, есть дела поважнее. Встала и пошла по своим делам.

Невозможно объяснить действие мапачо научными исследованиями, химическими реакциями, да вообще невозможно объяснить. Это взаимодействие с живым существом, сильно отличающимся от нас, существом с огромным осознанием, но по какой-то причине дружелюбном к нам. Мы действительно способны общаться не только с себе подобными.

И есть растения, которые открыты к контакту с людьми, и более того, готовы даже научить, как расширить сферу взаимодействия от узкой человеческой до широкой земной и необъятной вселенской. Мир гораздо больше и интереснее, чем нам иногда кажется.

## **АЯУАСКА. ОБУЧЕНИЕ МАГИИ**

Этот раздел написан спустя 3 года после моего первого знакомства с аяуаской. Я сделала «энергетический» перепросмотр ретритов и вытащила знаковые моменты. Интересно, что некоторые из них даже не осознавались во время ретритов. Если вам интересно, что такое перепросмотр, я оставляю статью о нем в конце книги.

### **ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С АЯХУАСКОЙ**

Что такое аяхуаска? Когда я ехала на первую встречу с аяхуаской, я была полна убеждений, представлений и сомнений. Наркотик? Пропуск к собственному подсознанию? Неизведанная перуанская магия?

Зачем мне это было нужно? Я жила насыщенной жизнью и была убеждена в том, что счастлива. Работа, которая мне нравилась, друзья, путешествия, развлечения на любой вкус. Но где-то внутри было ощущение, что жизнь пуста, и я её просто пытаюсь чем-то заполнить. Как будто вечно убегаю от самой себя. Стоит только остановиться, остаться без дел и развлечений, — накатывает тоска. Жизнь проходит в какой-то вечной круговерти, а кроме нее я ничего не знаю. Может быть есть что-то ещё? Какой-то более глубокий смысл? Я стала искать ответы в буддизме, эзотерике, медитациях, и однажды услышала про аяхуаску. Какое-то внутреннее чутье повело меня в Перу.

Ночь. Звуки джунглей. У меня в руке стакан с аяхуаской. Выпиваю стаканчик. Ничего. Жду полчаса и ложусь спать. Ночью просыпаюсь, открываю глаза, и вижу, что мир как будто светится. Мир пронизан бесконечным количеством светящихся линий. Мир огромный, невероятно огромный, и каждый санти-



метр пространства — это бесконечность. Как же хочется узнать больше о мире, в котором я живу. Я барахтаюсь в десятке интересов и хобби, а вокруг меня огромная неизведанная Вселенная.

Вот настоящая жизнь! Она в каждом шелесте листы, движении ветра, пении сверчков, в черноте ночи. А светящиеся линии несут жизнь, каждая — это сгусток жизни. Их сияние — то, что делает живым каждое существо на планете.

Аяхуаска, научи меня жить по-настоящему! Я больше не хочу просто заполнять время. Но я не знаю ничего, кроме того, что я знаю. Как найти новые маршруты жизни? Как выйти на новую тропу, если я даже не знаю, что она из себя представляет и где ее начало?

И аяхуаска стала меня учить.

До знакомства с ней я не могла даже предположить, что она — живая. Но с каждым днём этот факт становился все более очевидным. Я общаюсь с живым существом. И более того, с существом неведомым, непонятным и абсолютно непохожим на тех, с кем я общалась раньше, и самое ошеломляющее открытие — аяхуаска готова делиться с людьми тем, что она знает, и ничего не требует взамен.

## **УБОРКА**

Магия начинается с... уборки

— А теперь начинается настоящее обучение. Для начала нам нужно избавиться от старого хлама.

Аяхуаска, конечно, разговаривает не словами. Она разговаривает напрямую с телом, а я преобразую ее информацию в ту форму, которая мне понятна — ощущения, образы, звуки, слова.

Меня тошнит. В теле слабость. Противный пот. Ощущения, как будто очень сильно заболела.

— Мне плохо, очень плохо. Когда же это всё закончится? Чтобы я ещё раз выпила аяхуаску? Да ни за что! Аяхуаска, хватит уже, я хочу спать!

Тело как будто живёт само по себе. Дрожь по телу. Я склоняюсь над ведром. Голова начинает быстро-быстро трястись. Тело движениями помогает выплюнуть всё ненужное.



Много дней я сопротивлялась чистке. Ложилась в кровать, сворачивалась калачиком, в надежде, что тошнота успокоится, и в этот раз меня не вырвет. Но неведомая сила давила на меня, заставляла встать с кровати. Снова и снова я осознавала, что когда мне физически плохо, я сама выбираю себе роль жервы. Я жалею себя, причитаю, стараюсь отвертеться, подумать о чем-то другом, ум разворачивает мне картины, в которых я болею и умираю. Аяуска в моем уме перестает быть учителем, а становится вредным наркотиком.

Аяуске всё равно. Она безжалостна.

— Будь сильной. Ты хочешь измениться, а для этого нужно сначала выбросить старый хлам.

И аяуска день за днём учила меня быть сильной. Она показывала, что внутри меня должно быть твёрдое, как сталь, стремление измениться. Оно не было твердым как сталь, скорее трепетало, как лист на ветру, готовый в любой момент сорваться.

С каждым разом чистки становились всё сильнее. Я крепчала, а значит могла выбросить больше хлама. Я научилась вставать на корточки, упираясь обеими руками в пол, и извергать содержимое желудка в ведро с рычанием, словно дикий зверь вместо того, чтобы лениво и обессиленно сползать с кровати и наклонять голову.

Однажды я осознала, что происходит энергетически во время чистки. Через меня проходит бешеный поток силы и перетряхивает меня. И физическое тело, и энергетическое, и ум, все части моего существа. И выносит всё ненужное, всё, что мешает мне пропускать этот поток. Я интерпретирую этот энергетический процесс на физическом уровне как тошноту, рвоту, потение, кашель, понос. А «роль жертвы» – это уловка для того, чтобы не меняться. Привычка, идущая из глубокого детства. Когда я болею, вокруг меня все бегают, все меня жалеют и любят, я такая важная! Меня накормят вкусностями и не будут заставлять идти в садик, школу, или делать что-то, чего я не хочу делать.

Но теперь это не работает. Аяуаска видит меня насквозь. И она мне помогает.

– Ты же хотела измениться. Для этого нужно действовать. А ты лежишь и страдаешь, надеясь, что сейчас вокруг тебя начнут бегать, и жизнь наладится сама собой. Перестань быть ребенком! Будь сильной, вставай, борись со своими дурацкими привычками! Выбрасывай их!

Аяуаска прокручивала передо мной воспоминания из жизни, в которых я была нерешительной, стеснительной, боялась кого-то обидеть и разозлить. Я снова прочувствовала боязливо-нерешительное настроение этих эпизодов.

– А теперь наполни их силой. Ты уже умеешь это.

И я меняла настроение волевым усилием. Ещё секунду назад я боялась и стеснялась – щёлк – как будто переключила кнопку – я собрана, решительна и готова действовать именно так, как нужно, чтобы добиться своей цели.

Первое время я отделяла «ум» от «тела» просто потому, что такое разделение привычно. Как будто видения были сами

по себе, чистка сама по себе. В видениях были какие-то осознания и открытия, а чистка — просто неприятная необходимость. Но чем дальше, тем более ясно было, что в реальности такого разделения нет. Я могла выплюнуть воспоминание. Аяуаска могла затронуть какой-то участок моего тела, и оттуда вытягивался комок чего-то неприятного, пока не оказывался в ведре, а в уме тем временем проносились какие-то мысли, и они были частью этого противного комка.

А было однажды и такое: подкатывала тошнота, а когда я открывала рот, готовая вырвать, вместо рвоты вылетал смех или плач.

«Уборка» в моем теле (конечно, включая голову и ум) была неотъемлемой частью моего обучения. Аяуаска, словно потоками воды, выносила из меня мусор, оставляя плодородную почву, на которой могло взойти что-то новое.

Но параллельно шла и другая часть...

## **МАГИЧЕСКОЕ СЕМЯ**

Мне было скучно. День за днём в уединении.

Только я и аяуаска. Ночью, когда я пила аяуаску, конечно, что-то происходило, но я не могла ничего понять. Да, каждую ночь я видела светящиеся линии, но мне уже надоело смотреть на них. Бесконечные, всегда разные, ну и что дальше. Покажи мне уже что-то другое. Днём я не знала, куда себя деть. Одна и та же картинка каждый день.

Одни и те же стены, пусть и почти прозрачные, затянутые москитной сеткой, но за ними один и тот пейзаж. А я сижу и ничего не делаю, и жизнь как будто проходит мимо. Всё то же, что и раньше, за исключением того, что раньше я чем-то заполняла своё время, а теперь его заполнить нечем, и мне невыносимо находиться с самой собой.

Я дошла до пика. Ну хоть иди и вешайся. Какая-то бессмысленность существования. Нужно было срочно что-то менять. Мне нужна была цель.



Вечером я делала зарядку. И вдруг заметила что-то новое. Когда я направляла внимание в какую-то часть тела, ощущение этой части как будто распространялось во все стороны и выходило даже за пределы тела. Как будто у тела не было чётких границ.

Ночью я выпила аяваску, и вместо того, чтобы в очередной раз ждать чего-то нового, стала очень внимательно следить за тем, что происходит. И я заметила то, что раньше упускала. Светящиеся нити проходили и через моё тело тоже. У тела действительно не было границ. Пространство стало расширяться, и я стала видеть не только то, на что я смотрю, а всё одновременно.

Мир был огромной живой сетью, в нем всё было переплетено друг с другом, не было границ и отдельных элементов, и если менялось одно звено, менялось и всё остальное. Всё со всем связано и ничто не существует само по себе. И у меня нету обособленности, я неотделимая часть живой сети.

На следующий день до меня наконец дошло, что надо делать для того, чтобы что-то поменять в своей жизни. Просто перенаправить внимание. Очень внимательно наблюдать за тем, что происходит прямо сейчас. И я стала замечать множество вещей как будто впервые: как солнце выходит из-за туч, и растения радуются его лучам, как дождь наполняет воздух влагой, как ветер холодит кожу, как растения поворачивают листья к солнцу.

Мир живёт каждую секунду.

Мир всегда в движении. И я его неотделимая часть. Всего лишь начав обращать внимание на то, что происходит вокруг меня, я научилась радоваться жизни просто так. Я обнаружила, что у меня уже есть гораздо больше, чем я могла бы пожелать.

Я жива, я осознаю этот мир, я неразрывно связана со всем живым и неживым, и это уже — настолько много, что ощущение полноты жизни, радости, любви требует какого-то выражения.

Осознание этого чувства любви к миру — словно семечко. В нем заключена огромная движущая сила. Семя стремится прорасти.

И тут начинается настоящая магия — магия действия.

## **МАГИЯ ДЕЙСТВИЯ**

Был ясный солнечный день.

Вчера был последний приём аяваски, и теперь мне предстоял возврат в обычную человеческую жизнь. Я щурилась от солнца и скользила взглядом по листе и траве. Я не заметила, в какой момент произошло изменение, оно было едва уловимым, но, как потом оказалось, кардинальным. Аяуаска передвинула меня в состояние, в котором было осознание одинаковой важности (или неважности) всего, что происходит в настоящий момент. Я одинаково ясно осознавала всё, на что направляла своё внимание. Смотрю на пучок травы — вижу зелёные вытянутые листья, шевелящиеся от ветра. Просто смотрю, и больше ничего. Кладу еду в тарелку — просто делаю движения, вижудвигающуюся руку с ложкой и чувствую запах еды.

Мыслей в голове мало, они проплывают как будто отдельно, я смотрю на них со стороны. Обнаруживаю, что мысли забирают очень много внимания, и когда они есть, я гораздо меньше замечаю, что происходит вокруг меня, — процессор перегружен, мысли занимают слишком много оперативной памяти.

Отрешённость. Не имеет значения, чем я занимаюсь и что происходит вокруг меня, поэтому я занимаюсь обычными повседневными делами. Значение имеет только тот факт, что в данный момент происходит движение жизни. Не моей конкретно, а жизни вообще, включая и мою.

Учу испанский. Отмечаю что постоянно всплывает раздражение из-за того, что не получается правильно выговаривать слова. Оно мешает, и вообще эта реакция не помогает запоминать слова, а наоборот, нагружает процессор и делает восприятие менее ясным. Нужно действовать по-другому. Начинаю выговаривать слова с выражением и разными интонациями, обращая внимание на звучание.

Гораздо эффективнее — у меня начинает получаться говорить правильно. Кажется я нащупала, в чем основное преимущество этого состояния, — благодаря тому, что мои мысли и эмоции не являются чем-то особенным, а всего лишь одна из составляющих настоящего момента, я могу легко менять манеру поведения и действовать более эффективно.

Поднимаюсь в гору. Печёт солнце, мне жарко, течёт пот и мышцы начинают уставать. Но нет ни жалости к себе, ни страдания, ни мыслей наподобие «я устала, мне жарко, хочется пить» и т. д. Ум просто отмечает физические изменения в теле, как тело подстраивается и меняется в соответствии с ситуацией. Ситуация не кажется неприятной, как было бы раньше. Всё так же происходит движение жизни, и это единственное, что имеет значение.

Я в компании нескольких людей. Мужчина рассказывает историю из своей жизни. Неужели ему это действительно интересно? Кажется да, он увлечен и испытывает эмоции. Остальным тоже интересно, ему задают вопросы, и он продолжает рассказ.

Мне всё кажется странным. Внимание людей полностью в этой истории. Я принимаю решение поддержать разговор и настроение компании.

Оказывается, это легко. Настроение становится радостным и игривым. Мы жонглируем словами, перебрасывая их от одного человека к другому. Разговором, жестами, мимикой мы как будто сплетаем ткань совместной реальности. Я влилась в совместное действие, но на заднем плане остаётся ощущение, что всё, что мы делаем, не имеет никакого значения. Я не просто участвую в разговоре, я играю в «разговор». Напоминает то, как мы детьми играли в машинки и куколки, — мы знали, что это игра, и если сейчас ее остановить или разрушить, не изменится ничего, но пока мы играли, это было единственным делом на свете.

Мне не важно, что происходит и какой будет результат, и поэтому я становлюсь лёгкой и гибкой. Процесс становится творческим. Я не просто механически реагирую на слова других и свои мысли, я творю реальность, действиями меняю настоящий момент вместе с собеседниками.

Из семечка, посаженного аяуаской, проклюнулся росток настоящей магии — магии действия.

## **ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ И МИР НЕОРГАНИЧЕСКИХ СУЩЕСТВ**

Небольшая предыстория. До моей первой встречи с аяуаской некоторое время я занималась осознанными сновидениями. Основная идея — осознать, что ты спишь, и начать управлять содержанием своего сна.

Чем заниматься дальше?

Я занималась в сновидениях тем же, чем и в дневной жизни, — развлекалась. Но в отличие от реального мира, в мире снов, создаваемых разумом, желания исполняются мгновенно. Фантазии закончились довольно быстро, большинство из них наскучивали после одного-двух-трех исполнений.

Лишь два вида развлечений были более-менее постоянными — полёты и секс. Но и они в конце концов надоели.

Было ощущение, что в своей ночной жизни я упускаю что-то важное. Для чего-то же нужны сновидения. Не может быть такого, что человек треть своей жизни просто тратит на прокручивание в пространстве снов/уме/подсознании, по сути, того же, что происходит в бодрствовании, но в разных вариациях. Неважно, осознанные сны или нет, суть от этого не меняется. Должно же здесь быть что-то ещё!

Когда я выбирала место для первой встречи с аяуаской, на одном из сайтов я увидела два слова «сновидения» и «камалонга». В теле пробежало едва уловимое ощущение, для которого я не подобрала названия. Я точно знала: мне сюда. Обычно я принимала важные решения взвешенно, собрав максимум информации и проанализировав её. В этот раз я приняла решение мгновенно. Я доверилась интуиции. Так моими первыми проводниками в мир сновидения стали сразу два растения — аяуаска и камалонга.

В ретрите с растениями моя практика сновидений была очень простая. Во сне я смотрела на руки. Мне было несложно осознать, что я сплю, и посмотреть на руки, но дальше внимание разлеталось. Вокруг меня начинал крутиться какой-то сюжет сна, я в него втягивалась, и дальше шёл обычный сон. Либо осознанность сохранялась, но мне надоедало смотреть на руки, и я начинала развлекаться в сновидении, как делала это уже множество раз. Много позже до мне дошло, что я уже приучила внимание сновидения ходить по определенному маршруту, поэтому даже когда я продолжала осознавать, что я сплю, я не могла долго держать внимание на руках, и начинала заниматься тем, чем привыкла.

В сновидении аяуаска показала мне мир неорганических существ. Это мир, состоящий из бесчисленного количества живых туннелей, расходящихся, сходящихся, словно лабиринт. В этом мире я была ярким комочком света и передвигалась по туннелям при помощи полёта.

В другой раз она показала мне другую сторону сновидений — кошмарную. Она переместила меня в место, где было зацикленное время. Там одно и то же действие я повторяла бесконечное количество раз, и из этой зацикленности не было никакого выхода. Без преувеличения можно было назвать это адом.

Лишь спустя много времени я поняла, что это было за место и зачем она мне его показывала.

Я была в сновидении в своей хижине. Необычный предмет на столе привлек мое внимание. Это был что-то похожее на модель молекулы, как в школе в кабинете химии, из очень черного и блестящего металла — несколько шариков, соединённых между собой трубочками. Я увидела, как моя рука поднимается и направляет указательный палец на этот предмет. Предмет превратился в нечто, похожее на огромную черную тень продолговатой формы. Это было живое существо. Модель молекулы — это то, как я его интерпретировала. Ум попытался превратить неизвестное в известное, и подобрал ему такую форму. «Оцифровка» существ из другого мира — дело непростое, поэтому на выходе часто получаются странные и необычные объекты. Когда я навела указательный палец на предмет, я увидела, как он выглядит энергетически.

Я испугалась и проснулась. Немного походила, успокоилась и снова легла спать. Я сразу же перенеслась в другое место. Это был не просто сон, это был реальный мир, и я в нём блуждала абсолютно неосознанно, забыв кто я и откуда. Я попадала в какой-то сюжет, и переживала один и тот же сюжет бесчисленное количество раз. Иногда я попадала в новый сюжет и переживала его снова и снова. Я провела в этом странном мире, наверное, полжизни, пока не обратила внимание на постоянное ощущение дежавю. Я этот момент уже переживала.

Я пыталась вспомнить, откуда я знаю это ощущение, и в конце концов вспомнила. Аяуаска. Я была не в своем мире. Я попыталась проснуться оттуда, но не смогла. Я стала искать выход. Рядом со мной все время находилось какое-то существо, кото-

рое я интерпретировала как мужчину, и в какой-то момент я поняла, что не могу проснуться из-за того, что он рядом. Он не хотел, чтобы я уходила. Как именно я выбралась из этого мира, я так и не поняла, но это случилось, когда я оторвалась от своего спутника.

Когда аяуаска показывала мир зацикленного времени, она на самом деле показывала мне другую сторону мира неорганических существ. Тут сторону, в которую мы влетаем по своей глупости. Ещё два года мне понадобилось чтобы увидеть, что мир живых туннелей и мир зацикленного времени — это одно и то же.

Пока ум крутит один и тот же сюжет множество раз, я летаю по одному живому туннелю туда-обратно. Это не время зацикленное, это зацикленный ум. В нашем мире энергетически происходит примерно то же самое, просто в другой форме, менее явной, и мы этого не осознаём.

Тот случай был для меня шоком, но со временем я узнала, что я часто неосознанно застреваю в неорганическом мире и провожу там какое-то время. Просто раньше я этого не помнила. Так же, как и многие другие люди. Почему так происходит — тема для отдельного рассказа.

Каждый сновидящий так или иначе сталкивается с миром неорганических существ. Но сновидения — это гораздо большее, чем развлечения или контакты с соседним миром. Растения показали мне, что сновидения — это способ добраться до своего второго тела.

### **УРОКИ ПЕНИЯ ОТ ВСЕЛЕННОЙ**

— Попроси у аяуаски песню

Эти слова для меня ничего не значили, но всё же я попросила. Просто для галочки. Попросила — мне не ответили. Проехали, у меня есть вопросы поважнее.

Я не на уроки пения приехала.

Полночи в обнимку с ведром. Аяуаска вытряхивает из меня привычки. Они засели глубоко в теле, и что-то во мне не хочет

от них избавляться. Волны тошноты сдвигают их с уютных насыженных мест, но силы на исходе. Я лежу на полу, уткнувшись лицом в пол, и сил нет даже на то, чтобы приподняться.

Уши ловят звук, которого раньше не было. Что-то среднее между шуршанием листьев, трещоткой и звуком гремучей змеи. Звук ритмичный. Простенький четырехтактный мотив. Совсем близко. Как будто кто-то ходит вокруг моей хижины и играет на неизвестном инструменте. Меня разыгрывают? Я хочу посветить фонариком, но на это тоже нет сил.

Звук тревожащий.

Он не даёт мне спокойно лежать. Каждый новый треск будоражит тело и побуждает встать. Я приподнимаюсь. Звук вливает в меня силу и вытаскивает настроение дикого хищного зверя — сочетание собранности, бдительности, спокойствия и яростной решимости. Я встаю на четвереньки и начинаю отрывивать прищипки в ведро.

Треск звучит как будто прямо над ухом. Он вливает новые ручейки в поток силы, проходящий через меня. Тело извивается и трясётся, движениями помогая вытаскивать сгустки вонючей слизи в ведро.

На следующий день я попыталась воспроизвести звуки трещоткой. Иногда получалось похоже, но ритм как будто ускользал от меня.

Ночью получилось. 3–4 ритмичных движения рукой, и дальше рука начала двигаться сама. Звуки сливались с потоком силы, и сила направляла руку. Сила проходила через тело, наполняя его энергией и спокойно-отрешенной свирепостью.

Аяуска подарила мне песню силы.

В другой раз музыка зазвучала откуда-то сверху и издалека. Совсем другая. Симфония, рядом с которой меркли лучшие композиции человечества.

В ней сплетались нежные звуки флейты, журчание воды, шелест листьев, пение птиц, треск сверчков и множество неизвестных звуков. Музыка была неземная и невыразимо прекрасная, но состояла она из земных звуков.

Музыка будила во мне пронзительную тоску по чему-то совершенно незнакомому, но родному до боли.

К чему отчаянно хотелось прикоснуться. Я даже не знала, что это, но всё моё существо стремилось к этому. Тоска разрывала меня.

Я расплакалась.

Тогда я ещё не знала, что тоска — это мощный инструмент, обладающий таким большим зарядом энергии, что с помощью него можно сдвигать точку сборки — перемещать сознание в другие положения и даже в другие миры.

Я растратила этот заряд на плач, и незнакомое так и осталось для меня незнакомым.

— Аяуаска, научи меня петь!

Я имела в виду не то пение, которым занимаются певцы-профессионалы и любители. А пение, которым можно взаимодействовать со Вселенной.

Аяуаска откликнулась.

Весь мир состоял из вибраций. Любая точка пространства — уникальная вибрация. Вибрации — за пределами того спектра, который мы умеем раскладывать, описывать, давать названия. Но вибрацию можно отобразить звуком. Звук — тоже вибрация, но из знакомого спектра.

Я скользила вниманием по своему телу, предметам, окружающим меня, деревьям, пространству, а голосовые связки издавали звуки, соответствующие тем точкам, в которые было направлено внимание. Каждая точка звучала по-своему.

Я попробовала делать то же самое на варгане. Звуки были другой тональности, но было не важно, каким инструментом проводить вибрации пространства в знакомый спектр.

Мир, состоящий из вибраций, был невероятно прекрасен. Вселенная играла симфонию, удивительную по красоте и гармонии. Миллионы оттенков вибраций, и каждая — неповторима и уникальна.

Я слушала вибрации мира, и из них сплетала свою песню, пытаюсь отобразить их в знакомом спектре. Было неважно, как



звучит моя песня, красивая она или нет. Тем не менее она была красивой. Необычной и непохожей ни на что, слышанное мной ранее, но каждый звук был ниточкой, которая тянулась из нашей узкой реальности в море вибраций Вселенной.

Пение... Непостижимый инструмент, связывающий нас с другой стороной Вселенной. В нашем обществе от него ничего не осталось. Пение стало просто развлечением. Осталась форма, но ушла суть.

Я только начала знакомиться с пением, как инструментом взаимодействия со Вселенной.

И это уже перевернуло мои представления о мире, в котором живу. Сколько же ещё загадок встретится на пути магического познания мира?..

## НАСТРОЙКА УМА

Ночь.

Я выпила аяуску и легла в кровать. В голове проносится множество мыслей. «Когда же начнётся? А может что-то уже изменилось? Кажется, я вижу какое-то мелькание в темноте. Пространство меняется. Да нет, это только кажется. Ночь никогда не бывает абсолютно черной, просто раньше я не обращала на это внимания.

В животе что-то бурлит. О, в левом боку забурлило. Аяуска работает? Да нет, это просто кишки бурлят. А что, они и в боку тоже есть? Надо завтра загуглить.» Нескончаемые мысли. Ожидания, сомнения...

Аяуска потихоньку начинает отделять меня от мыслей. Мысли как будто становятся тяжёлыми, очень медленно ворочаются в голове. Начинают набирать скорость потоки белых нитей в пространстве. Мыслям приходится всё тяжелее. Иногда предложение обрывается на середине, и мне уже сложно вспомнить его начало.

Я отделилась от мыслей. Они всплывают передо мной в виде печатного текста, как бегущая строка в телевизоре. Я не вникаю в их содержание, не хочется. Аяуска перенесла меня на другую скорость. За секунду я воспринимаю огромное количество информации, и это происходит без участия ума. Ум в сторонке, продолжает вырабатывать бегущую строку, но теперь уже скорее ползущую. Аяуске приходится отделять меня от мыслей, так как они удерживают меня в привычной скорлупе, через которую почти не проникает новое.

Чирик сананго работает не так, как аяуска. Аяуска сразу берется за дело, активно начинает перестройку тела и ума. Сананго неделями ходил где-то рядом, присматривался, потихоньку подготавливал тело... А потом бабах! Вынес в другое измерение. Вернулась — как будто заново родилась. Мысли не работают, и я даже не знаю, что это такое. Дальше я заново собирала их с нуля. Не сама, помогали. Сананго дал мне возможность перенастроить ум.

Раньше ум был моим хозяином. В нём крутились какие-то мысли, автоматически забирая внимание на себя. Большая часть мыслей крутилась вхолостую, некоторые вызывали печаль, обиду, злость, смех, радость... Некоторые побуждали к действиям.

Теперь «положить» мысль в голову было трудно, и я училась пользоваться умом как инструментом для составления плана действий и их оптимизации. У ума было два уровня. Первый – «до слов». Внимание быстро проходит по списку предстоящих дел и составляет наиболее оптимальный план действий. Например: задача – попить воды. План: из спальни дойти до кухни, взять кружку, налить воду, помыть кружку, на обратном пути из кухни взять с собой свечку и зажигалку. Но всё это без проговаривания слов про себя.

Внимание за долю секунды обошло все точки маршрута. Дальше я начинаю действовать. На полпути из кухни в спальню вспомнила, что забыла взять свечку и зажигалку. Ум сработал с задержкой, но всё же сработал. Но он и не может сразу начать работать идеально, я же никогда раньше не занималась настройкой ума.

*Настройка ума – простые действия в повседневности*

Второй уровень – «отложенная фраза». Я собиралась что-то сказать, но прямо сейчас было неподходящее время – собеседник заговорил с другим человеком. Вместо того, чтобы сказать фразу вслух, я произнесла её «про себя». Фраза сформировалась и отложилась до момента, когда собеседник освободится. Поскольку ум работает не совсем корректно, я могу быстро забыть, о чем хотела сказать, поэтому я проговариваю фразу про себя ещё раз.

На этом уровне ум и начинает свою избыточную работу, если происходит его неправильная настройка. «Отложенная фраза» формирует предполагаемый ответ собеседника и предполагаемый ответ на его ответ. Уже «отложенный диалог». А дальше вступает в игру чувство собственной важности. Мы начинаем



проигрывать в уме предполагаемые ответы собеседника, чтобы придумать свой достойный ответ. Нам важно, что о нас подумает собеседник. Придумываем достойные фразы – и испытываем лёгкое удовольствие от того, что, предположительно, оказались

умными/остроумными или ещё какими-нибудь в глазах уже вообразимого собеседника.

Работа ума превращается в постоянный «внутренний диалог», а то и «внутренний монолог», поддерживаемый чувством собственной важности и вызывающим разнообразные эмоции, которые тоже служат для поддержания собственной важности. Ничего ещё не произошло, а ум уже выработал кучу мыслей, тело отреагировало на них эмоциями, на этот процесс ушла большая часть ресурсов внимания. Вместо того, чтобы осознавать происходящее, действовать или использовать ум по назначению — для наиболее эффективного решения бытовых задач, мы жуём «умственную жвачку», попутно вырабатывая эмоции, и впустую тратим на эти процессы энергетические ресурсы тела. И время.

Переход от «отложенной фразы» к «внутреннему диалогу» у меня произошёл довольно быстро. Внутренний диалог стал забирать настолько много внимания, что ещё полгода мне потребовалось на то, чтобы осознать, что чувство собственной важности формирует не менее 95% избыточной работы ума.

Однажды внутренний диалог затих, и включился «первый уровень ума». Изменение было резким, и на контрасте разница была хорошо видна. Только что я была как в тумане, поглощённая мыслями, ничего вокруг себя не замечала, внимания наружу было достаточно для того, чтобы идти, не спотыкаясь и не падая, но не более. И тут — рраз! — внутренняя болтовня остановилась, и на первый план вышел ум, который без слов, практически ментально, составил схему действий на ближайшие 5 минут — помыть посуду, протереть стол, переложить несколько вещей в более удобные места... Я начала действовать. Полминуты я чётко двигалась по кухне, затрачивая на каждое действие ровно столько, сколько нужно. Тарелку протереть губкой 2 раза, ополоснуть, сделав два круговых движения тарелкой по диагонали, чтобы вода из-под крана равномерно омыла всю тарелку, поставить на сушилку под таким наклоном, чтобы вода стекала максимально быстро. Я начала ощущать удовольствие от процесса —

стремиться каждое действие сделать максимально эффективным. «Ого, оказывается ум может так классно работать!». Вмешалась мысль. В уме я начала рассказывать кому-то, о том, как классно может работать ум. Мысль сбила меня, я доделала начатое действие и остановилась. Я не помнила, что собиралась делать дальше. Небольшое усилие – и вспомнила. Но сам факт – внутренний диалог помешал эффективной работе ума. Как вирус на компьютере. Загружает оперативную память, и компьютер начинает тормозить.

До знакомства с растениями я пыталась медитировать. Основная идея – сосредотачивать внимание на чем-то одном, например, дыхании, и удерживать его там. Мысли появляются, забирают внимание, но внимание упорно переводится обратно на дыхание или другой объект медитации. Но была огромная разница между тем, чего я добивалась в медитации, и этой половиной минуты, пока я мыла посуду. Медитация не включала этот уровень ума! Там даже не было такой идеи. Идея – «наблюдать за дыханием», или ещё за чем-нибудь, или даже просто «наблюдать за своим умом». Пассивная жизненная позиция. А должна быть идея – «действовать эффективно», только так можно настроить ум, чтобы он работал на выполнение моих задач. Активная жизненная позиция. В первом случае – ум просто перестает работать. Во втором случае – ум становится подвижным, гибким и быстрым.

Ум – это мощный инструмент, когда он работает корректно. Но не единственный. И даже не самый главный. Растения показали мне и другие инструменты.

### **ДРУГАЯ СТОРОНА БЕСКОНЕЧНОСТИ**

Ночь. Аяуаска.

Миллионы звуков джунглей. Маленькая хижина, в которой я знаю на ощупь, где находятся кровать, кувшин с водой, кружка, ведро. Остальная часть мира тонет в ночной темноте. Существует ли она вообще? Сейчас мир – это маленький клочок твердой

реальности, который я изучила на ощупь, дальше начинается неизвестность. Бесконечность, о которой я не знаю ничего.

Поток переливающихся частиц врывается в мой маленький твердый кусочек мира. С невероятной скоростью проносится сквозь него, затягивая в неизвестность звуки и ощущения. Твердая картинка мира начинает сворачиваться в спираль и рушиться. Мой кусочек мира сжимается в водовороте неведомой силы и исчезает в точке. Чем ближе я к этой точке, тем меньше знакомого остаётся в мире. Здесь начинается вход в другую сторону бесконечности. Но в этот раз я не решаюсь зайти.

День. Я созерцаю пространство между деревьями. Очень постепенно знакомые очертания начинают растворяться. Твердая картинка превращается в медленно плавающие пятна. Смеркается. Но в темноте плавают пятна, светящиеся зелёным, белым и оранжевым цветом. Я могу глазами замедлять и ускорять эти пятна.

По мере того, как я вниманием замедляю движение картинки, появляются новые элементы. Обрывки тончайшей сетки, светящейся ярким оранжево-розовым светом. Сетка формируется всё более явно. Теперь она напоминает объёмную паутину, но состоящую из многогранников. Я иду в сетку. Многогранники разворачиваются, каждая из граней становится иголкой, миллионы иголок раскрываются, расширяя пространство в десятки, сотни, тысячи раз... Я захожу в другую сторону бесконечности.

Я лежу на кровати. Другая сторона бесконечности едва касается меня. Через меня проходит сверкающий белый поток. Это поток Сананго. На уровне физического тела он интерпретируется конкретными ощущениями, — онемение рта, холод в руках и ногах, покалывание. Раньше меня пугали эти ощущения, но теперь я знаю, что ум по какой-то схеме раскладывает сверкающий поток и преобразует его в эти ощущения. Как мало остаётся от него... На другой стороне бесконечности поток Сананго омывает меня миллионами живых нитей, а на стороне физического тела — лишь несколько физических ощущений.



Другая сторона бесконечности манит. В ней я осознаю неизмеримо больше, чем в мире, к которому я привыкла. В ней нет страданий, желаний, разделения на моё и не моё. Только необъятное свечение жизни. В ней можно утонуть и раствориться. Но я потихоньку закрываюсь от неё. Если уйти слишком далеко, я могу потерять опору, через которую можно вернуться. Ещё рано для таких путешествий. Время строить прочную основу в нашем мире.

### **ОТ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ К РЕАЛЬНЫМ ПУТЕШЕСТВИЯМ. ПРАКТИКА СНОВИДЕНИЙ И РАЗВИТИЕ ВОЛИ**

Чирик сананго перестал поддерживать меня своей энергией, и мои сны снова стали просто снами. Теперь я знала, что вся моя предыдущая практика сновидений была довольно бессмыслен-

ной — даже если я осознала себя во сне, это всё равно были сны внутри ума. Мне нужно было снова начать сновидеть в реальном мире. Я уже умела действовать дублем — своим вторым телом, телом сновидения.

Но как до него добраться?

Нужно было делать хоть что-то, и я продолжала тренироваться смотреть на руки во сне. Но я знала, что это никак не приближает меня к цели. Моя мотивация снизилась, и в конце концов я перестала даже находить руки. Я забросила практику сновидений.

Пара месяцев бездействия — и до меня дошло: если ничего не делать, ничего и не изменится. Из-за бездействия я теряю даже те навыки осознанных сновидений, которые у меня уже были.

Я легла спать с решимостью хотя бы найти руки во сне. И я их нашла. Потом перевела взгляд вперёд. Передо мной была разноцветная стена. На меня нахлынуло осознание, что я нахожусь во сне «внутри ума», и руки, которые я нашла, — не настоящие руки. Я вспомнила один из моментов настоящего сновидения, когда я была в дубле. Ощущение тела было другим. Я захотела почувствовать именно это тело. Картинка сна разорвалась, я вынырнула из неё и оказалась лежащей на кровати. Глаза были закрыты. Я слышала шум проезжающих машин, обрывки какого-то разговора. Пара секунд — и я проснулась. Звуки были те же. Кажется, я нашла способ добраться до дубля.

В следующий раз я воспользовалась тем же способом. Нашла руки, вспомнила ощущение тела дубля, выпрыгнула из картинки сна. Лежу на кровати. Что делать? Для начала посмотреть на руки дубля. Поднимаю руки на уровень глаз. А глаза то закрыты оказывается. Пытаюсь открыть глаза дублем, но открываются одновременно глаза и физического тела, и дубля. Я вижу руки, которые находятся на уровне глаз, и одновременно одну руку, лежащую на кровати (другая рука вне поля зрения). Вид двух левых рук в разном положении шокирует меня. Полсекунды — и меня выбрасывает из дубля. Теперь

я в своем привычном физическом теле, и мои руки расслабленно лежат на кровати.

Что делать, чтобы в следующий раз не перепутать и открыть именно глаза дубля? Придумала! Я сначала встану с кровати, и только потом открою глаза.

Так и сделала. Встала с кровати, открыла глаза... И тут промелькнул испуг, что я могу увидеть сама себя. Меня выкинуло из сновидения. Ладно, в следующий раз я встану и сразу выйду из дома. Не дам себе возможности испугаться.

В реальных сновидениях в первую секунду кажется сложным начать двигаться. Нужно переключиться на другой способ передвижения – при помощи воли. Если бездействовать, сновидение заканчивается.

Я проснулась дублем. Мне так хорошо и уютно лежать. Ничего не хочется делать. Пара секунд – и меня вышвырнуло из сновидения. Но я успела обратить внимание на состояние, которое помешало мне сновидеть. Можно назвать его ленью. Или намерением ничего не делать. В повседневности оно бывает часто. Мне лень прямо сейчас встать и начать что-то делать. Я посижу покурю, посмотрю фильм, полежу и т. д. А дела кто-нибудь другой сделает. Или я сама сделаю, но попозже.

Осознание потрясло меня. Эта лень блокирует волю. Не даёт использовать инструмент, который наилучшим образом подходит для активного взаимодействия с миром. Пока я ленюсь, я сплю, неважно, во сне или наяву. Я пассивна, а тем временем ум вырабатывает мысли или сны (в зависимости от того, бодрствую я или сплю), в которых вязнет моё внимание.

Я включаю фильм или тыкаю пальцем в телефоне. Внимание увязло. Перед глазами так же крутятся картинки. И ничего не происходит. Нет движения, нет действий. Как младенец, лежащий в люльке, у которого перед глазами крутят игрушки. Чтобы занять его чем-то. Пусть смотрит на игрушки, пусть они поглощают его внимание, и он не будет самостоятельно решать, что ему делать. Так спокойнее.

Тем временем для того, чтобы преодолеть это состояние, нужно всего лишь маленькое усилие. Щёлк — и я встала и начала делать то, что мне нужно. Переключилась в центр воли. Мир сразу изменился. Я активно взаимодействую с миром и получаю удовольствие просто от процесса. Действие ради действия.

Поэтому и не получается сновидеть. Воля заблокирована. Единственный способ высвободить её — постоянно преодолевать своё «лень, не хочу, мне так удобно сидится (стоит, лежится)». Не быть младенцем, застрявшим в своих игрушках, а быть Человеком Действия.

### **МАГИЯ СЕКСУАЛЬНА... НО ЭТО НЕ СЕКС**

Впервые я узнала, что магия сексуальна, во время ретрита с аяуаской, в сновидении. Ко мне пришла женщина лет 50, выглядывшая довольно необычно. Черты лица не европейские и не перуанские. Широкое и довольно плоское лицо, как у индейцев, черные волосы и пронзительные темные глаза.

Она была необычно крепкой для женщины и от нее исходило ощущение силы. Она приказала «возбуди!» Я опешила и сказала, что не могу. Она дотронулась до моей руки, и я почувствовала очень сильное сексуальное возбуждение. Я не лесбиянка, и 50-летние женщины меня никогда не возбуждали. Я удивилась ещё больше. «А теперь двигай этой энергией». Возбуждение не осталось в области половых органов, а стало проходить через всё моё тело, и я почувствовала, что я становлюсь такой же сильной, как эта женщина. С этой энергией можно что-то делать. «Возбуди ещё раз».

Я невозмутимо возбуждалась по команде. «Доведи себя до оргазма». Снова исполнила команду с точностью. Для оргазма не нужно было ни секса, ни мастурбации. Он просто случился в тот момент, когда я этого захотела. Я попыталась снова «подвигать энергией возбуждения», но ничего не было. Я была пустая.

Вопрос сексуальности продолжил раскрываться в другом ретрите — ретрите с Чирик Сананго. Во время ретрита и некоторое



время после него растение поддерживает своей энергией, и даёт возможность ощутить/осознать больше, чем тот узенький спектр, к которому мы привыкли. Как всегда, всё самое интересное происходило после окончания ретрита. Я обнаружила, что

кроме тех частей тела, о которых я знаю, к которым привыкла и которыми умею управлять, есть и другие, абсолютно незнакомые. У тела как будто появилась другая сторона, она каким-то образом соотносилась с физическим телом, но была в другом пространстве, более объёмном, чем наше привычное, состоящее из ширины, длины и высоты.

Один из новых органов соотносился с низом живота, поэтому я обозначила его «матка». Когда я начинала что-то делать этим органом, низ живота начинал побаливать. Чем более активно я действовала маткой, тем больше болел низ живота. Все женщины знают эту боль, как в начале месячных. Вот это открытие. Оказывается, когда матка работает, организм интерпретирует это как боль.

Я не сразу поняла, как действовать маткой, и первое, что я сделала, — выпустила потоки движения наружу, и они стали носить меня — тело делало какие-то движения, это было похоже на танец, но совсем не тот танец, к которым мы привыкли. Потоки направляли движения тела, и оно двигалось мягко, словно состояло из текучей жидкости, переливалось по круговым и спиральным маршрутам. Энергия, которая двигала тело, была сексуальна. То есть единственный процесс, в котором я раньше сталкивалась с этой энергией, это секс. Ощущения переливающейся в теле и пространстве энергии были невероятно приятными, но это было похоже на сумасшествие — у движения не было цели, поэтому оно было хаотичным.

На следующий день я вернулась к обычным человеческим делам.

Они были очень банальными — готовка, мытьё посуды, уборка, общение с людьми. В этих делах я уловила, как действовать маткой. Поток подхватывал тело и нёс его, например, от раковины до шкафчика с посудой. Поток подхватывал тарелку и мою руку и двигал рукой, пока я ставила тарелку на место. Я действовала самостоятельно, и я принимала решение, какое действие совершать, но для того, чтобы действие случилось, матка выпускала вихрь, который формировал движения. Весь

мир как будто был окрашен сексуальностью. В этом не было ничего от секса, но раньше я использовала эту энергию только для секса, поэтому ум подобрал такое описание.

Девушка, которая проводила ретриты с растениями, подсказала мне: «Раз ты чувствуешь матку, значит ты можешь почувствовать сексуальные связи с мужчинами, которые у тебя были». Я направила внимание на внутреннюю поверхность матки и нашла эти связи. Как будто трубочки, которые тянулись из матки к каждому мужчине, с которым у меня когда-то был секс. И по этим трубочкам энергия из матки постоянно текла к мужчинам. Я выбрала одну связь и стала ее пытаться расцепить. Энергия задвигалась в обратную сторону. Она была связана с событиями, в которых участвовала я и этот мужчина. Пока энергия двигалась домой, передо мной пронеслись отзвуки событий, — разговоры, смех, стоны. Время от времени из разных частей моего тела выковыривался кусок его энергии. Из самых разных, откуда-то из-под ребра, из бедра, из живота, и даже где-то в коленке был кусочек.

Процесс был приятным для тела — я становилась более цельной. Я дошла до конца «трубочки». Дальше начиналась часть связи, принадлежащая мужскому телу. В этом месте было сцепление. Я попыталась его разорвать, и обнаружила, что не могу. Не хватает силы. Я нашла другую связь, самую тоненькую. Так же откачала свою энергию обратно, но и тут не смогла разорвать саму связь. Я пришла в ужас. Энергия постоянно утекает по этим связям, а я не могу с этим ничего сделать. Мда, если бы раньше я знала, как энергетически обстоят дела, я была бы более разборчива в выборе партнёров. Обозначила себе задачу — накопить достаточно силы, чтобы разорвать сексуальные связи.

Когда Чирик Сананго перестал меня поддерживать своей энергией, я вернулась к прежнему способу действий. Я перестала чувствовать другую сторону тела. Мир снова сузился до трёх привычных измерений. Дальше я должна была действовать самостоятельно. Теперь я осознавала, что живу как будто наполо-

вину. Моё тело гораздо больше, чем я раньше считала. Это как всю жизнь ездить в инвалидной коляске вместо того, чтобы пользоваться ногами, которые могут ходить.

Мне нужно было переделать свой образ жизни. Из дырявого кувшина невозможно напиться. Вода утекает через щели, и когда пытаешься использовать кувшин по назначению, в нем уже ничего нет. Сексуальные связи — лишь одна из этих щелей. Нужно пересмотреть всю жизнь и увидеть, где ещё я растрачиваю энергию просто так.

## ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ — ЛИЧНЫЙ ОПЫТ



### СНЫ, ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ ИЛИ... РЕАЛЬНОСТЬ?

*Могут ли сны быть чем-то большим, чем неконтролируемое кино?*

Часто замечала, что какую-то часть ночи тело отдыхает, а потом начинает сниться множество снов, и просыпаюсь как будто

более уставшая, чем заснула. Организм тратит кучу энергии на перебор инвентарного списка — составляет «кино» из того, что мы когда-то видели, слышали, осознавали. Можно ли это изменить и начать тратить сон на что-то более полезное?

Первое, с чем я столкнулась в поиске ответов, — осознанные сновидения.

Суть — во сне осознаёшь, что спишь, и можешь управлять своими действиями во сне и содержимым сна. Немного натренировав осознанность во сне, я стала заниматься там тем, что мне нравилось. Фантазии у меня было немного, поэтому в основном я летала, разглядывала мир, создаваемый умом, и делала вещи, которые в дневной жизни не делала, например, кувыркалась в снегу или орала глупые песни во всё горло. После осознанных сновидений я всегда просыпалась радостная. Но фантазии в конце концов закончились, и мне стало так же скучно, как и в мире бодрствования.

А потом я познакомилась с аяваской, и она показала, что не все мои сновидения были внутри ума.

В дошкольном возрасте я часто в сновидении ходила по квартире, в которой жила, и это была реальная квартира. Но в ней я постоянно сталкивалась с одним и тем же живым существом, которого пугалась и просыпалась. Я видела его как мультяшного героя синего цвета, который гонялся за мной и хотел убить меня. Пару лет я жила в страхе и боялась засыпать, зная, что он меня там ждет.

В перепросмотре я вытащила, откуда взялся этот страх. Когда мне было 2 года, родители при мне смотрели популярный в то время фильм «Кошмар на улице Вязов», в котором Фредди Крюгер убивал людей в их снах.

*Все дети обладают природной способностью действовать телом сновидения в реальном мире. Но мировоззрение взрослых не содержит этой стороны жизни, и когда ребенок его перенимает, эта способность атрофируется.*

Так родился страх к неизвестным существам в сновидениях. А то существо привлекал мой страх, поэтому он и ходил за мной



по пятам. Все маленькие дети сновидят. Сновидят по-настоящему, в реальном мире. Но нас воспитывают так, чтобы мы боялись тех, с кем там сталкиваемся. Сказки про бабу Ягу и прочих страшных не-людей. А когда просыпаемся, взрослые убеждают, что это был просто кошмарный сон, и это всё ненастоящее. Ребенок знает, что его сновидения реальны, но постепенно он начинает верить взрослым. И перестаёт сновидеть. Половина жизни, по сути, атрофируется.

Начала практику сновидений с нуля. Теперь появилась цель — овладеть вниманием сновидения. Перестать тратить энергию на бесконтрольное шарахание по инвентарному списку, а использовать её, чтобы сновидеть по-настоящему. Каждую ночь только одно действие — смотреть во сне на свои руки.

Я у себя дома. Но кроме меня тут много людей. Откуда взялись? Догадываюсь, что я сплю. Смотрю на руки. Люди не исчезают. Начинаю спрашивать «Кто ты?». Каждый, кому задаю вопрос, растворяется. Но картинка дома держится твердо. Нужен другой вопрос. «Кто генерирует здесь энергию?» Вижу кучу камней,



на которых кипит вода. Ум попытался собрать интерпретацию существа не из нашего мира, и получилось что-то странное. Я немного растерялась. Что дальше то делать? Спрашиваю «Что надо?». Существо дотрагивается до меня. Через тело волнами как будто начинает проходить электрический ток. Держу его. Никаких интерпретаций уже нет, просто энергия-электрический ток и ощущение мягкого, нетелесного существа. Просыпаюсь. Чужая энергия продолжает ходить по телу. Очень странное ощущение. Засыпаю — то же самое. Просыпаюсь — опять то же самое.

*Поездка в метро немного напоминает передвижение в мире неорганических существ. А помните Матрицу — вторую часть? Полёты на корабле по тёмным туннелям и танец-оргия в Зионе — тёмной круглой пещере. Вачовски были знакомы с этим миром не понаслышке и во второй части попытались описать его и ловушки, в которые люди там попадают*

Я иду по длинному темному коридору. Время от времени захожу в какие-то комнаты, там люди. Что-то делают, начинает кру-

титься сюжет сна. Стоп. Я осознаю, что я сплю. Интерпретации растворятся. Нет людей, нет коридоров. У меня нет тела. Я — светящееся осознание, летящее по живому темному туннелю.

Я была здесь уже тысячи раз неосознанно. Мир неорганических существ, похожий на лабиринт из живых туннелей и круглых пещер. Все женщины здесь бывают, но большинство никогда этого не осознаёт. Точно так же крутятся сны, и отличить этот мир можно разве что по качеству сна — он как будто более реальный.

Аяваска показала мне, что будет, если остаться в этом мире навсегда. Вечные сны об одном и том же. Жизнь без смысла и осознания.

В диете аяваски я вспомнила много моментов из детства, когда я бродила неосознанно по этому миру. Мне снились очень длинные и интересные сны. Я просыпалась, мне хотелось досмотреть сон, и я снова засыпала в тот же сон. Пока я была увлечена сюжетами сна, тело летало по живым туннелям неорганического мира. Я хорошо знаю ощущение этого мира, но как случилось, что я здесь — частый гость, сама того не подозревая?

Неважно. Важно то, что я хочу сама решать, где мне находиться и чем заниматься. Возвращаюсь в наш мир. Телом то ли вижу, то ли чувствую, как возвращаясь, перехожу из туннеля в туннель. Секунда — и я приземлилась дома. В нашем мире. На контрасте чувствую, что в нашем мире совсем другая энергия. Тело как будто состоит из миллионов колючих иголок.

Мир неорганических существ — соседний мир, и попасть туда не сложнее, чем поехать в соседний город. Но представьте, что вы впервые в жизни находитесь в другом городе. Вы не помните, как туда попали, но внезапно обнаруживаете, что знаете дорогу домой так хорошо, что можете пройти по ней с закрытыми глазами. А потом вспоминаете, что были в этом городе уже тысячу раз, но до настоящего момента ничего об этом не знали.

Перепросматриваю сны. Теперь я знаю ощущение энергии энергетического мира, и могу вспомнить некоторые сны, кото-



рые снились пока я была там. Когда я летала и развлекалась в осознанных сновидениях, очень часто я на самом деле находилась в неорганическом мире. Одно название — «осознанные сновидения». А осознания — не больше, чем в обычном сне.

### **ТЕЛО СНОВИДЕНИЯ И ПУТЕШЕСТВИЯ ПО ВСЕЛЕННОЙ**

*Тело сновидения — другое тело человеческого существа, которое возможно развить и научиться действовать им*

Тренировка внимания в осознанных сновидениях — это способ остановить сны-кино. Но дальше идёт следующий шаг — выход из картин, создаваемых умом, в реальный мир.

Действовать дублем, или телом сновидения, меня научил чирик сананго. Пока он меня вёл, все получалось. Другое тело может всё то же самое, что и хорошо знакомое нам физическое те-

ло, плюс намного больше. У дубля практически нет мыслей, он моментально принимает решение и действует сразу без раздумий. Для того, чтобы переместиться в другую точку мира, дублю достаточно принять решение это сделать. Если, конечно, хватит энергии на перемещение. Он осознаёт реальность более ярко и полно и способен осознавать и наши интерпретации – мир предметов и объектов, который мы все знаем, и воспринимать напрямую энергетическую основу мира. Дубль – это путешественник по Вселенной. А вместо того, чтобы жить своим другим телом, мы превратили эту часть своей жизни в бесполезные сны...

Когда ретрит с чирик сананго закончился, и я осталась одна, у меня на вооружении были только старые инструменты, которыми я пользовалась в осознанных сновидениях. Для выхода в тело сновидения требовались новые инструменты, которых у меня пока не было. Что ж, буду продолжать смотреть на руки во сне.

Однажды, найдя руки во сне, я чётко осознала, как сильно отличается пустая картинка, созданная умом, от осознания реального мира, которым обладает тело сновидения. Я вспомнила ощущение тела в реальном сновидении и меня пронзило желание перейти в дубль. Картинка сна растворилась, и я оказалась лежащей на кровати. Пара секунд – и я проснулась. Лежу в той же позе, звуки те же. Я нашла инструмент.

Поначалу пребывания в теле дубля ограничивались несколькими секундами. Затем просыпалась. Потом дошло – нужно сразу начинать действовать. Дубль действует при помощи воли, и пока она работает, сновидение продолжается.

Я в сновидении. Впереди маячит спина моего проводника. Он удаляется. Пытаюсь догнать, но тело плохо слушается. Выйти в видение энергетического мира удастся без всяких усилий. Скорее, наоборот, усилия нужно прилагать, чтобы держаться здесь. Предметный мир колыхается и расплывается. Немного больше внимания на том, что выходит за ним, когда он расплывается, – и я полностью ухожу в осознание энергетического ми-



ра. Предметный мир перестаёт существовать. Но проводник меня не ждёт. Он идёт достаточно быстро, и я понимаю, что если я не удержусь в предметном мире, я вообще не смогу следовать за ним.

Тело слушается с трудом. Мы вышли в лес. Я начала пугаться, и тело стало запинаться. Неловко поставила ногу, запуталась в какой-то коряге. Пытаюсь выпутаться, а проводник тем временем уходит всё дальше.

Вспоминаю другой подобный случай. Я пыталась догнать людей, за которыми шла, но как бы я ни старалась ускорить шаг, они удалялись все больше. Расстояние в 5 метров превратилось в бесконечное. Просто я ещё не освоила навык передвижения при помощи воли. Поставить цель не просто идти быстро, а догнать их. Скорректировала цель, 1 секунда – и я была рядом с ними.

Корректирую цель и настроение, волей подтягиваю себя к проводнику, догоняю его и иду следом шаг в шаг. Настроение – радостно-боевое. Тело сразу пришло в норму, стало лов-

ким и гибким.

*Тело сновидения больше приспособлено для путешествий, чем физическое тело*

Узнать, что это – действовать дублем, это как ребенку впервые в жизни встать на ноги и сделать первый шаг. Ползать проще и привычнее, но всё существо требует развития. Учиться новому способу передвижения бывает страшно и даже больно. Но огромный неизведанный мир манит, и впереди ещё миллионы открытий. Разве можно от них отказаться?..

## ЖИЗНЬ ПОСЛЕ АЯВАСКИ — 3 ГОДА СПУСТЯ



Просмотрев описания знакомства с аяуаской в сети, я обнаружила, что практически нигде не описана вторая, не менее важная составляющая опыта — как аяуаска влияет на повседневную жизнь.

Мой сегодняшний рассказ не об удивительных путешествиях и открытиях вселенского масштаба, а о маленьких изменениях в повседневности. О долговременных последствиях, влиянии аяваски на обыденную жизнь. Изменениях, которые происходи-

ли со мной и моими знакомыми.

*Цветущая аяуаска*

Кто я? В чем смысл жизни? Куда мне идти? Чем заниматься по жизни?

С этими вопросами я впервые приехала к аяуаске.

Моя жизнь была интересная, разнообразная, и даже, можно сказать, счастливая. Но временами появлялось ощущение бессмысленности жизни. Я заполняла время развлечениями, делами, переживаниями, но где-то на заднем фоне маячило осознание пустоты. Если убрать все события, в которые я погружаюсь с головой, останется только скука. От неё можно сбежать. Можно успешно бегать всю жизнь и прятать ощущение бессмысленности куда-то в дальний уголок подсознания, завешивая яркими игрушками. Но внутренняя потребность найти что-то ещё, — предназначение, смысл, цель, вылилась в поездку в джунгли Перу. Чтобы познакомиться с аяуаской — растением, отзывы о котором возбуждали моё любопытство. Несмотря на критическое отношение к шаманизму, религиям, и прочей лженаучной лабуде, во мне теплилась слабая надежда — а вдруг аяуаска действительно поможет разобраться в себе и своей жизни.

Изменения, произошедшие за несколько лет после первого знакомства с аяуаской, не кардинальны, но очень глубоки.

Первое — самостоятельность. Растения помогли найти внутренний стержень. Ту внутреннюю составляющую жизни, которая даёт силы для того, чтобы действовать, что-то менять в себе и мире, не просто существовать, а активно строить свою жизнь.

Любовь к миру, к Земле. Осознание безмолвной неразрывной связи с огромной живой планетой, дающее внутреннюю наполненность и стремление узнавать этот мир, выходить за рамки ограниченности своего восприятия, учиться жить не только ради себя и ограниченного круга своих эгоистических желаний, а ради того неизмеримо большего, находящегося за пределами понимания и описания.

Чувствование. Аяуска помогает человеку стать более открытым к миру. С одной стороны, человек начинает замечать больше, что происходит вокруг него, становится более наблюдательным, внимательным. А с другой стороны, в диете аяуски человек понемногу начинает воспринимать энергетическую составляющую мира. Всё вместе позволяет человеку в обычной жизни начать чувствовать то, что раньше было закрыто, — мысли и настроения других, своевременность действий, ловить «поворотные» моменты в жизни, когда нужно быстро принять решение и успеть войти в нужный поворот.

Перераспределение энергии. Во время ретрита аяуска делится с человеком своей энергией, благодаря которой человек получает возможность перенастроить тело и ум, избавиться от ненужного, стать более цельным, простым и крепким.

Здоровье и ясный, более эффективный ум — как следствия перераспределения энергии.

В ретрите аяуски происходят реальные физические изменения, и когда человек возвращается в социум, у него появляется выбор — продолжать жить и действовать, как раньше, или выбрать новый способ действовать, используя энергию, свободно текущую по вычищенным и «отреставрированным» аяуской каналам. Каждый делает этот выбор множество раз, и либо возвращается к тому, с чем пришёл к аяуске, либо постепенно меняет образ жизни и отношения с миром в сторону большей гармоничности и эффективности.

Место, в которое я ездила на протяжении нескольких лет на аяуска-ретриты, сейчас открыто для тех, кто стремится познакомиться с аяуской, прикоснуться к силе амазонских джунглей, разобраться в себе, кому интересны шаманизм и сновидения. Если вам актуально — наберите в гугл поиске Марири дом аяуски.

## ПРИЛОЖЕНИЕ



### ПЕРЕПРОСМОТР

Практика перепросмотра событий жизни позволяет отделить предыдущий опыт, избавиться от обусловленности действий предыдущим опытом. «Нейтрализовать карму». Как следствие – найти новые способы действовать, стать более гибким, расширить восприятие мира. Энергетическая составляющая перепросмотра – вытаскивание энергии, застрявшей в событиях прошлого.

Есть разные техники перепросмотра, не буду сейчас на них останавливаться (ту, которой я пользуюсь, я уже описывала в первой главе). Можно начинать с любой. Есть 2 важных момента.

1. Намерение – вернуть застрявшую энергию и отделиться от событий прошлого. Если перепросмотр идёт правильно, события, в которых были какие-то эмоции при повторном воспоминании уже не вызывают никаких эмоций, изменений в теле, не активизируют внутренний диалог. Как будто отстраняешься от них, становится одинаково неважно, что вспоминать. Если событие продолжает вызывать какую-то реакцию, нужно повторить перепросмотр. Иногда приходится возвращаться к одним и тем же моментам по несколько раз, это нормально.

2. Перепросмотр происходит в теле и всегда связан с телесными ощущениями и дыханием. Это не ментальный процесс и не анализ. Даже если перепросмотр выполняется неправильно, при наличии твердого намерения тело найдёт правильный путь. Главное – не заострять внимание на том, насколько правильна какая-то техника, любая техника – это описание энергетического процесса, а описания могут быть совершенно разными. Например, Кастанеда описывал технику перепросмотра как поворот головы слева направо со вдохом, справа налево с выдохом. А Тайша Абеляр – наоборот, справа налево со вдохом, слева направо с выдохом. Техника одна и та же, просто разные интерпретации энергетического процесса.

Техника, которой пользовалась я: вспоминая событие, делать вдох через макушку головы и выдох через ступни.

Может быть, способ перепросмотра, который найдёт Ваше тело, вообще не подойдёт ни под одно существующее описание.

Часто ум сопротивляется перепросмотру. Основные формы сопротивления:

1. Нет времени. Всегда находятся дела поважнее, и делать перепросмотр просто не успеваю. Это отговорки. Что может быть важнее восстановления энергии и очистки от лишнего груза?

2. Не получается делать правильно, ничего не чувствую, не получается вспомнить, внимание из воспоминаний уходит во внутренний диалог.

На самом деле перепросмотр делает дубль (тело сновидения). Но для того, чтобы он начал его делать, нужно сформировать намерение перепросмотра. На это могут уйти месяцы, а могут и годы. Зависит от настойчивости.

Не бывает неправильного перепросмотра. В зачёт идут любые попытки, даже если вообще ничего не получается

3. Засыпание. Тоже форма сопротивления. Уйти в сон, лишь бы ничего не делать. Решение – перепросмотр с открытыми глазами или вообще стоя. Если ничего не помогает, лечь поспать, проснуться и продолжить.

Перепросмотр обычно легче начинать с недавних событий. Из недавних событий легко вытаскиваются эмоциональные моменты (они самые энергозатратные). Если вспоминаются смутные обрывки событий, внимание перескакивает хаотично с одного события на другое, это нормально. Если события выплывают сами собой, пусть идёт как идёт, даже если в нем нет никакой логики. Логике быть и не должно по определению. Наоборот, перепросмотр убирает сформированные жёсткие логические связи.

Перепросмотр можно делать не только в специально отведённое время, но и вообще в течение дня. Вспомнилось какое-то событие – вместо того, чтобы прокручивать его в уме с внутренним диалогом, сразу перепросмотреть.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
Аяаска — мой первый опыт. Месяц в джунглях Перу у шамана .....	5
Часть 1. Первые путешествия к знаниям и переживание смерти .....	11
Часть 2. Об избавлении от страхов и устройстве человеческого общества .....	14
Часть 3. Перевоплощения .....	19
Часть 4. Любовь .....	25
Часть 5. О смысле жизни .....	28
Часть 6. Немного религии и квантовой физики .....	30
Часть 7. О любви к себе .....	35
Перепросмотр жизни .....	40
Вторая диета аяаски — две недели самостоятельного ретрита .....	43
Аяаска без ДМТ. Опыт ретрита с чистой лианой .....	51
Другие растения Амазонии .....	55
Чирик сананго — растение для сновидений. Мой опыт шаманского ретрита в Перу .....	55
Как растения учили меня женской магии .....	61
Мапачо .....	66
Аяаска. Обучение магии .....	71
Первая встреча с аяхуаской .....	71
Уборка .....	73
Магическое семя .....	76
Магия действия .....	78
Осознанные сновидения и мир неорганических существ .....	80
Уроки пения от Вселенной .....	83
Настройка ума .....	87
Другая сторона бесконечности .....	91
От осознанных сновидений к реальным путешествиям. Практика сновидений и развитие воли .....	93
Магия сексуальна... Но это не секс .....	96

Осознанные сновидения – личный опыт .....	101
Сны, осознанные сновидения или... реальность? .....	101
Тело сновидения и путешествия по Вселенной .....	106
Жизнь после аяваски – 3 года спустя .....	110
Приложение .....	113
Перепросмотр .....	113



**Ярина Красная**

Шаман растущий из земли  
Как аяваска учила меня магии



**Кто я? В чём смысл моей жизни?** Каково моё предназначение? Поиск ответов на эти вопросы приводит автора книги в джунгли Перу. **Ритуал аяуаски навсегда меняет её жизнь.**

**Сегодня автор — блогер и исследователь.** Уже больше 5 лет она путешествует в Амазонскую Сельву и изучает мир шаманизма. Своим уникальным личным опытом ретритов с аяуаской автор делится в этом дневнике. Он перенесет вас в удивительный мир джунглей, **где растения дают ценные знания и помогают раскрыть свои способности и внутреннюю Силу.**