

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ШАМАНИЗМ И ЧЕМ ОН НЕ ЯВЛЯЕТСЯ	19
Откуда родом шаманизм	19
Возраст шаманизма	22
Шаманизм не религия	24
ГЛАВА 2. ШАМАНСКОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ПРАКТИКА	27
Природа шаманской реальности	27
Обычная и шаманская реальности	30
Наш расбалансированный современный мозг	33
Взаимосвязанная сеть	34
Шаманское «путешествие»	38
ГЛАВА 3. ТЕРРИТОРИЯ ШАМАНСКОГО ПУТЕШЕСТВИЯ И «ВЫХОД ВО ВНЕ»	44
Три мира	46
«Опустошение» и срединный мир	58
ГЛАВА 4. КАК СОВЕРШИТЬ СВОЕ ПЕРВОЕ ШАМАНСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ	75

Обретения ясности: некоторые распространенные ошибки и заблуждения	76
Упражнение первое: простое воображение	80
Упражнение второе: детальное воображение	84
Подготовка к настоящему путешествию	92
Упражнение третье: экскурсия в нижний мир	99
Первое настоящее шаманское путешествие	104
Упражнение четвертое: шаманское путешествие в нижний мир под ритм бубна	110
Как найти свое Животное Силы	112
Упражнение пятое: поиск Животного Силы	115
ГЛАВА 5. ЧТО ОЗНАЧАЛО ЭТО ПУТЕШЕСТВИЕ?	
И ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?	117
Понимание шаманского путешествия	117
Что такое Животное Силы (и чем оно не является)	119
Животное Силы не только на Рождество	133
Растения, Камни и прочее в путешествиях	136
ГЛАВА 6. МИФ О «ЦИВИЛИЗАЦИИ».	
ПОЧЕМУ МЫ СБИЛИСЬ С ПУТИ,	
И КАК МОЖЕТ НАМ ПОМОЧЬ ШАМАНИЗМ	138
Господствующая точка зрения (история, которую нам рассказывают)	139
Стив Тейлор и «Падение»	141
Так почему же все пошло так неправильно?	149
Передача власти психопатам	154
Черта, которую мы пересекли	159
Культура «берущих» и культура «оставляющих»	163

ГЛАВА 7. КАК МЫ МОЖЕМ ВОССТАНОВИТЬСЯ.	
РОЛЬ ШАМАНИЗМА	171
Бабуины!	171
Возвращение власти	173
Эпидемия ветико	176
Восстановление после Падения	180
ГЛАВА 8. ПРОСТОЕ ШАМАНСКОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ:	
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ПРАКТИКА	185
Важно! Несколько слов об этике и целительстве	185
Заземление, очистка и защита	189
Подготовка	192
Что такое шаманское целительство и чем оно не является	195
Упражнение шестое: простое шаманское исцеление кого-то другого	202
ГЛАВА 9. КАК НАС ИЗМЕНИЛИ «ОДОМАШНИВАНИЕ»	
И ПАДЕНИЕ	207
Мы уже не те люди, которыми когда-то были	207
Условия ценности	209
Бессознательное и Тень	214
Старые практики не работают так, как раньше	220
Это не те времена, в которые мы когда-то жили	227
ГЛАВА 10. СОВРЕМЕННЫЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ	
ШАМАНИЗМ	232
Шаманизм для современности	232
«То, что дает свет, должно выдержать горение»	235

Содержание

Почему «терапевтический» шаманизм	241
Этика и власть	247
Практика благодарности	252
Упражнение седьмое: дневник благодарности	254
Упражнение восьмое: медитация благодарности	255
Упражнение девятое: прогулка с благодарностью	256
Упражнение десятое: благодарность своим шаманским проводникам	257
Сострадание и Метта	258
Упражнение одиннадцатое: практика Метта	260
Упражнение двенадцатое: Метта-путешествие	263
Последнее, но не менее важное – активная деятельность	265
Упражнение тринадцатое: отдавать что-то взамен	266
ГЛАВА 11. КАК ПРОДОЛЖИТЬ ИЗУЧЕНИЕ ШАМАНИЗМА	267
БИБЛИОГРАФИЯ	277