

ΚΑΡΛΟΣ
ΚΑΣΤΑΝΕΔΑ





КАРЛОС КАСТАНЕДА

• МАГИЧЕСКИЕ ПАССЫ •



«СОМЪЯ»

2017

УДК 615.85

ББК 75.6

К28

Кастанеда Карлос

К28 Магические пассы: Практическая мудрость шаманов Древней Мексики / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 288с.

ISBN 978-5-906749-52-9

Внимание! Во избежание риска получения травм, прежде чем начать занятия по этой или любой иной системе физических упражнений, проконсультируйтесь с вашим врачом. Приведенные в настоящей книге указания ни в коем случае нельзя считать альтернативой медицинскому наблюдению. Автор, Издатель и Владелец авторских прав на настоящую книгу не несут ответственности за какой-либо ущерб или убытки, связанные с выполнением описанных в ней движений.

Имена двух специалистов по Тенсегрити, демонстрирующих пассы, — Кайли Лундал и Майлз Рэйд.

УДК 615.85

ББК 75.6

Magical Passes

The practical wisdom of the shamans of Ancient Mexico

Copyright © 1997 by Carlos Castaneda

Фотографии выполнены компанией Photo Vision and Graphics
из Вэн Ньюс, штат Калифорния

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906749-52-9 © ООО Книжное издательство «София», 2015

Содержание

Введение.....	8
Магические пассы.....	20
Тенсёгрители	35
Шесть серий Тенсёгрители.....	45
1. Серия для подготовки к использованию намерения	54
Первая группа: перемешивание энергии для намерения	58
Вторая группа: пробуждение энергии для намерения ..	68
Третья группа: собирание энергии для намерения	79
Четвертая группа: вдыхание энергии намерения	90
2. Серия для матки	95
Первая группа: магические пассы, принадлежащие Тайше Абеляр	101
Вторая группа: магический пасс, имеющий непосредственное отношение к Флоринде Доннер-Грау	106
Третья группа: магические пассы, имеющие отношение исключительно к Кэрол Тиггс	108
Четвертая группа: магические пассы, принадлежащие Синему Разведчику (Блю Скаут)	112
3. Серия пяти интересов, или Вествудская серия	118
Первая группа: центр принятия решений	119
Магические пассы для центра принятия решений	124
Вторая группа: работа с инвентарным списком (рекапитуляция)	135
Магические пассы для работы с инвентарным списком	144
Третья группа: сновидение	154

Магические пассы для сновидения	161
Четвертая группа: внутреннее безмолвие	169
Магические пассы, помогающие достижению внутреннего безмолвия	172
4. Разделение левого и правого тела: серия для разогрева	182
Первая группа: пробуждение энергии в левом и правом теле	188
Вторая группа: смешивание энергии левого и правого тела	199
Третья группа: перемещение энергии левого и правого тела при помощи дыхания	211
Четвертая группа: предпочтения левого и правого тела	220
Пять магических пассов для левого тела	221
Три магических пасса для правого тела	239
5. Серия мужественности	249
Первая группа: магические пассы, в которых кисти рук перемещаются синхронно, но не соприкасаются ..	253
Вторая группа: магические пассы для фокусирования энергии сухожилий	260
Третья группа: магические пассы для усиления выносливости	268
6. Магические пассы, выполняемые с использованием специальных приспособлений	277
Первая категория	280
Вторая категория	286

Всем практикующим систему Тенсёгрити —
кто, сосредоточив на ней свою силу, позволил мне
прикоснуться к таким способам обращений с энергией,
которые никогда не были доступны ни для дона Хуана
Матуса, ни для шаманов его магической линии.

КАРЛОС КАСТАНЕДА

Введение

Дон Хуан Матус, искусный маг и *Нагуаль* — так называют мага, если он возглавляет группу других магов, — ввел меня в мир *знания* шаманов, живших в Древней Мексике. Дон Хуан Матус — индеец, уроженец города Юма, штат Аризона. Его отцом был индеец племени яки из штата Сонора (северо-западная Мексика), а матерью, по-видимому, индианка-юма из Аризоны. До десяти лет дон Хуан жил в Аризоне. Затем отец отвез его в Сонору, где их и застигла локальная война, которую вели против мексиканцев индейцы племени яки. Отец был убит, и дона Хуана взяли к себе родственники, жившие в южной Мексике.

Когда ему исполнилось двадцать лет, он встретился с искусным магом, Хулианом Осорио. Тот ввел дона Хуана в свою магическую линию, которая, по его словам, существовала на протяжении уже двадцати пяти поколений. Хулиан Осорио не был индейцем — его родителями были эмигранты из Европы. Дон Хуан сообщил мне, что, перед тем как стать Нагуалем, дон Хулиан Осорио был артистом. Судя по рассказам дона Хуана, это был внушительный, влиятельный и невероятно энергичный человек — увлекательный рассказчик, большой юморист и мастер пантомимы, которого все просто обожали. Во время гастролей по провинциям артист Хулиан Осорио попал под влияние Нагуаля Элиаса Уллоа, который и передал ему знания своей магической линии.

В соответствии с традициями своей линии шаманов, дон Хуан Матус обучил своих четырех учеников — Тайшу Абеляр, Флоринду Доннер-Грау, Кэрол Тигтс и меня — некоторым движениям, особым жестам, которые он называл *магическими пассажами*. В процессе обучения дон Хуан следовал методике, отработанной многими поколениями, за одним-единственным исключением: он не стал тратить время на многочисленные, чрезвычайно сложные ритуалы,

которыми традиционно сопровождалось обучение и выполнение этих магических пассов. Свое решение отступить от традиции он обосновал тем, что в наши дни ритуалы уже утратили стимулирующее значение, поскольку новые поколения практикующих больше интересуются эффективностью и функциональностью самих пассов. В то же время дон Хуан рекомендовал мне ни при каких обстоятельствах не рассказывать об этих магических пассах ни моим ученикам, ни кому-либо другому. Причины запрета он объяснил следующим образом: магические пассы подбираются для каждого человека индивидуально и их воздействие настолько сокрушительно, что лучше всего просто практиковать их, ни с кем не обсуждая.

Дон Хуан Матус обучил меня всему, что знали маги его линии. Он полностью передал мне свои знания, рассказав, показав и разъяснив все, до мельчайших подробностей. Таким образом, все сведения о магических пассах, изложенные в этой книге, также были получены в свое время непосредственно от дона Хуана.

Вместе с тем магические пассы не являются изобретением какого-то конкретного человека. Они были открыты шаманами, жившими в Древней Мексике, в процессе изучения ими состояния повышенного осознания. Это произошло совершенно случайно. Все началось с того, что шаманы задались очень простым вопросом: какова природа великолепного ощущения избытка жизненных сил, испытываемого ими в состоянии *повышенного осознания*, когда они принимают определенные позы или особым образом двигают конечностями? Это ощущение было настолько сильным, что шаманы стали настойчиво пытаться воспроизвести его, принимая такие же позы и выполняя такие же пассы в состоянии нормального осознания.

Судя по всему, в конечном итоге им удалось добиться успеха, и они стали первооткрывателями очень сложных последовательностей движений — их еще называют сериями движений, — которые, при постоянной практике, позволяли в значительной мере повысить эффективность функционирования тела и сознания. Результаты выпол-

нения этих движений оказались поистине ошеломляющими, и сами движения стали называть магическими пассами. На протяжении многих поколений этим пассам обучали только учеников шамана. Обучение строилось на индивидуальной основе и сопровождалось сложными, тщательно продуманными ритуалами и тайными церемониями.

Дон Хуан Матус радикально отошел от традиционного способа преподавания магических пассов, что позволило ему заново переосмыслить назначение этой практики. По мнению дона Хуана, ее цель заключается не столько в повышении уровня физической и умственной сбалансированности, как считалось ранее, сколько в практической возможности *перераспределять энергию*. Дон Хуан утверждал, что отход от прежней традиции стал возможен благодаря влиянию двух Нагуалей, которые были его предшественниками по магической линии.

Маги линии дона Хуана считали, что каждому из нас от рождения присуще определенное количество энергии, которое абсолютно не зависит от влияния внешних сил: его нельзя ни увеличить, ни уменьшить. Они полагали, что этого количества энергии вполне достаточно для достижения цели, к которой, по их мнению, должен стремиться каждый человек на Земле, — для выхода за пределы обычного восприятия. Дон Хуан Матус был глубоко убежден, что наша неспособность совершить этот подвиг является следствием воздействия нашей культуры и социальной среды. Именно они распределяют данную нам от природы энергию и направляют ее всю, до последней частички, на воспроизведение установленных образцов поведения, создавая тем самым барьер, который не позволяет нам преодолеть границы обычного восприятия. Как-то раз я спросил у дона Хуана:

— Но зачем же мне или кому-нибудь другому стремиться преодолеть границы обычного восприятия?

— Преодоление этих границ — задача, которую неизбежно придется решать всему человечеству, — ответил дон Хуан. — Преодолеть их означает войти в невообразимые миры, практическая ценность которых столь же велика,

как и ценность мира, известного нам в повседневной жизни. Независимо от нашего согласия или несогласия с этим утверждением, мы одержимо стремимся выйти за границы обычного восприятия и терпим при этом сокрушительное поражение. Отсюда изобилие наркотиков, стимуляторов, религиозных ритуалов и церемоний, к которым вынуждены прибегать наши современники.

— А какова, по-твоему, причина столь сокрушительного поражения? — спросил я.

— Неспособность реализовать свое подсознательное желание, — объяснил дон Хуан, — является следствием того, что мы пытаемся приступить к решению стоящих перед нами задач слишком поспешно, а те средства, которые мы при этом используем, слишком примитивны. Это все равно что пытаться свалить стену, стуча по ней собственной головой. Люди никогда не подходят к этой проблеме с точки зрения энергии. Для магов же успех определяется доступностью — или недоступностью — того количества энергии, которое необходимо для решения данной конкретной задачи.

Поскольку маги Древней Мексики знали, что увеличить количество энергии, которой мы наделены от природы, невозможно, то единственным доступным для них способом было перераспределение уже имеющейся энергии. Процесс перераспределения начинался с магических пассов и того благотворного воздействия, которое они оказывали на физическое тело.

Во время обучения дон Хуан всячески подчеркивал, что шаманы его линии всегда придавали — и продолжают придавать — огромное значение хорошей физической форме и сильному интеллекту. Подтверждением истинности его заявлений служил он сам и пятнадцать магов его группы. Все они отличались великолепной физической подготовкой и блестящим интеллектом.

Однажды я прямо спросил дон Хуана, почему маги придают такое большое значение духовному состоянию человека. Его самого я всегда считал человеком высокой духовности, поэтому его ответ оказался для меня совершенно неожиданным:

— Шаманов мало интересует духовность. Они очень практичны. Хорошо известно, что шаманы обычно производят впечатление людей неуравновешенных, или даже больных. Может быть, именно это и заставляет тебя считать их духовными людьми. Они всегда пытаются объяснить необъяснимое. В ходе бесплодных попыток дать объяснение тому, что нельзя до конца объяснить ни при каких обстоятельствах, они зачастую проявляют излишнюю настойчивость и поэтому теряют связность мысли и начинают говорить глупости. — Дон Хуан продолжал: — Твое тело должно быть гибким, если ты хочешь достичь хорошей физической формы и психической уравновешенности.

А достижение этих двух состояний жизненно важно для шаманов, ведь только так они могут обрести рассудительность и прагматизм — единственные свойства, необходимые для вхождения в другие области восприятия. Чтобы правильно ориентироваться в неизвестном, требуется смелость, а не безрассудство. Для того чтобы уравновесить безрассудство смелостью, маг должен обладать чрезвычайной трезвостью суждений, осторожностью, мастерством и находиться в великолепной физической форме.

— Но для чего нужна великолепная физическая форма, дон Хуан? — спросил я. — Разве для путешествия в неизвестное недостаточно желания или воли?

— Желай сколько угодно, пока не упишешься, — все равно ничего не выйдет! — бросил он довольно резко. — Подумай сам: даже просто оказаться один на один с неизвестным, не говоря уж о том, чтобы войти в него, и то требует стальных нервов, а также тела, которое могло бы послужитьместилищем для таких нервов. Но какой смысл иметь стальные нервы, если не обладаешь живым умом, физической силой и соответствующей мускулатурой?

Как я понял, прекрасное физическое состояние, важность которого дон Хуан постоянно подчеркивал с самого начала нашего сотрудничества, служит первым шагом к перераспределению данной нам природой энергии. По

мнению дона Хуана, такое перераспределение является важнейшим моментом в жизни каждого шамана, как, впрочем, и любого другого человека. Оно представляет собой процесс перемещения энергии, которой мы первоначально обладаем, из одного места в другое. Ранее эта энергия была рассеяна жизненно важными для нас энергетическими центрами тела — так называемыми центрами жизненности, которые с ее помощью поддерживают гармонию между живым умом и отличной физической формой.

Шаманы линии дона Хуана уделяли огромное внимание перераспределению имеющейся в их распоряжении энергии. При этом это внимание не было лишь интеллектуальным устремлением, плодом логических операций индукции или дедукции и не имело никакого отношения к умозаключениям. Оно явилось результатом их способности непосредственно воспринимать энергию — в том виде, в каком она существует во Вселенной.

— Маги нашей линии называли способность непосредственно воспринимать энергию *видением*, — объяснял мне дон Хуан. — Это особое состояние повышенного осознания, в котором человеческое тело обретает способность воспринимать энергию как поток, течение, похожую на дуновение ветерка вибрацию. Способность видеть энергию так, как она течет во Вселенной, является следствием мгновенной остановки свойственной человеческим существам системы интерпретаций.

— Что представляет собой эта система интерпретаций, дон Хуан? — спросил я.

— Магам Древней Мексики удалось установить, что каждая часть человеческого тела участвует в превращении потока вибраций в ту или иную форму сигналов, воспринимаемых органами чувств. Вся совокупность воздействий этих сигналов, непрерывно бомбардирующих органы чувств, преобразуется человеческими существами в систему интерпретаций, позволяющую им воспринимать обычный мир.

Маги Древней Мексики, обладая железной дисциплиной, сумели заставить эту систему интерпретаций остановиться. Они называли такую остановку видени-

ем и сделали ее краеугольным камнем своего знания. Способность непосредственно *видеть* энергию стала важным инструментом, который они использовали при создании собственных классификационных схем.

Например, благодаря этой способности они стали рассматривать доступную для нашего восприятия Вселенную как нечто вроде луковицы, имеющей тысячи слоев: известный нам по обыденной жизни мир представляет собой, по их мнению, всего лишь один из таких слоев. Более того, они полагали, что все остальные слои не только доступны для человеческого восприятия, но и являются неотъемлемой частью естественного наследия человека.

Другим чрезвычайно ценным достижением древних магов — достижением, ставшим возможным опять же благодаря их способности непосредственно видеть энергию, — было открытие энергетического строения человека. Они видели, что человек является комбинацией энергетических полей, соединенных в светящийся энергетический шар или кокон некоей вибрирующей силой. Для магов линии дона Хуана Матуса истинный облик человека представлял собой удлиненное (яйцевидное) или округлое (сферическое) энергетическое образование, которое они называли *светящимся яйцом* или *светящейся сферой*. Древние маги считали эту светящуюся сферу нашим истинным «Я» — истинным в том смысле, что она абсолютно неизменна, если рассматривать ее с точки зрения энергии. В процессе непосредственного восприятия человека как энергетического образования становятся видны все его ресурсы — все, чем он является с точки зрения энергии.

Древние маги открыли, что на задней поверхности светящейся сферы человека находится точка, обладающая свечением повышенной яркости. Путем непосредственного наблюдения им удалось установить, что эта точка имеет ключевое значение для процесса превращения энергии в воспринимаемые органами чувств данные и для дальнейшей их интерпретации. Маги называли ее *точкой сборки* — поскольку именно в ней собирается восприятие

окружающего мира. Они утверждали, что эта точка расположена за спиной человека, на расстоянии вытянутой руки от лопаток. Им также удалось выяснить, что у всех представителей человеческой расы точка сборки расположена на одном и том же месте и поэтому для них характерно одинаковое видение мира.

Кроме того, древние маги сделали еще одно потрясающее открытие, имевшее огромное значение как для них, так и для всех последующих поколений магов. Они обнаружили, что единообразие присущего людям месторасположения точки сборки является следствием процесса социализации и формирования общепринятого образа жизни. Из этого они сделали вывод, что обычное положение точки сборки на самом деле произвольное и его кажущаяся окончательность и неизменность — всего лишь иллюзия. Именно эта иллюзия и порождает непоколебимую убежденность человеческих существ в том, что мир, с которым они имеют дело в повседневной жизни, это единственно реальный и всеобъемлюще завершенный мир.

— Поверь, — сказал мне однажды дон Хуан, — ощущение всеобъемлющей завершенности повседневного мира — не более чем иллюзия, которая только кажется единственно возможной истиной, поскольку ее никогда не подвергали сомнению. Способность непосредственно видеть энергию — в том виде, в каком она существует во Вселенной, — и есть тот инструмент, использование которого позволяет усомниться в этой истине. С его помощью маги нашей линии пришли к заключению, что для человеческого восприятия доступно потрясающее множество миров. Они описывали эти миры как самодостаточные реальности, где человек может жить и умереть — точно так же, как и в привычном нам повседневном мире.

За тринадцать лет моего ученичества дон Хуан обучил меня основным приемам, которые требуются для совершения подвига видения. Я подробно описал их в своих предыдущих книгах, но ни в одной из них не касался важного ключевого момента — магических пассов. Дон Хуан обучил меня множеству пассов, но вместе с этим

богатым и разнообразным знанием он оставил мне вполне определенную убежденность, что я — последнее звено в их магической цепочке, последний из Нагуалей его линии. Если исходить из этого, то передо мной автоматически вставала задача найти новые пути распространения знаний, принадлежащих магической линии дона Хуана, поскольку вопрос о преемственности поколений в рамках самой линии становился уже не актуален.

В связи с этим я должен пояснить один очень важный момент: дон Хуан Матус никогда не стремился обучать кого-либо своему знанию; единственное, что его интересовало, — продолжение магической линии, к которой он принадлежал. Трое других его учеников, как и я, были не более чем средством, призванным обеспечить продолжение этой линии, — средством, избранным, по его словам, Духом, ибо сам дон Хуан в процессе выбора никоим образом не участвовал. Поэтому он предпринимал титанические усилия, стремясь передать мне все, что ему было известно о магии, или шаманизме, а также об эволюции знания в его магической линии.

В процессе обучения он пришел к выводу, что моя энергетическая конфигурация коренным образом отличается от его собственной и что это могло означать только одно — завершение его магической линии. Я говорил ему, что категорически не согласен с его интерпретацией незримых различий, которые существовали между нами. Мне совершенно не нравилось бремя ответственности, которое налагало понимание, что я — последний в линии дона Хуана, а его доводы казались неубедительными.

Вот, например, один из них.

— Маги Древней Мексики были уверены, — сказал мне как-то дон Хуан, — что выбор, как его понимают люди, — это необходимое условие познаваемости человеческого мира.

Но в то же время выбор представляет собой и добровольную интерпретацию чего-то, что обнаруживает наше осознание — когда оно находит смелость выйти за пределы обыденного и нарушить существующую со всеобщего молчаливого согласия добровольную интерпретацию этой

части реальности в качестве «нашего мира». Человеческие существа страдают от невозможности сделать правильный выбор, потому что им кажется, будто противоборствующие внешние силы влекут их сразу во всех направлениях. Искусство магов заключается не в способности делать правильный выбор, а в том, чтобы оказаться достаточно чувствительным и вовремя согласиться с предложенным вариантом.

— Маги, которые на первый взгляд только и занимаются тем, что непрерывно принимают какие-то решения, на самом деле вообще не принимают решений, — продолжал он. — Я, например, не принимал решения выбрать в ученики именно тебя, и тем более — сделать из тебя то, чем ты стал. И поскольку я не мог по собственному желанию выбрать себе преемника, мне пришлось принять того, кого предложил мне Дух. Этим человеком оказался ты. Но твои энергетические способности позволяют тебе только завершить магическую линию, а не продолжить ее.

Дон Хуан утверждал, что завершение его магической линии не имеет никакого отношения лично к нему или его усилиям, а также к его успеху или неудаче в качестве мага, чья единственная цель — обретение тотальной свободы. Он понимал это как нечто, имеющее отношение к выбору, сделанному намного выше человеческого уровня — но не какими-то конкретными существами или сущностями, а безликими силами Вселенной.

В конце концов мне пришлось смириться с тем, что дон Хуан называл моей судьбой. И то, что я принял ее, поставило меня лицом к лицу с другой проблемой, которую дон Хуан метафорически называл «закрывай дверь на замок, когда уходишь». Иными словами, я принял на себя ответственность за решение вопросов, связанных с судьбой переданного мне доном Хуаном знания, и за безупречность принимаемых мною решений. В первую очередь я задал себе вопрос, имевший для меня первостепенное значение: что делать с тем знанием, которое относится к магическим пассам, то есть с той гранью учения дона Хуана, которая более других насыщена прагматизмом и функциональностью? Я принял решение использовать

магические пассы и обучать этому искусству каждого, кто изъявит желание.

Мое намерение приподнять завесу секретности, за которой на протяжении неопределенно долгого времени было скрыто это знание, являлось, разумеется, естественным следствием абсолютной убежденности в том, что на мне должна прерваться магическая линия дона Хуана. Почему я обязан хранить тайны, которые даже не считаю своими? Не я принимал решение держать в тайне магические пассы. Зато именно я решил покончить с таким положением дел.

С тех пор я предпринимал попытки разработать более общую форму для каждого магического пасса. В итоге был создан комплекс слегка видоизмененных форм для всех магических пассов. Я назвал новые комплексы движений *Тенсёгрити* — термином, заимствованным из архитектуры, где он означает «способность каркасных конструкций использовать взаимодействие работающих на сжатие цельных элементов с работающими на растяжение составными элементами для того, чтобы каждый элемент действовал с максимальной эффективностью и экономичностью».

Чтобы читатель мог лучше понять, что представляли собой магические жесты шаманов, живших в Мексике в древние времена, считаю необходимым дать следующее пояснение: термин «древние времена», согласно утверждению дона Хуана, означает эпоху, начало которой отстоит от нашего времени более чем на десять тысяч лет. Эта цифра кажется совершенно невероятной, если подходить к ней с точки зрения современной научной хронологии. В свое время я пытался оспорить это утверждение дона Хуана, указывая на противоречие между приведенной им датировкой и той, которую лично я считал более близкой к реальности. Но дон Хуан был непоколебимо уверен, что жившие в Новом Свете десять тысяч лет назад люди так глубоко изучили Вселенную и проблемы восприятия, что современный человек не способен даже вообразить ничего подобного.

Несмотря на различия в наших хронологических интерпретациях, эффективность магических пассов для меня несомненна и я считаю себя обязанным подробно ознакомить читателя с этим предметом, руководствуясь методикой дона Хуана. Разумеется, использование магических пассов оказало на меня непосредственное воздействие и это наложило серьезный отпечаток на мое к ним отношение.

Все описанное в настоящей книге представляет собой глубоко личное отражение этого воздействия.

Магические пассы

Впервые дон Хуан подробно остановился на магических пассах, когда отпускал едкие замечания по поводу моего избыточного веса.

— Ты слишком пухлый, — сказал он, оглядывая меня с головы до пят и неодобрительно покачивая головой. — Еще немного, и ты станешь просто жирным. У тебя уже появляются признаки старения. Как и у других представителей твоей расы, на шее у тебя нарастает кусок жира — совсем как у быка. Тебе самое время серьезно заняться одним из величайших открытий древних шаманов — магическими пассами.

— Я впервые слышу о магических пассах, — запротестовал я, — по-моему, ты никогда мне о них не рассказывал. А может быть, и рассказывал, да я, наверное, отнесся к твоему рассказу легкомысленно, потому что ничего не могу вспомнить.

— Я не только рассказывал тебе о магических пассах, — сказал дон Хуан, — но ты и сам уже знаком со многими из них: я обучаю тебя им постоянно.

Утверждение, что он все время обучает меня магическим пасса́м, по моему мнению, совершенно не соответствовало истинному положению дел. Я принялся неистово спорить.

— Не стоит так страстно защищать свою бесценную персону, — пошутил дон Хуан, делая бровями очень выразительный жест: насмешливый и в то же время извиняющийся. — Я всего лишь имел в виду, что ты повторяешь все, что делаю я. Все это время я показывал тебе различные магические пассы, но ты полагал, что я похрустываю суставами для собственного удовольствия. Очень удачное выражение: «похрустываю суставами»! Так мы и будем называть их в дальнейшем.

— Всего я показал тебе десять различных способов «похрустывания суставами», — продолжал он. — Каждый из них представляет собой магический пасс, который служит совершенствованию моего тела, а если ты их повторяешь, то и твоего. Без преувеличения можно сказать, что эти десять магических пассов полностью соответствуют твоим интересам — да и моим тоже. Они так же ценны для нас, как и для двадцати пяти предшествующих поколений магов.

Действительно, дон Хуан часто совершал какие-то особенные движения руками, ногами, корпусом и бедрами. Раньше я полагал, что их целью было увеличение подвижности суставов, максимальная растяжка мышц и связок. Единственным зримым результатом была последовательность хрустящих звуков, которые, как мне казалось, дон Хуан производил, чтобы удивить меня или позабавить. Он постоянно требовал, чтобы я повторял за ним эти движения, всячески подбивая меня запомнить их и затем выполнять дома — пока я не научусь извлекать из своих суставов такие же хрустящие звуки.

Со временем я заучил все движения, но мне так и не удалось научиться похрустывать суставами, как дон Хуан. Теперь я знаю, что постигшая меня неудача на самом деле была благословенной — ибо *мускулы и связки ни при каких обстоятельствах не должны напрягаться до такой степени*. Скорее всего, дон Хуан обладал врожденной способностью похрустывать суставами рук и позвоночником, как некоторые от природы могут щелкать суставами пальцев.

— Как древние маги изобрели магические пассы, дон Хуан? — спросил я.

— Их никто не изобретал, — ответил он резко. — Если считать, что их кто-то изобрел, то это заставляет предполагать вмешательство разума, а разум не имеет к магическим пассам ни малейшего отношения. Их не изобрели — их открыли древние шаманы. Мне рассказывали, что все началось с ощущения необычайного прилива жизненных сил, которое шаманы испытывали в

состоянии повышенного осознания. Они были настолько зачарованы этим всепоглощающим ощущением, что не жалели усилий, стремясь научиться вызывать его и в обычном, бодрствующем состоянии.

Поначалу шаманы считали, что ощущение избытка здоровья и силы создается самим повышенным осознанием. Но вскоре они выяснили, что отнюдь не все состояния повышенного осознания вызывали этот эффект. В результате более тщательного исследования вопроса стало ясно, что подобные ощущения возникают только во время совершения шаманами особых движений руками, ногами и корпусом. Оказалось, что в состоянии повышенного осознания тело шамана неосознанно двигается определенным образом и именно эти движения являются истинной причиной удивительного прилива физических и умственных сил.

Дон Хуан высказал предположение, что открытые шаманами движения представляли собой сокровенное наследие человечества, хранившееся вдали от случайных глаз и открывавшееся только тем, кто его сознательно искал. Он сравнил древних магов с ловцами жемчуга, которые ныряли вглубь океанской бездны и неожиданно обнаружили потрясающее сокровище.

Древние маги потратили массу сил, чтобы свести воедино фрагменты нескольких движений, которые им удалось запомнить. Их усилия не пропали даром — в конце концов им удалось в точности повторить эти движения. Вдохновленные успехом, они продолжили свои эксперименты и со временем сумели воссоздать сотни таких движений. Вскоре эти пассы вошли в постоянную практику, но их никогда не пытались классифицировать или расположить в сколько-нибудь осмысленном порядке. Древние маги полагали, что в состоянии повышенного осознания эти движения совершаются спонтанно, под воздействием некой силы, помимо человеческой воли вызывающей в телах магов столь странный эффект.

Дон Хуан особо подчеркнул, что сама природа открытий, совершенных магами древности, всегда заставляла его считать их выдающимися людьми. Дело в том,

что открытые ими неосознанные движения в наши дни почему-то никогда не выполнялись шаманами в состоянии повышенного осознания. Возможно, причина в том, что современные шаманы изучали эти движения еще до того, как обретали способность входить в состояние повышенного осознания, но возможно и другое — маги древности обладали большей *энергетической массой*.

— Что ты имеешь в виду, дон Хуан, когда говоришь об энергетической массе? — спросил я. — Они были физически крупнее нас?

— Я полагаю, что они были крупнее нас не физически, а энергетически. Взгляду видящего они представляли в форме овалов. Маги древности называли себя светящимися яйцами. Мне ни разу в жизни не удалось увидеть светящееся яйцо — я видел только *светящиеся пузыри*. Можно предположить, что за прошедшие с тех пор поколения человек утратил часть своей энергетической массы.

Дон Хуан объяснил, что взгляду видящего Вселенная представляется сочетанием бесконечного множества энергетических полей. Видящий воспринимает их как протянувшиеся во всех мыслимых направлениях светящиеся волокна, которые со всех сторон касаются светящихся пузырей человека и крест-накрест оплетают их. Это дает основание предположить, что если когда-то люди имели форму светящихся яиц, то их энергетическая конфигурация была заметно больших размеров, чем светящиеся пузыри наших современников. Отсюда следует, что энергетические поля, которые некогда соприкасались с вершинами вытянутых светящихся яиц, в наше время не соприкасаются с округлыми светящимися пузырями. А это, как считал дон Хуан, свидетельствует об утрате человеком части своей энергетической массы, что в свою очередь делает невозможным повторное открытие утраченного сокровища — магических пассов.

Однажды я спросил:

— Почему движения древних шаманов называли магическими пассами?

Дон Хуан ответил:

— Их не просто называют магическими, они на самом деле такие и есть! Эти пассы оказывают воздействие, которое никак нельзя объяснить обычным способом. Это не просто физические упражнения и не просто специальные позы; это настоящие попытки достичь оптимального состояния бытия.

Магия этих движений заключается в малозаметных, мимолетных изменениях, которые постоянно происходят с теми, кто их практикует. Выполнение магических пассов придает физическому и умственному состоянию практикующих некие новые качества, вызывая у них что-то вроде сияния, блеска в глазах. Эти непостижимые перемены — не что иное, как *прикосновение Духа*. Как будто практикующие, выполняя магические пассы, восстанавливают прерванную когда-то связь с *силой* — и она начинает поддерживать их и подпитывать.

Из дальнейшего объяснения я понял, что есть еще одна причина, по которой эти движения называют магическими пасса́ми: практикующие их шаманы (точнее, их восприятие) переносятся в другие состояния бытия, где обретают особую, не поддающуюся описанию способность чувственного восприятия мира.

— Из-за этого свойства, из-за этой магии, — сказал дон Хуан, — магические пассы следует выполнять не в качестве физических упражнений, а как способ привлечения силы.

— А можно ли относиться к ним как к обычным физическим упражнениям, хотя я и понимаю, что никто никогда их таковыми не считал? — поинтересовался я.

— Выполняй их как хочешь. Магические пассы повышают осознание независимо от того, как ты к ним относишься. Но разумнее все-таки считать их тем, чем они и являются, — магическими пасса́ми, выполнение которых позволит практикующим сбросить маску социализации.

— А что такое маска социализации?

— Иллюзия, которую мы в этом мире обретаем, защищаем и за которую готовы умереть. Та самая, что

не дает нам полностью реализовать свой потенциал и заставляет считать себя бессмертными. Движения магических пассов пропитаны *намерением* тысяч магов. И выполнение их, пусть даже нерегулярное, приводит осознание к остановке.

— Что ты имеешь в виду, утверждая, что эти движения приводят осознание к остановке?

— Все, что мы делаем в этом мире, мы узнаем и определяем, преобразуя воспринятое в ряды подобия, в ряды вещей, ассоциированных друг с другом. Например, если я скажу тебе «вилка», это слово немедленно вызовет в твоём сознании идею ложки, ножа, скатерти, салфетки, тарелки, чашки и блюда; бокала вина, мяса в остром соусе с красным перцем и фасолью; банкета, дня рождения, праздника. Ты, несомненно, и сам можешь продолжить этот перечень, и ему не будет конца, поскольку он включает в себя все, что мы делаем. Магам, однако, кажется странным то, что они видят: все эти ряды подобия, бесконечные цепочки ассоциаций так или иначе оказываются связанными с человеческим представлением о том, что все сущее неизменно и вечно, подобно слову Господню.

— Я не понимаю, дон Хуан, зачем тебе потребовалось в этом разъяснении сослаться на слово Господне. Как оно связано с тем, о чем ты говоришь?

— Эта связь прослеживается во всем. Похоже, в нашем сознании вся Вселенная подобна слову Господню: такая же абсолютная и неизменная. Сами мы именно так себя и ведем. В глубине сознания есть какое-то контрольное устройство, которое не позволяет нам остановиться, чтобы присмотреться и убедиться, что слово Господне, в том виде, в каком мы его принимаем и в него верим, относится к мертвому миру. Живой мир, напротив, находится в постоянном изменении. Он движется, течет и все время меняет направление движения.

Самая абстрактная из причин, по которой магические пассы магов моей линии действительно являются магическими, заключается в том, что в ходе их выполнения тела практикующих начинают понимать, что все сущее —

это вовсе не неразрывная цепь связанных между собой вещей, а непрерывное изменение, вечно движущийся поток. И если все во Вселенной представляет собой поток, значит, его можно остановить. Ну, например, возвести плотину и таким образом остановить его или направить в сторону.

В другой раз дон Хуан объяснил мне, какое воздействие в целом оказывало выполнение магических пассов на магов его линии, и сравнил этот эффект с тем, что происходит с практикующими в наши дни.

— Маги моей линии, — сказал он, — были безмерно потрясены, когда узнали, что выполнение магических пассов почти останавливает поток вещей, который невозможно остановить никаким иным способом. Они придумали серию метафор, позволяющих описать эту остановку. Но попытки объяснить происходящее, критически проанализировать его, не увенчались успехом и привели лишь к обратному результату. Маги погрязли в ритуалах и церемониях, превратив в спектакль само действие остановки потока вещей. Сначала им казалось, что если определенные церемонии и ритуалы будут направляться на некоторые аспекты магических пассов, то сами пассы смогут привлечь, притянуть желаемый результат. Но очень скоро сложные ритуалы и церемонии стали для магов тяжким бременем.

— Конечно, очень важно сфокусировать внимание практикующих, — добавил дон Хуан, — на определенных сторонах магических пассов. Однако делать это нужно легко, весело, без какого-либо налета тяжеловесной серьезности и мрачности. Пассы следует выполнять ради них самих, не замыкаясь на ожидании результатов.

В качестве примера дон Хуан привел одного из своих ближайших помощников, мага по имени Сильвио Мануэль. Его приверженность магическим пассам шаманов древности и получаемое от их выполнения удовольствие были столь велики, что он придал им форму движений современного танца. Дон Хуан охарактеризовал Сильвио Мануэля как великолепного акробата и танцора, чьи танцы почти целиком состояли из магических пассов.

— Нагуаль Элиас Уллоа, — рассказывал дон Хуан, — ввел в выполнение магических пассов много нового — больше, чем любой его предшественник в нашей линии. Именно он отказался от любых ритуалов — можно сказать, выбросил их в окно — и практиковал магические пассы исключительно ради цели, для которой они предназначались в отдаленном прошлом, — для *перераспределения энергии*.

Нагуаль Хулиан Осорио, пришедший ему на смену, окончательно «добил» ритуал. Будучи профессиональным артистом, который одно время зарабатывал на жизнь играя в театре, он придавал огромное значение тому, что маги называют *шаманским театром*. Нагуаль Хулиан именовал этот театр театром бесконечности и использовал в своих «представлениях» все известные ему магические пассы. Они лежали в основе каждого движения изображаемых им персонажей. Кроме того, он превратил этот театр в новый способ обучения магическим пассам. За время, прошедшее от «артиста бесконечности» Нагуаля Хулиана до «танцора бесконечности» Сильвио Мануэля, отношение к магическим пассам изменилось и на горизонте возникла новая эра — эра чистого, не замутненного ритуалами перераспределения энергии!

Дон Хуан объяснял идею перераспределения энергии так: если воспринимать человеческие существа как сочетания энергетических полей, то они представляют собой закупоренные энергетические образования, обладающие определенными границами, препятствующими как поступлению, так и оттоку энергии. Поэтому в плане энергии любой человек может рассчитывать лишь на то количество, что уже находится в пределах границ того энергетического образования, которым он является.

— Человек от природы склонен отталкивать энергию от своих жизненно важных энергетических центров, которые иначе называют центрами жизненности, — сказал дон Хуан. — В правой части тела эти центры расположены у самого края грудной клетки, в области печени и желчного пузыря; в левой части они тоже находятся на краю грудной клетки, в области поджелудочной железы

и селезенки. Подобные центры имеются и на спине, сразу за двумя упомянутыми выше центрами — вокруг почек и непосредственно над ними, в области надпочечников. Еще один центр расположен у основания шеи, в V-образном углублении, образованном грудиной и ключицами. У женщин имеются дополнительные центры жизненности — вокруг матки и яичников.

— А как человек отталкивает энергию от своих жизненно важных центров, дон Хуан? — спросил я.

— Своими тревогами. Поддаваясь стрессам повседневной жизни. Давление обыденных поступков берет неизбежную дань с человеческого тела.

— И что потом происходит с этой энергией?

— Она собирается на периферии светящегося пузыря. Иногда ее скапливается так много, что она образует толстый слой, похожий на древесную кору. Магические пассы вовлекают в действие все человеческое существо — и физическое тело, и составляющие его энергетические поля. С их помощью энергия, которая накопилась в светящемся пузыре, приводится в движение и возвращается физическому телу. Еще раз повторю главное: в выполнении магических пассов участие принимает и физическое тело, то есть страдающее от рассеяния энергии физическое образование, и энергетическое тело, способное перераспределить эту рассеянную энергию.

Неразумно позволять энергии оставаться на периферии светящегося пузыря не перераспределенной; это все равно что вообще не располагать ею. Припрятать огромный излишек свободной энергии и не иметь возможности использовать ее для практических целей — ситуация поистине ужасная. Будто идешь по пустыне, умирая от жажды, и тащишь на себе целый бак воды, который не можешь открыть, потому что нет подходящих инструментов. А в этой пустыне даже камней нет, чтобы ударить по баку.

Магические пассы, как я понял из объяснений дон Хуана, заставляют энергию, образующую вокруг человека энергетический панцирь, возвратиться в жизненно важ-

ные центры, что и порождает у практикующих ощущение избытка здоровья и силы. Маги той линии, к которой принадлежал дон Хуан, когда-то давным-давно, пока они еще не погрязли в чрезмерном увлечении ритуалами и церемониями, сформулировали основные положения идеи перераспределения энергии. Они называли этот процесс *сосредоточением энергии* и были уверены, что заставляют свои тела совершать множество магических пассов для того, чтобы сила, которая связывает энергию наших тел в единое целое, направляя их действия, позволила тем самым добиться максимального перераспределения энергии.

— Значит, по-твоему, каждый раз, когда ты похрустываешь суставами, и каждый раз, когда я пытаюсь подражать тебе, мы перераспределяем энергию? — спросил я дона Хуана, стараясь, чтобы в моем голосе не прозвучал сарказм.

Дон Хуан воспринял мой вопрос серьезно:

— Каждый раз, выполняя какой-нибудь магический пасс, мы действительно изменяем некоторые структуры, лежащие в основе нашего бытия. Та энергия, которая обычно отталкивается нами и затвердевает на периферии, вдруг освобождается и начинает поступать в вихревые воронки центров жизненности наших тел. Только при помощи этой, вновь востребованной нами собственной энергии мы можем возвести плотину, барьер на пути сметающего все потока, который нельзя удержать другим способом.

Я попросил дона Хуана пояснить на примере, что означает «возведение плотины на пути сметающего все потока». Мне хотелось зрительно представить себе эту картину. Дон Хуан согласился.

— В свои годы, — начал он, — я наверняка должен страдать от высокого кровяного давления. Если бы я попал на прием к доктору, тот с первого же взгляда решил бы, что перед ним старый индеец, которому досаждают неопределенность, разочарования и плохое питание. Все перечисленное, естественно, должно было привести меня

к высшей степени вероятному и вполне предсказуемому появлению гипертонии как неизбежного следствия моего возраста.

Но на самом деле у меня нет подобных проблем, и не потому, что я крепче, чем большинство людей, не говоря уже о моих сверстниках, и, конечно же, не благодаря моим генетическим особенностям. Дело в том, что магические пассы позволили моему телу выйти за пределы тех образцов поведения, которые способствуют повышению кровяного давления. Не будет преувеличением сказать, что каждый раз, когда я, выполняя магические пассы, похрустываю суставами, я отгораживаюсь от потока ожиданий и манеры поведения, следование которым обычно и приводит в моем возрасте к гипертонии.

— Могу привести еще пример — он связан с подвижностью моих коленей, — продолжал дон Хуан. — Ты ведь не станешь отрицать, что я намного подвижнее тебя? Когда дело доходит до сгибания коленей, то я проворен как ребенок! При помощи магических пассов я поставил плотину на пути того поведения, которое заставляет колени людей, как мужчин, так и женщин, терять подвижность на старости лет.

Ничто в жизни не вызывало у меня такого раздражения, как тот неоспоримый факт, что дон Хуан Матус, по возрасту годившийся мне в дедушки, бесконечно моложе меня. По сравнению с ним, я был малоподвижен, самоуверен и многословен. Да я был просто дряхлым! Он же, напротив, был быстр, изобретателен, подвижен и находчив. Короче говоря, дон Хуан Матус обладал тем, чего не было, несмотря на молодые годы, у меня, — юностью. И он получал огромное удовольствие, при каждом удобном случае напоминая мне, что молодой возраст это еще не юность и что молодость вовсе не препятствие для дряхлости. Он советовал мне внимательно и беспристрастно понаблюдать за окружающими: я без труда найду множество подтверждений тому факту, что даже в двадцать лет люди становятся дряхлыми, бессмысленно повторяя то, что уже когда-то говорили и делали.

Один раз я не выдержал и спросил:

— Но в чем секрет твоей молодости, дон Хуан?

— Я изменил собственные представления, — ответил он, широко распахнув глаза, что, по-видимому, должно было означать замешательство. — У меня нет представлений, которые подсказывали бы мне, что настала пора стареть. Я не собираюсь выполнять соглашения, которые не заключал. Запомни хорошенько: маги не бросают слова на ветер, когда заявляют, что не намерены выполнять соглашений, которых не заключали. Одно из таких соглашений — страдать от старости.

Мы долго сидели молча. Похоже, дон Хуан давал мне время хорошенько осмыслить его слова. Моя психически цельная личность — по крайней мере, таковой я ее считал — все более раскалывалась надвое, и причиной тому стала совершенно очевидная двойственность пришедшего мне на ум ответа. На одном уровне своей личности я полностью и бескомпромиссно отвергал ту бессмыслицу, которую дон Хуан только что произнес; на другом же уровне я не мог не заметить, насколько точными были его высказывания. Дон Хуан имел солидный возраст и в то же время вовсе не был старым — он был моложе меня душой и телом, свободен от обременительных мыслей и манер. Он путешествовал по немыслимым мирам. Он был свободен, а я все еще пребывал в темнице тяжеловесного образа мыслей и поведения, не в силах избавиться от мелких и бесплодных забот о самом себе. Тогда я впервые с небывалой остротой почувствовал, что эти мысли, поведение и заботы в действительности не были даже моими собственными.

Однажды я спросил дону Хуана о том, что уже давно меня беспокоило. Ранее он сказал мне, что открытые магами Древней Мексики магические пассы представляли собой что-то вроде сокровища, но укрытого так, чтобы люди могли найти его. Но кто же потрудился спрятать это сокровище? Единственный ответ, приходивший мне на ум, был продиктован моим католическим воспитанием. Я полагал, что оно могло быть спрятано Богом, ангелом-хранителем или Духом Святым.

Дон Хуан возразил:

— Это вовсе не Дух Святой, который обладает святостью лишь для тебя, поскольку в глубине души ты остаешься католиком. И, конечно же, это не Бог — тот дарующий блага отец, каким вы понимаете Бога. И не какая-нибудь богиня — ниспосылающая пропитание мать, наблюдающая за делами людскими, как считают многие другие люди. Это скорее безликая сила, у которой припрятано множество удивительных вещей для тех, кто рискнет отправиться за ними в путешествие. Это такая же сила Вселенной, как свет или сила тяжести, — она сводит воедино, склеивает. Это сила вибраций, которая соединяет в единое, четко очерченное и сплоченное целое ту комбинацию энергетических полей, которой является человек. Именно эта вибрирующая сила не позволяет энергии проникать в светящийся пузырь человека или покидать его.

Маги Древней Мексики считали, что выполнение ими магических пассов было единственным фактором, подготавливавшим и направлявшим тело к тому, чтобы оно само могло выйти за пределы обыденного бытия и убедиться в существовании силы, склеивающей энергетические поля.

Опираясь на объяснения дона Хуана, я пришел к заключению, что вибрирующая сила, которая, по его словам, склеивает наши энергетические поля, это несомненно та же сила, которая, по мнению современных астрономов, должна присутствовать в ядрах всех существующих в космосе галактик. Ученые считают, что там, в ядрах галактик, какая-то немислимо огромная сила удерживает звезды на своих местах.

Эта сила, названная астрономами «черной дырой», представляет собой теоретическое построение, которое наиболее разумным способом объясняет, почему звезды не разлетаются под воздействием центробежной силы.

По словам дона Хуана, древние маги знали, что человеческие существа, если рассматривать их в качестве сочетания энергетических полей, сохраняются как единое целое не энергетической оболочкой и энергетическими связями, а некой вибрацией, которая поддерживает вну-

тренний порядок и не дает полям рассеиваться. Древние маги благодаря своим практикам и дисциплине научились манипулировать этой вибрирующей силой, после того как полностью осознали ее присутствие. Их мастерство достигло таких высот, что деяния магов положили начало легендам и мифам. Сведения о тех древних событиях дошли до нас и в виде сказок. Например, в одной из историй, которые рассказывал мне дон Хуан, говорилось, что древние маги могли заставить свое физическое тело исчезнуть, просто переместив всю полноту своего осознания и *намерения в эту силу* — физическая масса тела как бы «растворялась».

Дон Хуан утверждал, что хотя древние маги были способны в буквальном смысле пройти через игольное ушко — конечно, если бы сочли это действительно необходимым, — они не были полностью удовлетворены результатами опытов по «растворению» собственной физической массы. Причина заключалась в следующем: после «растворения» физической массы они теряли способность действовать и могли быть только пассивными свидетелями событий. Разочарование от вынужденного бездействия превратилось для них в настоящее проклятие. Древние маги стали одержимы идеей раскрыть истинную природу вибрирующей силы. В основе этой одержимости лежала их негибкость, стремление овладеть и подчинить себе эту силу, управлять ею. Им страстно хотелось преодолеть ограничения состояния пассивного призрака, связанное с отсутствием массы, и получить возможность действовать — что, как утверждал дон Хуан, оказалось абсолютно невозможно.

Те, кто практикует магические пассы в наши дни, являются наследниками культуры магов древности. Им удалось избежать ошибок своих предшественников и понять, что к вибрирующей силе нет смысла относиться сугубо практически. Поэтому они выбрали единственно разумную альтернативу: знать о существовании этой силы и не пытаться использовать ее — разве что испытывать удовольствие от самого знания о ее существовании.

— Современные маги, — сказал мне однажды дон Хуан, — могут использовать мощь вибрирующей склеивающей силы лишь в одном-единственном случае: когда наступает их час покинуть этот мир и они сгорают в огне изнутри. Для магов совсем несложно переместить свое полное и совершенное осознание на эту связующую силу, с намерением сгореть. И вот их нет — они ушли, исчезли, как дуновение ветерка.

Тенсёгрити

Тенсёгрити — это современная версия магических пассов, открытых шаманами Древней Мексики. Слово Тенсёгрити представляется мне самым подходящим названием, поскольку является сочетанием двух терминов — *tension* (в переводе с английского: напряжение, растяжение) и *integrity* (в переводе с английского: целостность). Эти термины означают две движущие силы магических пассов. Движения, направленные на напряжение и расслабление сухожилий и мышц тела, имеют отношение к первой части термина — *tension*, а вторая часть — целостность (*integrity*) — связана с тем, что к телу начинают относиться как к здоровому, законченному и совершенному целому.

Тенсёгрити обучают как системе движений, потому что лишь в таком виде огромная и таинственная область знания, к которой принадлежат магические пассы, может быть представлена современному человеку. Тенсёгрити практикуют не одни лишь приверженцы мировоззрения шаманов, стремящиеся обрести весь спектр предлагаемых им возможностей (что требует от человека суровой дисциплины, огромных усилий и преодоления лишений). Поэтому основным в магических пассах следует считать их самостоятельную ценность как движений, позволяющих достичь определенных внутренних изменений.

Первым побуждением магов Древней Мексики, как объяснил мне дон Хуан Матус, было использовать магические пассы для наполнения себя энергией. Каждая поза, каждое движение тела, которое им удалось вспомнить, были отнесены к той или иной группе. Они полагали, что чем длиннее группа движений, тем сильнее она насыщает энергией.

Предшественники дона Хуана по магической линии свели магические пассы в длинные группы и выполняли их в определенной последовательности. Со временем они

сочли, что основанный на насыщении энергией подход к магическим пассам уже сыграл свою роль, и стали разбивать длинные группы на отдельные фрагменты, которые выполнялись как самостоятельные упражнения. Та форма магических пассов, которой дон Хуан Матус обучал четырех своих учеников — Тайшу Абеляр, Флоринду Доннер-Грау, Кэрл Тиггс и меня, — была результатом упомянутого стремления к фрагментации длинных групп.

По мнению дона Хуана, польза от выполнения длинных групп была совершенно очевидна: такая практика заставляла начинающих шаманов использовать идеомоторную память. Этот эффект был обнаружен шаманами совершенно случайно и давал великолепный результат: он подавлял *шумы сознания*, или *внутренний диалог*.

Из объяснений дона Хуана я уже знал, что мы придаем стабильность своему восприятию мира и поддерживаем его неизменным и эффективным с помощью ведения бесконечного диалога с самим собой.

— Все человечество, — сказал мне однажды дон Хуан, — постоянно поддерживает внутренний диалог, который является ключом к фиксации точки сборки в строго определенном положении: за спиной, на расстоянии вытянутой руки от лопаток. Совершая действие, прямо противоположное внутреннему диалогу, то есть поддерживая *внутреннее безмолвие*, практикующие могут преодолеть фиксацию своей точки сборки и приобрести необычайную гибкость восприятия, называемую еще текучестью восприятия.

Практика Тенсёгрити осуществляется в форме выполнения длинных групп. Их называют *сериями* — во избежание путаницы, которая обязательно возникнет, если называть их так, как дон Хуан, — просто *группами*. Для создания серий Тенсёгрити требовалось восстановить критерии *сосредоточения энергии*, которые в свое время привели к возникновению длинных групп. Практикующие Тенсёгрити потратили многие годы, тщательно и методично восстанавливая огромное количество ранее расчлененных групп.

Восстановление критериев сосредоточения энергии путем выполнения длинных серий позволило в конце концов добиться того, что дон Хуан считал современной целью магических пассов, — перераспределения энергии. Дон Хуан был убежден, что перераспределение энергии всегда, даже во времена древних магов, оставалось истинной целью магических пассов. Однако не исключено, что древние маги не знали о перераспределении энергии; а если и знали, то никогда не пытались осмыслить этот процесс в данных терминах. Судя по всему, то, к чему они так страстно стремились и что испытывали как ощущение избытка здоровья и цельности при выполнении магических пассов, было, в сущности, воздействием неиспользуемой энергии, которая вновь стала поступать к центрам жизненности тела.

В рамках системы Тенсёгрити длинные группы были воссозданы заново. Кроме того, большое количество их фрагментов были сохранены как самостоятельные, полностью функциональные упражнения. Они связаны воедино общей целью, — например, целью работы с намерением, или с инвентарным списком, или целью поддержания внутреннего безмолвия, и так далее. Это и определило состав серий, входящих в комплекс Тенсёгрити. Таким образом, удалось создать систему упражнений, в которой наилучшие результаты достигаются выполнением длинных последовательностей движений, для чего неизбежно используется идеомоторная память практикующих.

Во всех остальных отношениях методика обучения системе Тенсёгрити представляет собой точное воспроизведение способов и приемов, при помощи которых дон Хуан обучал магическим пассам своих учеников. Он приводил их сознание в замешательство огромным количеством разнообразных магических пассов, множеством подробностей и разъяснений — как именно каждый пасс, даже взятый в отдельности, может стать тропой в бесконечность.

Ученики дона Хуана многие годы провели в состоянии постоянного замешательства и полной подавленности:

им казалось просто нечестным внезапно, без предварительной подготовки обрушивать на них такое количество информации — все равно что нанести удар в спину.

Однажды я спросил дона Хуана, в чем смысл такой «шоковой» методики обучения, и получил в ответ следующее объяснение.

— Обучая вас магическим пассам, — сказал он, — я использую традиционный прием магов — *ставлю завесу* перед вашим линейным мышлением. Заставляя вас сосредоточиться на своей идеомоторной памяти, я прокладываю вам путь к внутреннему безмолвию.

Поскольку все мы до самых краев наполнены деяниями и недеяниями, относящимися к миру повседневной жизни, для идеомоторной памяти места почти не остается. У тебя, например, как ты и сам мог заметить, места для нее вообще нет. Тебе не удастся повторить мои движения, стоя лицом ко мне, ты вынужден вставать рядом, чтобы твоё тело могло наконец сориентироваться, где у него право, а где лево. А что будет, если тебе показать длинную последовательность движений? Для ее запоминания потребуется несколько недель многократных повторений. Чтобы запомнить все движения, ты вынужден освободить для них место в памяти, выбросив из нее что-то другое. Вот к этому-то и стремились древние маги.

Дон Хуан убеждал своих учеников, что если они будут продолжать упорно, невзирая на замешательство, практиковать магические пассы, то рано или поздно достигнут рубежа, где перераспределенная энергия склонит чашу весов на другую сторону и они смогут управляться с магическими пассами в состоянии абсолютной ясности.

Слушая дона Хуана, я с трудом верил, что все будет так, как он говорит. Но однажды наступил момент, когда его слова полностью подтвердились: я перестал испытывать замешательство и уныние. Непонятно каким образом, магические пассы — не зря же их называли магическими — вдруг сами собой выстроились в удивительные последовательности, которые окончательно прояснили мое сознание. Дон Хуан назвал эту ясность закономерным следствием перераспределения моей энергии.

Практикующие Тенсёгрити в наше время сталкиваются с теми же трудностями, которые пришлось преодолеть мне и другим ученикам дон Хуана, когда мы приступили к выполнению магических пассов. Их приводит в замешательство большое количество движений. Я всегда говорю им то, что некогда говорил мне дон Хуан: самое важное — повторять ту последовательность движений Тенсёгрити, которую удастся вспомнить. Этот процесс сосредоточения, направляемый вашей собственной волей, в конце концов неизбежно приведет к тому результату, которого стремились достичь шаманы Древней Мексики, — к перераспределению энергии и сопутствующим ему эффектам: прекращению внутреннего диалога, возможности обрести внутреннее безмолвие и увеличению подвижности точки сборки.

От себя добавлю, что, побудив меня сосредоточивать энергию при помощи магических пассов, дон Хуан, по моему мнению, совершил два великих подвига. Во-первых, он позволил мне обнаружить в себе целый спектр скрытых возможностей, о существовании которых я даже не подозревал, — таких, например, как способность концентрировать внимание и вспоминать мельчайшие детали событий. Во-вторых, он смог мягко переломить мою одержимую приверженность прямолинейным интерпретациям.

Как-то раз я поведал ему об ощущениях, возникающих у меня при выполнении магических пассов, и попросил растолковать, что со мной происходит. Дон Хуан объяснил:

— Твой внутренний диалог сведен к абсолютному минимуму, и ты чувствуешь приближение состояния полного *внутреннего безмолвия*. В поле твоего восприятия начинает поступать целый поток новых сведений. Впрочем, то, что кажется новым, на самом деле всегда было с тобой, но находилось на периферии осознания — у тебя никогда не хватало энергии, чтобы целенаправленно осознать это. Когда ты избавился от внутреннего диалога, возникшую пустоту, образно выражаясь, стали заполнять другие данные, имеющиеся в распоряжении твоего осознания.

Новый поток энергии, который магические пассы привлекли к твоим жизненно важным центрам, делает точку сборки более подвижной, более текучей. Непроницаемый частокол, окружавший ее, исчезает. И с этого момента тобой больше не движут унаследованные от предков страхи, мешающие людям сделать шаг в сторону от нахоженных тропок. Маги говорят, что энергия делает нас свободными. И это абсолютная истина.

Идеальное состояние для практикующего Тенсёгрити, при котором выполнение движений этого комплекса будет наиболее эффективным, полностью совпадает с идеальным состоянием шамана, практикующего магические пассы. И тот, и другой под влиянием выполняемых движений приходят к особому состоянию. Начиная с этого момента практикующие Тенсёгрити могут полностью самостоятельно, без чьих-либо руководящих указаний ставить перед собой цели и выбирать любые известные им магические пассы — в различных комбинациях, позволяющих сосредоточивать энергию для достижения этих целей. Практикующие смогут выполнять магические пассы точно и быстро когда угодно — даже на ходу, во время приема пищи, отдыха или совместно с каким-нибудь другим занятием, — потому что у них будет хватать для этого энергии.

Для выполнения магических пассов, как показала работа по системе Тенсёгрити, совершенно не обязательно иметь специально отведенное место или заранее назначенное время. Однако занятия ни в коем случае не должны проводиться в помещении, где вас могут обдуть сильные струи воздуха, или на сквозняке. Дон Хуан очень боялся воздействия воздушных струй на вспотевшее тело. Он был твердо убежден, что отнюдь не каждое перемещение воздушных масс возникает в связи с повышением или понижением температуры воздуха. Некоторые воздушные потоки, по его мнению, порождаются сочетаниями разнородных энергетических полей, целенаправленно перемещающихся в пространстве.

Подобные энергетические конфигурации обладают особым типом осознания и чрезвычайно вредонос-

ны — в частности, потому, что человеческие существа, как правило, не способны воспринимать их и бездумно открывают себя для их воздействия. Особенно сильно вредное влияние таких потоков энергии в больших городах, где им несложно замаскироваться, прикинувшись, например, струями воздуха от быстро проносящихся мимо автомобилей.

Практикуя Тенсёгрити, нужно помнить следующее: поскольку цель *магических пассов* в целом чужда человеку западной цивилизации, то следует стараться избегать увязки практики Тенсёгрити с проблемами нашей повседневной жизни. Занятия не должны сочетаться с привычными элементами быта, такими как разговор, музыка, голос диктора радио или телевидения, сообщаемого последние новости, — какими бы приглушенными ни казались нам эти звуки.

Образ жизни современных горожан способствует формированию «групп по интересам», и в этих обстоятельствах хорошо зарекомендовало себя изучение и выполнение движений Тенсёгрити на семинарах и практических занятиях в составе групп. Однако следует учитывать, что совместная работа в группах имеет положительные и отрицательные стороны. Она чрезвычайно полезна, потому что позволяет обеспечить синхронность движений всех присутствующих и предоставляет возможность наглядного обучения. И в то же время очень вредна, поскольку порождает у человека надежды на помощь со стороны, а также способствует возникновению синтаксических команд и претензий, связанных с образованием и поддержанием иерархических отношений среди практикующих.

Дон Хуан утверждал, что поскольку человеческое поведение управляется с помощью речи, то люди научились реагировать на так называемые синтаксические команды. Это особые поощряющие или просительные формулы. К ним относятся, например, ответы, которые каждый человек использует сам или получает от других — фразы типа «Нет проблем», «Плевое дело», «Это меня беспокоит», «Мог бы сделать и получше», «Мне это не по силам», «Я лучше всех», «Я самый плохой», «Я это переживу»,

«Я справлюсь», «Все будет хорошо» и так далее. Дон Хуан говорил, что маги всегда стремились придерживаться простого и действенного правила: избегать каких-либо форм деятельности, проистекающих из этих синтаксических команд.

Судя по описаниям дона Хуана, первоначально маги Древней Мексики изучали и выполняли магические пассы в полном одиночестве, при удобном случае или когда того требовали обстоятельства. В такой же манере он и сам преподавал их. По его мнению, для учеников шамана сложность выполнения магических пассов всегда заключалась в необходимости мастерски выполнять движения — сознание при этом должно было оставаться сосредоточенным лишь на абстрактном стремлении достичь совершенства в выполнении каждого движения. В идеале, изучать и выполнять движения Тенсёгрити следует точно так же. Однако условия современной жизни и тот факт, что целью создания этой разновидности магических пассов была их доступность для возможно большего числа людей, настоятельно требовали выработки новых подходов. Поэтому при выборе способа занятий Тенсёгрити следует в первую очередь руководствоваться удобством практикующих. Упражнениями можно заниматься индивидуально, в составе группы или комбинируя оба подхода.

В моем случае идеальным оказалось выполнение движений Тенсёгрити очень большими группами людей — это предоставило мне уникальную возможность наблюдать явление, которое никогда не удавалось увидеть дону Хуану Матусу и другим магам его линии, — воздействие человеческой массы. Ни он, ни двадцать шесть поколений шаманов его линии никогда не сталкивались с эффектом *человеческой массы*. Они практиковали магические пассы в одиночестве или группами не более пяти человек. Для них магические пассы представлялись делом сугубо личным.

Когда упражнения Тенсёгрити одновременно выполняют сотни людей, поток энергии образуется вокруг них почти мгновенно. Этот поток, который легко может

увидеть любой шаман, порождает у практикующих ощущение насущной потребности в том, что они делают. Он похож на вибрирующий ветер, который пронзает всех участников и дает им первооснову цели. Мне удалось увидеть сокровенное, необыкновенное зрелище: пробуждение цели, энергетической основы человека. Дон Хуан обычно называл ее *несгибаемым намерением* и говорил, что она является жизненно важным инструментом тех, кто совершает путешествия в неизвестное.

Практикуя упражнения системы Тенсёгрити, очень важно помнить, что благотворное влияние магических пассов проявляется само по себе. Об этом не следует забывать ни при каких обстоятельствах. Поначалу практикующим очень трудно смириться с мыслью, что Тенсёгрити не является обычной системой движений, предназначенной для совершенствования физического тела. Разумеется, она развивает его — но лишь как побочное следствие более трансцендентного воздействия. Перераспределяя неиспользуемую энергию, магические пассы способствуют повышению осознания практикующих до уровня, на котором параметры обычного, традиционного восприятия сводятся на нет самым фактом своего расширения. Таким образом, практикующие могут даже получить возможность войти в невообразимые миры.

— Но зачем мне входить в эти миры? — спросил я дона Хуана, когда он описал мне этот побочный эффект магических пассов.

— Потому что ты наделен осознанием; ты воспринимаешь, как и любой из нас, — ответил он. — Человеческие существа совершают путешествие осознания, которое постоянно прерывается из-за воздействия внешних сил. Поверь, мы представляем собой наделенные осознанием магические существа. Убежденность в этом — все, чем мы располагаем.

Из дальнейших объяснений дона Хуана получалось, что человеческие существа, начиная с того момента, как прервано путешествие их осознания, как бы захватываются водоворотом и вращаются на одном месте — хотя им кажется, что они находятся в непрерывном движении.

— Поверь, — продолжал дон Хуан, — все обстоит именно так, и мои слова — не пустая болтовня. Я говорю это, ибо сам смог убедиться в истинности открытия магов Древней Мексики: мы, люди, — существа магические.

Мне потребовалось тридцать лет строгой дисциплины, чтобы достичь того уровня, на котором эти утверждения дона Хуана становятся полностью понятными, а их истинность — абсолютной и несомненной. Теперь я знаю, что люди — действительно наделенные осознанием существа, участвующие в определяющем их эволюцию *путешествии осознания*; существа, не понимающие собственной сути и до краев наполненные немислимыми возможностями, которые никогда не используют.

Шесть серий Тенсёгрити

В этой книге будут рассмотрены следующие серии *магических пассов*:

- 1 — Серия для подготовки к использованию намерения
- 2 — Серия для матки
- 3 — Серия пяти интересов, или Вествудская серия
- 4 — Разделение левого и правого тела: серия для разогрева
- 5 — Серия мужественности
- 6 — Магические пассы, выполняемые с использованием специальных приспособлений

Магические пассы, составляющие каждую из шести серий, полностью соответствуют требованиям максимальной эффективности. Иными словами, каждый пасс представляет собой точно подобранный ингредиент некой формулы и применяется так же, как длинные серии магических пассов в древние времена, когда любая из них могла вызвать максимальное высвобождение энергии с целью дальнейшего ее *перераспределения*.

Для получения максимального эффекта от выполнения магических пассов следует соблюдать несколько правил:

1. Все магические пассы можно повторять произвольное количество раз, если не указано конкретное значение. Если пассы сначала выполняются для левой стороны тела, то затем их обязательно нужно повторить и для правой стороны. Как правило, выполнение каждого магического пасса этих шести серий начинается с левой стороны.
2. Стопы ног следует располагать на ширине плеч. Это позволяет равномерно распределить вес тела. Если

расставить ноги слишком широко или, наоборот, поставить их очень близко, то равновесие при выполнении некоторых движений может быть нарушено. Проще всего правильно определить оптимальное расстояние между стопами так: поставьте ноги вплотную друг к другу (рис. 1), затем вес тела перенесите на пятки, а носки разведите в стороны — пятки остаются неподвижными. В результате стопы ног образовали латинскую букву «V» (рис. 2). Перенесите вес тела



Рис. 1

на носки, разверните пятки в стороны на то же расстояние, на которое ранее были отведены носки (рис. 3). Стопы оказываются параллельны друг другу, а расстояние между ними приблизительно соответствует ширине плеч. Для того чтобы добиться оптимального равновесия тела, может потребоваться дополнительная коррекция положения ног.



Рис. 2



Рис. 3

3. Во время выполнения магических пассов Тенсёгрити колени должны оставаться слегка согнутыми — так, чтобы при взгляде вниз коленные чашечки находились на одной линии с носками (рис. 4, 5), — за исключением случаев, оговоренных особо, когда при выполнении отдельных магических пассов колени должны быть сомкнуты. Колени следует смыкать мягко, без излишних усилий, ни в коем случае не напрягая подколенные сухожилия до боли.

Рис. 4



Рис. 5



Поза с согнутыми коленями — современное дополнение к древним магическим пассам, возникшее под влиянием восточных боевых искусств. Одним из лидеров магической линии, к которой принадлежал дон Хуан, был Нагуаль Лухан, китайский моряк, чье имя приблизительно звучало как Ло Бань. Он поселился в Мексике в конце прошлого столетия. Одна из женщин-магов группы дона Хуана ездила на Восток изучать боевые искусства; кроме того, сам дон Хуан настоятельно советовал ученикам осваивать контролируемые движения путем изучения различных видов боевых искусств.

Еще один важный момент при выполнении движений со слегка согнутыми в коленях ногами связан с ударами ногой вперед. При этом голень ни в коем случае не должна выбрасываться хлестким, неконтролируемым движением. Удар следует наносить всей ногой, сокращая мышцы бедра, что исключает возможность повреждения подколенных сухожилий.

4. Мышцы задней стороны ног должны быть напряжены (рис. 6). Добиться этого очень непросто. Большинство

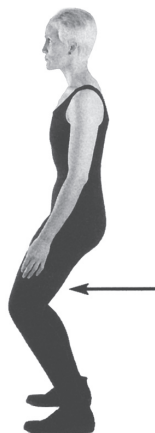


Рис. 6

людей может легко научиться напрягать мышцы передней стороны ног, но мышцы задней стороны обычно остаются расслабленными. По утверждению дона Хуана, именно в этой части тела хранится личная история человека. Чувства находят там свой приют и остаются навсегда. И все сложности, возникающие при попытке изменить наше поведение, порождаются расслабленностью мышц задней стороны ног.

5. При выполнении магических пассов руки всегда должны оставаться слегка согнутыми в локтях; их не следует полностью выпрямлять даже при имитации удара. Это позволяет предотвратить повреждение локтевых сухожилий (рис. 7).
6. Большой палец руки всегда должен оставаться в *фиксированном* положении: согнутым и прижатым к ребру ладони (рис. 8). Его ни при каких обстоятельствах не следует распрямлять и отводить в сторону или вверх. Маги линии дона Хуана считали, что большой палец играет исключительно важную роль во всем, что связано с энергией и жизнедеятельностью человека. По их мнению, у основания большого пальца располагаются точки, где может застаиваться энергия. Эти точки могут даже управлять движением энергетических потоков в теле. Во избежание ненужной нагрузки на большой палец или его повреждения при выполнении резкого движения рукой, маги линии дона Хуана всегда принимали вышеописанную меру предосторожности, то есть прижимали согнутый большой палец к ребру ладони.

Рис. 7



Рис. 8



7. При сжатии пальцев в кулак мизинец следует несколько выдвинуть вперед. Это позволит избежать образования «угловатого» кулака (рис. 9), в котором средний палец, безымянный и мизинец составляют что-то вроде острого угла. Маги Древней Мексики считали, что кулак должен быть «квадратным» (рис. 10), для чего безымянный палец и мизинец следует слегка выдвинуть вперед, до уровня среднего пальца. При этом должно возникнуть напряжение в подмышечных впадинах, что способствует достижению общего благополучия и здоровья.

Рис. 9



Рис. 10



8. Если при выполнении упражнения необходимо раскрыть ладонь, то должны распрямляться и сама ладонь, и пальцы. Сухожилия на тыльной стороне руки сокращаются, и ладонь приобретает вид ровной, плоской поверхности (рис. 11). Дон Хуан всегда полностью распрямлял ладонь, чтобы, по его словам, противостоять стереотипу, навязанному нам в ходе социализации: считать открытой ладонь, собранную в горсть (рис. 12). Он говорил, что горсть — это ладонь просящего милостыню; тот же, кто выполняет магические пассы, — воин, а не нищий.



Рис. 11



Рис. 12

16+

Учебное издание

Карлос Кастанеда

МАГИЧЕСКИЕ ПАССЫ
Практическая мудрость
шаманов Древней Мексики

Корректор *Т. Зенова*
Оригинал-макет: *Г. Булавко*
Обложка: *В. Миколайчук*

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:
Издательство «София»
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 28.08.2017 г.
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 15,12.
Тираж 4000 экз. Зак.

Отделы оптовой реализации
издательства «София»
в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15
в Москве: +7(499) 643-43-03
в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

www.sophia.ru

Мы в соцсетях
facebook.com/SophiaBooks
vk.com/sophia_publishing
[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)