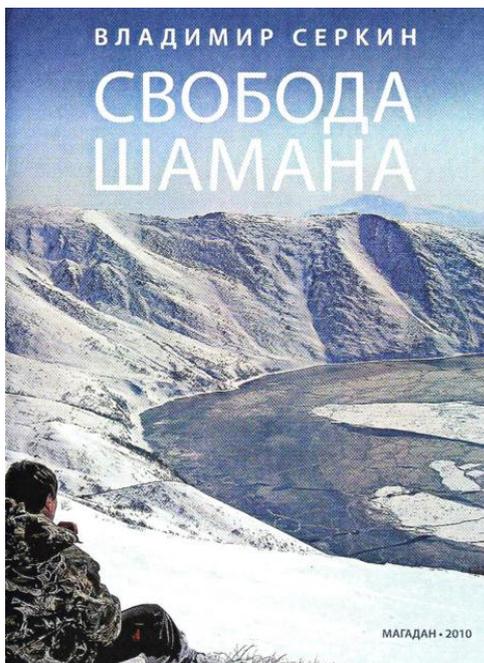


# Серкин Владимир - Свобода Шамана



УДК 882-4  
ББК 84 (2Рос=Рус)6 4 С 32  
Свобода Шамана / Владимир Серкин. - Магадан: Кордис, 2010. - 49 с.  
ISBN 978-5-89678-204-9

В книге приведены обработанные фрагменты дневниковых записей диалогов с человеком по прозвищу Шаман, живущим необычной жизнью. Большую часть времени Шаман проводит на безлюдном побережье Магаданской области, Камчатки и Чукотки, хотя раз в несколько лет отправляется в разные города и живет там.

Шаман, общаясь с людьми, животными, растениями, минералами, льдами, облаками, ветрами и другими сущностями, овладел необычными практиками, позволившими ему сформировать другое представление о мире и роли человека в нем. Система практик Шамана сложнее и шире, чем языковые возможности автора, но автор не отказывается от описания и постепенного понимания хотя бы некоторых практик и новых философских концепций.

©Серкин В. П., 2010 ©  
Оформление. ООО "Кордис", 2010

*Литературно-художественное издание*  
Владимир Павлович Серкин - СВОБОДА ШАМАНА  
Редактор С. А. Склейнис  
Технический редактор К. И. Болдырева  
Компьютерная верстка С. Д. Ефимовой  
Оригинал-макет обложки А. А. Пилипенко  
Корректор С. А. Склейнис

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора  
Практики моря  
Философия долголетия  
Свобода Шамана  
Отказ от союзников  
Концепция зеленых ошибочна  
Психологическая структура хижины

Практики универсального знания  
Приложения  
Приложение 1. Детали схемы универсального подхода  
Приложение 2. О практиках  
Приложение 3. Новые рецепты, способы  
Приложение 4. Новые вопросы о Шамане и ответы

## От автора

В последнее время удается изредка сознательно входить на короткое время в «состояние Шамана». Это состояние не нужно культивировать бездумно. Впечатление, которое человек в этом состоянии производит на окружающих, сходно со впечатлением от

разглядывания ясным прохладным утром чистой воды в свежем колодезном срубе. Однажды, совершенно не собираясь ни на кого влиять, я вошел в это состояние на скучном и длинном заседании Диссертационного Совета<sup>1</sup>. Сидящий рядом со мной коллега - «человек огня» по восточной классификации - вышел на трибуну и заговорил совершенно не свойственным ему тихим умиротворенным голосом, почти неслышно, несмотря на наличие микрофона. «Пришел в себя» он только когда другие члены Совета стали настойчиво просить с мест говорить громче. Этот и многие другие примеры показывают, что «состояние Шамана» далеко не всегда способствует успешным социальным взаимодействиям.

Реальность в «состоянии Шамана» видится очень четко, можно сказать: «безжалостно четко». Но эта четкость проявлена как сквозь слой очень чистой прозрачной воды, поэтому не ранит, а, скорее, способствует неторопливым систематичным действиям по решению проблем. Как психолог вижу, сколь многим людям, да и мне в обычном состоянии, не хватает этого, и люди бессистемно мечутся или в бессилии опускают руки вместо того, чтобы с завораживающей ясностью двигаться к достижению своей цели.

Путь для передачи этого состояния только один - помочь человеку самому находить такие контролируемые им состояния. И, прежде всего, помочь знать больше о реальности, способствующей широкому мировоззрению, накоплению энергии и гармонии в отношениях с окружающим миром.

Еще один аспект: полученные знания должны быть переданы, а идеи реализованы. Непереданные или неправильно, не тому переданные знания «мстят» носителю за забвение или искажение. То же - нереализованные или неправильно реализованные идеи<sup>2</sup>. Что значит «правильно»? Правильно - чувствовать гармонию (и этику) мира и не нарушать ее.

В психологии «зона ближайшего развития» определяется уровнем тех задач, которые ребенок не может решить самостоятельно, но может решить с помощью взрослого (наставника). Добавлю, что человек может при определенных условиях развиваться и без наставничества, осваивая опыт, используя книги, примеры, фильмы и т. п. С настоящим наставничеством быстрее, легче и с меньшим количеством ошибок.

Тот факт, что моя книга «Хохот Шамана» переиздана разными издательствами уже восемь раз на русском языке<sup>3</sup>, переведена и издана на немецком<sup>4</sup>, придает некоторую уверенность в том, что мои тексты находят своего читателя. Книга «Хохот Шамана» была написана, чтобы расширить зону ближайшего развития читателя следующих книг. «Свобода Шамана» сложнее, опирается на новую «зону развития», и полностью понять текст и новые философские концепции без первой книги «Хохот Шамана» иногда будет затруднительно.

Как и в книге «Хохот Шамана», нелитературные выражения Шамана заменены синонимами. Замены выделены курсивом.

## Практики моря

17.07.2009

---

<sup>1</sup> Совет ДМ 218.003.04 при Дальневосточном Государственном Университете путей сообщения (Хабаровск)

<sup>2 2</sup> Шаман сказал, что сначала появляется знак-предупреждение: пятно, родинка или нарост на коже в соответствующей энергетической зоне тела.

<sup>3 8</sup> Серкин В. П. Хохот Шамана : из полевых тетр. / В. П. Серкин. — Магадан : Кордис, 2001. — 55 с.; Серкин В. П. Хохот Шамана : из полевых тетр. / В. П. Серкин. - Магадан : Кордис, 2003. - 111 с. ; Серкин В. П. Хохот Шамана. - М.: Зебра В, 2004. - 176 с.; Серкин В. П. Хохот Шамана / В. П. Серкин. - М. : София, 2006. - 272 с. ; Серкин В. П. Хохот Шамана / В. П. Серкин. М. : София, 2007. - 272 с. ; Серкин В. Хохот Шамана / Владимир Серкин. - М. : АСТ : АСТ МОСКВА, 2008. - 285 с. ; Серкин В. Хохот Шамана / Владимир Серкин. - М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2009. - 285 с.; Серкин В. Хохот Шамана / Владимир Серкин. — М.: АСТ : АСТ МОСКВА, 2010. - 285 с.

<sup>4 4</sup> Vladimir Serkin. Das Lachen des Shamanen : Heilungsgeheimnisse und Weltsicht ein.es sibirischen Weisen. - München: Sphinx, 2009. - 378 S.

Глаза устают от яркого света и бликующих на волне солнечных зайчиков. Интересно, бывает летом снежная болезнь<sup>5</sup>? Полежал, положив на глаза свернутую футболку, пока прошла резь в глазах, приподнялся и огляделся. Неожиданно увидел не черную тень под скалой, а вход в гору. Настолько явственно, что захотелось проверить. Остановила осторожность: войдешь-то туда точно, а выйдешь ли?

Наверное, просто игра света, инверсия восприятия. Объяснить могу, но практики осваиваются не объяснением. Попытался еще несколько раз увидеть «вход», видел теперь только тень. Поговорю с Шаманом, однако.

- Игра света?
- Твой выбор: объясняй старым опытом или получай новый.
- Как практиковать «вход и выход»?
- Тебе пока опасно. Практикуй новое восприятие.
- Как?
- Поучись сам.
- Как, у кого?
- У Ворона, например.

### **17.07.2009**

Поскольку языка Ворона, в отличие от Шамана, не знаю, учиться приходится методом наблюдения и подражания.

Здесь уже знаком со всеми Воронами, здороваемся. Машу им рукой плавно, они «курлычат» чуть-чуть в ответ. Прямо над стоянкой маршрут старого, но шепутного Ворона с выдраным из правого крыла пером. Когда глядишь снизу, виден просвет. Похоже, ему это не мешает.

Ворон выискивает что-то на полосе отлива. Остановился, наклонил голову, смотрит в лужу одним глазом. Повернул голову, смотрит другим. Перескочил, развернулся, опять поочередно смотрит. Что-то выхватил клювом и полетел.

Ага.

1. Ставлю кружку, смотрю поочередно двумя глазами, разными глазами, с разных точек. Ничего нового, кроме нескольких щербинок. Но кружка — слишком знакомый предмет.

2. Усложняю: прозрачный стакан с водой. Так, с одной точки вижу очень мелкие поднимающиеся пузырьки, с других - не вижу. Ничего нового, но убеждаюсь, что изменение точки наблюдения позволяет выявлять другие свойства, грани предмета. Это, конечно, знал-читал и раньше. Но чужое знание и собственный опыт - разные вещи.

3. Усложняю: опускаю в стакан кристалл кварца. Рассматриваю разные блики. Ого! Этого раньше не знал. Нужно посмотреть таким способом в городе на некоторых знакомых.

4. Развиваю практику. Поднимаюсь и иду изучать малознакомые предметы.

### **18.07.2009**

Ворон летит вдоль берега провоцировать Сокола. Гнездо Сокола над крутым скалистым обрывом. Сокол и в спокойном состоянии клекочет высокими и частыми звуками. Кажется, что чем-то возмущен. А когда в опасной близости Ворон...

Сокол истерично клекочет и кидается на Ворона. Ворон садится на склон и поворачивается навстречу Соколу огромным клювом. На склоне Сокол теряет свои преимущества скорости в воздушном бою. Он помельче будет. Сокол вертится около склона, садится на ветку, ждет, когда Ворон взлетит. Но выдержки меньше, чем у противника, поэтому момент взлета пропущен. Опять Сокол кричит и пытается атаковать в

---

<sup>5</sup> <sup>1</sup> Снежная болезнь известное у народов Севера явление: в яркие солнечные дни человек видит миллионы отражений солнца в кристалликах чистейшего снега. Если не принять профилактических мер, наступает «снежная слепота» - человек вообще ничего не видит сутки-трое. Коренные народы Севера для профилактики используют (сами изготавливают) специальные «очки» из куска бересты или другой коры с узкими прорезями для глаз.

воздухе, и опять Ворон успевает сесть. Так шумными пересадками метров по пятьдесят — сто они проходят склон над нами и удаляются.

Сначала думал, что Ворон нацелен на птенцов Сокола, но сцена повторяется несколько лет по несколько раз в неделю и летом, и осенью. Иногда дважды в день. Либо Ворон доведет Сокола до инфаркта, либо обоим этот ритуал давно нравится. Хотя, когда изредка Сокол настигает Ворона в воздухе, перья летят от обоих и орут уже оба.

Похоже на наши экстремальные развлечения. То есть экстрим нужен не только людям? Значит, это имеет какой-то смысл? Даже для Ворона, который, минимум, лет на пятьдесят старше меня.

- Зачем они это делают?
- Развлекаясь, Ворон проживет дольше.
- Но экстрим зачем?
- Еще дольше. Если, конечно, не подорвет здоровье или не убьется.
- И люди также?
- Многие провоцируют окружающих неосознанно для того, чтобы просто получить впечатления.
- Неэтично. Лучше с экстремальными природными условиями.
- Конечно. Но не у всех есть для этого сила и смелость.

### **01.08.2009**

Пристали с другом попить чаю к небольшому островку. Неширокая — метров пять — каменная коса и отвесная скальная стенка метров пятьдесят-шестьдесят. Плавник (дрова) есть, так как людей здесь не бывает. Развели костер, и наверху скалы недовольно заворчал от дыма местный Ворон. Помахал ему - не отвечает.

Попили чаю, пошли к лодке. В это время точно на то место, где мы только что сидели, упало несколько крупных камней. Теперь внимательней отнесусь к словам Шамана о камнепадах. Подумал, что случайный камнепад, но, глянув вверх, как раз успел увидеть высунувшийся на секунду над скалой клюв Ворона.

- Ничего себе. Я-то считал Воронов мудрыми и добрыми.
- Вороны, как и люди, бывают разные.
- Такими камнями убить можно.
- Мог, но только предупредил.
- Да уж. Там больше не сядем. Есть Вороны, которые так охотятся на людей?
- На всех животных. Но редко.
- То есть, когда считается, что человек убит случайными камнями, их иногда сбрасывают Вороны?
- Не только Вороны. Не подставляйся.

### **17.07.2009**

Иногда нахожу битые створки гребешка и раковины в самых неожиданных местах, далеко от кромки воды. Причем в труднодоступных. Кроме нас с другом больше чудачков лазить в таких скалах нет. А раковины есть. Как будто их принес кто-то и разбивал камнями. Теперь понял, откуда они. Наверное, Ворон кидает с высоты, чтобы разбить и съесть. Странно только, зачем он тогда так долго рыщет по отливной полосе<sup>6</sup>? Ракушек столько, что, бывает, шагу не ступить.

- Ворон кидает раковины с высоты?
- Нет, практика другой... птицы.
- В чем сомнение?

---

<sup>6</sup> В окрестностях Магадана высота (глубина) отливов — от 4,5 до 5,2 м по вертикали. По горизонтали море может уходить на мелком побережье на сотни метров, оставляя в многочисленных лужах, водорослях, на камнях и под камнями огромное количество мидий, ракушек, раков-отшельников, морских звезд, рыб, крабов, актиний и прочей живности.

- Не совсем птица, полуящерица.
- Да здесь нет ящериц сроду.
- Раковины видел?
- Да.
- Говорю тебе: не Ворон. Хотя принцип тот же.
- Общий принцип практик?
- Один из.
- Какой?
- Использовать существующие силы.
- Гравитацию и скалы?
- Ты уже понял про этот принцип.

### **18.07.2009**

Подсказанная Шаманом идея - подражать практикам окружающих животных и при этом чему-то учиться - теперь не кажется новой. Вспомнились боевые стили восточных единоборств. У Шамана пошире будет: не только бои, но и добывание пищи, взаимодействие, короче - все отношения с миром.

- Так вот откуда узнаешь новые практики?
- Один из путей. • Зачем?
- Выполняя практики Ворона, лучше узнаю Ворона. Практики Волка - Волка, практики моря — море.
- Практики облаков — облака.
- (Шаман, как обычно, лишь добродушно усмехнулся в ответ на иронию). Именно. Так еще и приходят новые идеи.
- Зачем эти практики узнавать лучше?
- Именно так мы едины.

### **27.08.2010**

Пример наблюдения: практика рака-отшельника

Рассматриваю в отливных лужах рака-отшельника. Рак-отшельник поселяется в пустой раковине, закрывая вход в нее одной непропорционально развитой клешней. За лето он явно перерос раковину, служащую ему домом. Чтобы расти дальше, нужно покинуть привычное жилище и искать новую, большую раковину. В этот период он будет беззащитным. Очень мало шансов, что никто не нападет в кишачем живностью море. Выбор рака-отшельника прост: или остаться в безопасном домике и умереть со временем самому от тесноты, или рисковать в поисках более просторного жилища.

Как бы подталкиваемый моей мыслью, отшельник оживился и отправился путешествовать по дну, толкая, ощупывая клешней встречающиеся раковины. Раковины с присосавшейся к камням улиткой остаются неподвижными, а пустые рак переворачивает по-разному и пробует вход клешней. При этом он не покидает своего домика. Найдя подходящую по размеру раковину, рак таскает зачем-то ее с собой. А вот зачем: найдено укромное место под камнем, где рак максимально быстро производит переселение. Риск сведен к минимуму подготовительной работой.

Это часть «практики моря», или теперь буду называть это «практикой рака-отшельника»: не бросай дом, пока не присмотрел новый; не бросай работу, пока не нашел новую; короче - не бросайся старым, пока не нашел нового. И условия перехода в новое лучше заранее подготовить.

Человеку «практики рака» малы. Но сколько моих знакомых сначала бросили работу, а потом новой не нашли. Или им пришлось соглашаться на худшие, чем раньше, условия. Есть и такие, что продали квартиру, не найдя нового варианта. А потом деньги тратятся на

съем жилья, жизнь, идет инфляция, квартиры дорожают... Им бы знать вовремя практики рака-отшельника.

## Философия долголетия

Сколько лет Шаману — неизвестно. Он рассказывал, как его выслали в Якутию еще в 20-х годах XX века за участие в СР-ском<sup>7</sup> восстании. Получается, больше ста. На вид ему от сорока до шестидесяти. Есть как бы «застывшие» в этом возрасте бывалые бодрые мужики: охотники, рыбаки или фермеры. Незнакомый человек сразу отнес бы Шамана к этой категории.

### 03.01.2007

Зимой световой день короток, и Шаман много часов проводит в хижине. Когда метет пурга, он спит по 14—16 часов. Я читаю при свече, пишу, раскидываю снег, пилю дрова, готовлю, а Шаман спит и спит. Проснется, прогуляется, что-нибудь сделает по хозяйству, поест, протопит печь и опять спит. Он говорит, что живет по зимнему солнцу.

Летом — наоборот. Когда я засыпаю, Шаман еще и не думает ложиться. Просыпаюсь — он давно встал и ушел по делам. Шаман мускулист, но в то же время жилист и поджар. Летом это понятно: он всегда чем-нибудь занят. Но зимой...

- Как сохраняешь форму зимой?

- Нужно есть достаточно.

- Больше, чем летом?

- Не в этом дело. Человек тратит калории и лежа. Зимой похолоднее, и калорий тратится больше.

- А как остаешься бодрым, не полнеешь при таком режиме?

- Бег на месте.

- Что «бег на месте»<sup>8</sup>? (Смеемся.)

- Делать нечего. В лесу снега по грудь. Бегаю на месте возле хижины по несколько часов через день.

- Это же ужасно скучно.

- Когда привыкнешь, можешь в это время читать мантры, молитвы, медитировать, обдумывать проблемы.

- Почему через день?

- Ноги должны отдыхать.

Посмотрев, как Шаман бегаёт на месте, я определил, что бегущий таким темпом человек пробежит в час 10-11 км. Так я бегал на тренировках в юности, когда занимался легкой атлетикой. Зимой Шаман набирает каждую неделю часов десять бега, то есть не менее 100 км. А в месяц 400-450. Любой был бы подтянутым.

### 19.07.2010

В 1973 году я поступил на физический факультет МГУ им. М. В. Ломоносова. В почете были «физики», а не «лирики», и конкурс был серьезным - 28 человек на место. В группе из 26 человек оказались только две девушки, не очень интересной внешности. В пятиэтажном общежитии физфака девушки занимали лишь треть пятого этажа, остальные комнаты были мужскими. Учеба на первом курсе отнимала очень много энергии и времени. На занятия вставали в семь, а последние домашние занятия заканчивали в переполненном читальном зале общежития за полночь.

Летом почти всей группой<sup>9</sup> отправились в обязательный тогда стройотряд. Работали на реконструкции льнозавода в поселке Слобода Монастырщенского района Смоленской

<sup>7</sup> СР — социал-революционеры, более известны в истории как «эсеры».

<sup>8</sup> Сложившаяся у нас с Шаманом после анекдота о Чапаеве стандартная шутка. *Анекдот*: летят Петька с Чапаевым в самолете. Чапаев: Петька, курс? — Девяносто. - Что «девяносто»? - А что «курс»?

области. На танцах местные девушки, типичные русские красавицы с русыми волосами, голубыми глазами и точеными загорелыми телами, произвели на нас после года воздержания действительно сногшибательное впечатление. Девушки были моложе нас на год-два, наших сверстниц не было, так как, окончив школу, местная молодежь стремилась уехать в город. Мы перезнакомились, и после некоторые из них, будучи в Москве, заезжали к нам в общежитие.

Вот что было удивительно: к четвертому курсу, когда нам было 20-21, а смоленским знакомым по 19-20, почти все смоленские деревенские красавицы как-то «обабились», стали выглядеть гораздо старше нас, в то время как наши невзрачные однокашницы оформились в интересных интеллигентных старшекурсниц МГУ. Тогда я еще не знал леонтьевского<sup>10</sup> выражения «деятельность конституирует», то есть формирует психику и телесность, но остро почувствовал, так как все произошло на глазах.

Для Шамана история не показалась удивительной. Он дополнил ее до некоторого не окончательного, но вполне достаточного для начальной работы целого.

- У твоих однокурсниц в эти четыре года было на две энергии больше.
- На две из скольки?
- Из весьма большого набора.
- А есть какой-то минимальный?
- Для начальной практики достаточно семь: энергия пищи, воздуха, мысли, эмоций, воли, времени и духа.
- Понятно, что у однокашниц было больше энергии мысли. А вторая какая?
- Воли. Много регулярно заниматься - нужно каждый день делать волевые усилия.
- Энергия мысли и воли так сильно отразилась на внешности?
- За три года в молодости - обязательно.
- Энергия пищи - правильно питаться? - Да.
- А воздуха?
- Правильно «дышаться».
- А времени?
- Начни с того, что согласуй свои режимы и пищу с дневными и сезонными циклами солнца и луны.
- В чем смысл?
- День - как маленькая жизнь. Сон - сам понимаешь. Попадаешь в ритмы мира (солнца)<sup>11</sup> в маленькой жизни, начнешь попадать и в большей.

### 23.08.2010

Купание в Охотском море - особое понятие. В окрестностях Магадана есть не много песчаных отмелей, где вода в отдельные июльские дни «прогревается» градусов до двенадцати - четырнадцати. В такой воде можно плавать минут десять - пятнадцать.

В большинстве же мест вода зимой примерно минус полтора-два градуса<sup>12</sup>, летом - шесть-восемь. Купание зимой - до одной минуты<sup>13</sup>, летом — до пяти. Для любителей, конечно. Многие и не подходят к воде.

Глядя на плавающего фыркающего Шамана, думаю о его возрасте и уникальном здоровье.

- Как удается оставаться таким энергичным?
- Не конфликтуй с миром. Энергия не будет тратиться.
- Но я видел, ты бываешь жесток с людьми. Помнишь «грабителей»?
- Не жестоким, жестким с теми, кто конфликтует. И мир в этом помогает.

---

<sup>9</sup> Кроме освобожденных по здоровью.

<sup>10</sup> А. Н. Леонтьев — один из основоположников психологической теории деятельности.

<sup>11</sup> Здесь в записи стоят рядом слова «мир» и «солнце».

<sup>12</sup> Соленая вода не замерзает при нулевой температуре.

<sup>13</sup> Неопытному человеку лучше начинать с двух-трех секунд: один раз окунуться.

- Хотел бы я дожить до твоих лет таким же бодрым.
- Нужно изменить мировоззрение.
- Что именно?
- Тебе зачем жить долго?
- То есть как это, зачем?
- Представь, что живешь не сто, а, например, двести лет бодрым.
- Здорово.
- Зачем?
- Много бы успел.
- За первые семьдесят люди успевают решить основные задачи.
- Но сделал бы гораздо лучше.
- Ладно, в следующие двадцать пять ты бы еще вырастил детей получше. Хотя это вряд ли. А потом?
- Еще лучше.
- Надоело бы.
- Почему?
- Тебе за пятьдесят. Хочешь решать детские или подростковые проблемы?
- Ну-у, которые не были до конца решены.
- Хорошо, еще за три года ты бы наездился, натрахался и напробовался. А потом?
- Наука, политика, помощь другим.
- Всерьез?
- Да.
- Ладно, даю еще тридцать для помощи другим. (Шаман не улыбнулся.)
- Спасибо. (Я тоже сохранил серьезное выражение лица.)
- А потом?
- А я бы один жил триста лет или с любимой?
- Не бывает триста лет любимых.
- Ну, один или с женщинами?
- Тогда и дети, чтобы долго?
- Да.
- И родители, и друзья?
- Хотелось бы.
- Так ты захочешь, чтобы все жили по триста.
- Да.
- Нет. Психика и тело не выдержат. Да и планета тоже.
- Психика-то почему?
- К старости человек консервативен, не обновляется. Все больше неприятия и противоречий с миром. От этого болезни...
- Так надо что-то делать, чтобы принимать новый мир.
- Говорю же: изменить мировоззрение.

### **23.08.2010**

Изменить мировоззрение? Как гусенице окуклиться и вылупиться бабочкой? Но они, кажется, делают это неосознанно, по генетической программе. Интересно, каждой гусенице удастся окуклиться или «особо продвинутые» живут в разы дольше других и погибают от морозов, не окуклившись? Таким уже никогда не стать «бабочкой», не полетать. Наверное, гусенице лучше вовремя окуклиться.

Наша смерть - это вообще, или окукливание? На это Шаман откажется отвечать, уже знаю его немного. Ладно, другой аспект: если бы гусеницы жили по два-три сезона при той же продуктивности бабочек, то листы бы не хватило. Поэтому «планета не выдержит»? То есть потенциальный долгожитель должен не расходовать ресурсы планеты, а беречь и

умножать. По крайней мере, воспроизводить больше ресурсов, чем потребляет. В принципе, возможно.

- Почему «планета не выдержит»? Разовьется новая философия, возможности.
- Какие?
- Меньше рожать, расселяться по планетам.
- Будет меньше обновления. Это против законов природы.
- Нет. Живущие будут больше учиться, изменяться.
- Согласятся меньше рожать?
- Ну, некоторые точно.
- А расселяться, осваивать?
- Меньше, но найдутся.
- А больше учиться и изменяться?
- Ну-у, и такие найдутся.
- Вот которые найдутся расселяться и столетиями учиться, готовы жить двести.

### 24.08.2010

Все-таки систематичность моих опросников для Шамана дает возможность выстраивать хоть кусочки последовательных описаний. А если к системе добавлять еще настроение и интуицию... В любом деле должна быть хорошая занудность. Студентам вещаю: «кто не может нормально работать с документами и отчетностью, кончает тем, что роется по помойкам\*. В более достойном варианте — живет в хижине с печкой, ловит крабов. Потом сдает за «нал» перекупщикам, которые платят на первобытный прожиточный минимум. Зато никаких бумаг.

Следующий аспект опросника: почему тело не выдержит? Что-то я не слышал про учащихся долгожителей.

- Знаешь, я читал в Сети жизнеописания долгожителей -чабанов высокогорья, оленеводов в Якутии, - не слышал, чтобы они всю жизнь учились.

- Они жили в благоприятных неизменных условиях. Но скоро неизменных условий не будет вообще.

- Ну-у, природные условия.
- Ни климатических, ни геологических. Не будет вообще.
- Невозможно будет сохранять один образ жизни?
- Ни тип питания, ни общения, ни конкуренции и отношений...
- Ты для этого живешь иногда в городах?
- Не иногда, а когда образ жизни в городах изменяется.
- А как решаешь, что уже пора?
- Настроение такое складывается. Наверное, по ауре проходящих людей.
- Так и ты не полностью осознаешь свои решения?
- В науке, бизнесе еще бывает «полное» осознание. А в жизни: будешь ждать полного осознания решений — редко будешь успевать.

### 29.08.2010

Прекрасный солнечный день. Тепло, а когда идешь с поклажей по лесу — жарко, деревья задерживают ветерок. Но явные признаки осени: какая-то пронзительная прозрачность в воздухе, под ногами уже много опавших листьев, хотя деревья еще стоят зеленые.

- Кстати, откуда уже пожухлые опавшие листья?
- Кстати, к чему? (Шаман усмехнулся.)
- Да я по своим мыслям. Тепло еще, а листьев полно опавших.
- Разные сроки жизни.
- Да, время листьев прошло.

- Если заметил, не всех листьев.
- Замечал, но не задумывался. Не знаешь, почему большая часть еще зеленые и свежие, а эти повяли и опали?
- Сначала созрели и остановились.
- Но большинство листьев созрели и остановились.
- Нет, зеленые еще не остановились.
- Нельзя останавливаться?
- Не хочешь стареть - продолжай развиваться.
- Как продолжать? Есть биологическая программа, биологические часы.
- Листьям никак. А человек может продолжать с помощью ума и воли.
- Но наступает старость, болезни.
- Болезни, старость - внешние симптомы смерти. Причина глубже.
- В чем?
- Человек не успевает за временем и остается в прошлом.

### **29.08.2010**

Идем дальше. Кустарники, стланик, каменная осыпь, лиственницы, стланик, кустарники, болота, кустарник. Шаман быстро ходит. Но и я уже чувствую ритмы ходьбы по разным местностям<sup>14</sup>. Spина, конечно, мокрая под рюкзаком, но иду и могу еще поразмышлять. Хочется остановиться, отдохнуть. Самолюбие мешает предложить перекур Шаману, который намного старше меня. До обеда дотяну. Сколько же в нем здоровья?

- Ты сколько можешь прожить?
- Уже спрашивал<sup>15</sup>.
- Но тогда не обсуждали аспект развития.
- Могу неопределенно долго.
- Что главное ты развиваешь?
- Идею самого себя.

### **Свобода шамана**

### **22.07.2010**

Сидим с Шаманом на скамейке для наблюдения за льдами. Загляделся на лунную дорожку на море. Когда «вернулся», почувствовал-понял, что в период наблюдения за лунной дорожкой был полностью свободен, отрешен.

Также понял, что осознав и вербализовав это, я смогу хотя бы на секунды повторять «пойманное» состояние дома.

Шаман, однако, отнесся к моей «технике» без воодушевления и даже несколько скептически.

- Что это дает?
- Состояние свободы.
- От чего?
- Практически от всего.
- Пока не можешь знать, что такое свобода.
- Почему?
- Еще не был свободен.
- Понимаю. Зависимость от законов природы, общества, тела...
- Не был свободен с учетом тела.
- Только что на целые минуты отрешился от тела, общества и всего другого.
- Это шаг. Но говорю не об отрешении, а о свободе действовать.
- Ну, свобода действовать есть только у гегелевского Абсолютного Духа.

<sup>14</sup> См. раздел «Ритмика» в изданиях «Хохота Шамана» 2008-2010 гг.

<sup>15</sup> См. раздел «Долголетие» в любых изданиях «Хохота...».

- Говорю о свободе действовать в этом теле.
- Видел таких людей?
- Да.
- Расскажи про кого-нибудь?
- Раз в сороковом<sup>16</sup> помог группе бежавших из Колымлага. В ней было аж трое свободных.
- Как определил?
- Была решимость бежать или умереть. То есть выше тела.
- Не совсем понял.
- Они почувствовали, что продолжать смиряться - нанести урон не только телу, но и своему Духу. И не боялись больше за тела.
- Ну, это часто бывает. Например, в бою или даже в драке, споре, экстриме.
- В бою — периодами. В экстриме или споре вообще глупость ради минутной одержимости рисковать телом. Говорю о длительном постоянном состоянии.
- Но так человек быстро угробит свое тело.
- Речь не о глупости, а о жизни с телом не только для тела.
- Так многие религиозные деятели могли?
- Да. Если еще без фанатизма, то были свободны.
- Какая же тут свобода - только одно направление.
- Свобода не во множестве направлений. Она в возможности заниматься тем немногим, что хочет твой Дух.

## 22.04.2010

На занятиях по консультированию я предложил студентам пообсуждать в группе волнующие их, но не слишком значимые проблемы. Одна из тем, обрабатываемых методом Сократовского диалога, была предложена студенткой, снимающей квартиру (фрагмент обсуждения)<sup>17</sup> :

Клиентка: Что делать с соседями, мешающими мне жить?

Консультант: Вы говорите обо всех соседях?

Кл.: Не обо всех, но о многих.

Кон.: Как конкретно они мешают Вам жить?

Кл.: Они ограничивают мою свободу.

Кон.: Как конкретно ограничивают?

Кл.: Я люблю ночью слушать музыку. Но они тут же долбят и в пол, и в дверь, и в потолок.

Кон.: Может быть, Вы мешаете им спать?

Кл.: Почему из-за их проблем я не могу быть свободной?

Кон.: Может быть, купить наушники?

Кл.: Вы не понимаете, что значит слушать музыку. Это совсем не то.

Кон.: А у соседей есть право быть свободными?

Кл.: Пусть делают, что хотят.

Кон.: Но Вы не позволяете им этого.

Кл.: Я вообще не касаюсь их жизни.

Кон.: Они имеют право спать по ночам в тишине?

Кл.: Хотят тишины - пусть покупают отдельный дом за городом.

Кон.: Наверное, у них нет таких возможностей.

<sup>16</sup> 1940

<sup>17</sup> Методика: каждая реплика клиента и консультанта готовится в течение одной-трех минут группой из трех студентов. Соответственно, работают группа «Клиент» и группа «Консультант». При групповой имитации рационального диалога предполагается, что обе стороны учитывают реплики друг друга. Иррациональные аргументы типа «Нет и все!» запрещены, «правила общества» учитываются обеими группами. Естественно, что группа «Клиент» обычно находит больше аргументов, чем реальный клиент, но в работе с трудными и многочисленными аргументами и проходит одна из линий обучения рациональной терапии.

Кл.: Тогда пусть помалкивают.

Кон.: То есть у Вас есть право лишать их свободы?

Кл.: Никто их не лишает.

Кон.: Но Вы заставляете их слушать громкие звуки, когда они хотят спать в тишине.

Кл.: Почему я должна ограничивать свои права из-за их прав?

Кон.: А как вопросы столкновения прав решаются в современном цивилизованном обществе?

Кл.: Большинством. Но права меньшинств учитываются.

Кон.: А чьи права преимущественны?

Кл.: (уже шутя): В западном мире - меньшинств.

Кон.: (тоже шутя): А в нормальном?

Обе работающие группы и наблюдатели (остальные студенты, в том числе студентка, поставившая проблему) констатировали в обсуждении, что «если рациональные аргументы действуют», сессия консультативно успешна.

- Ты живешь один, чтобы не подстраиваться под ритмы других?

- Я живу и в городах. А это — хорошая практика.

- Какая?

- Пожить одному на побережье.

- Что дает такая практика?

- Возвращение к собственному ритму.

- В городе это невозможно?

- Именно одному. Когда почувствовал желание — сел, почувствовал - разглядел камень, почувствовал - встал на голову или наблюдаешь за волной. Только не ленись, и уже через день-два начнешь возвращаться к своему ритму.

- Как понять, что действуешь правильно в этой практике?

- Увеличится энергия, ровное хорошее настроение, резко поздоровеет тело.

### 23.07.2010

Над нами солнечно, и вода в бухте ярко-синяя в солнечном свете. Только это не везде. Далекий выход из бухты закрыт плотным серо-фиолетовым туманом. Для настоящей передачи цвета термина в языке пока нет. Его можно назвать контрастно-тревожным. Высота валика тумана метров пятьсот. Над ним солнце, голубое небо, кое-где видны вершины отдельных сопков. Если попасть в туман, там сразу пасмурно, промозгло и холодно. Каждый раз, когда такой «валик» накатывается, я думаю: «Накроет туманом, или солнце его разобьет?».

От тумана пешком по кустам и кочке не убежишь, хотя можно «отбежать» так, чтобы туман тебя поглотил на несколько минут позже. Один раз туман меня стал догонять часа за два до дороги, и я «бежал»<sup>18</sup> все время по его кромке до условленного места на трассе, где ждал сын. Потом мы на «Делике» сына оторвались, и туман накрыл город только через полтора часа, когда я уже вылез из душа и смотрел в окно, попивая чай. Не то, что мы с туманом друг друга не любим. Но лишний раз показать нос...

Описание лет ежовско-бериевских репрессий представляется мне как тяжелый валик тумана, который люди видели, знали, что «накроет», только бежать было некуда. Или не могло быть таких решений у людей?

- А эти беглые зэки<sup>19</sup> потом сохранили свободу?

- Не знаю.

- А ты свободен в этом теле?

- Да.

---

<sup>18</sup> «Бежать» — на местном сленге означает идти с поклажей максимально быстро, не экономя силы.

<sup>19</sup> Заключение.

- В чем твоя свобода?
- Сам определяю события своей жизни.
- А как ты чувствуешь себя свободным?
- Свободен как не боящийся смерти.
- Не страшно умереть?
- Плохо умереть, не вылупившись<sup>20</sup>, не возмужав, не построив духовную развивающуюся структуру.
- Ты построил?
- Да.

## 24.08.2010

Смотрю в небо, лежа на спине. В синеве медленно проплывают кажущиеся маленькими белоснежные чайки.

Свободна ли чайка? Действительно ли летит куда хочет?

Много лет вижу чаек. В темноте сидят, в дождь сидят, в шторм без дождя сидят на своих скалах. Прилетают в мае и долго голодают, так как море действительно оживает, наполняется их пищей лишь к середине июня. В голодный период насиживают яйца. Рыбаки в шутку называют чаек «летающий желудок»: чайки постоянно заняты поиском пищи. Когда рыбы много, они уделывают камни и море у своих жилищ (птичьих базаров) пометом так, что иногда за километр чувствуется. Чайки постоянно орут громко и пронзительно, не могут не орать. Так они обо всем оповещают своих, передают не описания, а состояния. Многие магаданцы чаек недолюбливают: городские чайки начинают орать на крышах с рассветом, а ночи летом белые... Плюс помет. Например, крышу центрального корпуса СВГУ<sup>21</sup> чайки обсидели так, что запах весь год чувствуется в аудиториях верхнего этажа: студентки педфака ищут свободные аудитории на других факультетах и предлагают преподавателю провести занятия там.

Большая чайка одинока. Она не кричит, сидит и ждет смерти. Или ничего не ждет. Здоровая асоциальная чайка тоже обречена. Сила и жизненный принцип чаек — в стае. Впрочем, если физически здоровая чайка асоциальна - то нездорова психически. А асоциальный человек? Ответ очевиден — «тоже».

А Шаман? А я? Люблю побережье больше города, но большую часть жизни работаю в городе. И Шаман хоть раз в десять лет, а отправляется пожить в город. Теперь понятно, почему. Неужели и Шаман поработен социальной системой, как все мы? Начну расспросы издали, не о нем.

- Как система поработает человека?
- Сначала с помощью родителей. Ребенок стремится соответствовать их ожиданиям.
- Может ли ребенок противостоять влиянию системы?
- (Шаман ответил риторическим вопросом.) Может ли младенец противостоять маме?
- Зачем это системе?
- Став частью системы, человек поддерживает ее своей энергией.
- Рентабельно. Ребенок растет двадцать лет, а поддерживает систему - сорок.
- Гораздо раньше и часто гораздо дольше.
- Почему же взрослые умные люди не выходят из системы?
- Система дает защиту, комфорт. Ты сможешь без них?
- Не знаю. Ты же смог.
- Это одна из цен свободы.

<sup>20</sup> Здесь не могу совсем уж точно разобрать запись. Скорее все так - «не вылупившись».

<sup>21</sup> Северо-восточный государственный университет

**25.08.2010**

Одному человеку никогда не построить даже хрущевскую пятиэтажку. Нужны бетонные блоки, арматура, провода, розетки, стекла, перекрытия, сварочные аппараты, подъемные краны, бензин... Это все - система, которая начинается с поиска и добычи руд и нерудных материалов, типа щебня и заканчивается для хрущевки подачей электричества и горячей воды с ТЭЦ.

Хочешь жить один в лесу — вся эта система тебя не поддерживает. Хотя все равно будешь пользоваться железным топором, ножом, чашкой и кастрюлей, всякими крючками-сапогами, то есть продукцией системы.

Можно забрать что-то из системы и уйти на определенный срок. И все равно потом придется лечить зубы, обновлять обувь, закупать чай и соль... То есть не нужно иллюзий — без системы уже не прожить.

Вынужденный Робинзон может выживать на побережье, добывая железо из плавника<sup>22</sup>, нити из выброшенных морем канатов... Но и это потому, что он знает, что такое железо, что такое леска. Чтобы изготовить простейший гальванический разрядник и подавать сигналы SOS, нужны хотя бы минимальные знания по физике и химии. Откуда знания? Из социальной системы. Для чего подавать SOS? Чтобы вернуться в систему.

Однако отшельники, похоже, были всегда, и меньше их не становится, хотя человек из системы все более изнежен, неприспособлен. И далеко не все - беглецы от проблем. Много и относительно успешных, которые что-то ищут, следуют своим целям.

- Все же комфорт и безопасность не удержали бы всех в системе. Многих, но не всех.
- Да, есть более глубокая причина.
- Какая?
- Мышление.
- Человек не мыслит себя вне системы?
- Глубже. Мышление ребенка сначала возникает только для системы.
- Как функция системы?
- На твоём языке так.
- Как же ты мыслишь, живя вне системы?
- Не вне. Просто более широкая система.
- Но какие-то ограничители есть?
- Например, род, планета.
- Род - понятно. А как планета тебя ограничивает?
- Земное существо не может жить вне планеты.
- Ну да, и космонавты."
- Они несут с собой систему жизнеобеспечения, и ее хватает ненадолго. При этом быстро стареют.
- Так человек не будет жить на других планетах других звезд?
- Для долгой жизни там потребуется приспособление к новым системам. Немного другой человек.
- Такой, как ты?
- Чуть-чуть такой. (Смеется.) И я не только иначе мыслю.
- Так ты опасен для этой системы?
- Может быть, наоборот. Стагнация системы — смерть системы. Для выживания нужно развиваться. Как раз нужны такие, как я.
- А тогда ты несвободен.
- Чуть более свободен.

**08.09.2010**

---

<sup>22</sup> См. разделы «Рецепты шамана» в последних изданиях «Хохота шамана»

Ответ «Чуть более свободен» мне даже больше нравится, чем «совсем свободен». Это от преданности человеческой системе?

Интересно, Шаман может объяснить это «чуть более»? (Оп, записал вопрос для Шамана.)

- Вот ты жил в начале двухтысячных в Ярославле и в Москве. Современные люди свободны?

- Ни капли.

- Почему?

- Им кажется, что делают, что хотят. На деле они только приспосабливаются к случившемуся и обсуждают это.

- А более свободные есть?

- Очень мало.

- Почему?

- Слишком много времени уходит на приспособление и обсуждение.

- А что делают более свободные?

- Преобразуют ситуацию к своему проекту.

- Проект - сделать деньги?

- Только деньги - приспособление к потребностям тела. Деньги — вспомогательный инструмент. Проект — это построение реальности.

- Их реальность может не всем понравиться.

- Несвободные будут, как обычно, приспосабливаться и обсуждать новую реальность.

- То есть более свободны, например, олигархи, капиталисты, а работающие на них — менее свободны?

- В экономическом аспекте. В целом - одинаково порабощены. Я говорю о реальности мышления и действия.

### 09.09.2010

На побережье погода меняется мгновенно. Сейчас печет солнце, а в следующую минуту — солнце закрыто облаком, подул ветерок, сразу холодно. Море холодное, и под грунтом в сорока сантиметрах мерзлота - без постоянного притока солнечной энергии тепло не держится и минуты. А если еще одежда мокрая...

С неудовольствием смотрю на надвигающиеся облака. После выхода в море и возвращения по накату развесил мокрую одежду на воткнутых в кучи камней и плавника палках. Еще бы часик тепла с ветерком. Шаман что-то говорил об управлении реальностью. Но это в шутку мысль. Даже если бы Шаман мог, я не стал бы просить менять естественный ход вещей из-за невысохшей робы.

- Что дает более свободным построение реальности?

- Практику построения реальности.

- Они это осознают?

- Я сказал «чуть более свободны», а не «свободны».

- Так в чем разница между «более» и остальными?

- Тебе пока не понять.

- Знаю, не хватает практики. Но хоть слова без понимания.

- (Шаман, как обычно, реагировал на иронию лишь небольшой паузой). Их идеи<sup>23</sup> более свободны.

### 09.09.2010

---

<sup>23</sup> Имеется в виду описанная в «Хохоте шамана» идея самого себя

А, так идеи бывают более свободны и менее свободны. То есть они обладают индивидуальностью и свободой воли. Оп! Знак. Шутить-то тут, оказывается, не нужно, так оно и есть.

- Но идеи не могут быть свободны, они должны придерживаться самих себя.
- Свобода идеи в ее развитии.
- Так это же... диалектика, противоположность.
- Да. (Шаман хохотнул.) Только не «диа», а «три». А потом — семь.

### 03.10.2010

По совету Шамана САМ размышляю о свободе.

Вся история открытий человечества - история борьбы за свободу: быстро передвигаться, летать, не тратить время на заготовку дров, добывание пищи... А история государств, бюрократии и индустрии потребления - порабощение и бегство от свободы: куда деть время - на стояние в очередях за справками, просмотр телевизора, решение семейных проблем, добывание денег... Размышлять некогда, то есть быть свободным и ответственным за свои решения не нужно. Человек не сам структурирует свое время (не нужно думать о его заполнении), свою жизнь (не нужно принимать важных решений), свои размышления (не нужно разбираться), свой выбор (стереотипы общественного сознания диктуют).

Шаман - единственный из известных мне людей, который, в период жизни на побережье, полностью свободен от бюрократического порабощения и более других свободен в физическом мире. Куда он деваает время? Как его структурирует? О чем размышляет? Какие решения принимает?

Ответ оказался парадоксальным.

- Большинство людей умрет от полной свободы.
- ???
- Первая проблема, с которой сталкивается свободный человек, — безволие.
- Что это?
- Если не нужно ничего делать, люди теряют активность.
- Так это... хорошо, отдохнуть...
- А потом?
- Реализовывать свои планы.
- Какие?
- Ну, обеспечить детей, близких.
- Представь, что уже свободен от этих проблем.
- Конкуренция, научные открытия.
- Представь, что свободен и от этих проблем.
- Так ты на все что угодно скажешь: «свободен от этих проблем»- Проблемы еще не свобода. Проблемы подталкивают собранного человека к их решению.
- А несобранного?
- К НОЖам<sup>24</sup>. (Шаман улыбнулся.)
- Без проблем люди не будут ничего делать?
- Почти все.
- Что плохого в потере активности?
- Человек держится на своих делах, предпринимает усилия для их решения. Без волевой энергии быстро заболит и...
- А которые не «почти все»?

<sup>24</sup> Я рассказывал Шаману о своих исследованиях неврозов отложенной жизни (НОЖ). См., например: Серкин В. П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики. — М.: Пчела, 2008. — С. 168—173.

- Могут быть свободными.
- Иметь постоянную активность без внешней необходимости? -Да.
- Как это может быть?
- Они выстроили внутреннюю структуру активности, независимую от... «реальности».
- Они не ведут себя как психически больные?
- Больные и фанатики - обратный полюс свободы. Не они управляют активностью, а она ими. Я похож на больного?
- Да понял, это я так спросил. А куда ты деваешь время?
- Не «деваю время», «добываю» его.
- Это как?
- Когда другие проблемы решены, проблема добычи времени становится главной.
- Для чего?
- Сначала просто чтобы иметь достаточно времени жизни.
- А потом?
- Когда добудешь достаточно времени, поговорим.
- Как мне добыть достаточно времени?
- Построй независимую структуру активности и поймешь.
- Это идея самого себя?
- Идея себя как мира.

### **19.09.2010**

Привез из Греции и притащил в домик на побережье, несмотря на вес, два бюстика - Аристотеля и Сократа. Хотел и Платона, но не нашел. Днем они смотрятся необычно под неровным окошком на столе из еле обтесанного топором плавника. Вечерами при игре пламени свечи и печки они «меняют выражение лица», помогают размышлять. Это действие Шаман назвал красивым.

Мне не важно, какими они были в быту. Важно, что могли подниматься над бытом и размышлять о нетленном. Их физические тела давно истлели, а идеи продолжают жить и развиваться. И сами они - как идеи.

Похоже, Шаман очень продвинулся в постижении мира идей.

- Если идеи субъектны, то они чего-то хотят, добиваются?
- Да. Не побоишься об этом писать?
- Нет. Если и есть жизнь после смерти, то это должна быть активная жизнь.
- Так и есть.
- Продолжается учение, развитие, изменение, борьба?
- Теперь ты ближе к свободе.

### **Отказ от союзников**

### **17.08.2009**

В полутора часах ходьбы от города рядом с тропой есть небольшое пчелиное гнездо. Проходя мимо, всегда радовался и удивлялся. Зима здесь начинается примерно пятнадцатого сентября, а первые цветы массово появляются не раньше середины июня. Более девяти месяцев пчелы живут тем, что собрали за короткое колымское лето. Это при наших-то ветрах и морозах.

В августе решил «угостить» пчел магазинным медом. Не подкармливать регулярно, так как пчелы должны уметь выживать самостоятельно, а просто порадовать. Развел ни жидко, ни вязко (чтобы не приклеились) приморский мед, взял подносик и отправился в лес.

Пустое разбитое пчелиное гнездо лежало под деревом. Сбили палкой. Это не пацаны, они сюда не доходят. Это кто-то из люмпенизированных добытчиков-пролетариев. Из тех, что потрошат на стоянках рыбу себе под ноги. От этого летом запах и мухи. Короче, «где

жрут, там и...». Проблема в том, что в радиусе часов пяти ходьбы от города они норовят сесть на наши<sup>25</sup> чистые обустроенные стоянки. И искренне удивляются: «Что тут такого?». Пока неизбежное городское зло..

Вряд ли пчелы сумеют выстроить за месяц новое гнездо, запастись и пережить зиму.

Как психолог знаю, что люди вредят окружению от чувства ущербности и неполноценности. Таким путем они неосознанно «доказывают» свою значимость. Очень хочется пусть хоть отрицательно, но что-то значить. Но почему их так много? И причем здесь пчелы?

Шаман говорит, что это от обособленности нашей цивилизации. По его мнению, современный человек не видит в природе союзников, только врагов или ничего не значащих. Поэтому ущербный человек предаёт своих союзников или вредит им.

- У нас много очевидных союзников на Земле?
- Да.
- Например?
- Пчелы дают мед, опыляют цветы.
- Это скорее вынужденно.
- И мы вынуждены поддерживать их.
- Почему?
- Без опыления не будет урожая.
- Да-а. То есть мы вынуждены поддерживать пчел?
- Без союзников человек быстро пропадет.
- Но этого же никто не осознает.
- Когда прижмет, осознают.
- Не будет ли уже поздно?
- Может.
- Если подумать, получается, что все животные - союзники?
- Почти. И почти все растения.

## **Концепция зеленых ошибочна**

**18.07.2010**

Некоторое время размышляю о помощи союзникам. Рассматриваю муравейник. Муравьи в лесу, вроде бы, не нуждаются в нашей помощи. Могу создать для них чуть более благоприятные условия. Например, положить большой камень с северной стороны муравейника. Только не рядом, а сантиметрах в восьмидесяти. Камень будет частично защищать от северного ветра, отражать часть солнечных лучей. Муравейник будет чуть раньше оттаивать весной, чуть теплее будет весь день. Но не пересечет ли камень какие-то их пути поставок, охоты?

Для начала положил совсем небольшой камень ровной поверхностью к муравейнику. Убедился, что муравьи свободно его огибают. Примерно через месяц, когда буду проходить здесь, чуть увеличу «полезную» стенку. Кстати, можно оставить и маленькие проходы между камнями. Хотя муравьи их найдут или сделают сами. «Муравьеводство» требует терпения и осторожности. Опыт должен накапливаться постепенно.

Союзники нуждаются в нашей помощи, когда мы нарушаем их жизнь или когда действуют экстремальные факторы. В засушливый год можно полить свое дерево, в «голодный» год — подкормить лосей или тех же муравьев.

Вспомнил, что Шаман специально поселил муравьев возле своей землянки и помогает им. А они ему<sup>26</sup>. Вот кто мог бы написать книгу о работе с муравьями. Но писать Шаман не

---

<sup>25</sup> С 2000 года регулярно вожу по окрестностям своих студентов

<sup>26</sup> В книге «Хохот Шамана» говорилось про использование Шаманом муравьиных укусов и Муравьиной кислоты

будет. Буду расспрашивать. Сначала о более общих вещах. - Так «зеленые» правильно делают?

- Кто это — «зеленые»?
- Общественные движения, которые борются за сохранение природной среды.
- О, молодцы. Это лучше, чем ничего. Не совсем правильно.
- У них-то что неправильно?
- Сама концепция сохранения ошибочна. Ничто не может быть сохранено.
- Знаю: «все изменяется, неизменны лишь перемены»<sup>27</sup>.
- Да. Борьба за сохранение - идти против течения. Твоим «зеленым» нужно понять, куда развивается планета, и двигаться вместе с ней.

## Психологическая структура хижины

**19.08.2010**

Шаман не знает, что я использую «метод выборочного наблюдения». Суть метода — наблюдать не все время, а в определенные периоды (выбор времени) или при определенных делах (выбор деятельности), обстоятельствах (выбор ситуации).

Систему выбора построить не удалось, поэтому пока цели наблюдения ставлю «с потолка». Поскольку меня интересует эффективность взаимодействия, решил пронаблюдать («сплошное выборочное» - все, но в определенном аспекте взаимодействия), попытаться выяснить, как и когда он отвечает на мои вопросы.

Шаман отвечает не бессистемно. То есть закономерности периодов времени между моими вопросами и его ответами установить пока не удалось, но закономерности пространства...

Ответы можно получить только в определенных местах или ситуациях. Например, мы можем подробно обсуждать многие темы во время ходьбы или плавания в лодке, на скамейке для наблюдения за льдами или на скамье в хижине. Есть места, где Шаман отвечает кратко и без обсуждений (у костра, у печи зимой, когда лежит на своих нарах). Есть места (и дела), когда он совсем не реагирует на мои обращения (во время еды, изготовления отваров, в танце, в определенных зонах в хижине и вокруг нее).

Интересно, он сам осознает эти свои привычки?

- Поговорить можно только в определенных местах?
- О, Наблюдатель заметил.
- (Я проигнорировал и иронию, и тот факт, что Шаман как-то увидел метод, решив обдумать это позже.) Почему? Ведь это ограничивает свободу общения.
- Полного запрета нет. Но соблюдение мест дает энергию и глубину общения.
- Как?
- В привыкании тоже есть сила и энергия.
- Можно пример?
- Привычка в определенных местах мыслить и чувствовать определенным образом.
- Принцип понятен. А пример?
- Если привык за обедом обсуждать дела, не удивляйся, когда вместо вкуса еды чувствуешь тяжесть проблем.
- И в постели тоже?
- (Шаман улыбнулся.) Тебе пора сходить в город. Если часами обсуждаете проблемы в постели, не удивляйся, когда жена не в тот момент спросит о ремонте.
- А «зоны снов»?
- Правильно: в разных местах и позах видишь разные сны.

**20.08.2010**

---

<sup>27</sup> Из книг Далай-Ламы

Отметив «зоны» в хижине Шамана и возле нее (для разделки рыбы, для изготовления хозяйственных предметов, для сушки трав, для общения с «Духами»...), я набросал и перечень нужных зон в квартире. С мыслью о том, что работоспособность в специально организованной зоне повысится, появились и сомнения.

- Знаешь, всегда мог работать в любой обстановке: в транспорте, на заседаниях, в очереди... Еще в университете на военных сборах, когда ждали машину или построения, я один мог работать, остальные болтали или маялись. Не пропадет ли эта полезная способность, если начну работать только в «зоне работы»?

- Уверен, что полезная?

- Когда учился, в метро тратил час до универа и час обратно. И там всегда готовился к занятиям. И если ехать по другим делам — тоже. Два-четыре часа подготовки каждый день все пять лет.

- Так вагон метро и был твоей «зоной учебы».

- Да-а. И сейчас в самолетах и на заседаниях «закрываю» мелочевку по работе.

- (Шаман хохотнул.) «Зоны закрытия мелочевки».

- Понял. Настоящими «зонами» являются определенные ситуации.

- А что другие делали в ситуациях, когда ты учился или работал?

- Большинство просто маялись.

- А которые не маялись?

- Общались. Анекдоты, пикировки, дела.

- Вспоминай еще.

- Один проговаривал свои мантры, еще один молился. Один делал свои упражнения.

- Еще!

- Да-а. Постараюсь учесть.

## **21.08.2010**

Поев, наблюдаю за утилизацией хлебных крошек муравьями. Двое рабочих вцепились в одну крошку жвалами и тянут в разные стороны. Мешают друг другу. Потом как-то боком потащили крошку в сторону муравейника. Каждый в одиночку тащил бы быстрее.

Шаман живет один и установил свои зоны. А если жена, дети, родственники? Им тоже нужны свои зоны. Не будет ли конфликта?

- Как бы ты установил свои «зоны», если бы в хижине жил с родней?

- Определи зоны, где домочадцы мешают друг другу и постарайся развести их во времени или в пространстве.

- Устроить еще ванную? (Сыронизировал я.)

- Бывает, что дополнительная ванная или телевизор помогают решению проблем гораздо лучше психолога.

(Когда Шаман не игнорирует иронию, а отвечает, крыть обычно нечем. Действительно, бывает).

## **Практики универсального знания**

### **09.08.2000**

Возвращаемся по берегу в землянку, набрав голубики и грибов. Тяжелые серые тучи с редкими просветами висят над морем. В просветах желтыми столбами стоят солнечные лучи, бликуя на волне. Ветер рвет с волны соленую морось. И сыро, и хочется пить. Под камнями иногда журчит вода, но добраться трудно. Камни большие, не откатишь. Поднялись по крутой осыпи метров на двести и нашли наконец открытую воду. Ручей уходит в промоину, образуя небольшой водоворот.

Наблюдаем, как первый осенний листок кружится в водовороте и непостижимым образом периодически выскакивает вверх. В какой-то момент показалось, что водоворот

превратился в глаз со зрачком-листочком, глянул, встретил наши взгляды и тут же прикинулся обычным ручьем. «Ты видел, видел?» - спросил я Шамана.

- Подмигнул тебе?
- Нет, просто посмотрел.
- А мне еще и подмигнул. (Смеется.)
- Так он что... видит нас?
- Местные называют это «Дух ручья».
- И он может с нами взаимодействовать?
- На тонком уровне.
- А было взаимодействие?
- Все пьют из ручья. По этому поводу Дух ручья обычно не вступает во взаимодействие. Но поблагодарить не помешает.
- А по какому поводу вступает?
- Если вредишь ручью, Дух ручья наносит тебе урон.
- Как?
- Сказал же - на тонком уровне. Можешь поначалу ничего не заметить, но жизнь пойдет похуже.
- Болезни, неудачи свои и родных?
- И это, например.

### **09.08.2000**

Добрались до хижины, искупались, переоделись, напился чаю. Вернее, напился до испарины я. Шаман пьет чай медленно и весьма в меру. Сидим на «ледяной»<sup>28</sup> скамейке и смотрим на вечерний отлив.

- Где ты учился про Дух ручья?
- Не учился. Просто одно знание ведет к другому.
- Как это?
- Если что-то знаешь о том, как устроен мир, можешь в нужной ситуации понять и устройство деталей.
- Ты знаешь, как устроен мир?
- Немножко.
- Существуют универсальные знания?
- Сумевший задать вопрос...
- Что-то знаешь об этом?
- И ты знаешь.
- Я бы не спрашивал.
- У тебя столько образования, степени ученые. Попробуй рассказать сам, каким должно быть универсальное знание.
- Ну, это, наверное, должно быть не знание, а какая-то методологическая схема, подход.
- Вот видишь.
- Так такая схема есть в пентаграммах, мандалах!
- Есть в некоторых, но «увидеть» можно, лишь достигнув определенного уровня. Да и много искажений.
- Понял: пора строить свою универсальную схему и развивать ее, сверяя с древними.
- Задающий вопрос...<sup>29</sup>
- Вряд ли я смогу точно воспроизвести сложную древнюю схему.
- Нужна не искаженная чужая, а точная своя.
- Да-а! И прогнозы будущего?
- Ты уже понял. Дальше можешь или начать ее составлять, или забыть про нее.

<sup>28</sup> Эта скамейка используется зимой для наблюдения за вонями льда

<sup>29</sup> Некоторые детали такой схемы даны в Приложении 1

## 19.01.2008

Всему приходит срок. Снегоступы Шамана ломаются реже моих, но тоже иногда ломаются. Чиним снегоступ. Мороз примерно двадцать пять и ветер примерно двадцать пять. И снегоступ «полетел» не в лесу, а на открытом месте. Условно спрятавшись от ветра за снежный заструг, крутим руками ремни и стальную проволоку<sup>30</sup>. По очереди: я - по две-три минуты. Шаман - по четыре-пять. Потом руки замерзают и «не держат» усилие. Починку затягивать нельзя - сам замерзнешь.

Однако это и не в первый, и не в пятый раз. Починка не мешает продолжать разговор.

- Интересно получается в последние годы. Покупаю книжку, которая кажется полезной, с чем-то соглашаюсь и понимаю, что знал это раньше.

- Сколько таких случаев?

- Не менее десятка.

- И?

- Что «и»?

- Какой вывод?

- (С полминуты я молчал.) Ух! То есть период не только учиться, а обдумывать и действовать?

(Шаман утвердительно прикрыл веки).

- И в других сферах жизни тоже?

(Но Шаман уже пыхтел, склонившись над упряжью снегоступа и обламывая, раскачивая, лишний кусок проволоки.)

## 19.01.2010

Работая преподавателем, давно заметил, что разные студенты способны усвоить разное количество слов в предложении и мысли различной длины. Впрочем, то же можно сказать и о преподавателях.

Например, один человек может усвоить только три первых слова из обращенного к нему предложения. Этого достаточно, чтобы его «оперативная память» заполнилась. Все остальные слова такой человек не слышит. Когда вы, закончив говорить, получаете ответ, то с неприятным удивлением убеждаетесь, что большая часть ваших слов «прошла мимо». Другой человек может усвоить только пять слов из предложения, большинство - около семи<sup>31</sup>.

Студентам с меньшим объемом оперативной памяти трудно учиться, со значительно большим (от десяти и далее) — трудно общаться с подавляющим большинством «короткомысленных» окружающих.

Основная мысль большинства научных концепций развивается от трех до семи и более терминов или мыслительных ходов. Извечный запрос студентов — «объясните в двух словах» — невыполним.

У меня обычный<sup>32</sup> объем оперативной памяти десять - двенадцать. У Шамана, похоже, побольше.

Когда я это понял, стали понятны и ответы Шамана о невозможности для меня некоторых понятий.

- Много я спрашиваю о слишком «длинных» для меня мыслях?

- Нет. Вопросы лишь чуть короче ответа по длине мысли.

- Могу развивать длину мыслей тренировкой?

- Хочешь еще больше непонимания в городе?

---

<sup>30</sup> Самым слабым местом у большинства снегоступов является поворотная ось или крепеж оси. Для замены оси носим с собой стальную проволоку, капроновый тонкий фал и пассатижи. Все имеет вес, поэтому на выход проволоки с метр, фала метров пять, пассатижи маленькие.

<sup>31</sup> Это давно определено - объем оперативной памяти «среднего» человека 7+2 элемента.

<sup>32</sup> В измененных состояниях сознания меняется и объем оперативной памяти

- Не хочется, но познание важнее.
- Твой выбор. Более длинные мысли требуют большего уровня энергии.
- Нужно быть в тонусе?
- Задающий вопрос знает большую часть ответа.
- Подойдет ли ходьба по ровному льду?
- Да, наметь такие маршруты, чтобы больше часа не думать о дороге вообще.
- И что делать ментально?
- Способов много.
- Подскажи что-нибудь, например.
- Вспомни две отдельные мысли предельной длины и за час ходьбы постарайся построить обобщающую мысль.
- Сколько нужно таких упражнений?
- Тебе — около пятидесяти.

## 08.08.2010

Идем по лесной тропке. Пауки тянут свои сети в прогалинах между кустами. В это время года очень много паутинок. Чтобы паутины не липли на лицо и одежду, идущий впереди Шаман несет на вытянутой перед собой руке небольшую палку с тряпочкой наверху. Через час ходьбы палку и тряпочку приходится очищать. Может быть, отсюда и пошли флаги. Кто-то посмотрел со стороны на группу людей, суть не понял, а форму скопировал.

Мысли о паутине и сетях сплелись с ранее обсуждаемыми на этой тропе «мыслями о длине мыслей».

- Знаешь, сейчас через Сеть, наоборот, общаются все более короткими мыслями. Так даже новые коммуникации построены.

- (Шаман явно заинтересовался, так как остановился и обернулся, чего обычно не делает). Как это?

- «Твиттер», не слышал?
- При мне еще не было<sup>33</sup> ?
- Там можно общаться, но на раз только сто сорок знаков.
- Теми, кто мыслит короче, управлять легче.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### ДЕТАЛИ СХЕМЫ УНИВЕРСАЛЬНОГО ПОДХОДА

1. Начав работать над своей схемой (лотосом) универсального подхода, я увидел, что многие древние схемы построены по принципу вращающихся концентрических окружностей, на которых расположены символы. Эти окружности можно увидеть на некоторых древних орнаментах, если мысленно их разбить на уровни и вращать. Кое-что можно понять, наблюдая за небольшим водоворотом, придавая, например, осеннему листу разные символические значения.

2. При многовековой многократной механистической (без понимания) перерисовке многих древних схем в них утрачена пространственная составляющая (оригинальные схемы не были плоскими).

3. Д. И. Менделеев при построении универсальной таблицы химических элементов использовал принцип уровней и принцип периодичности.

4. В «лунных» концепциях составления лекарств и ритуалов заложены принципы цикличности и последовательности воздействий.

---

<sup>33</sup> Шаман не был в городе с 2006 года

5. Закон «Ньютона» — действие равно противодействию -является не только законом канонической механики, но и универсальным законом всех взаимодействий. Так, например, этот закон сформулирован в таблицах Гермеса Трисмегиста и в более ранних источниках. В диалектических концепциях (например, Гегеля) отмечено, что действие этого закона может проявиться не сразу, но с течением времени.

6. Из методологии: системные качества - качества, присущие системе в целом, но не присущие ни одному из ее элементов. Например, воде присущи свойства, не присущие ни водороду, ни кислороду (из работы Е. П. Блаватской «Тайная доктрина», 1888 г.).

7. Из методологии: при анализе развивающейся системы необходимо рассматривать ее: А. Генез (историю возникновения и развития, вопросы «Почему?» и «Для чего?»). Б. Структуру (Как?). В. Функции (Зачем?). Г. Материал (Что? Из чего?).

Для усвоения этой схемы можно вначале попробовать описать по этим пунктам (первые три пункта) себя, свою личность.

8. Из методологии: при анализе процесса исследуются его: А. Условия возникновения, развития и угасания. Б. Источники. В. Движущие (и противодействующие) силы.

Для усвоения этой схемы можно попробовать вначале описать по этим пунктам какое-либо свое умение (например, игра на музыкальном инструменте, владение английским и т. п.).

9. Из методологии: сложные системы построены иерархически (и гетерархически).

Для усвоения этой схемы можно вначале попробовать построить пространственную структуру своего рода (3-4 поколения) с отношениями главенствования.

10. Суть (смысл, функция, системообразующий фактор) явления выявляется не из самого явления, а из анализа его места в над систем е.

Для усвоения этого принципа можно попробовать вначале понять функцию какого-либо внутреннего органа: а) исходя из его собственного строения; б) исходя из его роли в организме.

## **Приложение 2 О ПРАКТИКАХ**

**02.11.2009**

За последние три дня меня несколько раз спросили о том, что в тексте книги<sup>34</sup> имеется в виду под термином «практики».

У Шамана термин «практика» имеет четыре<sup>35</sup> значения (уровня), которые определяются контекстом диалогов:

1. Практики действий - ловля рыбы, сбор трав, изготовление лекарства, постройка сушилки, хождение по глубокому снегу и т. д.

2. Обучение путем реализации новых практик.

3. Молитвы, камлания, взаимодействия с деревьями, «духами» и т.д. Эти практики по аналогии можно сравнить с некоторыми религиозными, йогическими или психотехническими.

Четвертый уровень практики я вынужден только назвать, не описывая. Уже писал, что не хочу увеличивать своими текстами количество клиентов психиатрических клиник. Этот уровень нельзя практиковать, не освоив трех первых. Если же взрослый человек, которому сказано (написано), например: «Не бей себя топором по ноге», все равно это делает — виноваты не изготовители и продавцы топора.

4. Одновременное выполнение трех первых практик.

## **Приложение 3**

<sup>34</sup> Хохот Шамана.

<sup>35</sup> Может быть, и больше, но могу пока осознать до уровня речи и сообщить только о четырех.

## НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ, СПОСОБЫ

### Сентябрь 2010

В книгах «Шаманский лес» (Магадан : СВГУ, 2007) и в последних изданиях «Хохота Шамана» (2008-2010) есть раздел «Рецепты Шамана», где описаны различные способы и приспособления, помогающие в трудных условиях. Много из того, что делает Шаман, кажется мне естественным и простым. Но оказалось, что я просто привык к такой жизни. Из переписки, походов со студентами и знакомыми понял, что для горожанина, редко живущего в естественных условиях, почти любое бытовое действие на побережье является трудной задачей, опыт решения которой давно утерян или никогда не был приобретен.

### Белковая пища

При голоде, белковом или жировом голодании о брезгливости и ложной жалости приходится забыть: можно добыть животное, если вы его съедите. После этого голод в летнем лесу или, особенно, на побережье не грозит.

1. Мелких грызунов можно поймать примитивными устройствами, похожими на городские мышеловки. Суть их в том, что приманка прикрепляется (кладется под) хрупкую опору (спичка, тонкая палочка, неустойчивый камешек), которая поддерживает верх приманки. Тронув приманку, животное нарушает равновесие и обрушивается на себя крышку или плоский тяжелый камень.

2. Чуть прикопанная стеклянная бутылка, высокая банка — простейшая ловушка. Мелкое животное забирается туда за приманкой и не может выбраться. Без нужды бутылки горлышком вверх оставлять в лесу нельзя. Я не раз находил в пригороде погибших так грызунов.

3. Чайки неразборчивы. Прикрепив к рыболовному крючку на леске без грузика приманку и бросив ее в воду, вы поймаете чайку.

4. Все мидии, гребешки, улитки, раки-отшельники, мелкие креветки и другие животные на полосе отлива съедобны. Нужно отделять мясо от других составляющих и варить. Эти животные мелки, возни много. Но зато их почти везде очень много.

5. Морские животные живут не только на поверхности, но и под камнями, и в неглубоком слое грунта. Под камнями, в лужицах отлива в водорослях попадают небольшие рыбки и крабы.

6. Простейшая краболовка — рамка из веток с грузиками, сетка в рамке (можно небольшую сетку связать), приманка в центре сетки и веревка. Веревка привязывается к четырем концам рамки, чтобы краболовка не переворачивалась при подъеме. Краболовка опускается в воду либо с лодки, либо со скалы в глубоком месте (если нет волны). Краб подходит к приманке и либо путается (цепляется) в сетке, либо вы его просто поднимаете. Небольшую краболовку проверяют примерно раз в час.

7. Рыболовный крючок можно изготовить из иглы, булавки. Из мелкого гвоздика можно сделать уже крючок с бородкой (выковать выступ камнем).

8. Куропатки, зайцы, другие животные не полезут через кустарник, ветки, если есть проход. Перекрыв ветками другие проходы в местах следов животных, в единственном оставшемся проходе можно поставить тонкую петлю на уровне головы, привязав ее к кусту, камню. Это требует навыка или обучения путем проб и ошибок.

### Сохранение жиров

Если жить на побережье, питаясь местными продуктами, очень скоро обнаруживается нехватка жиров в рационе. А на морозе жиров нужно больше, чем обычно. Для пополнения жирового запаса можно убить крупного зверя. Но если человек окажется в экстремальной ситуации уже в морозный период (когда почти невозможно устроить ловчую яму<sup>36</sup> или

---

<sup>36</sup> Земля смерзлась «железно»

другие ловушки), добывать без оружия крупного зверя смертельно опасно. А более мелкие — жилисты, почти не имеют жировых запасов, так как сами страдают от недостатка кормов.

Добыв мелкого зверя, человек разделяет его для приготовления, почти всегда выбрасывая мозг, глаза и большую часть внутренних органов. А именно их нужно очистить, проварить и съесть. Именно здесь находятся основные жировые запасы отощавшего животного.

По появившейся в последнее время в городах привычке многие сливают и бульон. А именно в бульоне находится вытопившийся при варке жир.

### **Защита хижины и других строений от продувания и обваливания**

Яму для хижины здоровый человек может вырыть с помощью ножа за один-два дня. Стены и крыша строятся, в зависимости от наличия стройматериалов, из бревнышек или жердей. Крыша является наиболее сложной конструкцией, так как именно на нее придется давление снега (также человека или зверя). Кроме того, крыша должна иметь скат (от дождя), и в ней должен быть дымоход.

При отсутствии привычных в городе материалов идеально законопатить крышу и стены (мхом, ветвями, травами, паклей и пр.) неподготовленному человеку не удастся. Однако в период первых морозов для улучшения результатов заделки щелей можно использовать... воду.

Необходимо просто поливать водой крышу и стены до тех пор, пока на внешней стороне не нарастет корочка льда. Процедуру повторять через некоторое время, пока не получится «броня» желаемой толщины. Слой льда очень надежно защищает от продувания и значительно укрепляет внешние поверхности.

Дополнительное солнечное освещение в зимнем жилище

Окошки в зимних хижинах и домиках невелики из-за отдачи тепла и недостатков материалов. Солнце (и то не всегда) попадет в них лишь в определенное время суток. Продолжительность солнечного освещения можно значительно увеличить, если поставить рядом с окошком отражатель изо льда. Если рядом нет подходящего водоема, блок льда можно наморозить в емкости (тазике, яме и пр.).

Отражающую поверхность необходимо отполировать (выровнять и протирать влажной ветошью) и установить у окна напротив солнца так, чтобы отражаемый свет падал в помещение. «Рефлектор» (отражатель) будет увеличивать освещенность даже при несильной облачности, когда кажется, что солнца не видно.

Кроме очевидных удобств, рефлектор позволяет значительно экономить свечи (лучину).

### **Утепление ночлега**

Иногда узнаю, что люди почти не спали или совсем не спали несколько суток из-за того, что никак не могли даже на короткий период времени согреться. Приходилось ходить, прыгать или сидеть возле костра. Часто это происходило не из-за плохих внешних условий, а просто потому, что люди не знали элементарных способов обогрева.

Пожог. Разводится на час или больше не очень высокий, но, по возможности, большой по площади костер. После разгребания костра место горения можно укрыть ветвями или посыпать тонким слоем песка или грунта. Сверху ставится палатка или устраивается место ночлега. Несколько часов тепла гарантированы.

Грелки из бутылок. Вижу в фирменных магазинах, как туристы покупают химические пакеты для обогрева. На упаковке написано, что, если хорошо размять пакет, он будет нагрет до температуры 60-80 градусов в течение нескольких часов. Наверное, мне не везло с такими пакетами. После разминания пакеты или вообще не грели, или были чуть теплыми и быстро остывали. Может, эти пакеты вообще не для Колымы, а для мест с более умеренным климатом.

Гораздо лучше и надежнее работают «бабушкины» резиновые грелки или бутылки с горячей водой. Положив две двухлитровых бутылки в спальный мешок, вы будете и в зимние морозы иметь надежный обогрев в течение четырех-шести часов в хижине или в машине, в течение двух-трех часов - в палатке или укрытии. Пустые пластиковые бутылки весят не больше химваляков, при наполнении горячей водой «работают» со стопроцентной надежностью. И никакой химии.

Когда в Магадане зимой 1998/99 года были «разморожены» некоторые дома, люди использовали этот способ, чтобы обогреться во время сна в городской квартире.

### **Плохое кормление**

Не нужно кормить бурундука хлебом (печеньем) в период предзимней заготовки. Бурундук набивает хлебом щеки, тащит в норку и вываливает его к своим запасам. После этого все покрывается плесенью.

При желании можно давать бурундуку семечки, орешки в скорлупе. Хлебом можно чуть подкармливать бурундука в самый трудный период - от зимы до созревания семян трав.

## **Приложение 4**

### **НОВЫЕ ВОПРОСЫ О ШАМАНЕ И ОТВЕТЫ**

#### **Сентябрь 2010**

Вопрос 1: В книге «Хохот Шамана» Вы пишете о жизни в землянке в суровые зимы. При этом ничего не пишете о заготовке дров. Насколько я знаю, в тундре дров нет. Чем на самом деле отапливалась землянка Шамана?

Ответ 1: Шаман, в период нашего знакомства, живет на побережье Охотского моря. На открытое побережье море выносит после любого шторма или просто большой волны столько плавника (дров), что можно целые деревянные города строить. Мы выбираем небольшие бревнышки (чтобы можно было унести в одиночку или вдвоем) и складываем под навес. Охотские ветра высушивают все за несколько солнечных дней. Годовой запас (без распилки) делаем за один световой день. А пилим всю зиму по мере надобности.

В. 2: Я работаю в школе, нужно зарабатывать. У меня очень большая нагрузка, сложные отношения с коллегами. Чувствую, что мне все чаще не хватает энергии, чтобы что-то объяснить им, даже просто пообщаться. От этого отношения еще более портятся, боюсь даже заболеть из-за этого. Как мне повысить уровень энергии?

О. 2: Это вопрос не про Шамана. Я отвечу, хотя нельзя считать такой ответ чисто ответом Шамана.

Приведу пример: если скала стоит в постоянном потоке, она рано или поздно будет размыта. Если скала не очень крепкая - будет размыта чуть раньше, если крепкая - чуть позже. Но итог один.

По аналогии: Вы спрашиваете, как укрепить скалу. А на самом деле Вам нужно или «двигаться с потоком» или «выйти из потока». В той ситуации, о которой Вы рассказали, и в том, что я «вижу», общаясь с Вами, повышать уровень энергии бесполезно. Просто тогда Вы «надорветесь» чуть позже. Вам нужно или изменить режим работы (постепенно брать на себя меньше дел и поручений, «приучать» к этому окружающих), или вообще сменить работу (плавно, не бросая эту работу или выйдя в отпуск, искать новую).

В. 3: Вы пишете, что «Хохот» — какая-то специальная техника. Могли бы подробнее рассказать об этой технике?

О. 3: Не слишком подробно. Пока не вербализовал. Это связано с балансом энергии. Когда человек смеется, он отдает энергию и немножко структурирует окружающее. Когда плачет просит и получает энергию окружающего и структурируется им. Древние это чувствовали и говорили: «беспричинный смех не к добру». И плач тоже.

Когда мы искренне смеемся, это сигнал того, что высвободилась или свободно потекла энергия там, где раньше не было потока. Поэтому повторяющиеся ситуации нас не особенно смешат - этот проток уже прочищен. Когда плачем искренне — набираем энергию, признаком этого является чувство облегчения.

Упрощенно - для правильного баланса энергии нам нужны и смех, и плач. В реальности же много нюансов и смеха, и плача.

В. 4: Но бывает, что человек много раз смеется одной и той же шутке. Почему, если канал для энергии уже прочистился?

О. 4: Значит, именно канал этой темы постоянно «забивается». То есть именно эта тема является для человека проблемной и поэтому постоянно волнующей.

В. 5: Ваши тексты часто сравнивают с текстами К. Кастанеды. Я знаю, что Вы не согласны с тем, что тексты похожи. Можете ли обосновать это?

О. 5: Я уже не раз говорил и писал, что широкую известность диалогический стиль изложения получил не в работах К. Кастанеды, а в работах древнегреческого философа Платона (Диалоги Сократа). Если искать аналогии, то мои тексты гораздо ближе к текстам Платона, чем Кастанеды. Просто сегодня миллионы людей, прочитавших тексты Кастанеды, не читали текстов родоначальника стиля.

Другие важные отличия заключаются в концепции человека.

А. Дон Хуан объясняет человека как воспринимающее существо, Шаман - как творящее реальность. Более того, Шаман считает, что без действия (практики) по изменению окружающего (в том числе тела) вообще ничего воспринимать невозможно.

Б. В концепции Дона Хуана человек противопоставлен враждебному и опасному окружающему миру. Особенно ярко это проявляется в так желаемом для многих адептов Кастанеды уровне «воин», который с помощью некоторых процессов и союзников находится в состоянии постоянной опасности и тотальной битвы. По Шаману, который также много внимания уделяет проблемам безопасности, достижение такого состояния было бы смертельной ошибкой («Мир все равно прорвется»). Шаман находится в состоянии совместного действия, кооперации усилий с окружающим миром.

В. Некоторое удивление вызывает в текстах К. Кастанеды отсутствие работы с циклами солнца, луны, звезд и другими. Для человека, живущего на побережье с высокими отливами; для крестьянина, выращивающего сезонный урожай; рыбака, охотника, скотовода, травника и многих-многих других без вполне осознанной работы с циклами жизнь просто невозможна.

В. 6.: Многие люди не видят разницы между пониманием человека как воспринимающего существа Доном Хуаном и пониманием человека как творящего мир существа Шаманом. Не могли бы Вы пояснить разницу?

О. 6.: Если человек воспринимает внешний мир, то существуют отдельно реальность (внешний мир, в том числе тело человека) и отдельно сам воспринимающий человек (сознание, душа). Если же человек творит мир, то мир не существует независимо от человека (от сознания, души). Более того, человек развивается только в процессе сотворения собственного мира.

В. 7: Встречали ли Вы на побережье еще людей, кроме описанных в «Хохоте Шамана»?

О. 7: Летом 1998 года приходил искатель ВЗЦ (внеземных цивилизаций), назвавшийся Борисом. Сказал, что сам из Харькова и вычислил где-то в наших краях базу ВЗЦ. Потом отправился туда и вновь появился через четыре года с неровно подстриженными (наверное, сам) бородой и волосами.

Он сказал, что нашел свою базу (отказался показать) и живет там. Впечатление — примерно неделя пути от моего домика. Попросил соли (дал ему пачку) и новые берцы, дал мне устаревших денег (я не сказал ему об этом). С тех пор много лет берцы сорок второго размера лежат в целлофановом пакете у меня под нарами. Второй раз Борис был уже

очевидно таким человеком, который сам может выйти в любое место на трассе или побережье. Да и после первого появления Шаман сказал, что о нем беспокоиться не нужно.

В. 8: Видели ли Вы неизвестных науке животных?

О. 8: Один раз Шаман мне показал странных земляных существ. Больше никого. Я не раз в разные сезоны и время суток слышал разнообразные неидентифицируемые крики, наверное, необычных животных и птиц. Несколько раз, преодолевая некоторый страх, пытался выследить этих животных с фотоаппаратом. Максимум, что видел — мелькнувшие тени. Это животные другого уровня восприятия, частоты, скорости или маскировки, чем известные нам.

В. 9: Почему Вы все время пишете и говорите «плавник»? Насколько я знаю, на Охотском побережье немало и леса. Разве Шаман не пользуется лесом?

О. 9: Шаман практически никогда не рубит деревья. И я теперь тоже. Даже на тропах мы обламываем только сухие ветки, живые отгибаем, иногда подвязываем.

В. 10: Почему Шаман это делает? Ведь это неудобно.

О.10: Шаман считает, что лес обладает коллективным разумом деревьев, трав и кустов. Они передают друг другу информацию. Не трогать зря растения - простое продолжение принципа гармоничных отношений с окружающим.

**Владимир Павлович Серкин, профессор, доктор психологических наук, работает на кафедре психологии Северо-Восточного государственного университета (г. Магадан). Автор книги «Хохот Шамана», переизданной в России уже восемь раз и вышедшей в 2009 г. в Германии на немецком языке. Автором опубликовано также два учебника, рекомендованных Советом по психологии учебно-методического объединения университетов РФ (Методы психосемантики. М.: Аспект-Пресс, 2004. 213 с; Методы психологии субъективной семантики и психосемантики. М.: Пчела, 2008. 364 с), две монографии, более ста научных и научно-методических работ.**



Подписано к печати 11.10.2010 г.

Формат 60»84/16.

Бумага Снегурочка.

Гарнитура School.

Печать ризография.

Усл. печ. л. 3,25. Уч.-изд. л. 3,1.

Тираж 400.

Заказ 13. Отпечатано в типографии ООО «Кордис». Магадан, ул. Пролетарская, 12

Обложка отпечатана в ООО «Новая полиграфия». Магадан, пл. Горького, 9