

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ АЯВАСКИ И АМАЗОНСКОГО ШАМАНИЗМА

Кратчайший путь к успеху,  
богатству и просветлению

ПАВЕЛ ДМИТРИЕВ



КНИГА, КОТОРУЮ ВЫ ДЕРЖИТЕ В РУКАХ, ЕДИНСТВЕННАЯ В СВОЕМ РОДЕ. ЭТО НАИБОЛЕЕ ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПО АМАЗОНСКОМУ ШАМАНИЗМУ. ЕСЛИ АЯВАСКА – КЛЮЧ К ОТВЕТАМ НА ЛЮБЫЕ ВОПРОСЫ, ТО МОЯ КНИГА – КЛЮЧ К САМОЙ АЯВАСКЕ. ИЗ НЕЕ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ЧТО ТАКОЕ ВЕГЕТАЛИЗМ, АЯВАСКА, САН-ПЕДРО И РАСТЕНИЯ-УЧИТЕЛЯ.
- КАКИЕ НЕВЕРОЯТНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ТАЯТ В СЕБЕ ШАМАНСКИЕ ПРАКТИКИ.
- КАК ФИЗИЧЕСКИ И МЕНТАЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К СВОЕЙ ПЕРВОЙ ЦЕРЕМОНИИ.
- ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ РИТУАЛА И КАК ИЗВЛЕЧЬ ИЗ НЕГО МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ.
- КАК ИНТЕГРИРОВАТЬ ПОЛУЧЕННЫЙ ОПЫТ И ДОБИТЬСЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ.

НА ЭТИХ СТРАНИЦАХ ВАС ЖДУТ ОТВЕТЫ НА СОТНИ И ДАЖЕ ТЫСЯЧИ ВОПРОСОВ, ЧТОБЫ ВЫ В КОНЦЕ КОНЦОВ ПОЛУЧИЛИ ОТВЕТ НА ГЛАВНЫЙ ВОПРОС ВСЕЙ СВОЕЙ ЖИЗНИ.



[mushroomfoundation.org](https://mushroomfoundation.org)



# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ АЯВАСКИ И АМАЗОНСКОГО ШАМАНИЗМА

Кратчайший путь к успеху,  
богатству и просветлению



# Содержание

<b>Введение</b> .....	9
<b>РАЗДЕЛ 1. ЗНАКОМСТВО С АЯВАСКОЙ</b> .....	13
<b>Главный напиток вашей жизни</b> .....	14
<b>От древности до наших дней: краткая история самого известного из шаманских отваров</b> .....	15
До Колумба .....	15
В период колонизации .....	16
Современность .....	17
Подведем итог .....	18
<b>Такая разная «лиана духов»: шесть сортов <i>Banisteriopsis caapi</i></b> .....	19
<b>Тайны чакруны: серый кардинал просветления</b> .....	22
<b>Каждому свое: какой рецепт аяваски лучше?</b> .....	25
<b>Одиннадцать друзей «лианы духов»: что и зачем добавляют в аяваску</b> .....	27
Ayahuma ( <i>Couropita guianensis</i> ) .....	27
Capiroa ( <i>Calycophyllum spruceanum</i> ) .....	27
Uchu Sanango ( <i>Tabernaemontana sananho</i> ) .....	28
Punga Amarilla .....	28
Remo Caspi ( <i>Macaglia excelsa</i> ) .....	28
Bobinsana ( <i>Calliandra angustifolia</i> ) .....	29
Lopuna Blanca .....	29
Shiwawaku ( <i>Coumarouna odorata</i> ) .....	30
Wyra Caspi ( <i>Cedrelinga catanaeformis</i> ) .....	30
Chullachaki Caspi ( <i>Byrsonima christianeae</i> ) .....	30
Huacapurana ( <i>Campsiandra angustifolia</i> ) .....	30
Подведем итог .....	31
<b>DMT: пять фактов, которые изменяют ваше представление о «молекуле духа»</b> .....	31
№ 1. Общий знаменатель всех живых организмов .....	31
№ 2. Гормон предсмертных откровений .....	32
№ 3. Портал в другие миры .....	33
№ 4. Почти не изучается официальной наукой .....	33
№ 5. Еще и религия .....	34
Подведем итог .....	34
<b>Аяваска vs фармауаска: без шамана ощущения не те?</b> .....	35
Мнение шаманов .....	35
Мнение экспертов по психоделикам .....	36
Мнение тех, кто пробовал и аяваску, и фармауаску .....	37
Подведем итог .....	38
<b>Что не так с просветлением: деконструирую эффекты аяваски</b> .....	38
Казус трансцендентности .....	38
Что происходит, когда аяваска срывает шоры? .....	39
Подведем итог .....	40
<b>Расширение сознания: куда, зачем и при чем тут наука</b> .....	41
Знакомьтесь, высшие состояния сознания! .....	41
Как достичь научно подтвержденного просветления? .....	42
Подведем итог .....	43

<b>«Я ничего не чувствую»: четыре причины, почему аяаска может не работать</b>	44
№1. Вы не готовились к церемонии	44
№2. Вы настроены скептически	45
№3. Эффект проявляется иначе, чем вы ожидали	45
№4. У вас афантазия	46
Подведем итог	46
<b>Вне закона: почему аяаска не наркотик, но почти всюду запрещена?</b>	47
Государство против!	47
Так что такое наркотик?	48
Казалось бы, при чем тут аяаска?	49
Истинные причины запрета аяаски	50
Подведем итог	50
<b>«Преступление» и наказание: правовой статус аяаски в России, Украине и Казахстане</b>	51
Правовой статус аяаски в России	51
Правовой статус аяаски в Украине	52
Правовой статус аяаски в Казахстане	53
Три главных совета	53
Подведем итог	54
<b>«Может, как-нибудь потом»: пять мифов, которые отделяют вас от церемонии аяаски</b>	54
№1. «Я боюсь зависимости»	55
№2. «Это противозаконно»	55
№3. «Это опасно»	56
№4. «Моей беспомощностью воспользуются»	56
№5. «Индийцы слишком много выдумывают»	57
Подведем итог	57
<b>Аяаска, индейцы кечуа и успех: неудобные вопросы и развенчание стереотипов</b>	58
Не самый успешный народ	58
Экскурс в прошлое	59
География с этнографией	60
Аршином общим не измерить	61
Подведем итог	62
<b>Просветленная жизнь замечательных людей: шесть знаменитостей, проходивших ритуал аяаски</b>	62
Стинг	62
Дэвид Айк	63
Линдси Лохан	63
Наталья Андрейченко	64
Виктория Боня	64
Яна Троянова	65
Подведем итог	65
<b>РАЗДЕЛ 2.</b>	
<b>ПОДГОТОВКА К ЦЕРЕМОНИИ</b>	67
<b>Накануне просветления: все аспекты подготовительной диеты</b>	68
Комплексный подход	68
Два аспекта диеты и три главные причины ее соблюдать	69
Рекомендуемый рацион	69
Диета после церемонии	70
Подведем итог	70
<b>Ни в коем случае: список запрещенных к употреблению веществ</b>	71

<b>Тираминовый синдром: почему аяваска несовместима с сыром и вином</b> .....	72
О шаманских ритуалах — на языке биохимии .....	73
Главные нарушители спокойствия .....	74
Подведем итог .....	75
<b>Умереть от счастья: чем опасен серотониновый синдром и при чем тут аяваска</b> .....	75
Почему это происходит? .....	75
Каковы симптомы и последствия? .....	76
Подведем итог .....	78
<b>Настройтесь на результат: как сформировать правильный сет перед церемонией</b> .....	79
Зачем вам аяваска? .....	79
Как сформировать сет? .....	81
Подведем итог .....	82
<b>Четыре долгие недели: почему аяваска несовместима с сексом</b> .....	83
Научный подход .....	83
Религиозный взгляд .....	84
Подведем итог .....	86
<b>Shit happens: как избежать диареи на церемонии аяваски и почему не стоит ее бояться</b> .....	86
Нет причин стесняться очищения .....	87
Как сделать так, чтобы кишечник не подвел? .....	88
Подведем итог .....	89
<b>Собираемся на аяваску: семь простых вещей, которые стоит взять на церемонию</b> .....	89
№ 1. Пончо .....	90
№ 2. Удобная обувь без шнурков .....	90
№ 3. Любимая одежда .....	90
№ 4. Фонарик .....	91
№ 5. Полотенце .....	91
№ 6. Бутылка воды .....	91
№ 7. Каремат .....	92
Подведем итог .....	92
<b>РАЗДЕЛ 3.</b>	
<b>ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЦЕРЕМОНИЯХ АЯВАСКИ</b> .....	93
<b>Место встречи изменить нельзя: почему церемония аяваски должна проходить в Амазонии</b> .....	94
<b>Просветление по дешевке: пять причин не ехать на церемонию аяваски «дикарем»</b> .....	96
Причина № 1. Кто позаботится о вашей безопасности на церемонии? .....	97
Причина № 2. Вы не местный .....	97
Причина № 3. Где вы возьмете настоящего шамана? .....	98
Причина № 4. Думаете, одной церемонии достаточно? .....	98
Причина № 5. Вам точно не нужен специалист по интеграции? .....	98
Подведем итог .....	99
<b>Есть такая профессия — людей исцелять: как становятся шаманами</b> .....	99
Школа ментального преображения .....	100
Мифические требования к курандеро .....	102
Подведем итог .....	103
<b>Старые песни о главном: все, что необходимо знать о магии икаро</b> .....	103
Если бы растения-учителя могли петь .....	103
Песнопения на все случаи жизни .....	104
Подведем итог .....	106

<b>Краски просветления: как наносить ритуальные символы на лицо и зачем это нужно</b> .....	107
Вторая кожа индейцев .....	107
Пройти церемонию — значит стать частью племени .....	108
Важный элемент сета и сеттинга .....	109
Подведем итог .....	110
<b>История Agua De Florida: как дешевый одеколон стал инструментом курандеро</b> .....	110
Вторая жизнь «воды из Флориды» .....	111
Хотите увидеть немного «флоридской» магии? .....	112
Подведем итог .....	113
<b>Да сколько можно: все, что вы хотели знать о необходимом количестве церемоний</b> .....	113
Это магическое слово — интеграция .....	114
Как не стать «аявасочным наркоманом»? .....	115
Подведем итог .....	116
<b>Бэд-трип: кто виноват и что делать</b> .....	116
Как не попасть в лапы кошмаров? .....	117
Как найти выход из ада? .....	118
Подведем итог .....	120
<b>РАЗДЕЛ 4.</b>	
<b>ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА АЯВАСКИ</b> .....	121
<b>Прощай, зависимость: эффективна ли аяваска против алкоголизма, табакокурения и наркомании?</b> .....	122
Исследование Джеральда Томаса .....	122
Исследование Аньи Луизаги-Велдер .....	123
Исследование Рэйчел Харрис .....	123
Подведем итог .....	124
<b>Горькое лекарство от горькой болезни: как аяваска лечит депрессию</b> .....	124
Условия эксперимента .....	125
Результаты .....	126
Подведем итог .....	127
<b>Отпустить прошлое: как аяваска лечит посттравматический синдром</b> .....	128
Ближе, чем кажется: болезнь, уже поразившая каждого десятого .....	128
Новая надежда: аяваска и колорадская жаба .....	129
Подведем итог .....	131
<b>Вспомнить все: как аяваска помогает побороть болезнь Альцгеймера</b> .....	131
Опасней, чем вы думали .....	131
Шанс на исцеление .....	132
Подведем итог .....	134
<b>Жизнь без рака: правда ли, что аяваска спасает от онкозаболеваний?</b> .....	134
История Дональда Топпинга .....	134
История Эйприл Блейк .....	135
История Маргарет Де Вис .....	136
Участники эксперимента Роберта Форте .....	137
Участники эксперимента Жанин Шмид .....	137
Что именно в аяваске лечит рак? .....	138
Подведем итог .....	139
<b>Забудьте о предрассудках: как аяваска влияет на память</b> .....	139
Исследования Джорди Роба .....	140
Другие теории .....	141
Подведем итог .....	142



<b>РАЗДЕЛ 5.</b>	
<b>ОСНОВЫ ВЕГЕТАЛИЗМА И РАСТЕНИЯ-УЧИТЕЛЯ</b> .....	143
<b>Школа жизни: учитесь у величайших наставников!</b> .....	144
<b>Три заповеди вегетализма: краткий экскурс в верования кечуа для тех, кто собрался на аяваску</b> .....	145
№ 1. Главное — отыскать гармонию с природой и самим собой .....	145
№ 2. Разумная жизнь не ограничена привычными нам формами .....	146
№ 3. Растения-учителя дают ответы на любые вопросы .....	147
Подведем итог .....	147
<b>Знакомство с Пачамайой: все мы — дети Матери-Земли</b> .....	148
Обычаи поклонения .....	148
День Пачамамы .....	149
Апачета и илья .....	150
Культ Пачамамы и христианство .....	150
Культ Пачамамы и государство .....	151
Подведем итог .....	151
<b>Hanaq Pacha, Ukhu Pacha и Kay Pacha: триединство индейского мира</b> .....	152
Hanaq Pacha .....	152
Ukhu pacha .....	153
Kay Pacha .....	154
Путешествия между мирами .....	154
Подведем итог .....	155
<b>Ajo Sacha (Mansoa alliacea): на вкус и цвет... учитель есть!</b> .....	156
Ботаника с географией .....	156
Использование в традиционной медицине .....	157
Роль в шаманских ритуалах .....	158
Подведем итог .....	159
<b>Ayahuma (Couroupita guianensis): «маэстро», связавший вегетализм, индуизм и буддизм</b> .....	159
Знакомство с курупитой гвианской .....	160
Лечебный потенциал .....	161
Использование в шаманских практиках .....	162
Подведем итог .....	162
<b>Bobinsana (Calliandra angustifolia): гибкость, мудрость и любовь к жизни</b> .....	163
Ботанические характеристики .....	163
Целебные свойства .....	164
Роль в шаманских практиках .....	165
Подведем итог .....	166
<b>Chiric Sanango (Brunfelsia grandiflora): старый добрый учитель</b> .....	166
Ботанические характеристики и ареал произрастания .....	167
Целебные свойства .....	168
Chiric Sanango как растение-учитель .....	169
Подведем итог .....	170
<b>Mapacho (Nicotiana rustica): новый старый знакомый</b> .....	170
Немного географии, истории, ботаники и химии .....	171
Использование в быту .....	172
Мапачо как самостоятельный инструмент познания .....	173
Мапачо, аяваска и рапэ .....	174
Подведем итог .....	175
<b>Mucura (Petiveria alliacea): еще один непростой «чеснок»</b> .....	176
Ботанические характеристики .....	176
Целебные свойства .....	177
Использование в шаманских ритуалах .....	178
Подведем итог .....	179

<b>Renaquilla (Clusia rosea): «маэстро» гармоничных отношений</b> .....	180
Ботанические характеристики .....	180
Использование в народной медицине .....	181
Использование в шаманских ритуалах .....	182
Подведем итог .....	183
<b>Тое (Brugmansia suaveolens): от опасности до просветления — один шаг</b> .....	183
Ботанические характеристики .....	184
Лекарство и яд .....	185
Ритуальное использование .....	185
Подведем итог .....	187
<b>Una de Gato (Uncaria tomentosa): «маэстро» с кошачьим характером</b> .....	188
Ботанические характеристики .....	188
Использование в медицине .....	189
Использование в шаманских практиках .....	190
Подведем итог .....	191
<b>Wachuma (Echinopsis pachanoi): мудрый дедушка San Pedro</b> .....	192
Знакомство с уачумой .....	193
Действующие вещества .....	193
Как проходит церемония? .....	194
Как Сан Педро воздействует на человека? .....	195
Подведем итог .....	196
<b>Осознанные сновидения: вам и не снилось!</b> .....	196
Не просто сон .....	197
Осознанные сновидения как внетелесные переживания .....	198
Для чего используют осознанные сновидения? .....	199
Как достигают осознанных сновидений? .....	200
Подведем итог .....	201
<b>РАЗДЕЛ 6. ЧТО ДАЛЬШЕ?</b> .....	203
<b>Интеграция опыта аяваски: психоделический трип — лишь начало комплексной работы над собой</b> .....	204
Суть интеграции .....	204
Этап № 1. Осмысление психоделических переживаний .....	205
Этап № 2. Интерпретация инсайтов .....	206
Этап № 3. Внедрение интерпретированного опыта .....	206
Еще несколько рекомендаций .....	206
Подведем итог .....	207
<b>В ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	209

# Введение

Я навсегда запомню этот день — 9 апреля 2019 года. Во время психоделического трипа духи детально объяснили мне, как открыть свой бизнес на 1 000 000 \$ в год. Уже 10 апреля просто в номере отеля я записывал первые видео для масштабного онлайн-курса, обучающего гипнотерапии и целительству. Так начинался «Гипно-Коучинг». В первый же год он принес мне обещанный миллион, а в каждый следующий — гораздо больше. Но главное, что я приобрел в тот день, — это понимание, что магия аяваски, растений-учителей и грибов реальна. Этот день навсегда разделил мою жизнь на «до» и «после».

Я занимаюсь гипнотерапией с 2000 года. Преподаю ее с 2005-го. С 2007-го веду частную практику в США. Мне не нужно было идти в кино, чтобы посмотреть на звезд Голливуда, — они сами прибегали в мой кабинет. Я помогал акулам бизнеса, в том числе из ближайшего окружения Джордана Белфорта (того самого Волка с Уолл-стрит), избавиться от табачной и наркотической зависимости, наладить отношения с близкими и отпустить прошлое. Лечил от тех же недугов русских олигархов и американских политиков — настолько известных, что они никогда не подтвердят факт нашего знакомства, если я вдруг начну называть имена. Я лечил всех, но не мог вылечить себя.

Гипнотерапия — мощнейший инструмент из доступных целителю. Но даже она неспособна исправить глубинные подсознательные программы. Изменить само человеческое существо. Я был преуспевающим бизнесменом. Занимался грузоперевозками, недвижимостью, по праву считался главным русскоязычным экспертом по бизнес-эмиграции в США. Я ворочал миллионами, но никогда не чувствовал себя ни богатым, ни успешным, ни счастливым. Бизнес отнимал колоссальное количество сил и времени. Я знал, что должен быть способ избавиться от ощущения, что жизнь утекает сквозь пальцы, пока

я делаю что-то не то. Если бы 10 лет назад кто-то сказал мне, что этим методом станет древний индейский ритуал, я бы ни за что ему не поверил. Но у бога есть чувство юмора, не так ли?

Я общался с ним. На одной из церемоний аяваски — уже далеко не первой — я рискнул выпить тройную дозу отвара из «лианы духов». Не рекомендую так делать: это чрезвычайно опасно. В какой-то момент я почувствовал, что внутри начало что-то расти, пробуждаться. Это было сознание бога. Оно рассказало, зачем создало Вселенную и все сущее: как песочницу, для игры. Сообщило, что теперь я могу творить чудеса — останавливать смерть. А моя миссия состоит в том, чтобы возвращать людям 4 главные вещи в жизни: здоровье, богатство, любовь и счастье. С тех пор я только этим и занимаюсь. И все складывается на удивление гладко — так, будто мне помогают высшие силы.

Когда я понял, что готов сам организовывать ретриты, то полетел в Эквадор без четкого плана действий, сопровождающих и контактов, которые могли бы помочь на месте. Я не знал, с чего начать, как выбрать правильного шамана и как выжить в этой далеко не самой спокойной и безопасной стране. В придачу не мог и пары слов связать на испанском. Я абсолютно уверен: 999 человек из 1 000, кто прилетел в Кито вот так, с одними только добрыми намерениями, потерпел бы сокрушительную неудачу. Может, даже вообще бы не вернулся домой живым. Но не я.

Мне совершенно случайно встретился Эри Шаффир — стендап-комик, у которого свое шоу на Netflix. До того я никогда о нем не слышал. Но они с подружкой сами подошли ко мне, чтобы узнать, что человек моей наружности делает в Эквадоре. Я объяснил, и его спутница рассказала, что совсем недавно проходила церемонию аяваски и все было настолько замечательно, насколько это вообще возможно. Так я познакомился с Хесусом — опытным шаманом и президентом одного

из племен кечуа. Чудо случилось уже на нашем первом ретрите. Одна из моих учениц никому не сообщала, что в ее груди растет опухоль. Когда она после аяваски вернулась домой и прошла обследование, оказалось, что той и след простыл.

Книга, которую вы держите в руках, — исчерпывающее, а главное, единственное в своем роде пособие по аяваске и растениям-учителям. Мне стоило огромных усилий собрать всю представленную здесь информацию, проверить ее истинность у шаманов и, конечно же, поделиться своим уникальным опытом. Но я справился, потому что именно в этом и состоит моя миссия, мое призвание — возвращать людям здоровье, богатство, любовь и счастье. Аяваска и растения-учителя даруют вам все это, как даровали мне и десяткам тех, кто уже побывал на наших ретритах.

Аяваска — это настоящая магия, которая, как оказалось, существует. Это возможность заглянуть за кулисы мироздания, куда обычно не пускают простых смертных. Это возможность исцелиться от смертельно опасных недугов и достичь чего угодно. Это ответ. Ответ на всю вашу жизнь.



РАЗДЕЛ 1

# **ЗНАКОМСТВО С АЯВАСКОЙ**

## Главный напиток вашей жизни

Энтеоген и галлюциноген. Отвар, содержащий «молекулу духа» еще за 1 000 лет до того, как человечество узнало о существовании не то что ДМТ (диметилтриптамина), а молекул как таковых. Аяваска, яхе, дайме и еще 39 менее популярных названий, ни одно из которых неспособно передать заключенную в этом напитке силу. Формально это отвар из «лианы духов» (*Banisteriopsis caapi*) и чакруны (*Psychotria viridis* или *Diplopterys cabrerana*), погружающий человека в психоделический трип длительностью от 4 до 6 часов. Фактически — напиток, позволяющий взаимодействовать с духом «маэстро» *Banisteriopsis caapi*, увидеть истинную суть вещей, исцелить разум и тело, найти ответы на любые вопросы и достичь того, что принято называть просветлением.



Аяваску открыли кечуа — один из коренных народов Амазонии, некогда опережавший в культурном и государственном развитии майя и ацтеков. Они пронесли магию этого отвара сквозь века и до сих пор верны Пачамаме (Матери-Земле)



и вегеталистским традициям. Их не сломили ни копья конкистадоров, ни костры иезуитов-инквизиторов, ни «антинаркотическая» пропаганда, ни государственные машины, запретившие священный напиток почти во всех странах. Вопреки всему истина торжествует: с середины 20 века и до сегодняшних дней аяваска переживает настоящий ренессанс. Избранные со всех уголков мира проделывают долгий путь в амазонские джунгли, чтобы пройти церемонию у настоящего шамана.

Раз уж вы держите в руках эту книгу, то уже имеете некое представление об аяваске. Поэтому обойдусь без общих фраз, которые вы без труда отыщете в интернете. Приготовьтесь прочесть самую полезную книгу в вашей жизни. Которую я начну с самого начала — с истории аяваски.

## **От древности до наших дней: краткая история самого известного из шаманских отваров**

Многие почему-то убеждены, что аяваска, может, и древний напиток, но свежее веяние. Мол, «психоделическому туризму» от силы лет 10, уже скоро хайп поутихнет и все позабудут об индейских племенах со смешными названиями кечуа и шипибо-конибо. Такую чепуху может нести только тот, кто совсем ничего не знает об истории аяваски. А значит, пора пролить свет и на эту тему. Уверен, после прочтения данной главы каждому скептику наконец станет понятно: отвар из «лианы духов» с нами давно и уж точно надолго.

### ***До Колумба***

905 год. До крещения Руси еще 83 года, до первого крестового похода — 191, до открытия Америки Колумбом — 587. В кожаной сумке у индейского шамана уже лежат ингредиенты

для приготовления аяваски. Эту сумку обнаружили в 2019 году в боливийских Андах — по меньшей мере в 500 км от мест, где произрастают «лиана духов» и чакруна. Это означает, что уже в те времена отвар из «лианы духов» был широко известен на континенте, а обмен и доставка ингредиентов для его приготовления успешно налажены. Возраст сумки определили методом радиоуглеродного анализа — самым точным из доступных нам сегодня.

Традиция использовать психоактивные вещества в вегеталистских ритуалах еще старше. Курительные трубки, растительные порошки и емкости для их хранения, обнаруженные археологами на территории современного Эквадора, указывают, что еще в 1500–2000 гг. до н.э. индейцы употребляли коку, мапачо и отдельные ингредиенты аяваски. История не оставила свидетельств, что в эти времена шаманы варили ее, но взаимодействие с растениями-учителями, вне всяких сомнений, уже практиковалось.

Последователи церкви União do Vegetal (UDV) утверждают, что в начале 10 века до н.э. еврейский царь Соломон совершил путешествие в Южную Америку и передал индейцам рецепт аяваски. Не очень похоже на правду. Но, как бы то ни было, к началу колонизации ритуал употребления отвара из «лианы духов» уже считался древним, о чем говорится в записях испанских миссионеров начала 16 века. Церемонии аяваски были настолько распространены на континенте, что Римско-католическая церковь объявила этому напитку настоящую войну.

### ***В период колонизации***

Иезуиты называли аяваску «делом рук дьявола», уничтожали лиану *Banisteriopsis caapi*, а последователей культа Пачамамы (Матери-Земли) на протяжении многих веков огнем и мечом обращали в христианство. Итогом этой войны стали следующие слова: «Поклонение Пачамаме — это не что иное,

как признание Бога и Его благодати, даровавшей вашим предкам пищу с земли, которую они возделывали». Их произнес папа римский Иоанн Павел II 3 февраля 1985 года на проповеди в Перу. Поклонение Матери-Земле официально перестало быть ересью, а аяваска — дьявольским пойлом. Римско-католическая церковь боролась с ними целых 5 веков и в итоге вынуждена была признать свое поражение.

Впрочем, христианство оставило заметный след в духовной жизни коренных народов Амазонии. Колонизация сформировала синкретические верования, в которых Пачамаму, например, изображают в образе Богородицы. По большей части они распространены среди метисов — потомков смешанных браков индейцев и колонизаторов, в основном проживающих в городах. Племена же, обитающие глубоко в джунглях, и по сей день сохранили свою духовную идентичность. Кечуа и шипибо-конибо проводят церемонии аяваски так же, как их предки делали это много веков назад.

### ***Современность***

Для официальной науки год «рождения» аяваски — 1851-й. Именно в этом году английский ботаник Ричард Спрус впервые задокументировал, как индейцы племени тукано употребляют галлюциногенный отвар из лианы, у которой тогда еще не было даже научного названия. Спрус дал ей его — *Banisteria saari*. Спустя 80 лет, в 1931-м, «лиана духов» обрела свое современное ботаническое имя — *Banisteriopsis saari*.

«Ботанические записки» Спруса вдохновили молодого Ричарда Шултса — человека, которому суждено было стать отцом современной этноботаники. В 1941 году, окончив Гарвард, он отправился в экспедицию по Латинской Америке, которая длилась (с небольшими перерывами) более 15 лет. Шултс перенимал опыт шаманов и, по сути, открыл аяваску для поколения битников. Близкий друг писателя Уильяма Берроуза,

он предложил тому исцелиться от опиатной зависимости при помощи «лианы духов». Берроуз описал свой опыт в культовой для поколения хиппи книге «Письма Яхе», а Шултс стал прообразом одного из ее персонажей — профессора Шиндлера.

В 1967 году во время «Лета любви» правительство США провело симпозиум под названием Ethnopharmacologic Search for Psychoactive Drugs. Это мероприятие собрало мировых светил этноботаники (в том числе самого Ричарда Шултса), химии и медицины. В последующие несколько лет человечество узнало о биохимических механизмах воздействия аяваски на организм. Когда движение хиппи пошло на спад, а государственная машина начала закручивать гайки во всем, что касалось психоделических веществ, исследование аяваски пошло медленнее, но число ее адептов только возросло.

В середине 1980-х колумбийский антрополог и исследователь психоделических веществ Луис Эдуардо Луна научно обосновал необходимость подготовительной диеты перед церемонией аяваски и ввел в официальную науку термин «растения-учителя». С тех пор мир получил убедительные доказательства, что отвар из «лианы духов» эффективен против терапевтически резистентной депрессии, опиатной, алкогольной и табачной зависимостей, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), болезни Альцгеймера и даже некоторых форм рака. А число людей, посещающих Южную Америку с единственной целью — пройти церемонию аяваски, — неуклонно растет год от года.

### ***Подведем итог***

Аяваску не смогли сломить ни колонизаторы, ни иезуиты, ни государственные машины, запретившие ДМТ-содержащие продукты в большинстве стран мира. Все это только подогрело интерес десятков тысяч людей. Ее попытались выбросить за борт официальной науки, не замечая сенсационных исследо-

ваний. Но это только укрепило запал ученых-энтузиастов, доказывающих эффективность отвара против болезней, которые еще вчера казались неизлечимыми. История аяваски уходит в глубину веков, но только начинается. Уверяю, все самое интересное еще впереди.

## Такая разная «лиана духов»: шесть сортов *Banisteriopsis саарі*

Как вы уже знаете, аяваска — это союз нескольких растений-учителей. Прежде всего «лианы духов» и чакруны. Но именно с первой в массовом сознании ассоциируются и знаменитый шаманский отвар, и связанная с ним церемония. Несмотря на то что *Banisteriopsis саарі* — настоящая звезда среди растений-учителей («маэстро»), адепты верований кечуа многого о ней не знают.



Главное заблуждение — считать «лозу мертвых» растением с одной-единственной вариацией. На самом деле у него много разновидностей. Опытным путем индейские шаманы подобрали ключ к каждой и нашли ситуации, в которых можно полностью раскрыть их потенциал. Сегодня аяваскеры выделяют 6 основных сортов этой лианы. Их химический состав отличается, но шаманы, разумеется, отмечают прежде всего разницу между духами этих растений.

☑ *Небесная аяваска (Ayahuasca cielo)*. Ее еще называют желтой (*Ayahuasca amarilla*). Она растет на территории Перу, а наибольшую популярность снискала у так называемых *mestizo curanderismo* — целителей-метисов, родившихся в смешанных браках европейцев и индейцев. С таким отваром церемония проходит легко, но эффективно, а ее участники получают мощный трансцендентный опыт и наблюдают яркие визуальные и аудиальные искажения. Поэтому «небесная» вариация лианы — идеальный выбор для новичков.

☑ *Белая аяваска (Ayahuasca blanca)*. Дух этого растения действует очень аккуратно. Порой его эффект даже мягче, чем у «небесного» сорта, не говоря уже об остальных. Шаманы собирают листья этой лианы только с молодых побегов. Индейцы активно используют ее и в других ритуалах, связанных как с белой магией (любви), так и с красной (зла).

☑ *Гремучая аяваска (Ayahuasca trueno)*. Кечуа также именуют ее черной (*Ayahuasca negra*). Свои прозвища она получила неслучайно. Этот «маэстро» — очень строгий учитель. Он действует жестко и на ментальном, и на физическом уровне. В частности устраивает мощную чистку. Шаманы используют этот сорт прежде всего в терапевтических целях.

☑ *Индийская аяваска (Ayahuasca india)*. Данная разновидность тоже удостоилась «черного» прозвища *Ayahuasca negra*. Это если не первый, то по крайней мере один из первых сортов, с которым познакомились жители Амазонии. Его ис-

пользовали для приготовления аяваски еще в доколумбову эпоху. Растет он вдаль от цивилизации — в глубине джунглей, где не ступала нога человека. А если и ступала, то лишь в исключительных случаях.

☑ *Красная аяваска (Ayahuasca colorada)*. Сорт, который несколько уступает в силе воздействия «черным» собратьям. И все же в связи со своей спецификой этот вид лианы считается тяжелой артиллерией. Поэтому чаще всего отвар из него в процессе церемонии пьют только сами шаманы.

☑ *Шумная аяваска (Ayahuasca cascabel)*. Этот «маэстро» наиболее мощный из всех перечисленных. Он вообще не церемонится со своими подопечными, зато оказывает колоссальный эффект. Как правило, «шумный» сорт обеспечивает продолжительный и насыщенный трип, из которого возвращаешься совершенно иным человеком. Само собой, это вариант для тех, кто уже знаком с «лианой духов» и готов к такому опыту.

Теоретическая подготовка еще никому не мешала, но не спешите обольщаться, что эти знания существенно изменят ваш ретрит. Ведь церемония аяваски — не поход в супермаркет, а шаман — не продавец-консультант, который мигом принесет товар, на который вы укажете пальцем. У него свой рецепт, отработанный за годы практики, а то и вовсе полученный от наставника. Он рассчитает для вас идеальную дозу и сделает все необходимое, чтобы ритуал прошел как нельзя лучше.

Да и шаманы — не из тех, кто раскрывает свои секреты. Впрочем, самые любопытные могут задать вопрос самому духу растения. Вы ведь за этим и придете — получить ответы, не так ли?



## Тайны чакруны: серый кардинал просветления

Мы говорим аяваска, подразумеваем — «лиана духов», мы говорим «лиана духов», подразумеваем — аяваска. Адепты этого шаманского отvara действительно привыкли ассоциировать его прежде всего с лианой *Banisteriopsis caapi*. Дескать, именно она — основной компонент напитка, а все остальные играют вспомогательную роль. Эта версия явно пахнет дискриминацией. Дискриминацией незаменимого растения-учителя, известного нам как чакруна.



Именно она содержит ДМТ, а значит, обеспечивает визуальные галлюцинации и другие невероятные переживания. В этом аспекте как раз «лиана духов» выступает вспомогательным компонентом для чакруны. Ведь содержащиеся в ней алкалоиды гармин и гармалин — это ингибиторы моноаминоксидазы (ИМАО), усиливающие и продлевающие эффект ДМТ. Они замедляют вывод «молекулы духа» из организма, чтобы она успела в достаточном количестве попасть в кровь и достигнуть мозга.

Традиционная классификация индейцев кечуа дала почву для разночтений, назвав чакруной сразу два растения: пси-



хотрию зеленую (*Psychotria viridis*) и чалипонгу (*Diplopterys cabrerana*). Они относятся к совершенно разным семействам, но объединяет их одно — содержание триптаминов, в том числе ДМТ.

Свое прозвище чакруна получила от кечуанского «*chaqruu*» — «смешивать», и на то есть весома причина. Шаманы ценят ее прежде всего за способность взаимодействовать с другими растениями-учителями. Ведь коммуникация между «маэстро», входящими в состав отвара, — один из ключевых залогов успешной церемонии. Лишь взаимодействие духов этих растений открывает участнику ритуала истинную картину мира.

В традиционных представлениях кечуа чакруна — растение с женским началом, поскольку его ключевая способность — связывать, налаживать коммуникацию. Однако есть в нем и мужское начало, проявляющееся прежде всего в нацеленности на видение. Психотрия зеленая, как и чалипонга, тяготеет к компании других растений силы, и аяваска полностью удовлетворяет эту потребность.

Согласно опять же индейским преданиям, именно благодаря растениям видения на нашей планете когда-то появились все без исключения растения силы. Они будто подсказывали духам, где должны прорасти те или иные «маэстро». То есть именно чакруне обязаны своим появлением и «лиана духов», и все остальные компоненты аяваски.

Умение взаимодействовать с чакруной — один из ключевых показателей мастерства шамана. Смешивание компонентов аяваски — в целом нетривиальная задача, но рассчитать дозу чакруны — особенно ответственный этап, ведь именно она обеспечивает коммуникацию остальных «маэстро».

Непосвященные воспринимают трип как набор визуальных, аудиальных и других искажений, позволяющих пережить новый опыт. Но шаманы уверены: это чакруна приоткрывает завесу, позволяя познать пространство и время. То, что для

новичка оборачивается неконтролируемыми переживаниями, опытные аяваскеры воспринимают как аккумуляцию знаний о макрокосмосе и жизни вне земной оболочки.

Чакруна получила свое «смешанное» название еще и потому, что ее редко употребляют в отрыве от других растений. Должного эффекта можно добиться лишь сквозь призму ее взаимодействия с остальными «маэстро». Она направляет их, а они — ее. И только вместе растения-учителя указывают верный путь. Это справедливо не только на духовном, но и на физическом уровне. Не подкрепленная ингибиторами чакруна, может, и не принесет вреда, но и на правильные ощущения рассчитывать в таком случае не приходится.

Есть у кечуанских шаманов отличная метафора, описывающая взаимодействие *Psychotria viridis* и *Diplopterys cabrerana* с их ключевым компаньоном — *Banisteriopsis caapi*. Они считают, что дух чакруны в своем стремлении объяснить участнику церемонии как можно больше поднимает его сознание очень высоко. А «лиана духов» выступает канатом, по которому они взбираются к небесам. Но в то же время этот канат остается каналом связи с реальностью, к которой нужно рано или поздно вернуться.

Сегодня известность чакруны, как и аяваски, вышла далеко за пределы Амазонии, где она уже давно стала священным достоянием, а в нескольких южноамериканских странах — даже официально. Вне исторической родины это растение особо почитаемо в различных синкретических религиях. Например, в Santo Daime.

Сами же кечуа относятся к этой популярности скептически. Они уверены, что церемонии с использованием любого растения-учителя имеют смысл лишь там, где ему было предназначено расти высшими силами. Только там, где активен дух «маэстро», можно проникнуться мудростью Матери-Зем-

ли. А все попытки вывозить чакруну на другие континенты — прямое оскорбление растения-учителя.

О возможностях чакруны можно говорить бесконечно. Но лучше всего это делает она сама. Этот «маэстро» вообще потрясающий рассказчик. Познакомьтесь с ним — и убедитесь сами.

## Каждому свое: какой рецепт аяваски лучше?

Аяваска — это не только коллективное наследие народа кечуа, но и индивидуальное творение каждого отдельного шамана. Он — ключевая фигура в ритуале, от него зависят все аспекты церемонии. И прежде всего — рецепт самого напитка. Каждый настоящий курандеро обучается своему искусству годами и даже десятилетиями. Получает рецепт от своего наставника, но в процессе карьеры может совершенствовать его, основываясь уже на собственном опыте.

Изначально рецепт отвара был предельно простым. Но даже прийти к комбинации «лианы духов» (*Banisteriopsis saari*) и чакруны (*Psychotria viridis* или *Diplopterys cabrerana*) в свое время было нетривиальной задачей, ведь они никогда не растут поблизости. Надо полагать, поначалу шаманы варили напиток из одной лишь лианы, а уже потом методом проб и ошибок искали собственные комбинации. Тем более что в некоторых общинах кечуа до сих пор употребляют однокомпонентные напитки.

В то же время нынешние курандеро используют для изготовления аяваски до 20 растительных компонентов. Сегодня говорить об универсальном рецепте не приходится, хотя в большинстве случаев все сводится к определенной последовательности действий:

- ☑ измельчению растений;
- ☑ варке их в течение нескольких часов;
- ☑ процеживанию и повторной варке;
- ☑ разделению на порции и остужению;
- ☑ упарке отвара на следующий день;
- ☑ процеживанию, удалению осадка и подогреванию напитка накануне употребления.

Разумеется, на любом из этих этапов каждый шаман может импровизировать на свой лад. Пожалуй, здесь и кроется главная сложность для оценки рецепта посторонним человеком. Хижина шамана — не аптека, и здесь никто не выдаст вам бумажку, где состав препарата расписан с точностью до миллиграмма. А понять, как тот или иной компонент повлияет на содержание тетрагидрогармина, гармина, гармалина или, скажем, диметилтриптамина, у вас все равно не выйдет. Да и, как вы знаете, настоящий мастер не спешит раскрывать свои секреты.

Благо у каждого рецепта есть ключевой ингредиент, на который вы и можете опираться в своей оценке. Речь о мастерстве шамана. Ведь аяваска — это прежде всего «как готовить», а не «что готовить». Поэтому лучший рецепт отвара из «лианы духов» — тот, что практикует истинный курандеро. Который собирает правильные растения в правильных местах. Который четко понимает ваши цели, объективно оценивает ваши параметры и подбирает идеальную дозу. Который проводит церемонии не ради наживы или чего-то еще, а лишь с одной целью — помогать людям изменить свою жизнь к лучшему.

Слава настоящего курандеро идет далеко впереди него. И все же найти такого, просто приехав в чужую страну, довольно сложно. Но нам это удалось!

## Одиннадцать друзей «лианы духов»: что и зачем добавляют в аяваску

Аяваска — как пицца. Самая «правильная» включает всего 2 ингредиента, помимо хлебной лепешки: томатный соус и моцареллу. Но разве вы едите только «Маргариту»? Вот и индейский психоделический «чай» традиционно состоит лишь из «лианы духов» (*Banisteriopsis caapi*) и чакруны (*Psychotria viridis* или *Diplopterys cabrerana*). Но зачем бы курандеро так бережно хранили и передавали ученикам собственные рецепты аяваски, если бы все было так просто? Правильно, компонентов может быть намного больше. И речь не только о мапачо или бругмансии, о которых я подробно расскажу в одном из следующих разделов. Вот 11 не таких частых, но чрезвычайно любопытных ингредиентов.

### *Ayahuma (Couroupita guianensis)*

В индуизме это дерево считается священным, а коренные народы Амазонии причисляют его к «маэстро» и используют как лекарство. Мякотью крупных плодов, напоминающих пушечные ядра, дезинфицируют раны и лечат кожные заболевания. Корой — гипертонию, простуду и расстройство желудка. Молодые листья жуют от зубной боли, а смесь измельченных высушенных плодов и коры используют как противовоспалительное средство. В аяваску кору *Ayahuma* добавляют, чтобы избавить участника церемонии от *susto*. Так индейцы называют заболевание, напоминающее ПТСР. Его симптомы — вялость, депрессия и панические атаки после пережитого травматического опыта.

### *Capirona (Calycophyllum spruceanum)*

Колонизаторы нашли этому огромному (достигающему 30 м в высоту) дереву только одно применение — пустить его

на паркет. Индейцы же видят глубокий символизм в том, что 1–2 раза в год оно полностью сбрасывает кору, чтобы избежать появления лишайников, грибов, лиан и эпифитов. И издревле используют его высушенную кору как средство от кожного грибка, диабета и глазных инфекций. Курандеро верят, что кора этого растения усиливает детоксикационные свойства аяваски, при этом смягчая ее действие.

### ***Uchu Sanango (Tabernaemontana sananho)***

«Дедушка Сананго» легко обходится и без компаньонов. Индейцы верят, что диетирование с этим «маэстро» исцеляет физические и ментальные недуги, дарует внутреннюю гармонию, улучшает память и укрепляет мышцы. Еще его используют для заживления ран, при высокой температуре, а также как рвотное и мочегонное средство. Добавленный в аяваску, Uchu Sanango очищает организм на клеточном уровне и значительно повышает эффективность отвара в борьбе с алкогольной, табачной и наркотической зависимостями.

### ***Punga Amarilla***

Курандеро утверждают, что дух этого «маэстро» предстает в образе желтой анаконды: мудрой, все понимающей и преисполненной спокойствия. Анаконда учит настойчивости и гибкости мышления, а также защищает от злых духов. Аяваска, усиленная корой этого огромного дерева, эффективнее избавляет участника церемонии от негативной энергии и даже изгоняет прикрепленные темные сущности. Анаконда беспощадна к своим врагам.

### ***Remo Caspi (Macaglia excelsa)***

Это дерево высотой до 30 м легко узнать по обширной системе опорных корней. Именно их кору народы Амазонии используют как средство против малярии и других лихорадок

(видимо, из-за высокого содержания индольных алкалоидов), гепатита, бронхита, сахарного диабета, онкологических заболеваний и как афродизиак (благодаря йохимбину). Индейцы шипибо-конибо жуют кору и листья *Remo Caspi*, чтобы унять зубную боль и предотвратить кариес. Курандеро верят, что аяваска, приправленная корой опорных корней этого дерева, помогает отыскать свою внутреннюю силу и избавиться от вредных поведенческих шаблонов.

### ***Bobinsana (Calliandra angustifolia)***

Рак матки, отеки, артрит, ревматизм, опущение органов таза — вот далеко не полный список недугов, с которыми борется это влаголюбивое дерево. Индейцы используют его для очистки крови, как афродизиак и контрацептив, а также причисляют к пантеону «маэстро». Курандеро верят, что диетирование с *Bobinsana* дарует спокойствие, гармонию с природой и самим собой, а также открывает сердце новому опыту. Именно поэтому многие шаманы рекомендуют употреблять отвары и настойки из этого растения перед церемонией аяваски. Если же добавить *Bobinsana* непосредственно в отвар из «лианы духов», он поможет отыскать причины проблем во взаимоотношениях с близкими.

### ***Lopuna Blanca***

Индейцы верят, что кора этого гигантского — одного из самых высоких в амазонских джунглях — дерева придает силу, мужество и наполняет чувством собственного достоинства. Добавленная в аяваску, она защищает от злых духов и служит проводником между мирами, упрощая таким образом астральные путешествия. Глубокий символизм этой миссии состоит в том, что и сама *Lopuna Blanca*, согласно индейским верованиям, служит связующим звеном: дерево крепко стоит на земле, но дотягивается до самого неба.

***Shiwawaku (Coumarouna odorata)***

Кора этого дерева — древнее лекарство от артрита, ревматизма, диареи, малярии и болезни Лайма. Индейцы также используют ее как тонизирующее и заживляющее средство. Курандеро добавляют в аяваску кору Shiwawaku, если участник церемонии прежде всего нуждается в исцелении физических недугов. Это растение смещает акценты, но не ослабляет ментальное воздействие отвара из «лианы духов».

***Wyra Caspi (Cedrelinga catanaeformis)***

Кору этого дерева издавна используют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Но в аяваске у нее задача на первый взгляд попроще — вызывать рвоту. Шаманы уверены, что это отнюдь не побочный эффект, а часть «la purge» — физического и ментального очищения организма. Без этого неприглядного явления «лиана духов» неспособна полностью раскрыть свой потенциал. А значит, Wyra Caspi как компонент аяваски гораздо важнее, чем кажется.

***Chullachaki Caspi (Byrsonima christianeae)***

Целители племени шипибо-конибо считают диетирование с этим «маэстро» одной из самых опасных вегеталистских практик. По поверью, если выяснится, что намерения участника не чисты, дух дерева-защитника джунглей лишит его рассудка. В аяваску кору этого растения-учителя добавляют в очень малых количествах. Курандеро убеждены, что в сочетании с чакруной и «лианой духов» Chullachaki Caspi действует как физический и ментальный детоксикант.

***Huacapurana (Campsandra angustifolia)***

Кора этого дерева, как и Shiwawaku, эффективна против лихорадок (в том числе малярии) и болезни Лайма. Перетертой в порошок, ей очищают гнойные раны и лечат грибковые



инфекции. В составе аяваски она призвана очищать и исцелять организм в тех случаях, когда участник церемонии в первую очередь ищет не просветления, а помощи. Например, если современная медицина оказалась бессильна.

### ***Подведем итог***

Я уже как-то говорил, что любая аяваска правильная, если ее готовит настоящий опытный курандеро. Возможно, помимо всего прочего, именно в разнообразии рецептов заключено очарование этого напитка. Не бывает 2 одинаковых отваров и, как следствие, 2 одинаковых психоделических трипов. Каждый опыт уникален, полезен и поучителен.

## **ДМТ: пять фактов, которые изменят ваше представление о «молекуле духа»**

Диметилтриптамин не то, чем кажется. Даже многие из тех, кто употребляет психоделики для саморазвития, убеждены, что это вещество — нечто вроде ЛСД, только растительного происхождения. Что уж говорить об обывателях? Пора объяснить, почему главный химический компонент аяваски — гораздо больше, чем просто галлюциноген и психоактивное вещество, за что ДМТ прозвали «молекулой духа» и почему мы до сих пор так мало знаем о механизмах его воздействия на мозг.

### ***№ 1. Общий знаменатель всех живых организмов***

Что объединяет человека, енотовидную собаку, яблоню и коронавирус SARS-CoV-2? Все они содержат L-триптофан — аминокислоту-предшественник ДМТ. Всего 3 сравнительно простые ферментативные реакции — и L-триптофан превра-

щается в диметилтриптамин. В человеческом организме это происходит в эпифизе (шишковидном теле) — эндокринной железе головного мозга. Задолго до открытия психоделических свойств ДМТ французский философ Декарт называл эпифиз вместилищем души.

Ученые предполагают, что обязательное содержание L-триптофана во всех без исключения живых организмах может означать, что диметилтриптамин — это универсальный молекулярный язык, понятный всем формам жизни на нашей планете (а возможно, и за ее пределами). Эта гипотеза удивительно созвучна с амазонским вегетализмом, ведь шаманы убеждены, что употребление содержащей ДМТ аяваски позволяет общаться с духом лианы *Vanisteriopsis caapi*.

## ***№ 2. Гормон предсмертных откровений***

Шишковидное тело вырабатывает диметилтриптамин постоянно, но в малых количествах — в рамках обычного метаболизма. Поскольку по химической структуре он схож с «гормоном счастья» серотонином, нарушение функции эпифиза чревато изменением восприятия: без эндогенного (то есть выработанного организмом) диметилтриптамина жизнь кажется тусклой и лишенной перспектив. В фазе быстрого сна его синтез усиливается — и это одна из причин, почему мы видим сны.

Но наиболее значительный выброс эндогенного ДМТ происходит в преагональных состояниях и во время клинической смерти. Жизнь, проносющаяся перед глазами, свет в конце тоннеля, созерцание своего тела с позиции стороннего наблюдателя и многое другое, что описывают пережившие остановку сердца, — все это, по сути, диметилтриптаминовый трип. В последние мгновения жизни именно ДМТ дарует ясность мышления: человек внезапно все осознает, но зачастую уже слишком поздно.

### ***№ 3. Портал в другие миры***

С 1990 по 1995 год американский психиатр и ученый в области психофармакологии Рик Страссман проводил на базе Университета Нью-Мексико клинические исследования эффектов диметилтриптамина. Многие из добровольцев утверждали, что после приема препарата попадали в другие миры, где их встречали разумные существа, пытающиеся выяснить хоть какую-то информацию о нашей реальности. Внешне они напоминали рептилий, клоунов, богомолов, пауков, пчел, механических роботов, эльфов, гномов и кактусы. Некоторые участники описывали сексуальный опыт с этими существами.

Добровольцы не были знакомы друг с другом, имели разные социальный статус, финансовое положение и культурный контекст. Тем не менее многое из рассказанного ими совпадало. Участники эксперимента называли этих существ «гидами» или «помощниками», объяснявшими, что «молекула духа» открывает человеку доступ в параллельную реальность и дает возможность наладить контакт с инопланетными цивилизациями.

### ***№ 4. Почти не изучается официальной наукой***

Отдельные исследования, результаты которых опубликованы в авторитетных научных изданиях, указывают на то, что аяваска (а значит, и ДМТ) эффективна при лечении терапевтически резистентной депрессии и зависимостей (прежде всего кокаиновой, алкогольной и табачной). Казалось бы, уже этого достаточно, чтобы произвести фурор. Но научное сообщество делает вид, что ничего не произошло. Никто не инициирует более масштабных исследований и не стремится внедрять результаты уже имеющихся в терапевтическую практику. Диметилтриптамин, как и 40 лет назад, когда он считался биологическим шумом, изучают только энтузиасты от науки.

Все это напоминает теорию заговора. Уже упомянутый Рик Страсман признавался, что «серьезные люди» не раз уговаривали сдвинуть фокус своих исследований. Мол, не стоит изучать ДМТ с позиций психотерапии — следует ограничиться чистой физиологией. Например, замерять частоту сердечных сокращений до и после приема вещества. Трансцендентный опыт, получаемый во время трипа, и его влияние на ментальное здоровье предлагалось попросту игнорировать.

### ***№ 5. Еще и религия***

Диметилтриптамин дает человеку то, что другие религии только обещают. Те, кто употреблял ДМТ или содержащие его продукты (прежде всего аяваску), утверждают, что ощущали выход сознания из тела, оказывались в месте, где души ожидают перерождения, и даже разговаривали с богом в измерении, где привычное течение времени теряет смысл. У популярных религий нет убедительного ответа, почему чудеса, описанные в священных текстах, больше не случаются. А диметилтриптамин готов показать настоящую магию каждому. Возникновение на этой почве религии было только вопросом времени.

Наиболее популярные церкви такого толка — Santo Daime и União do Vegetal (UDV). Последняя даже отстояла в США свое право использовать аяваску в религиозных целях. В 2006 году Верховный суд единогласно постановил, что запрет ДМТ-содержащего отвара прямо нарушает свободу вероисповедания. Любопытно исследование Чарльза Гроба из Университета Калифорнии. Он установил, что последователи UDV ментально и физически более здоровы, чем люди в среднем по стране.

### ***Подведем итог***

Диметилтриптамин, возможно, одно из величайших открытий человечества, которое еще поможет нашей цивилизации по-настоящему познать себя и мир вокруг. У тех же, кто

готовится к церемонии аяваски, есть шанс сделать это раньше остальных. Стать одним из первопроходцев просветления. Готовы ли вы к этому?

## Аяваска vs фармауаска: без шамана ощущения не те?

Если аяваска — это коктейль из диметилтриптамина и ингибиторов моноаминоксидазы, то возникает закономерный вопрос: почему бы не приготовить его в лабораторных условиях из очищенных препаратов? А что, удобно! Проглотил пару таблеток — и получил тот же эффект, что и на церемонии. Да еще и точно знаешь, что никакой шаман в смешном костюме не добавил в отвар ничего лишнего. Действительно ли все настолько просто? И если вы не брезгуете витаминами из аптеки, то значит ли это, что стоит попробовать и аяваску в таблетках — фармауаску?

### *Мнение шаманов*

Для многих из тех, кто еще не прошел ни одной церемонии, аяваска — всего лишь мистическое развлечение, эдакий психоделический аттракцион. Такие люди приезжают в Южную Америку с тем же настроением, что и в амстердамский кофейный магазин. Когда-то я и сам относился к отвару из «лианы духов» и чакруны не слишком серьезно. Помню, уговаривал шамана не осторожничать с дозой, а налить мне полный стакан своего варева: я же вырос в Бруклине, у здешних детей героин вместо соски! Аяваска, конечно, поставила меня на место.

Но даже сейчас я отношусь к этому ритуалу не с таким всепоглощающим благоговением, как местные. Для индейцев аяваска — это и религия, и духовная практика, и способ общаться с духами, и даже неотъемлемый атрибут взросления. Они ничего не знают о биохимии, но убеждены, что дух лиан

ны-учителя Banisteriopsis саарі может оскорбиться, если пренебрегать устоявшимся церемониалом, а исполнение икаро (ритуальных песнопений) столь же важно, как и употребление напитка.

Сама мысль, что церемонию аяваски могут заменить 2 капсулы — 50 мг ДМТ и 100 мг гармалина — кажется шаманам кощунственной. Наверное, настолько же кощунственной, как если бы предложить христианину искупать ребенка в луже вместо полноценного обряда крещения. Мол, «действующее вещество» в обоих случаях одинаковое — вода.

### ***Мнение экспертов по психоделикам***

Слышали ли вы о Тимоти Лири? Это великий ученый, чье имя должно стоять рядом с именами Карла Роджерса, Фрица Перлза и Абрахама Маслоу, а еще это икона движения хиппи по прозвищу ЛСД-гуру, которому The Beatles посвятили свою знаменитую песню «Come Together». Всю сознательную жизнь Лири изучал психоделические препараты и состояния расширенного сознания, а также разработал модель воздействия психоделиков на человека. Он утверждал, что насыщенность и качество такого опыта зависят от 3 факторов:

☑ сет (mindset) — умственный, психологический и эмоциональный настрой, а также ожидания от трипа;

☑ сеттинг (setting) — физическое и, что не менее важно, социальное окружение;

☑ препарат (drug) — действующее вещество.

Еще в 1969 году в книге «The Psychedelic Experience: A Manual Based on the Tibetan Book of the Dead» Лири прямо указывал: «Доза вещества не определяет напрямую трансцендентальный опыт. Вещество служит лишь химическим ключом, который открывает ум и освобождает нервную систему от обычных структур и шаблонов. Природа переживаний практически полностью зависит от сета и сеттинга».

Шаманы кечуа едва ли читали работы Тимоти Лири, но издревле уделяют огромное внимание формированию соответствующих сета и сеттинга. Церемония проходит в уединенном месте посреди джунглей, в окружении единомышленников, а также в атмосфере полного доверия и расслабления (которое достигается в том числе ритуалами с мапачо и исполнением икаро).

Возможно, если заменить отвар из «лианы духов» и чакруны капсулами ДМТ и гармалина, но сохранить остальные атрибуты церемонии, определяющие сет и сеттинг, то вы получите близкий или даже идентичный мистический опыт. Но это фантастический сценарий. Шаманы ни за что не откажутся от своих традиций, а фармауаску изобрели именно для того, чтобы не летать на шаманские церемонии на другой конец света. Но выходит, что такой прагматичный подход дает в лучшем случае 1/3 результата.

### ***Мнение тех, кто пробовал и аяваску, и фармауаску***

Я расспросил тех, кому есть с чем сравнивать. Все они отмечали разность трипов после приема таблеток и натурального продукта. Конечно, против биохимии не попрешь: «молекула духа» действует в обоих случаях, но многие отмечают, что видения после приема фармауаски менее ясные и структурированные. Соответственно, тяжелее провести эффективную интеграцию полученного опыта. В то же время тошнота случается гораздо реже, и она не настолько сильная. Вероятно, сказывается химическая чистота препарата.

Но к лучшему ли отсутствие тошноты? Шаманы убеждены, что аяваска очищает на ментальном и физическом уровнях и эти процессы неотделимы один от другого. Я замечал, что чем больше ментальной грязи человек накопил за жизнь, тем сильнее его рвет на церемонии. Я тоже это пережил и не могу назвать тошноту побочным эффектом. Наоборот, ощущаю, что это важная составляющая эффекта аяваски.

### ***Подведем итог***

Про компьютерщиков шутят, что их главный принцип — «Работает? Не трогай!». Возможно, его следует использовать и нам — тем, кто пытается заглянуть в неизведанное. Аяваска работает, и это подтверждают десятки тысяч людей. Но механизм ее воздействия на сознание и подсознание до сих пор полностью не изучен. Так стоит ли в таком случае пытаться ее усовершенствовать? Стоит ли перекраивать то, чего мы даже не можем понять? Думаю, каждый сам для себя ответит на эти вопросы.

## **Что не так с просветлением: деконструирую эффекты аяваски**

Недавно на просторах интернета я наткнулся на предупреждение: если организатор ретрита или шаман упоминает слово «просветление», значит, он мошенник. Потому что всякий, кто прошел настоящую церемонию, никогда не станет так отзываться об эффектах аяваски. Просветление — это, дескать, клише из индустрии фейкового саморазвития. Знаете что? Автор прав. Называть 4–6 часов ни с чем не сравнимых мистических переживаний затасканным словом «просветление» действительно никуда не годится. Но он умалчивает, что в нашем языке попросту нет других слов, чтобы точно и исчерпывающе все это описать.

Я попробую их подобрать. Разложу по полочкам свой опыт, рассказы учеников и научный взгляд на состояния расширенного сознания.

### ***Казус трансцендентности***

Представьте, что находитесь в полутьме пещеры, а мимо вас проходят какие-то фигуры. Вы не в состоянии их различить: мелькают только силуэты и тени. Вы строите предполо-



жения, кто это и что они несут. Некоторые гипотезы находите вполне разумными и даже думаете, что отследили некие закономерности. Но затем загорается свет — и ваша выдуманная картина мира рушится. На самом деле все было совсем не так, как вы предполагали. Аяваска действует схожим образом: она зажигает свет. Просветляет, но не вас, а мир вокруг, позволяя узнать истинную картину мироздания.

Думаете, это я придумал сравнение с пещерой? Нет, Платон. Он утверждал, что наша «объективная реальность» — всего лишь размытые тени на стене пещеры. Мы ощущаем и понимаем мир так, как нам позволяют это делать органы чувств, сознание и подсознание. Каков он на самом деле? Аяваска дает ответ на этот вопрос. Вернее, она помогает самому его найти. Но делиться этим ответом бесполезно. То, что в состоянии расширенного сознания кажется ясным и самоочевидным, для обычного человека не более чем «наркоманский бред». Потому что этот опыт трансцендентный, то есть непознаваемый для ограниченного сознания.

### ***Что происходит, когда аяваска срывает шоры?***

У каждого трип проходит по-разному, но некоторые эффекты встречаются гораздо чаще остальных:

☑ *Синестезия.* Человек обретает суперспособность ощущать окружающий мир многоаспектно. Например, видеть музыку. Ученые все еще не могут объяснить, почему воздействие на одни органы чувств может вызывать уникальный отклик в других.

☑ *Пульсирующее пространство.* Выясняется, что вещи, казавшиеся неподвижными, способны на ваших глазах изменять размеры и пропорции, оживать, мерцать и перетекать одна в другую.

☑ *Иное восприятие времени.* Его ход не только замедляется — вы получаете способность выходить за пределы вре-

мени. Оно теряет привычный смысл. Появляется понимание, что время податливо.

☑ *Жизнь заново.* Вы повторно проживаете прошлое. Иногда свое (чаще всего — эмоциональные эпизоды из детства), а иногда и не только. Регрессия в прошлые жизни — обычное дело в трипе.

☑ *Рождение и смерть.* Вам открываются воспоминания о рождении и нахождении в утробе матери. Затем ощущаете собственную смерть — и возрождаетесь.

☑ *Ясность мышления.* Задачи, которые казались трудными или даже невыполнимыми, решаются будто по щелчку пальцев. Вы ощущаете, что до аяваски ваш мозг не работал в полную силу.

☑ *Визуальные искажения.* Стоит закрыть глаза — и перед вашим взором возникают геометрически правильные калейдоскопические узоры и психоделические композиции, в которых обычно угадываются глаза, перья и листья.

☑ *Трансперсональные переживания.* Вы обретаете способность выходить за пределы физического тела и воссоединяться с духом растения-учителя и с тем, что люди упрощенно называют богом.

☑ *Повышенная чувствительность.* Цвета становятся ярче, а звуки — громче. Именно поэтому церемония должна проходить вдали от цивилизации: шум города может испортить трип. Эмоции тоже становятся более концентрированными.

### ***Подведем итог***

Удалось ли мне описать действие аяваски? Нет. Я перечитываю эту главу и понимаю: все правильно, но толку мало. Никакие описания не приблизят вас к пониманию ощущений и возможностей, которые открываются человеку на церемонии. Этот опыт нужно пережить самому.

## Расширение сознания: куда, зачем и при чем тут наука

Многие искатели психоделического просветления не очень-то доверяют официальной науке. Они убеждены, что в аяваске она заканчивается там, где начинается церемония. Мол, биохимия процесса кое-как описана: ученые знают, что ДМТ «вызывает галлюцинации». Но все остальное выходит далеко за рамки сухих диссертаций. Речь в частности и о расширении сознания, к которому так стремятся адепты саморазвития. Да и саму эту формулировку — «расширение сознания» — закостенелые рационалисты спешат окрестить антинаучным бредом. И, конечно же, ошибаются.

### ***Знакомьтесь, высшие состояния сознания!***

Именно так официальная наука называет класс измененных состояний сознания, которые характеризуются обострением эмоций, внимательности, когнитивных способностей и чувством осмысленности существования. Человек будто бы надевает очки и обнаруживает, что только теперь видит истинную суть вещей, а до того судил о них по размытым силуэтам. Первому научному упоминанию высших состояний сознания уже почти 120 лет (их описания в религиозных и мистических текстах гораздо старше). В 1902 году канадский психиатр Ричард Морис Бёкк сформулировал теорию 3 уровней сознания:

☑ *Простое сознание.* Свойственное всем высшим животным, оно основано на инстинктах, рефлексках и примитивном анализе эмпирического опыта. Собака, например, осознает опасность и угрозу жизни, но не владеет категорией конечности жизни как таковой. Бёкк писал: «Животное погружено в свое сознание, как рыба в воду. Оно ни на мгновение не может выбраться из него, как и осознать это».

☑ *Самосознание.* Это отличительная черта человека. Он осознает собственное «Я» как деятельное начало, задумывается о своем месте в мире, о свойствах своей личности и формирует систему социально-нравственных самооценок. Мы можем думать о том, что думаем, и именно это, по Бёкку, делает нас людьми.

☑ *Космическое сознание.* Это глубинное «понимание жизни и системы мира», ощущение единства с универсальной энергией (богом). Лишь избранные пребывают в таком состоянии постоянно и потому способны изменять ход человеческой истории. Бёкк считал носителями космического сознания, например, Иисуса Христа, Будду, Мухаммеда, Данте Алигьери, Уолта Уитмена. Простым людям такой уровень осознанности доступен лишь в виде кратковременных озарений.

Интерес к высшим состояниям сознания возрос в 60-х, на волне психоделической революции, и тесно связан с именами Тимоти Лири и Станислава Грофа. Тогда же широкая западная общественность, в частности движения битников и хиппи, узнала и всерьез заинтересовалась аяваской и другими вегеталистскими ритуалами. Сегодня же одной из ключевых фигур, изучающих высшие состояния сознания, является профессор Колумбийского университета и близкий друг Далай-ламы Роберт Турман (он же отец актрисы Умы Турман).

### ***Как достичь научно подтвержденного просветления?***

Вопреки стереотипам, для достижения высших состояний сознания необязательно употреблять психоактивные вещества. Хотя именно они (например, диметилтриптамин из аяваски или мескалин из Сан Педро) придают наиболее выраженные ясность сознания и усиление мозговой активности. «Естественные» факторы, расширяющие сознание, в основном связаны с экстремальными ситуациями. Например, в преагональных состояниях или во время клинической смерти

человек ощущает, что природа вещей стала ему абсолютно понятна.

К высшим состояниям сознания относится и так называемая эйфория бегуна, которая может длиться до нескольких дней после длительного и тяжелого забега (например, марафона или ультрамарафона) и характеризуется ясностью мышления, легкостью в решении жизненных проблем, спокойствием и ощущением счастья. Известны случаи, когда люди достигали тех же эффектов при помощи медитативных психотехник.

Ученые придерживаются консервативного мнения, что высшие состояния сознания не дают человеку информации, которой он не располагал до того, а феномен внетелесных переживаний (выход души из тела) — всего лишь галлюцинации, природе которых пока не нашлось объяснений. Конечно, мы не можем знать, какой объем информации заложен в нашем сознании и насколько мы используем его в обычной жизни. Но задокументированы случаи, когда мастера-йогины, благодаря глубоким медитациям, в деталях вспоминали, например, момент собственного зачатия.

### ***Подведем итог***

Профессор Турман как-то сравнил высшие состояния сознания с оргазмом: «Вы отпускаете собственное „Я“, отделяетесь от тела и растворяетесь в абсолютном блаженстве. Сначала может стать страшно, потому что это — свет, чистая энергия. Зато в это самое мгновение вы — Будда». Не знаю, насколько точны его сравнения. Но то, что расширение сознания помогает получать от жизни ни с чем не сравнимое удовольствие, — чистая правда. Проверено мной и моими учениками.

## «Я ничего не чувствую»: четыре причины, почему аяваска может не сработать

Да, так бывает. И не только в тех случаях, когда вы купили некую бурую жижу у местных закладчиков или у чудака в цветастой футболке, который якобы знает шамана. Настоящая аяваска, приготовленная по многовековым рецептам кечуа, может не подействовать. Вы летите на другой конец света в не самую благополучную страну, находите опытного шамана, проводите несколько дней в джунглях, пьете отвар из «лианы духов» — и ничего! Пока остальные члены группы погружаются в мистический трип, вы чувствуете только скуку и тошноту. Что с вами может быть не так?

### ***№ 1. Вы не готовились к церемонии***

Рекомендаций по подготовке действительно очень много. Поэтому некоторые убеждены, что достаточно придерживаться лишь тех, пренебрежение которыми нанесет вред здоровью. Например, ограничить употребление продуктов, содержащих тирамин, во избежание тираминового синдрома. Отменить прием препаратов группы СИОЗС, чтобы не спровоцировать серотониновый синдром. Отказаться от лекарств, содержащих декстрометорфан, чтобы не вызвать конфликт с ИМАО из «лианы духов». А вот другие ограничения — это так, шаманские заскоки.

Подумать только, не пить алкоголь, не заниматься сексом и даже не мастурбировать пару недель перед церемонией! Неужели у этого есть научное обоснование? Нет. Но практика показывает: те, кто готовится строго по инструкции, получают более яркий и конструктивный опыт, чем любители делать все по-своему. А те, кто решает не отказываться от марихуаны или даже в джунглях закидывается LSD и MDMA, часто остаются вообще ни с чем.

## ***№ 2. Вы настроены скептически***

Индейцы верят, что мистические эффекты аяваски вызваны не психоделическими веществами, а взаимодействием с духом лианы *Banisteriopsis caapi*. Этот дух бесконечно мудрый, но с характером. Его легко оскорбить, например, нарушением устоявшегося церемониала или ироничным настроением. Если вы не открыты новому опыту и не отбросили предубеждения, аяваска может сыграть с вами злую шутку. Либо видения окажутся кошмарами, либо их и вовсе не будет.

У этого сценария есть и научное объяснение. Согласно модели Тимоти Лири, насыщенность психоделического трипа зависит не только от действующего вещества и его дозировки, но также от сета (настроения) и сеттинга (окружающей обстановки). Если ждете от церемонии только подтверждений, что «все это лохотрон», то их и получите. И это касается не только аяваски. Однажды мой давний друг-скептик пришел ко мне на сеанс гипнотерапии. Он острил и мечтал доказать мне (или себе?), что гипноза не существует. Естественно, сеанс провалился.

## ***№ 3. Эффект проявляется иначе, чем вы ожидали***

Да, в подавляющем большинстве случаев употребление отвара приводит к 4–6 часам видений и мистических переживаний, вызванных диметилтриптамином. Но аяваска — это не просто растительная форма «молекулы духа». Ее воздействие на сознание и подсознание обширнее, сложнее и не ограничивается психоделическим трипом. Его отсутствие не означает, что аяваска не сработала. Многие из тех, кто не получал желаемого на церемонии, в течение ближайших дней обнаруживали, что изменились. Например, избавились от давних обид, съедавших их изнутри, или обрели непривычную для себя ясность мышления.

Говорят, церемония аяваски заменяет 100 часов на диване у психотерапевта. Этот эффект необязательно проявляется так,

будто вас стукнули обухом по голове. Иногда «лиана духов» предпочитает воздействовать мягко и ненавязчиво.

#### ***№ 4. У вас афантазия***

Ученые утверждают, что этим психофизическим расстройством в той или иной степени страдают около 2% человечества. Большой тяжелой формой афантазии неспособен визуализировать образы, если они не подкреплены информацией от органов чувств. Проще говоря, он не может представить то, чего ранее не видел или не слышал. Его мозг не умеет фантазировать, а значит, невосприимчив к психоделическому опыту.

Но не спешите записывать себя в число людей без фантазии. Тяжелая форма этого недуга встречается крайне редко, а легкая означает только то, что ваш трип окажется не настолько насыщенным, как хотелось бы. Увеличенная доза аяваски может исправить ситуацию, но будьте предельно осторожны: повышать ее следует только под руководством и присмотром опытного шамана. И не забывайте, что терапевтический эффект отвара проявляется не только в рамках трипа.

#### ***Подведем итог***

Говорят, удача любит подготовленных. Аяваска — тоже. А еще терпеливых, искренних и открытых новому опыту. Если она не сработала, то, скорее всего, это ваша вина. «Лиана духов» — учитель. А обучение, как известно, обоюдный процесс. Уважайте учителя, выполняйте его требования, тянитесь к знаниям — и вы удивитесь, насколько продуктивным может быть взаимодействие с природой. Мою жизнь аяваска без преувеличения разделила на «до» и «после». У вас все это еще впереди.



## Вне закона: почему аяваска не наркотик, но почти всюду запрещена?

Напиток из «лианы духов» и правда не купишь в ближайшем магазине. За ним придется лететь в другую страну, а то и вообще на другой конец света. Например, в Эквадор, Бразилию или Перу. Именно там, в Южной Америке, глубоко в амазонских джунглях настоящие шаманы проводят традиционные церемонии аяваски. Это происходит и чуть севернее, в Коста-Рике. Тех же, кто готов пожертвовать аутентичностью ради комфорта, ждут Нидерланды, Испания, Италия и американский город Окленд, что в штате Калифорния. В других местах аяваска вне закона. И да, именно потому, что она причислена к наркотическим средствам.

### ***Государство против!***

Ничто так не укрепляет веру в теории заговора, как правовой статус аяваски. Сильные мира сего делают все, чтобы такие, как вы, никогда ее не попробовали. Даже в России, где строгость законов, как известно, компенсируется необязательностью их выполнения. Так, несколько лет назад дизайнера из Нижнего Тагила Максима Герта упекли в тюрьму на 11,5 лет лишь за то, что он привез из Перу 1,5 л аяваски. Только общественный резонанс помог ему в апелляционном суде сократить этот срок до 2 лет. А ведь Максим даже не осознавал потенциала этого напитка. Он собирался лечить им спину. Вдумайтесь, человека посадили на 2 года за намерение попробовать альтернативную медицину!

Система предпочла бы запретить аяваску повсюду. Но в Южной и Центральной Америке это чревато народными восстаниями. Для местных целебный отвар из лианы Бани-

стериопсис каапи — это не просто экзотический психоделик, а национальное достояние и неотъемлемая часть здешних религиозных культов. В странах, где нет таких традиций, религия становится юридической лазейкой. К примеру, в США несколько церквей отстаивали в суде свое право проводить религиозные обряды с аяваской. Систему обвели вокруг пальца, но она поспешила нанести ответный удар — устроила масштабные информационные кампании по маргинализации этих церквей. Их прозвали сектами, а их сторонников — наркоманами.

### ***Так что такое наркотик?***

Пришло время дать определение этому слову. Я опросил несколько десятков людей, и все они называли одни и те же черты, которые, по их мнению, должны быть присущи всем наркотическим средствам:

☑ *Вызывают зависимость.* Притом не только психическую (она-то может возникнуть к чему угодно, даже к кофе или чаю), но и физическую. Наркоман испытывает непреодолимое желание принять дозу, а если не получилось, то наступает абстинентный синдром, или ломка. Немногие способны сопротивляться этому состоянию, но даже самых стойких, выдержавших несколько недель боли и страданий, ждет не облегчение, а долгие месяцы депрессии. Вот почему вернувшиеся к нормальной жизни наркоманы так гордятся собой. Они не просто бросили употреблять некие вещества, а прошли десятки кругов ада.

☑ *Провоцируют преступления.* От мелких краж до грабежа, разбоя и убийств. Желание принять дозу настолько овладевает наркоманом, что сперва он берет без спроса деньги у близких, затем выносит из дома все, за что можно выручить хоть какие-то средства, а когда выносить больше нечего — идет грабить прохожих. Согласно статистике, в СНГ до 80% всех уличных преступлений совершают наркозависимые.

Даже в на первый взгляд благополучной Москве этот показатель не опускается ниже 50%. В поисках новой дозы наркоман не остановится ни перед чем, даже перед убийством супруга, родителей или детей.

☑ Наносят непоправимый вред здоровью. Медики утверждают, что, плотно сев на иглу, человек может сгореть даже за 6–8 месяцев. Обычно же те, кто пристрастился к тяжелым наркотикам, умирают через 5–7 лет после первой инъекции. Да, часто это происходит по косвенным причинам: убийство другим наркоманом, передозировка, заражение крови и гангрена из-за грязных шприцев. Но даже те, кто сумел завязать, получают в наследство от наркомании беды буквально со всеми системами организма: от приобретенных пороков сердца и катастрофического иммунитета до психических расстройств и проблем с потенцией.

### ***Казалось бы, при чем тут аяваска?***

Она не вызывает ни привыкания, ни тем более зависимости. Скажу больше: приходится делать над собой усилие, чтобы пройти церемонию во второй или третий раз. Да, известны случаи, когда женщины, приняв отвар из «лианы духов», на протяжении следующих 4–5 часов испытывали непрекращающийся оргазм. Но чаще этот ритуал похож на операцию почти без наркоза: понимаешь, что все это на пользу, но приятно-го мало. Наркотики же употребляют ради кайфа, разве нет? И ради него же идут на преступления. Но по состоянию на 2021 год во всем мире не зарегистрировано ни одного преступления, совершенного человеком под действием аяваски. Ни убийства, ни кражи, ни даже нарушения ПДД.

Может быть, это зелье наносит ущерб здоровью? Тоже нет. Оно не оказывает абсолютно никаких долговременных физиологических эффектов — только кратковременное и незначительное повышение давления и температуры тела, а так-

же рвоту (шаманы воспринимают ее как символ очищения) и иногда понос (если во время подготовки к ритуалу не соблюдать прописанную диету). Современная наука сумела доказать только пользу аяваски, о чем я подробнее расскажу чуть позже.

### ***Истинные причины запрета аяваски***

Так как же так получилось, что такой полезный и безопасный напиток записали в число тяжелых наркотиков почти все страны мира? Ведь у него нет ни единого признака, по которому его можно было бы причислить к наркотикам! Элементарно, Ватсон. Системе плевать на признаки. Загляните в законодательство любой страны — и вы не найдете там никаких объяснений. Вместо этого прочтете примерно такой текст: «Наркотические средства — это средства из списка ниже». Часто такие списки совпадают с теми, что прилагаются к Единой конвенции ООН о наркотических средствах 1961 года с поправками, внесенными в нее в соответствии с Протоколом 1972 года. Но необязательно.

Вдумайтесь: кучка каких-то людей, наделенных властью, собрались и решили, что вам, свободному человеку, можно употреблять, хранить и перевозить, а за что вас упрячут в тюрьму на 11,5 лет, как Максима Герта. При этом никто не опирался на рациональные доводы. Иначе как объяснить, что алкоголь, который вызывает зависимость, наносит катастрофический ущерб здоровью, разрушает личность и провоцирует преступления, по мнению этих господ, наркотиком не является, а аяваска — да.

### ***Подведем итог***

Алкоголь превращает человека в скота, которым легко управлять, а аяваска помогает самому стать хозяином своей жизни. Думаете, системе нужны просветленные и осознанные люди, которые понимают свои истинные цели и непреклонно

к ним движутся? Как бы не так! Системе нужен человекома-териал. Безвольные животные, которые попивают пиво перед телевизором, набирают кредитов и всю жизнь остаются нищими. Системе нужны кирпичики. А вы готовы стать another brick in the wall? Или право имеете?

## «Преступление» и наказание: правовой статус аяваски в России, Украине и Казахстане

В большинстве стран мира аяваска вне закона, поскольку содержит ДМТ — химическое соединение, которое не вызывает зависимости и не вредит здоровью. Парадоксально, не так ли? Разберемся, как аяваска попала в списки наркотических средств и стоит ли жителям СНГ, отправляющимся на ретрит в Южную Америку, бояться криминальной ответственности по возвращении домой.

### ***Правовой статус аяваски в России***

Диметилтриптамиин включен в список I Перечня наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации. Это означает следующее: что бы вы ни делали с ДМТ-содержащими продуктами на территории РФ, органы правопорядка попытаются вас наказать:

☑ за употребление — штрафом в размере от 4 000 до 5 000 рублей или административным арестом на срок до 15 суток (в соответствии со статьей 6.9 Кодекса об административных правонарушениях);

☑ за приобретение, хранение, перевозку, изготовление и переработку — штрафом до 500 000 рублей и (не или!) лишением свободы на срок до 15 лет (в соответствии со статьей 228 Уголовного кодекса);

☑ за попытку ввоза из-за границы — штрафом до 1 000 000 рублей и лишением свободы на срок до 7 лет (в соответствии со статьей 229.1 УК).

Российское законодательство не видит разницы между аяваской и, например, героином. И раздает штрафы и реальные сроки за любые действия не только с готовым продуктом, но и с растениями, содержащими запрещенное вещество.

### ***Правовой статус аяваски в Украине***

Увы, ситуация схожая. Постановлением Кабинета министров № 770 «Об утверждении перечня наркотических средств, психотропных веществ и прекурсоров» от 6 мая 2000 года ДМТ незаслуженно включен в список «особо опасных психотропных веществ, оборот которых запрещен». Но наказания чуть менее пугающие:

☑ за публичное употребление в местах проведения учебных, спортивных и культурных мероприятий, а также в любых местах массового скопления граждан — лишение свободы на срок до 3 лет (в соответствии со статьей 316 УК);

☑ за производство, приобретение, хранение, транспортировку, пересылку и сбыт — лишение свободы на срок от 4 до 8 лет (в соответствии со статьей 307 УК);

☑ за попытку ввоза или вывоза из страны — лишение свободы на срок до 8 лет (в соответствии со статьей 305 УК).

В отличие от России, Украина не штрафует по криминальным статьям и де-юре не имеет претензий к тем, кто употребляет запрещенные вещества непублично. Де-факто же полиция и прокуратура в таких случаях «шьют» человеку статью 307 УК, ведь употребление, дескать, невозможно без изготовления или приобретения, транспортировки и хранения.

### ***Правовой статус аяваски в Казахстане***

ДМТ упоминается в Перечне контролируемых наркотических средств, психотропных веществ и прекурсоров в Республике Казахстан. Но по сравнению с Россией и Украиной законодательство достаточно мягкое. Например, оно по-разному трактует наркотические преступления, совершенные с целью сбыта и без таковой. Если вы взаимодействуете с аяваской не ради коммерческой выгоды, в Казахстане согласно статье 296 УК вам угрожает:

☑ за употребление в публичных местах — арест на срок до 20 суток, до 80 часов общественных работ или штраф в размере до 202 000 тенге (около 470 долларов);

☑ за изготовление, переработку, приобретение, хранение и перевозку — арест на срок до 50 суток, до 200 часов общественных работ или штраф в размере до 505 000 тенге (около 1 180 долларов).

Контрабанда же в соответствии со статьей 286 УК наказывается лишением свободы на срок до 5 лет (с конфискацией имущества или без), штрафом в размере до 12 625 000 тенге (около 29 500 долларов) или исправительными работами в том же размере.

### ***Три главных совета***

☑ Дважды подумайте, прежде чем сообщать пограничникам настоящую цель своего путешествия. Проходить церемонию аяваски в странах, где она официально разрешена, абсолютно легально. В том числе для иностранцев. Вы можете смело заявить на границе, что отправляетесь в Эквадор, чтобы попробовать отвар из «лианы духов», — и никто не имеет права предъявлять вам никаких претензий. Но после таких слов необразованный пограничник тут же запишет вас в «группу риска» и может устроить досмотр с пристрастием.

☑ Не пытайтесь провезти аяваску через границу. Если в аэропорту в ваших вещах обнаружат емкости с подозрительной темной ДМТ-содержащей жидкостью, вас тут же обвинят в контрабанде наркотических и психотропных средств. Возможно, даже в особо крупных размерах. А это почти гарантированная путевка за решетку.

☑ Не пытайтесь купить аяваску в СНГ. Это касается и самого отвара, и растений для его приготовления. Особенно по объявлению на публичных площадках и через сомнительные Telegram-каналы. Скорее всего, это ловушка полиции. Или вместо аяваски вам продадут непонятный суррогат. К тому же не забывайте, что церемония — это гораздо больше, чем просто потребление напитка.

### *Подведем итог*

В целях собственной безопасности вы вынуждены принять правила игры, навязанные государством. Но никто не может вам запретить пройти ретрит в странах, где аяваска легальна.

## **«Может, как-нибудь потом»: пять мифов, которые отделяют вас от церемонии аяваски**

Строгие противопоказания по состоянию здоровья, полное отсутствие денег, паническая боязнь авиаперелетов — уважительных или хотя бы более-менее весомых причин не участвовать в ретрите хватает. Хотя некоторые из этих проблем можно побороть. Например, преодолеть безденежье, бросив пахать на дядю и открыв свой бизнес, или же избавиться от фобии, проработав ее с психо- или гипнотерапевтом.

Но есть и причины, с которыми даже бороться не нужно — достаточно просто проигнорировать. Ведь это всего лишь



ложные стереотипы. Некоторые и вовсе созданы умышленно, чтобы препятствовать массовому саморазвитию всех желающих. Вот 5 вредных мифов об аяваске, с которыми давно пора попрощаться.

### ***№ 1. «Я боюсь зависимости»***

Аяваска десятилетиями не может избавиться от «наркотического шлейфа», который ей приписывают посторонние. Среднестатистический гражданин привык ставить знак равенства между психоделиками и наркотиками. Неудивительно, что «шаманский чай» в массовом сознании остается не более чем еще одним способом получить кайф, просто чуть более экзотичным.

Называть аяваску наркотиком глупо. А рекреационным наркотиком — тем более. Она дает ответы на вопросы, позволяет избавиться от проблем, по-настоящему познать себя и окружающий мир. Но ритуал аяваски — совсем не то, что вы захотите пережить повторно. Очиститься ментально и физически — это испытание. Обрести зависимость от аяваски — все равно что «подсесть», скажем, на стоматологические процедуры.

### ***№ 2. «Это противозаконно»***

Объявлять аяваску вне закона — такой же вздор, как и причислять ее к наркотикам. Но, к сожалению, это так. Власть имущие большинства стран (в том числе СНГ) не заинтересованы в том, чтобы граждане разбивали ментальные оковы и выходили за рамки. Поэтому хранение, изготовление, транспортировка и продажа чреваты в лучшем случае штрафом, а в худшем — лишением свободы на внушительный срок.

Но из-за участия в ретрите вам не стоит волноваться. Ведь мы проводим церемонию в стране, где аяваска не запрещена. А все, что происходит в Эквадоре, остается в Эквадоре. У орга-

нов правопорядка вашей страны нет оснований для предъявления вам претензий. Главное — не пытаться провезти отвар из «лианы духов» через границу.

### ***№ 3. «Это опасно»***

Да, аяваска требует подготовки и может наказать за пренебрежение к правилам. Но, как и любой настоящий учитель, при всей своей строгости она справедлива. Нарушители диеты расплачиваются более интенсивной и продолжительной рвотой, поносом или другими неприятными ощущениями. Но аяваска никогда не ставит перед собой цель нанести непоправимый вред здоровью.

Исключения случаются лишь при наличии серьезных хронических недугов. Так, например, повышение артериального давления, которое без проблем переносит здоровый человек, может спровоцировать серьезные проблемы у страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому перед поездкой на ретрит вам просто следует проконсультироваться с лечащим врачом и выполнить все условия подготовки. Тогда все пройдет как по маслу.

### ***№ 4. «Моей беспомощностью воспользуются»***

Бойтесь, что в ходе церемонии вам что-то внушат? Это невозможно. В ваш диалог с аяваской никто не сможет вмешаться. И уж тем более никто не будет покушаться на ваше имущество. Все участники ритуала, включая самого шамана, погружаются в одно и то же состояние. Не только вы — все будут «беспомощными» в процессе церемонии. К тому же кто из участников захочет отвлекаться от трипа, за который заплачены тысячи долларов?

Ждать подвоха от шамана тем более не стоит. Курандеро не стремятся к материальным благам и не накапливают огромных богатств. Главная ценность шамана — его репутация

и статус. Потерял их — считай, что потерял все. Да и что бы могла дать ему возможность манипулировать незнакомым «гринго», который через несколько дней уедет за тридевять земель? И как бы он вас подчинил своей воле, если вы вряд ли владеете испанским и кечуанским, а шаман отродясь не знает русского?

### ***№ 5. «Индейцы слишком много выдумывают»***

Многие представители западной цивилизации воспринимают аяваску прежде всего как комбинацию ДМТ, ИМАО и прочих веществ, которые проворачивают свои дела на химическом уровне и заставляют мозг работать иначе. Духовный аспект церемонии для них не более чем шаманские штучки — атрибуты экзотичного шоу для иностранных туристов.

Современные ученые действительно многое разложили по полочкам и дали довольно будничное объяснение многим возвышенным явлениям. Но далеко не всем. Ритуал аяваски — определенно нечто большее, чем просто распитие галлюциногенного отвара. Любой опытный аяваскero подтвердит вам: чем точнее соблюдаются древние традиции кечуа, тем насыщенной трип и тем внушительней его результаты.

### ***Подведем итог***

Подойти к вопросу со всей ответственностью и тщательно изучить потенциальные риски крайне разумно с вашей стороны. Я целиком и полностью поддерживаю эту стратегию. И все же вам нужно научиться отличать правду от выдумки. Пока что самостоятельно. А в процессе церемонии аяваска поможет вам увидеть все в истинном свете.

## Аяваска, индейцы кечуа и успех: неудобные вопросы и развенчание стереотипов

Разномастные скептики любят находить пробелы во всех когда-либо выдвинутых теориях, даже если те многократно доказаны практикой. Разумеется, желающих найти нестыковки, связанные с ритуалами аяваски, тоже предостаточно. Пока ученые пытались разобраться в том, как работает «лиана духов», скептики просто выискивали, к чему бы придраться. И они нашли. Якобы.

### *Не самый успешный народ*

Аяваска — инструмент познания себя и окружающего мира. Она позволяет осознать то, что скрыто от большинства людей на нашей планете. Даже пройдя церемонию всего один раз, можно навсегда изменить свою жизнь и добиться того, о чем раньше даже не смел мечтать. И здесь у скептиков назревает вопрос: если индейцы кечуа практикуют эти ритуалы на протяжении веков, то почему они не стали самым успешным этносом за всю историю человечества?



Чего скрывать, индейцы кечуа действительно не могут похвастать самым большим количеством миллионеров. Они не производят элитных автомобилей, не удивляют весь мир самыми высокими небоскребами, не представляют ежегодно публике новые смартфоны и не изобретают роботов с продвинутым искусственным интеллектом. Они не едят золотыми ложками из серебряных тарелок.

Как правило, кечуа занимаются земледелием и скотоводством, как и их предки много лет назад. Кто-то работает на заводах и в шахтах, а кто-то даже исполняет обязанности домашней прислуги. Многие современные кечуа живут в скромных домах без шикарного ремонта и кучи бытовой техники. Разумеется, хватает и тех, кто придерживается традиционного образа жизни своего народа, сформировавшегося столетия назад.

И все же считать индейцев кечуа этносом, оказавшимся на обочине жизни, было бы большой ошибкой.

### ***Экскурс в прошлое***

Для начала небольшой экскурс в историю. На момент вторжения белых колонизаторов на американский континент предки кечуа были самым развитым и могущественным народом Нового Света. По уровню культуры они превосходили всех своих соседей, включая майя и ацтеков, поскольку их цивилизация уже вступила в бронзовый век, тогда как остальные американские этносы оставались еще в медном.

Что было дальше, вы сами отлично знаете. Физическое истребление и порабощение не очень-то способствуют развитию коренного народа. Многие кечуа отреклись от своих языка и культуры. Но нашлись и те, кто пронес традиции предков сквозь века. Кто знает, насколько развитым народом были бы кечуа сегодня, не случись в их истории колонизация. Впрочем, можно однозначно сказать, что для них самих все было бы намного лучше.

### ***География с этнографией***

Не совсем корректно сравнивать кечуа с другими народами, которые, даже если и временно утрачивали свою государственность, все равно ее восстановили, как это было со многими жертвами британской, французской, испанской, российской и любой другой колониальной политики. У современных кечуа нет собственного этнического государства. Этот народ обитает на территории сразу нескольких стран.

Львиная доля этих индейцев — почти 14 миллионов человек — проживает в Перу. Еще 6 — в Эквадоре, почти 4 — в Боливии и без малого 1,5 миллиона — в Аргентине. Плюс около 40 тысяч обосновалось в Колумбии и 13,5 — в Чили. Даже по самым оптимистичным данным ни в одной из этих стран индейцы кечуа не образуют большинство. Так, в Перу их 47 %, в Эквадоре — 41 %, а в Боливии — 37,1 % от общей численности населения. Иные данные указывают цифры в районе 30 %.

В то же время нужно понимать, что значительная часть этих людей лишь формально остаются представителями своего этноса, поскольку утратили связь с культурными традициями и верованиями народа, отказались от родного языка в пользу испанского, а потому ничем не отличаются от среднестатистического жителя Латинской Америки. Более того, сегодня народ кечуа — это тысячи общин, зачастую довольно обособленных.

В совокупности все эти факторы создают индейцам серьезные преграды на пути к статусу успешного народа в западном понимании. Впрочем, они и сами к этому не стремятся и не переживают по этому поводу. Потому что мыслят иными категориями.

### ***Аршином общим не измерить***

Вот мы и подобрались к первой ключевой ошибке скептика — стремлению оценивать представителей другой культуры по меркам своей собственной. Ему не понять, что индеец кечуа не стремится набить свой дом золотом или потрясти весь мир своим изобретением. И уж тем более он не мечтает, чтобы в армии его страны было как можно больше танков, самолетов и ракет, которыми можно было бы угрожать всему остальному миру.

Вторая ключевая ошибка скептика — думать, что аяваска может на ровном месте научить кого угодно чему угодно. Не бывает так, что вы выпиваете отвар из «лианы духов» и в совершенстве овладеваете французским, хотя никогда его не учили. Точно так же рядовой земледелец после такого ритуала не предложит чертеж двигателя для космической ракеты и не создаст схему многомиллионного цифрового бизнеса. Аяваска позволяет сделать колоссальный прорыв, но лишь в той парадигме, в которой человек всегда существовал.

И если большинство индейцев кечуа стремятся к обретению гармонии с окружающим миром, близкими и самим собой, то именно к этому «лиана духов» их и приводит. У них собственное представление об успехе. Прежде всего он заключается в обретении простого человеческого счастья, знакомого кечуа испокон веков. И в этом они преуспели больше любого другого народа, увлеченного внешней материальной мишурой.

Не удивляйтесь, когда увидите шамана, живущего в небольшом доме со скромной обстановкой. Внешние атрибуты успеха для этой культуры несущественны. Статус человека, которого уважают все без исключения, и возможность помогать другим людям найти себя и решить накопившиеся проблемы — вот что действительно престижно.

### ***Подведем итог***

Как бы ни жили сами индейцы кечуа, изобретенный ими напиток оказался универсальным инструментом для достижения любых целей представителями любой культуры, будь то богатство, здоровье, гармоничные отношения или положение в обществе. Важно лишь ваше желание выйти на новый уровень, а аяваска подскажет оптимальный рецепт.

## **Просветленная жизнь замечательных людей: шесть знаменитостей, проходивших ритуал аяваски**

Тысячи людей по всему миру обязаны своим богатством, положением в обществе, личным счастьем, физическим и психическим здоровьем именно аяваске. Но далеко не все это афишируют. Кто-то остерегается реакции публики, считающей отвар из «лианы духов» еще одним экзотическим наркотиком. Кто-то боится, что раскрытие секрета успеха обесценит его собственные заслуги. Но есть и те, кто охотно делится с общественностью опытом участия в главной церемонии своей жизни.

### ***Стинг***

Кавалер ордена Британской империи, обладатель 17 «Грэмми» и просто один из величайших исполнителей современности подробно описал свое участие в ритуале аяваски в автобиографической книге *Broken Music*, изданной еще в 2004-м.

«Я не имел возможности понять, кто я, где я и откуда я. Я находился в голографическом геометрическом вращающемся „инопланетном“ мире», — делится своими переживаниями музыкант и филантроп.



Одним из косвенных подтверждений действия аяваски можно считать тот факт, что после путешествия по Амазонии Стинг расширил сферу своей благотворительной деятельности, учредив вместе с супругой Фонд защиты тропических лесов.

### ***Дэвид Айк***

Некогда успешный футболист и комментатор, а ныне известный конспиролог и автор двух десятков книг проходил церемонию дважды. Надо полагать, аяваска развила его способность замечать то, чего в упор не видят другие, и тщательно анализировать собранные факты.

По словам Айка, кому-то в процессе ритуала приходится пережить не самый простой и приятный опыт, но некоторым везет испытать потрясающую гамму эмоций. Свое участие в церемонии писатель называет незабываемым, особенно отмечая прошедший сквозь него поток мощной, концентрированной энергии.

### ***Линдси Лохан***

Линдси — одна из тех актрис, которые не совладали с колоссальной славой, свалившейся еще в раннем детстве. Для девушки она обернулась крайне развязным образом жизни, включая наркотическую и алкогольную зависимость, а также проблемы с законом. Карьера Линдси уверенно неслась под откос. Как и жизнь в целом. Благо она вовремя одумалась.

Первыми шагами стали несколько курсов в реабилитационных центрах. Затем она обратила внимание на различные духовные практики и в конце концов пришла к аяваске. Актриса вспоминает: «Физически в тот момент я почти умерла, но с тех пор я смогла отпустить все и начать восстанавливаться». А кино- и музыкальная карьера Линдси действительно снова пошла в гору.

### ***Наталья Андрейченко***

Блистательную актрису, сыгравшую Мэри Поппинс в советской экранизации, сегодня нечасто можно встретить на экранах. Но эти проблемы ее больше не беспокоят. Они в прошлом, как и неудачные браки, метания между несколькими странами и алкоголизм. Сегодня Наталья Андрейченко живет в гармонии с собой и окружающим миром.

Актриса прошла церемонию аяваски под руководством перуанских шаманов. Об этом, а еще о своей благодарности и любви ко всему человечеству она поспешила поведать в видео, снятом в начале 2020-го.

«В этом удивительном месте ты находишься в полном уединении, и никто не имеет права тебя побеспокоить. До этого 2 недели я находилась в очистительном ретрите и очистила свое тело», — рассказала Андрейченко своим поклонникам.

### ***Виктория Боня***

Популярная телеведущая, модель, бизнес-леди и светская львица раскрыла секрет своего успеха не так давно — в 2020-м. Виктория Боня поведала журналистам, что за 10 лет успела пройти церемонию целых 15 раз. В свое время она даже обращалась к духам с просьбой о беременности, и эта мечта была незамедлительно исполнена.

Как и многие достигшие просветления благодаря аяваске, Боня приобщила к этой практике и своих близких. Мать Виктории, Галина, смогла таким образом избавиться от психологических блоков и сбросить тяжкий груз прошлого.

### ***Яна Троянова***

На долю звезды фильма «Страна ОЗ» и телесериала «Ольга» выпало страшнейшее из возможных испытаний — смерть сына. Актриса годами не могла оправиться после этой трагедии, а в попытках заполнить пустоту в душе искала утешение на дне бутылки.

Благо Яна смогла не только вынырнуть из пучины алкогольной зависимости, но и причалить к спасительному берегу. Им оказалась аяваска. Целый месяц она провела в компании амазонских шаманов, чтобы взглянуть на себя под правильным углом и снова обрести смысл жизни.

### ***Подведем итог***

Они гнались за мечтой и бежали от проблем. Стремились к еще не покоренным высотам и пытались вылезти из пропасти. Открывали новые горизонты и оставляли прошлое позади. Они делали это у вас на виду. Вы знаете их истории и при желании можете изучить подробнее. Благодаря аяваске эти звезды не только не угасли, но и смогли засиять еще ярче.



## РАЗДЕЛ 2

# ПОДГОТОВКА К ЦЕРЕМОНИИ

## Накануне просветления: все аспекты подготовительной диеты

Церемония аяваски — многокомпонентный ритуал, в котором успех зависит не только от качества и количества действующего вещества, но и от каждого аспекта, начиная с предварительной подготовки и заканчивая обстановкой в ретрит-центре. Поэтому церемонии предшествует обязательная очистка. Как физическая, так и духовная.

### *Комплексный подход*

Прежде чем позволить себе переход на новый уровень, нужно кое в чем себя ограничить. Вернее, во многом. Ведь очистка предполагает 5 аспектов:

☑ *Пищевой.* Накануне церемонии придется отказаться от излишеств в рационе в пользу аскетичных и легких продуктов.

☑ *Алкогольный и наркотический.* Эти способы временно убежать от реальности могут помешать вам увидеть самое главное.

☑ *Медицинский.* В период очистки противопоказаны антидепрессанты, ноотропы и ряд рецептурных препаратов.

☑ *Сексуальный.* Речь не только об отсутствии близости с партнером, но и даже о мастурбации.

☑ *Поведенческий.* Постарайтесь вести более размеренный образ жизни, избегая конфликтных ситуаций и переживаний в принципе.

Сейчас же мы сосредоточимся на том, что путь к познанию себя и окружающего мира лежит через диету.

### ***Два аспекта диеты и три главные причины ее соблюдать***

Ограничение своего рациона можно рассматривать в 2 плоскостях: физической и духовной. Так что расценивайте диету одновременно как:

- подготовку к употреблению аяваски;
- более глубокую практику, связанную непосредственно с наставлениями шаманов и растениями-учителями.

Можно привести целый список причин для соблюдения диеты, но прежде всего стоит выделить 3:

- доказать самому себе, что вы готовы всерьез работать над собой;
- исключить риск навредить своему здоровью;
- получить максимальный эффект от церемонии и пережить действительно ценный опыт.

В идеале подготовительный период очистки должен составить 2 недели, а то и месяц. Увы, в силу различных причин далеко не у всех это получается. Но диета как минимум в течение 3 суток обязательна.

### ***Рекомендуемый рацион***

У каждого шамана есть свой рецепт и свои традиции, а следовательно, и требования к диете. Но в целом ничего сложного нет. Чем сильнее вы очиститесь, тем лучше. Что, впрочем, не повод впадать в крайности.

Меню должно быть предельно простым, не нагружающим пищеварительную систему и организм в целом. Отдайте предпочтение свежим продуктам. Или же свежеприготовленным, если они требуют термической обработки, как, например, рыба и мясо. Ваше меню может включать:

- органические овощи и фрукты;
- рыбу;
- курятину;

- ☑ яйца;
- ☑ рис, чечевицу, амарант, киноа и другие крупы;
- ☑ семечки;
- ☑ оливковое, кокосовое и прочие натуральные масла;
- ☑ свежую зелень;
- ☑ мед;
- ☑ морскую соль.

### ***Диета после церемонии***

Аяваска — ритуал, после которого ментально вы уже не вернетесь к прежней жизни, потому что станете новым человеком. А вот вернуться к прежнему режиму питания ничто не помешает. Правда, резкий возврат недопустим — изменять меню придется постепенно.

Дело в том, что действие аяваски вовсе не ограничивается несколькими часами. То, что она продолжает свою работу в вашем теле, подтверждают и опытные шаманы, и авторы научных исследований, давшие этому феномену название «after-glowing effect». Чтобы продлить его, и нужна диета.

Обычно требования те же, что и накануне церемонии. И все же по этому вопросу следует проконсультироваться с наставником. Ведь каждое растение-учитель предусматривает дополнительные ограничения. А рецепты, как вы помните, у каждого шамана свои. Как правило, постдиета длится от 2 до 4 недель.

### ***Подведем итог***

Соблюдая все рекомендации в отношении диеты, вы сможете пройти церемонию без какого-либо риска для здоровья. Если же пренебрежете подготовкой или резко вернетесь к прежнему режиму питания после ритуала, то на максимальную результативность аяваски рассчитывать не стоит.



## Ни в коем случае: список запрещенных к употреблению веществ

Отвар из «лианы духов» абсолютно безопасен для здорового организма. Однако накануне церемонии и уже после употребления шаманского напитка запрещено принимать:

☑ препараты, оказывающие анорексигенное действие, то есть угнетающие аппетит (например, дексфенфлюрамин, хлорфентерфина гидрохлорид, мазиндол);

☑ барбитураты и любые другие препараты, угнетающие ЦНС (например, пентобарбитал, гальбутал, апробарбитал);

☑ кортикостероиды и другие лекарства, которые назначают при астме и бронхите (например, дексаметазон, медрол, бетаспан);

☑ бета-блокаторы, ингибиторы АПФ и другие препараты для снижения артериального давления (например, небилет, конкор, лизиноприл);

☑ антигистаминные, то есть противоаллергические препараты (например, мебгидролин, супрастин, димедрол);

☑ лекарства от кашля, содержащие декстрометорфан (DXM);

☑ транквилизаторы, притом как анксиолитики (например, лоразепам, гидроксизин, аминоксипрол, галоперидол), так и нейролептики (например, бетамакс, ксанакс, галоперидол);

☑ вазодилататоры, то есть сосудорасширяющие средства (например, бозентан, никотиновая кислота, магния сульфат).

За 7, а лучше за 14 дней до церемонии необходимо также прекратить прием:

☑ СИОЗС — селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (например, паксила, феварина, золофта);

☑ ИМАО — ингибиторов моноаминоксидазы (например, азилекта, юмекса, азаголина);

☑ психоактивных веществ, прежде всего MDMA (экстази), эфедрин, амфетамина;

☑ алкоголя;

☑ продуктов, содержащих тирамин (например, острых и выдержанных сыров, кефира, колбас длительного хранения, устриц, квашеной капусты, грибов, красного вина).

**ВНИМАНИЕ!** Если у вас диагностирована патология сердечно-сосудистой системы, перед церемонией проконсультируйтесь с лечащим врачом и начинайте прием отвара с уменьшенных доз. Аяваска повышает пульс и артериальное давление (прежде всего «нижнее», диастолическое). Для здорового человека это неопасно, но может ухудшить состояние пациента, страдающего некоторыми болезнями сердечно-сосудистой системы.

В сочетании с наркотическими и психоактивными веществами, а также некоторыми лекарственными препаратами аяваска может нанести серьезный вред здоровью, вплоть до летального исхода. Поэтому запомните эту инструкцию и четко следуйте рекомендациям!

## Тираминовый синдром: почему аяваска несовместима с сыром и вином

Древние кечуа не знали слов «тирамин» и «ингибиторы моноаминоксидазы», но обнаружили: если незадолго до церемонии наестся, например, жареной на костре дичи, аяваска накажет пульсирующей головной болью, нарушением сердечного ритма, судорогами и обильным потоотделением. Индейцы решили, что некоторые продукты оскорбляют «лиану духов» и чакруну. Спустя столетия ученые нашли ответ, почему специальная диета перед церемонией — не просто дань традициям, а медицинская необходимость.

### ***О шаманских ритуалах — на языке биохимии***

Если отбросить теории про взаимодействие с духами, то психоделические эффекты аяваски обусловлены высоким содержанием диметилтриптамина и ингибиторов моноаминоксидазы, которые усиливают и пролонгируют его действие. Ингибировать — значит замедлять физиологические процессы. А моноаминоксидаза — фермент, который нейтрализует (метаболизует) ДМТ, прежде чем он попадет в кровь. Таким образом, ИМАО (а точнее, алкалоиды гармин и гармалин, источником которых как раз и является «лиана духов») мешают ферменту расщеплять ДМТ из чакруны. Тот попадает в кровь, затем в мозг — и участник церемонии на 4–6 часов погружается в психоделический трип.

Проблема в том, что ИМАО замедляют нейтрализацию в кишечнике и печени не только ДМТ, но также тирамина и тирозина — органических соединений, которые повышают артериальное давление. Тирамин бывает эндогенным (то есть синтезированным самим организмом) и экзогенным (полученным извне с пищей или лекарственными препаратами). Если участник не соблюдал шаманскую диету, то на церемонии в его организме будет высокое содержание тирамина и тирозина. Ингибиторы МАО из аяваски помешают их расщеплению, те попадут в кровь и вызовут резкий скачок давления.

У тех, кто следовал рекомендациям шамана, артериальное давление тоже повысится, но незначительно. Это из-за эндогенного тирамина. Если же участник получил его в больших количества извне, ему почти гарантирован гипертензивный криз — сильное повышение давления, которое сопровождается головной болью, болью в области сердца, одышкой, рвотой, обильным потоотделением, судорогами и помутнением сознания. Значительно возрастает риск острой сердечной недостаточности, инсульта и инфаркта миокарда.

Тираминовый синдром редко развивается настолько трагически — только на фоне хронических патологий. Поэтому настаиваем: если у вас есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, перед церемонией обязательно проконсультируйтесь с врачом. В большинстве случаев строгого соблюдения шаманской диеты и уменьшенной дозы аяваски достаточно, чтобы полностью избежать последствий для здоровья.

### ***Главные нарушители спокойствия***

Мы уже подробно описывали диету, которой необходимо придерживаться на протяжении как минимум 3 дней перед и 3 дней после церемонии аяваски (но лучше увеличить сроки до 2 недель). Напомним основные продукты, от которых необходимо отказаться:

- бобовые (в том числе соевый соус), квашеная капуста и свекла;
- авокадо, маслины, бананы, а также любые перезревшие фрукты;
- изюм и консервированный инжир;
- куриная, говяжья и свиная печень;
- жареная домашняя и дикая птица;
- мясной бульон;
- колбасы и сосиски (прежде всего копченые и длительного хранения);
- икра, устрицы и креветки;
- вяленая, копченая, маринованная, сушеная и соленая рыба;
- все сыры, за исключением свежего домашнего творога;
- молоко, кефир, сливки и сметана;
- яйца;
- грибы;
- красное вино;
- нефилтрованное пиво.

### ***Подведем итог***

Диета перед церемонией аяваски обязательна, и это подтверждает даже официальная наука. Но не забывайте, что подготовка к главному ритуалу в вашей жизни — это не только гастрономические ограничения. Чтобы полностью раскрыть потенциал отвара из чакруны и «лианы духов», необходимо подготовить не только тело, но и дух.

## **Умереть от счастья: чем опасен серотониновый синдром и при чем тут аяваска**

Недостаток «гормона счастья» чреват депрессией и тяжелыми формами мигрени, но его избыток еще опасней. Если в центральной нервной системе (ЦНС) окажется слишком много серотонина, вам гарантировано чрезвычайно редкое, но смертельно опасное заболевание — серотониновый синдром. Сама аяваска неспособна его вызвать, но если пренебречь рекомендациями и не прекратить прием некоторых лекарств за 2 недели до церемонии, то вы как минимум испортите себе трип. Тяжелое течение этой болезни иногда и вовсе заканчивается летальным исходом. Поэтому читайте внимательно!

### ***Почему это происходит?***

Как вы помните, основные действующие вещества аяваски — ДМТ, а также алкалоиды гармин и гармалин. Последние два являются ингибиторами моноаминоксидазы, поэтому усиливают и продлевают действие «молекулы духа». Ингибировать — значит замедлять. В данном случае они замедляют расщепление и вывод из организма ДМТ — и тот попадает в кровь, а затем в мозг. Но это относится и к серотонину. ИМАО препятствуют его разрушению, поэтому содержание

этого гормона в ЦНС повышается. Среди прочего именно этим эффектом медики объясняют ощущение легкости после приема аяваски. И именно поэтому ИМАО применяют в качестве антидепрессантов.

Повышение уровня «гормона счастья», вызванное отваром из «лианы духов», абсолютно безопасно. Но лишь при условии, что как минимум за 7 дней (а лучше за 14) до церемонии вы не употребляли СИОЗС (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина). Их назначают для лечения депрессии и тревожных расстройств. Самый известный препарат этой группы — прозак. В СНГ также распространены селектра, ципралекс, алевал, торин, серлифт. Сочетание этих препаратов с ИМАО приводит к скачкообразному повышению серотонина и, как следствие, стремительному развитию серотонинового синдрома.

### ***Каковы симптомы и последствия?***

Этот недуг бьет без разбора, и именно поэтому его тяжело диагностировать: слишком много симптомов, которые ведут докторов по ложному следу. Серотониновый синдром проявляет себя сразу в 3 аспектах: психическом, вегетативном и нервно-мышечном. Список симптомов каждой из этих групп более чем внушительный, и многие противоречат друг другу.

Психические нарушения:

- беспричинное чувство тревоги;
- эйфория;
- дисфория (патологически низкое настроение с частыми вспышками агрессии);
- агитация (чрезмерная суетливость на фоне тревоги и страха);
- галлюцинации;
- гипомания (слабо выраженная мания) и маниакальный синдром;

летаргия (болезненная усталость, вялость и медлительность);

делирий (зрительные галлюцинации и бред с последующей амнезией);

спутанность сознания;

мутизм (отсутствие ответной и спонтанной речи);

кома.

Вегетативные нарушения:

повышение температуры (от незначительного до 42 °С и выше);

гипертензия (повышенное артериальное давление);

тахикардия (учащенное сердцебиение);

тахипноэ (учащенное поверхностное дыхание);

головная боль;

тошнота и рвота;

озноб;

боли в животе;

метеоризм;

понос;

мидриаз (расширение зрачков);

повышенное потоотделение;

слюнотечение;

приливы (часто повторяющееся покраснение и ощущение жара в коже лица, шеи и груди).

Нервно-мышечные нарушения:

гиперрефлексия (усиление рефлекторных мышечных сокращений);

акатизия (навязчивое желание двигаться и менять позу);

клонус (быстрые и ритмические сокращения мышц в ответ на растяжение);

ригидность мышц (повышенная напряженность, скованность);

- ☑ парестезия (спонтанное ощущение жжения, покалывания, мурашек);
- ☑ нистагм (очень частые произвольные колебания глаз);
- ☑ проблемы с координацией;
- ☑ опистотонус (состояние, в котором из-за судорог человек «застывает» в положении с выгнутой мостом спиной, запрокинутой головой, вытянутыми ногами, а также согнутыми суставами рук, кистей и стоп);
- ☑ тризм (спазм жевательной мускулатуры) и, как следствие, дизартрия (нарушение речи).

Разумеется, все описанное не случается всегда и сразу. В зависимости от течения (легкого, умеренного или тяжелого) проявляется разное количество симптомов. При этом вполне обычны ситуации, когда преобладают нарушения только одного типа. В легкой форме серотониновый синдром может ограничиться тахикардией и потливостью, то есть пройти сравнительно незаметно. Проблема в том, что сочетание СИОЗС и ИМАО почти всегда вызывает умеренное или тяжелое течение этой болезни.

Зачастую достаточно прекратить прием конфликтующих препаратов — и в течение недели все постепенно вернется на круги своя. Согласно статистике, около 80 % случаев серотонинового симптома проходит без осложнений, а смертность, по разным данным, составляет от 0,1 до 12 %. Причиной летального исхода обычно становятся спровоцированные серотониновым синдромом почечная и печеночная недостаточность, гипоксия (вызванная ригидностью дыхательной мускулатуры), инсульт, ДВС-синдром (массовое образование тромбов) и внутренние кровотечения.

### ***Подведем итог***

Как обезопасить себя? Все просто: четко следуйте рекомендациям по подготовке к церемонии. Не пытайтесь скрыть,



что принимаете или недавно принимали СИОЗС или любые другие препараты, несовместимые с аяваской (ознакомьтесь с полным списком). Если с момента последнего приема прошло как минимум 7 дней (но лучше 14), риск возникновения серотонинового синдрома минимален. А значит, ничто не мешает главной церемонии в вашей жизни.

## Настройтесь на результат: как сформировать правильный сет перед церемонией

Просветление утопающих — дело рук самих утопающих. Я уже не раз повторял: согласно модели Тимоти Лири (величайшего исследователя психоделиков по прозвищу ЛСД-гугру), качество психоделического трипа прежде всего зависит от сета и сеттинга. О последнем можете не беспокоиться: обстановка (сеттинг) на наших ретритах и так выверена до мелочей. А вот обеспечить правильный настрой (сет) — это прежде всего ваша задача. Как это сделать? Достаточно ли только соблюдать шаманскую диету, вести размеренный образ жизни и не заниматься сексом? Как понять, что вы ментально готовы к церемонии? Ответы на эти и многие другие вопросы — ниже.

### *Зачем вам аяваска?*

Как ни странно, многие из тех, кто оставляет заявку на участие в ретрите, не знают ответа на этот вопрос. Они готовы потратить сумму, сравнимую с годовым доходом «простого человека», полететь на другой конец света и довериться шаману, который даже по-английски не говорит, чтобы... что? Знаю, что кто-то просто вдохновляется моим примером. Мол, Павел Дмитриев — миллионер и пьет аяваску. Значит, надо тоже выпить — и станешь миллионером. Да, отвар из «лианы

духов» может сделать человека богатым. Вернее, дать ему такие инсайты, интерпретировав и интегрировав которые тот изменит образ мышления и начнет замечать ранее скрытые от восприятия возможности. Но для этого необходим определенный сет. Карго-культ не сработает.

Так как же может звучать правильный ответ на этот вопрос?

☑ *«Я хочу исцелиться»*. Аяваска эффективна против терапевтически резистентной депрессии, посттравматического стрессового расстройства, болезни Альцгеймера, зависимостей, некоторых форм рака — и это только то, что уже подтверждено научными исследованиями. Шаманы убеждены, что «лиана духов» способна избавить человека от любых болезней. Но важно не терять веры в исцеление. А это непросто, ведь лечиться на церемонию обычно приходят те, кто уже все безрезультатно перепробовал.

☑ *«Я ищу гармонию»*. Порой человек и сам не понимает, что его гложет. Причина может крыться в детских травмах, взаимоотношениях с близкими, вредоносных поведенческих паттернах (так называемых инфовирусах). Человеку, в общем-то, не на что жаловаться, но он не чувствует себя счастливым. Не видит смысла, а просто живет жизнь, будто дождь переживает. Говорят, одна церемония аяваски заменяет 10 лет психотерапии. Снова полюбить себя и мир вокруг, нормализовать отношения с близкими и научиться ценить каждое прожитое мгновение — вот чему точно может научить «лиана духов».

☑ *«Я хочу выйти на новый уровень»*. Речь прежде всего о бизнесе и финансовом благосостоянии. На первый взгляд странно искать богатства у нищих индейцев кечуа или надеяться, что дух амазонского растения-учителя заменит МВА. Обычно аяваска не читает лекций, но может помочь по-новому взглянуть на уже известную информацию, заметить неочевидные связи и отчетливо понять, куда двигаться дальше.

Со мной так и было. Все оказалось будто разложенным по полочкам, и оставалось только удивляться, как я мог не понимать всего этого до церемонии.

☑ *«Я хочу, чтобы аяваска сама решила, что мне необходимо».* На мой взгляд, это не слишком конструктивная позиция. Но вполне допустимая. Нередко участник проговаривает одно, а получает на церемонии совсем другое и уже постфактум понимает, что именно это ему и было необходимо. Такой пассивный настрой тоже требует работы над собой. Не надейтесь, что вы доверитесь Матери-Земле — и она все сделает за вас.

Разумеется, намерение может звучать более точно (и гораздо лучше, если так и будет). Например: «Я чувствую, что мои отношения с родителями в подростковом возрасте оставили глубокий травматический след в жизни, и теперь это влияет на мое поведение и мешает чувствовать себя счастливым. Я хочу освободиться от этого давнего груза». Не каждый способен сформулировать такое, ведь может не понимать причину своих проблем. Тогда на помощь придет сеанс у психолога, регрессолога или гипнотерапевта.

Я рекомендую ограничиться одним намерением на церемонию. Это оптимальная стратегия, когда хотите серьезно продвинуться в решении проблемы. Если все получится и аяваска дарует тематические инсайты, их интерпретация и интеграция потребуют огромных усилий. Незачем усложнять этот процесс необходимостью «сортировать» озарения, связанные с разными намерениями.

### ***Как сформировать сет?***

Никакого секрета тут нет. Необходимо сконцентрироваться на предстоящей церемонии и максимально сократить число раздражающих факторов. Обуздать страсти. Отчасти именно этой цели и служат 5 видов ограничений, которые необходимо соблюдать в течение 2 недель перед церемонией:

- отказ от изысканной, пряной и, уж давайте начистоту, вкусной пищи;
- отказ от алкоголя и наркотиков;
- отказ от секса и мастурбации;
- отказ от многих лекарственных средств;
- отказ от конфликтов и сильных эмоциональных переживаний.

Да, многое из перечисленного обусловлено и другими причинами. Например, соблюдение шаманской диеты исключает возникновение тираминового, а отказ от антидепрессантов группы СИОЗС — серотонинового синдрома. Но в целом подготовка к церемонии работает по тому же принципу, что и христианский пост. Едва ли бога волнует, едите ли вы мясо. Просто христианское учение формировалось во времена, когда до широких масс было гораздо проще донести концепцию пищевых ограничений, чем воздержания от разрушительных эмоций и медитативного смирения, обеспечивающего гармонию с собой и миром вокруг. Впрочем, с тех пор почти ничего не изменилось.

Уйдите в себя. Не отвечайте на звонки, не проверяйте электронную почту и забудьте о новостях. Думайте только о себе, ощущайте себя и спокойно созерцайте окружающую действительность. Не позволяйте посторонним мыслям нарушать внутреннее равновесие. Если практикуете медитацию, самое время ей заняться.

Когда однажды утром вы проснетесь и почувствуете не груз ответственности, а спокойствие, не волнение перед грядущей церемонией, а необратимость и величие момента, не суетливость, а ласковое равнодушие мира, знайте: вы готовы!

### ***Подведем итог***

Формирование сета — как настройка радиоприемника. Если сумеете поймать правильную волну, то не сможете

оторваться от того, что аяваска передаст вам на церемонии. Если же решите, что у вас есть дела поважнее, будете слушать бессодержательный шум и гордиться только числом пройденных ритуалов. Слышали о тех, кто пил аяваску больше 1 000 раз, но так ничего и не изменил в собственной жизни? Не стоит следовать их примеру.

## **Четыре долгие недели: почему аяваска несовместима с сексом**

Воздержание — один из самых дискуссионных пунктов в программе подготовки к церемонии. Большинство участников без труда отказываются от соленой, сладкой, пряной, жирной и содержащей тирамин пищи, но 2 недели без секса, мастурбации, порно и даже фантазий на сексуальную тему — совсем другое дело. Тем более что после церемонии необходимо еще 2 недели прожить в том же режиме. Тут-то и возникают мысли, что не все индейские традиции одинаково полезны, а строго научных причин месяц жить как монах, в общем-то, и нет. Так может ли секс помешать просветлению и почему?

### ***Научный подход***

Влияние полового акта на глубину психоделических переживаний почти не изучено. Но то, что секс и психоактивные вещества совместимы, — не только научный, но и исторический факт. В 1960-х сексуальную революцию и культ ЛСД провозглашали в США одни и те же люди. Не похоже, что эти явления помешали друг другу. На сегодняшний день нет научных оснований отказываться от секса и мастурбации перед психоделическим трипом и уж тем более после него. Но стоит ли уповать на официальную науку, если вы собрались участвовать в древнем индейском ритуале? У нее, к примеру, до сих пор

нет ответа, почему опыт приема аяваски не идентичен опыту приема ДМТ вперемешку с ИМАО.

Само же воздержание и его влияние на организм изучено гораздо лучше. Долгое отсутствие секса вызывает застойные явления в органах малого таза и, как следствие, простатит, нарушение менструального цикла, бесплодие, импотенцию и геморрой. Но речь уж точно не о 4 неделях. Такое воздержание абсолютно безопасно. Но необходимо ли? С психологической точки зрения долгий отказ от секса приводит к сублимации — перенаправлению энергии на достижение других целей (чаще всего связанных с творчеством). Задолго до того, как это явление описал Фрейд, воздержание ради продуктивности практиковали Спиноза, Аристотель, Ньютон, Да Винчи и Ницше.

За отказ от секса перед ответственными соревнованиями выступали и такие великие спортсмены, как Мухаммед Али. Многие до сих пор следуют их примеру, хотя наука доказала, что секс не снижает физическую продуктивность, а на психологический настрой влияет либо позитивно (в большинстве случаев), либо никак.

### ***Религиозный взгляд***

Амазонский культ Пачамамы (Матери-Земли), частью которого является церемония аяваски, — не институализованная религия, а скорее набор разрозненных верований. Но вполне вероятно, что практика многих религий видеть связь между воздержанием и духовным развитием, поможет понять мотивацию кечуа. Так, в индуизме брахмачарья (отказ от секса) — одно из условий самоосознания, получения трансцендентного знания и способности контролировать желания. В буддизме монахи дают обет безбрачия, а от обычного верующего ограничение сексуальной жизни не требуется, но поощряется, ведь в основе этой религии — полный отказ от желаний как источника страданий.

Христианство толкует воздержание двояко. С одной стороны, в Первом послании к Коринфянам недвусмысленно сказано, что «хорошо человеку не касаться женщины». Но там же апостол Павел рекомендует супругам: «Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве, а потом опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана невоздержанием вашим». В православии священникам разрешено вести половую жизнь, но только с женой, ведь воздержание «может оскорбить Богом установленный, и Им в Его пришествии благословенный брак» (VI Вселенский собор). В католичестве же целибат обязателен для духовенства, а его нарушение считается святотатством.

Большинство современных религий порицают секс вне брака, в том числе ислам и иудаизм, которые не устанавливают прямой связи между воздержанием и праведностью. Именно поэтому в исламе нет института монашества, а в иудаизме неженатый мужчина считается неполноценным и поэтому не может занимать многие общественные и религиозные должности, в том числе быть первосвященником (что прямо указано в Книге Левит, 21:13). Тем не менее воздержание во время поста (например, в Йом Кипур и в светлое время месяца Рамадан) обязательно — так верующие демонстрируют свое уважение к богу и готовность идти на самоограничения ради него.

Думаю, требования кечуа отказываться от секса до и после церемонии аяваски отчасти того же свойства. Участник должен продемонстрировать серьезность своих намерений. Если вы не готовы ради исцеления и истинного просветления забыть о половой жизни всего на месяц, то, скорее всего, аяваска пока не для вас. У шаманов есть и другие объяснения, почему сексуальная активность мешает взаимодействию с «лианой духов». Согласно верованиям кечуа, секс истощает запасы жизненной энергии, которая могла бы быть использована духом растения-учителя. К тому же обмен энергиями, который происходит во

время полового акта, портит чистоту трипа: к вашим переживаниям подмешиваются переживания партнера.

Есть и более прозаичное объяснение таких требований. Индейцы убеждены, что дух лианы *Banisteriopsis caapi* чрезвычайно ревнив. И если он учует запах секса во время церемонии, то оскорбится. Тогда инсайты всех участников окажутся не такими конструктивными, как могли бы быть, а самого «нарушителя спокойствия» может ждать наказание в виде бэд-трипа.

### ***Подведем итог***

Как и любая духовная практика, аяваска требует уважения к традициям. Вы либо играете по правилам народа, давшего миру этот поистине магический напиток, либо сидите дома. Если 2 недели целибата до церемонии и еще 2 недели после — это слишком высокая цена за познание тайн мироздания, то стоит задуматься: а точно ли вы готовы к опыту, который дает аяваска? Или просто ищете экзотики?

## **Shit happens: как избежать диареи на церемонии аяваски и почему не стоит ее бояться**

Удивительно, но многих из тех, кто никак не решится попробовать аяваску, останавливает... внезапный понос во время психоделического трипа. Я бы сам в это не поверил, если бы постоянно не читал такие вопросы в своем Instagram. Вдумайтесь! Человек больше всего боится не бэд-трипа, не тираминового и серотонинового синдрома и даже не того, что отвар может не подействовать. Больше всего он боится обделаться на глазах у 5–10 малознакомых людей, у которых к тому же в этот момент есть дела поважнее, чем отвешивать дурацкие шуточки. Пришло время поговорить на эту деликатную тему начистоту.



### ***Нет причин стесняться очищения***

В отличие от созданной в лаборатории фармауаски, аяваска почти на каждой церемонии вызывает рвоту. Именно поэтому участникам выдают специальные емкости (иногда просто ведра) — чтобы не испачкать малоку. Курандеро утверждают, что рвота — естественный способ не только физиологического, но и ментального очищения. Я не раз замечал: чем больше негатива накопилось в человеке, тем сильнее и продолжительнее его рвет. Позывы к дефекации тоже часть «la purge», но случаются гораздо реже. Я несколько раз слышал истории о том, как участник одновременно испражнялся и рвал, но ни разу не наблюдал подобного вживую.

Но, даже если это случится именно с вами, ничего страшного. Seriously! Когда вы погрузитесь в удивительный мир аявасочного трипа, тоже поймете, насколько это несущественно. Психоделическое взаимодействие с «лианой духов» — это настолько масштабный религиозно-мистический опыт, что его неспособны испортить подобные неприятности. Уверяю, в малоке не найдется никого, кто вас осудит или засмеет. Абсолютно всем, включая курандеро, будет не до того.

Еще один важный момент: во время психоделического трипа человек не теряет контроля над телом. Движения будут даваться тяжелее, но, почувствовав соответствующие позывы, вы совершенно точно сможете встать и пройти в туалет. Именно для таких случаев я и советовал брать с собой налобный фонарик. Единственное, чего не советуют опытные участники церемоний, — терпеть и пытаться найти компромисс со своим организмом, пуская газы. В состоянии измененного сознания это почти наверняка закончится именно тем, чего вы так опасаетесь. Элементарно: если захотели в туалет — просто встаньте и сходите туда.

### ***Как сделать так, чтобы кишечник не подвел?***

Пути аяваски неисповедимы. Если диарея поможет вам ментально очиститься и обрести ценные инсайты, значит, так тому и быть. И все же есть 2 простых совета, как минимизировать вероятность проблем с кишечником:

*Соблюдайте шаманскую диету.* Особенно в том, что касается отказа от жирных продуктов, соли и других специй. Судя по отзывам, от множественных позывов к дефекации на церемонии чаще всего страдают те, кто злоупотреблял острой пищей (и прежде всего перцем чили). И, если у вас слабый желудок или хронические заболевания кишечника, лучше не наедаться в день ритуала.

*Выбирайте опытного курандеро.* Сколько шаманов, столько и рецептов аяваски. Некоторые, проверенные, бережно передаются из поколения в поколение, а другие тестируют на «гринго», пытающихся сэкономить. Например на тех, кто приезжает в Амазонию «дикарем». На забывайте, что в Латинской Америке каждый пытается нажать на буме аяваска-туризма. Не все то опытный курандеро, что смешно размахивает руками. Возможно, перед вами совсем не кечуа, а какой-нибудь хитрый мексиканец.

Я встречал и вредные советы. Например, идти на церемонию в подгузнике для взрослых. Или выпить впрок таблеток от поноса. Пожалуй, самое отчаянное — делать клизмы до чистой воды, чтобы в кишечнике не осталось и намека на фекальные массы. Не занимайтесь ерундой! Перед ритуалом необходимо успокоиться и сосредоточиться на своем «Я», открыть сердце новому опыту, а не сидеть на унитазае.

Не забывайте о важности сета. Если голова забита мыслями о том, как не обделаться на церемонии, именно это вы и получите. Вполне возможно, не буквально. Как-то мне рассказывали о трипе, в котором человек был уверен, что неприятность уже произошла, и всячески пытался скрыть это

от окружающих. Но, когда действие психоделических веществ ослабло, выяснилось, что все это было лишь галлюцинацией. Аяваска сыграла с этим человеком злую шутку.

### ***Подведем итог***

Иронично, что великая мудрость дается человеку не с бокалом вина, а с ведром для рвоты в руках. А в крайне редких случаях — еще и с кое-чем неприглядным в штанах. Да уж, природе не занимать чувства юмора. Но могу повторить для тех, кто излишне переживает за чистоту своей репутации: диарея на церемонии аяваски случается крайне редко и почти всегда участник в состоянии спокойно дойти до туалета. Обратного в моей практике еще не было. А если такое и приключится, то это будет ничтожно малой платой за то, чему вас научит «лиана духов». В конце концов, лучше один раз обделаться, чем спустить в унитаз всю свою жизнь, не так ли?

## **Собираемся на аяваску: семь простых вещей, которые стоит взять на церемонию**

От чего зависит эффективность ритуала аяваски? Кажется, всего и не перечислишь. Мастерство шамана, качество подготовки участника (четкое следование всем 5 аспектам), открытость новому опыту и настрой перед ритуалом, обстановка в маломе, точность запоминания и интерпретация инсайтов, интеграция полученного опыта — стоит пренебречь хотя бы одной из составляющих, как все мигом пойдет под откос. Тех вещей, о которых я сейчас расскажу, это не касается. Пройти церемонию можно и без них. Но с ними гораздо комфортнее.

### ***№ 1. Пончо***

Эта традиционная для жителей Южной Америки верхняя одежда сочетает 2 ключевых качества: она теплая и ее легко снимать/надевать. Если у вас нет пончо, не беда. Просто возьмите с собой что-нибудь соответствующее этим критериям. Дело в том, что по ночам в джунглях довольно холодно (например, сейчас, в середине лета, температура опускается до +5 °С), а во время трипа (который длится до 6 часов) вас, вполне вероятно, будет бросать то в жар, то в холод. Под действием психоделиков бывает не так уж просто совладать с молниями, пуговицами и вывернутыми наизнанку рукавами. А у пончо всего этого нет.

### ***№ 2. Удобная обувь без шнурков***

Причина та же: в состоянии измененного сознания порой не до того, чтобы разбираться со шнурками. И уж точно не надеетесь найти в маломе обувную ложку. На мой взгляд, оптимальная обувь для церемонии — шлепанцы или сандалии. Правда, надевать их придется на теплые носки, чтобы не замерзнуть холодной эквадорской ночью. Это не модно, зато практично. Впрочем, далеко не всегда стоит пренебрегать внешним видом в угоду функциональности.

### ***№ 3. Любимая одежда***

Путь к правильному настрою (сету) лежит через ощущение уюта. Если вас правда раздражают, например, носки под сандалии, не стоит себя пересиливать. Это приведет к внутреннему дискомфорту, который может помешать сконцентрироваться на получении психоделического опыта. Выбирайте одежду, в которой чувствуете себя уверенно. В которой вы сами себе нравитесь. Если вы женщина и жить не можете без ювелирных украшений, наденьте их и на церемонию. Но и о практичности не забывайте: например, обувь на высоком каблуке, даже

если вы к ней привыкли, наверняка доставит слишком много проблем.

#### ***№ 4. Фонарик***

Я бы советовал налобный: его труднее потерять. Если ночью вам вдруг понадобится выйти в туалет, фонарик окажется как нельзя кстати. Только не стоит брать с собой дорогие модели, выдающие под тысячу люмен. Яркий свет может нарушить целостность трипа других участников. Тусклый фонарик (желательно не с режущим глаза белым, а с красным светом) — вот что вам нужно.

#### ***№ 5. Полотенце***

Оно необходимо, чтобы вытирать пот с лица. К тому же не забывайте о своеобразном способе, которым «лиана духов» очищает ваш организм. После рвоты полотенце или хотя бы салфетки точно не будут лишними. Можно взять с собой и больше гигиенических средств, но во время трипа в них легко запутаться, а вытереть лицо полотенцем вы точно сможете в любой ситуации.

#### ***№ 6. Бутылка воды***

Вода всегда кстати, а за 6 часов ни с чем не сравнимых мистических переживаний, потливости и рвоты вас точно начнет мучить жажда. Лучше возьмите спортивную бутылку, которая открывается и закрывается одним щелчком. Некоторые советуют отдать предпочтение лечебной (соленой) воде, мол, во время церемонии организм теряет слишком много электролитов. Но, судя по моему опыту, можно обойтись и обычной. Тем более что она нужна не только чтобы пить, но и протирать лицо.

## ***№ 7. Каремат***

Неудобства чреваты потерей концентрации на психоделических переживаниях. Поэтому захватите с собой на церемонию туристический коврик. В принципе, достаточно и обычного — из пенного материала. Но надувной еще комфортнее и не требует слишком много усилий, чтобы привести его в «боевую готовность». Каремат не только избавит от неудобств, но и убережет вас от ночного холода.

## ***Подведем итог***

Понимание, что вам понадобится на церемонии, а без чего можно обойтись, приходит с опытом. Поэтому не воспринимайте эту статью как инструкцию: вполне возможно, вы с легкостью обойдетесь без большинства пунктов из этого списка или, наоборот, дополните его своими. Помните, что самое необходимое на ритуале — это разум и сердце, открытые новому опыту.

Единственное, от чего я хочу предостеречь, — использование на церемонии берушей и маски для сна. Этот вредный совет можно часто встретить в интернете. Оградив себя от икаро и созерцания природы, вы как минимум разрушите сеттинг. Шаманы же верят, что «слепой» и «глухой» участник — легкая жертва для злых духов. Поэтому наслаждайтесь всеми аспектами церемонии.

## РАЗДЕЛ 3

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЦЕРЕМОНИЯХ АЯВАСКИ

## Место встречи изменить нельзя: почему церемония аяваски должна проходить в Амазонии

Если воспринимать аяваску так, как это делают западные журналисты, то и правда глупо лететь на другой конец света, чтобы выпить чашечку «психоделического чая». Современного человека не волнует родина продуктов, которые он потребляет. Мы пьем кофе каждый день, но никогда не были на кофейных плантациях. Так зачем лететь на ретрит в Эквадор, Бразилию, Перу или Коста-Рику? Если дело только в правовом статусе аяваски, то чем плохи Нидерланды и Италия? В этих странах отвар из «лианы духов» тоже легален.

Чтобы понять, почему тысячи людей выбирают ветхую хижину в амазонских джунглях вместо комфортного ретрит-центра в оживленном городе, нужно прежде всего осознать, что такое церемония аяваски. Это не просто употребление отвара, а многовековой ритуал, в котором нет места незначительным деталям. Мастерство и осведомленность шамана, рецепт напитка, место проведения церемонии, соблюдение диеты и интеграция — каждый из этих аспектов критически важен для просветления.

Ученые объясняют воздействие аяваски высоким содержанием ДМТ — «молекулы духа». Но трип после употребления чистого диметилтриптамина не идентичен опыту аяваски, и классическая наука не находит этому объяснений. Выпивая отвар из *Banisteriopsis caapi*, мы имеем дело с неизведанным. Шаманы утверждают, что это дух самого растения помогает человеку заглянуть за грань своего сознания и использовать полученные сведения себе во благо. Но так бывает далеко не всегда.



История Татьяны Плаксиной, дочери Любови Успенской, наделала много шума в СНГ. Пройдя церемонию аяваски у человека, который выдавал себя за шамана и таким образом наживался на «гринго», она сначала сбрила волосы, потому что «в них содержится нечисть и вред», а затем попала в психбольницу. Сама того не осознавая, Татьяна проявила неуважение и к многовековым традициям народа кечуа, и к самому растению-учителю. Оно, надо полагать, в долгу не осталось.

Многие ретрит-центры в Европе утверждают, что у них церемонии проводят «потомственные шаманы из Перу». Звучит убедительно, но опытные (а тем более потомственные) шаманы пользуются в индейских племенах настолько огромным уважением, а их социальный статус настолько высок, что попросту невозможно представить, как шаман бросает все, чтобы стать мальчиком на побегушках у какого-нибудь европейского дельца. Вероятно, это либо курандеро, изгнанные из своего племени, либо проходимцы, лишь внешне напоминающие индейцев. Например, мексиканцы. Проходить церемонию в сопровождении такого проводника — огромный риск.

Когда имеешь дело с неизведанным, лучше перебдеть, чем недобдеть. Для успешной интеграции необходимо до, во время и после ритуала находиться вдали от суеты, вдали от цивилизации. Но так ли важно, чтобы вас окружали именно амазонские джунгли? Может, согдится обычный лес или загородный коттедж? Точных ответов на эти вопросы нет. Но здравый смысл подсказывает, что с силами, которые мы даже неспособны в полной мере осознать, лучше не торговаться. И уж точно не стоит заставлять их играть по своим правилам.

Что страшнее: десятичасовой перелет и нахождение в стране с высоким уровнем преступности, где недолюбливают белых, или риск вместо просветления получить тяжелое психическое заболевание? Каждый должен сам для себя ответить на этот вопрос.



## **Просветление по дешевке: пять причин не ехать на церемонию аяваски «дикарем»**

Отвар из «лианы духов» не пьют на последние деньги. Для жителя СНГ одни только авиабилеты в Эквадор и обратно потянут на несколько тысяч долларов. А общая стоимость ретрита сравнима с ценой не самого ужасного подержанного авто. За новую жизнь — сущие копейки, не так ли? И тем не менее никто не прочь сэкономить. Когда люди узнают, что многие местные пьют аяваску от нечего делать и платят за церемонию 10–20 \$, у них возникает вопрос: почему бы не поехать в Южную Америку «дикарем», в обход ретрит-центров, и не платить «хитрым дельцам», зарабатывающим на аяваска-туристах? Объясняю, почему это плохая идея.

### ***Причина № 1. Кто позаботится о вашей безопасности на церемонии?***

На протяжении 4–6 часов после приема отвара из «лианы духов» вы крайне уязвимы и ментально, и физически. Не хочу тиражировать страшилки из СМИ о том, как туристам режут глотки из-за сотни-другой долларов или пускают их на органы. Но не забывайте: даже в относительно спокойном по меркам Латинской Америки Эквадоре годовой показатель умышленных убийств составляет 15,2 на 100 000 населения. Да, это в 2 раза ниже, чем в Колумбии, но в 1,6 раза выше, чем в России, в 3,6 раза — чем в США и в 12,7 раза — чем в Великобритании. Мелкие преступления вроде гоп-стопа процветают еще сильнее. Я бы не советовал употреблять психоделические вещества в компании незнакомцев. Точно не здесь.

### ***Причина № 2. Вы не местный***

В Южной Америке не любят чужаков. Даже если вы бегло разговариваете на испанском или португальском, будьте готовы к тому, что взрослые будут смотреть на вас исподлобья, дети — тыкать пальцем и воинственно орать «Гриииииинго!», а каждый, у кого вы решите что-то купить, попытается обжулить. Богатых это тоже касается, но в меньшей степени. А если у вас в кармане только обратный билет и сотня долларов, даже не надейтесь подружиться с местными и пойти с ними на дешевую церемонию, «для своих». С вас сдерут три шкуры, унижат и в итоге отведут к сумасшедшему, который вместо аяваски напоит вас какой-нибудь дрянью. И, кстати, не забывайте о языковом барьере. Большинство местных не знают английского. Хотите втереться к ним в доверие на языке жестов?

***Причина № 3. Где вы возьмете настоящего шамана?***

Он не просто часть местного колорита. Да, я тоже когда-то думал, что аяваска — всего лишь экзотический способ попробовать «молекулу духа» ДМТ. Но взаимодействие с растением-учителем — это совсем не сказки. И именно курандеро налаживает и направляет это взаимодействие благодаря икаро, окуриванию мапачо да и самой аяваске. Напомню, что у каждого шамана свой рецепт этого напитка. «Лиана духов» и чакруна присутствуют в любом из них, а вот число вспомогательных компонентов может запросто перевалить за десяток. Я потратил уйму времени и денег, прежде чем нашел настоящих курандеро из племени кечуа, и уверен: сделать то же за пару дней и в условиях ограниченного бюджета попросту невозможно.

***Причина № 4. Думаете, одной церемонии достаточно?***

Иногда — да. Например, в 1920-х темнокожему бразильцу, который впоследствии назвал себя Мастером Иринеу, хватило всего одного ритуала, чтобы понять свое призвание и основать вполне успешную религию. Но для большинства участников первая в жизни церемония аяваски носит скорее ознакомительный характер. Поэтому в программе нашего ретрита целых 4 вегеталистских ритуала: 3 аяваски и 1 уачума (Сан Педро). Судя по моему опыту, такое число церемоний дает оптимальное число инсайтов. Не слишком много, чтобы не запутаться, и не слишком мало, чтобы хватило на радикальное преобразование жизни. Такой плотный график требует тщательного планирования. Естественно, тем, кто просветляется «дикарем», оно недоступно.

***Причина № 5. Вам точно не нужен специалист по интеграции?***

Самая важная часть церемонии происходит за пределами малоки и часто даже не в Южной Америке. Аяваска дарует че-

ловеку череду озарений, но как их интерпретировать? И как внедрить полученный опыт в собственную жизнь? Ответы на эти вопросы как раз и помогают найти специалисты по интеграции. На церемонии за 20\$, которую проводит мексиканец, выдающий себя за курандеро из племени шипибо-конибо, таких специалистов нет. Если пренебрегать интеграцией, то употребление аяваски превратится в просмотр психоделических мультфильмов. А если довериться ложным интерпретациям, можно запросто пустить всю свою жизнь под откос.

### ***Подведем итог***

Говорят, скупой платит дважды. Когда речь об аяваске эконом-класса, он еще и подвергает себя смертельной опасности, а заодно рискует не получить от ритуала ничего, кроме скверных воспоминаний. На мой взгляд, путешествие, которое точно разделит вашу жизнь на «до» и «после», — точно не из тех вещей, на которых стоит экономить. А если полноценный ретрит вам пока не по карману, просто исправьте это. Зарабатывать 10000\$ в месяц вполне возможно и без вегеталистских церемоний. Сотни моих учеников гарантируют это.

## **Есть такая профессия — людей исцелять: как становятся шаманами**

Шаман — ключевая фигура в церемонии аяваски. Без него это уже не священный ритуал, а сомнительное баловство галлюциногенным чаем. Именно он выступает хранителем вековых традиций, готовит аяваску по аутентичному рецепту, наставляет своих подопечных, поддерживает связь с духами растений-учителей и задает тон всему действу. На этого человека возлагается большая ответственность. Поэтому неудивительно, что нельзя стать шаманом с бухты-баряхты. Такой чести удостоиваются лишь избранные после долгих лет обучения.

Сразу же сделаю небольшое лирическое отступление. Здесь и в других главах я часто употребляю слово «шаман». С одной стороны, здесь нет ошибки, ведь это универсальное название для каждого, кто проводит мистические ритуалы. В любой культуре и в любом уголке земного шара: от холодной Якутии до жаркой Африки. С другой стороны, у индейцев принято называть этих людей курандеро. Актуально и слово «маэстро», которым мы величаем выдающихся деятелей искусства, а жители Амазонии — духовных лидеров.

### ***Школа ментального преобразования***

Как правило, путь к своему почетному статусу будущие курандеро начинают в довольно юном возрасте. Зачастую инициация происходит в 10–13 лет. Как правило, шаманами становятся те, чьи отцы, деды и более далекие предки тоже были шаманами. Разумеется, не каждый уважаемый курандеро — представитель профессиональной династии, но ее наличие определенно считается плюсом. Это означает, что он с ранних лет жил в правильной атмосфере и постигал соответствующие премудрости.

В большинстве случаев тайные знания шаманов, включая рецепт аяваски, передаются из поколения в поколение. Причем продолжить дело предков может далеко не каждый из детей. Шаман сам выбирает, кто из наследников станет его преемником. Как правило, кандидатов хватает, потому что у приверженцев старинных индейских традиций обычно большие семьи.

Как и в привычной нам школе, все начинается с азов. А право работать с аяваской будущий шаман получает уже в конце обучения. В первые годы он работает с менее мощными растениями-учителями, осваивает принципы диетирования травами, а также изучает правила создания надлежащей обстановки.

Многие будущие курандеро проходят обучение сразу у нескольких наставников. Нередко бывает, что юноша начинает обучение у своего отца, затем к процессу подключается, скажем, дядя, а ближе к концу у него появляется еще один, а то и пара наставников из числа посторонних.

Обучение может длиться очень долго — порядка двух десятилетий. То есть, если постигать искусство курандеро начинает мальчишка лет 10–13, то завершает этот процесс мужчина лет 30–35. Да, чтобы стать шаманом, нужно потратить больше времени, чем чтобы стать врачом: 20 лет под руководством шамана против 10 лет в школе и 5–7 лет в медицинском вузе.

И вот по истечении многих лет ученик становится полноправным курандеро. Он готов взаимодействовать с любым растением-учителем. Готов исполнить свою первую икаро на своей первой церемонии. Готов создать свой первый отвар из «лианы духов» по рецепту своих наставников. Говоря языком западной цивилизации, он начинает собственную практику. И на протяжении всей оставшейся жизни будет совершенствовать свои навыки.





### ***Мифические требования к курандеро***

Традиции кечуа выдвигают множество требований к шаману. Но профанам этого будто мало, и они добавляют к ним еще и несуществующие ограничения. Давайте разберемся с 3 самыми популярными мифами о курандеро:

☑ *Только мужчины.* Признаюсь, до этого я намеренно говорил о шаманах только в мужском роде, чтобы затем разрушить этот стереотип. На самом деле было бы странно, если бы народ, поклоняющийся Матери-Земле (Пачамаме) проявлял пещерный сексизм в таком важном аспекте своей жизни. Да, представительниц прекрасного пола среди курандеро значительно меньше. Но они есть. А называют женщин-шаманов не маэстро, а маэстра.

☑ *От 70 и старше.* Не знаю почему, но именно эту цифру тиражируют многие источники в интернете. Дескать, лишь по достижении 70 лет шаман становится истинным курандеро. А до этого он лишь «дозревает». Вздор! Да, опыт — это замечательно. Но быть маэстро — это призвание, и многое здесь решают приверженность верованиям, опыт наставников и талант самого человека. Лично я участвовал в церемониях и под руководством пожилого мужчины, и вполне молодой женщины. Оба оказались настоящими мастерами своего дела, и в обоих случаях результаты были потрясающими.

☑ *Потомственность превыше всего.* Да, «от деда к отцу и от отца к сыну» — это правило. Но из него тоже есть исключения. Волею судеб у шамана может не оказаться наследников, и его учеником становится посторонний человек. Который порой не уступает, а иногда даже превосходит учителя, если прикладывает много усилий. Бывает и наоборот, когда потомственного курандеро изгоняют из племени за дурной поступок. И, вопреки всей своей «настоящести», такой шаман ничего хорошего вам не предложит. Особенно если он пополнил ряды брухо — индейского аналога темных колдунов.



### ***Подведем итог***

Истинный маэстро проходит долгий и тернистый путь. И все ради того, чтобы провести вас к новой жизни кратчайшей дорогой.

## **Старые песни о главном: все, что необходимо знать о магии икаро**

Я тоже совершал эту ошибку: считал, что ритуальные песни икаро — это всего лишь декорация, одна из составляющих индейского антуража. Мол, они вносят свой вклад в формирование правильных сета и сеттинга, но на этом все. Рассказы про исцеление одними только икаро казались мне красивой легендой. Но потом я узнал, откуда берутся эти песни и что они на самом деле собой представляют, — и мое мнение резко изменилось.

### ***Если бы растения-учителя могли петь...***

Икаро — это ритуальные песнопения, которые курандеро исполняют на вегеталистских церемониях (аяваска, Сан Педро, рапэ). В интернете можно найти полноценные музыкальные произведения, названные икаро, но на самом деле курандеро не играют на музыкальных инструментах, кроме разве что ритуального барабана, и не зовут на церемонии оркестры. В их распоряжении обычно только голос и чакapa — связка сухих листьев (чаще всего злаковых растений семейства *Pariana*), которая при встряхивании издает умиротворяющий треск. Также икаро сопровождают окуриванием мапачо, но тлеющие сигары не издадут звуков.

Обычно мы слышим икаро на языке кечуа или шипибо-конибо, но вполне допустимо петь их на испанском, английском и в теории даже на русском (позже вы поймете почему). Иногда в них и вовсе нет текста — только набор разрозненных

звуков, создающих определенный мотив. Индейцы не записывают икаро. Существует набор стандартных песнопений, которые передаются из уст в уста. За время подготовки курандеро запоминает более сотни таких композиций. Остальные же открываются ему во время взаимодействий с растениями-учителями. Диетирование проходит в изоляции и может длиться до нескольких лет.

Я расспрашивал шамана, как происходит озарение икаро, и тот объяснил, что начал слышать голос, будто бы исходивший из затылка. Голос исполнял песнопение — и курандеро почувствовал необходимость повторять за ним. Когда икаро была выучена, голос затих. Иногда песня приходит спонтанно, прямо на церемонии. Шаман объяснил, что в редких случаях икаро открываются и обычным людям, которые не практиковали долгие месяцы аскезы, а лишь прошли подготовку перед аяваской. В момент озарения участник, сам того не понимая, начинает напевать звуки или даже песнь на своем родном языке. Чаще всего он не может повторить и после церемонии.

Курандеро берегут икаро от людей с дурными намерениями. Я слышал истории о брухо (злых шаманах), которые проделывали долгий путь и представлялись обычными участниками церемонии, лишь бы услышать и запомнить песнопения опытного курандеро. У брухо не бывает озарений, потому что растения-учителя открывают икаро только тем, чьи помыслы чисты. Мать-Земля благоволит лишь несущим добро.

### ***Песнопения на все случаи жизни***

Икаро — это не просто дополнение к вегеталистской церемонии, а полноценный инструмент курандеро. Они служат как минимум 9 разным задачам:

***Защитить***. Шаманы убеждены, что во время церемонии, когда открыты энергетические каналы, человек особенно уязвим к злым духам. Его щитом становятся специальные

икаро. С их помощью курандеро отгоняют темные силы и даже устанавливают защитный купол над малокой. Индейцы верят, что в таких случаях им на помощь приходят добрые духи леса.

☑ *Добавлять осмысленности видениям.* Икаро устанавливает ментальную связь между участниками церемонии и духом растения-учителя, превращая психоделический трип из просто яркого впечатления в череду инсайтов. Индейцы верят, что сила, заключенная в ритуальных песнях, доставляет души участников в «magеасіon» (так они называют аявасочный трип) на лодках и анакондах.

☑ *Стабилизировать видения.* По мнению кечуа, то, что мы называем бэд-трипом, случается, когда душа ускользает в темное царство. Она может не найти обратной дороги, и тогда человек не вернется в сознание или даже умрет. Икаро служит маяком, указывающим путь обратно к Свету. Когда участник слышит такое песнопение, кошмары рассеиваются.

☑ *Очищать сознание и подсознание.* Кажется, что такие икаро вызывают дискомфорт, тревогу, страх и даже тошноту. Их неприятно слушать. Но за такими ощущениями скрывается энергетический шторм, призванный отделить негативную энергию и посторонние сущности, а затем изгнать их из тела. Когда песнь стихнет, пациент почувствует облегчение.

☑ *Исцелять от болезней.* Такие икаро, наоборот, даруют ощущение гармонии и воодушевляют. Они красивы и мелодичны. Человек чувствует, как звезды освещают его сердце, цветы распускаются в больных органах, а змеи исправляют разрушенные цепи ДНК. Курандеро призывают на помощь духи растений-учителей, животных и даже божества.

☑ *Отражать атаки брухо.* Если злой шаман проник на церемонию, курандеро может почувствовать его присутствие. В этом случае он исполнит боевую икаро и таким образом привлечет на свою сторону духов могущественных существ. Между добрым и злым шаманом развернется энергетическая

битва. Курандеро исполняют боевые икаро еще и в тех случаях, когда их пациент стал жертвой темной магии.

☑ *Манипулировать сознанием.* Эти песнопения — меч с обоюдоострым лезвием. С одной стороны, их используют для искоренения деструктивных моделей мышления и поведения, то есть во благо. С другой — широко известны «ворми-икаро», шаманский аналог приворотного зелья, являющийся, по сути, посягательством на чужую волю.

☑ *Открывать порталы в другие миры.* Индейцы верят, что особые икаро могут инициировать астральные путешествия, притом не только в пространстве, но и во времени. Проводниками курандеро становятся призванные духи растений-учителей и животных.

☑ *Закрывать энергетические каналы.* Действие таких икаро напоминает лед, которым сужают поры после косметологических процедур. Курандеро делают то же, но с ментальными точками входа. Это часть энергетической гигиены. Кроме того, они накладывают аркану — энергетический щит, оберегающий участника за пределами малоки.

### ***Подведем итог***

В отличие от аяваски, способной погрузить человека в психоделический трип даже вопреки его воле, магию ритуальных песен легко разрушить. Шаманы признают, что большинство икаро (за исключением разве что боевых и приворотных) действуют только на тех, кто открыл им свой разум и сердце. Эффекты песнопений могут быть ослаблены усталостью, сильными эмоциональными расстройствами, перееданием и, наоборот, голодом, а также громкими посторонними звуками. Ваше просветление — в ваших руках. Советую отбросить скепсис и принять магию индейских песнопений. Лично я решил и еще ни разу об этом не пожалел.

## Краски просветления: как наносить ритуальные символы на лицо и зачем это нужно

На фотографиях с наших ретритов видно, что лица участников украшены неким этническим орнаментом. Меня часто спрашивают, как это помогает на церемонии и нет ли кощунства в том, что белый наносит лицевой раскрас индейцев. Краткий ответ таков: все, что мы делаем на ретрите, направлено на результат и не нарушает традиций кечуа. А чтобы понять, как, зачем и в каких случаях приехавшему издалека участнику церемонии следует «гримировать» лицо, придется углубиться в традиции амазонских племен и современные научные представления о психоделических трипах.

### *Вторая кожа индейцев*

Нанесение тату и лицевого раскраса (иногда тоже перманентного) — одна из древнейших традиций коренных народов Амазонии. Такой «грим» почти всегда сочетает элементы разного назначения. Прежде всего — символы и цвета, обозначающие принадлежность к тому или иному племени, намерения (находится ли племя в состоянии войны) и социальный статус носителя. За раскрас приходится отвечать: тот, кто пытается незаслуженно завысить свой статус, будет жестоко наказан. Поэтому не вздумайте наносить «грим» самостоятельно. Кечуа воспримут ваши ошибки как попытку гостя обмануть радушного хозяина.

Индейцы мацес (майоруна) убеждены, что краски придают им суперсилу. Так, изображение ягуара или его пятнистого окраса дарует индейцу скорость и смелость, а изображение божества — мудрость. В этом же племени лицевой раскрас крупными красно-черными мазками используют, чтобы вселять

ужас в чужаков. А в племенах мундуруку (вейдьене) и ашанинка (кампа) «грим» носит исключительно мирный характер. Первые воздают дань красоте природы, пытаются повторить ее естественные орнаменты, а вторые передают красками свое настроение.

В племени тукуна особые черные отметки на лице говорят о том, что девушка готова к созданию семьи и прошла соответствующий ритуал посвящения в женщины. А кечуа и шипибо-конибо используют лицевой раскрас прежде всего в религиозных целях: для прославления Матери-Земли и «маэстро», а также чтобы защитить себя от злых духов и брухо (темных шаманов). Разумеется, все индейцы наносят «грим» и в тривиальных целях — для маскировки на охоте. Разные племена объединяет и источник красок. Красно-оранжевый пигмент получают из плодов биксы аннатовой (*Bixa orellana*), а темно-синий, близкий к черному, — из генипы американской (*Genipa americana*).

### ***Пройти церемонию — значит стать частью племени***

В Южной Америке не всегда доброжелательны к «гринго», но кечуа далеки от расизма. Они убеждены, что все равны перед Матерью-Землей — вне зависимости от цвета кожи, пола, вероисповедания и языка, на котором разговаривают. И все-таки вековые традиции предписывают беречь аяаску от чужаков, чтобы те, обретая тайное знание, не навредили индейскому народу и джунглям. Поэтому, прежде чем пройти церемонию, придется стать частью племени. Нанесение лицевого раскраса — один из главных элементов этого ритуала.

От участника ничего не требуют взамен. С новыми правами на вас не обрушатся новые обязанности. Пожалуй, помимо нескольких: не навредить народу кечуа, уважительно относиться к его традициям и культуре Матери-Земли. Этот ритуал напоминает вручение звания почетного гражданина. И имен-

но поэтому шаманы могут счесть человека недостойным вливаться в племя. Например, если рассмотрят злой умысел, который он хочет реализовать при помощи отвара из «лианы духов». Если же ваши намерения чисты, а душа открыта новому опыту, женщины нанесут вам на лицо специальный орнамент (мужчинам это делать запрещено) — и вы станете одним из кечуа.



### ***Важный элемент сета и сеттинга***

Я уже не раз упоминал модель Тимоти Лири, согласно которой насыщенность психоделического трипа напрямую зависит от настроения и обстановки. Даже если отбросить «магические» аргументы про злых духов, ритуал нанесения «грима» придает происходящему значимости, тем самым формируя правильный сет. Чем сильнее вы погружаетесь в атмосферу индейских традиций, тем выше уровень концентрации на

предстоящем психоделическом опыте и точнее ожидания от взаимодействия с «лианой духов».

Другие участники церемонии, облаченные в национальную одежду кечуа, с индейскими орнаментами на лицах тоже один из факторов успеха. Ведь они формируют аутентичный сеттинг — обстановку, в которой ничто не выбивается из общей канвы. Малока, звуки икаро и джунглей, запах мапачо, лицевой раскрас у всех участников церемонии — каждая из этих деталей вносит свой вклад в насыщенность видений, которые ожидают вас после употребления аяваски.

### *Подведем итог*

Важно осознавать серьезность происходящего. Лицевой раскрас — это не леи (цветочные бусы), которые гавайцы норовят надеть на каждого туриста. Это элемент полноценной инициации. Того, кто достоин носить амазонские орнаменты, кечуа считают равным и доверяют ему свою самую важную ценность — аяваску. По мнению индейцев, раскрас защищает от злых духов и прославляет Мать-Землю. По мнению ученых, чем больше аутентичных деталей, тем насыщеннее психоделический трип. Выходит, нет ни одной причины отказываться от «грима».

## **История Agua De Florida: как дешевый одеколон стал инструментом курандеро**

Мы привыкли думать, что шаманские ритуалы — не от мира сего. Что не должно быть никаких нитей, связывающих их с современной цивилизацией. Я не раз замечал, как участников церемонии подсознательно раздражают, например, джинсовые шорты на курандеро. Эта незначительная деталь



будто бы добавляет происходящему фальши. Ведь само это слово, «шаман», ассоциируется с чем-то древним, сакральным и очень таинственным. Может ли шаман водить автомобиль? А спорить с кем-нибудь в Facebook? В представлении обывателя — точно нет. А может ли копеечный одеколон, что-то вроде нашего «Тройного», быть неотъемлемой частью церемонии аяваски? Как ни странно, да.

### ***Вторая жизнь «воды из Флориды»***

Мы привыкли называть одеколоном любой мужской парфюм, скотчем — любую клейкую ленту, а феном — любой прибор для сушки волос. Тем не менее все эти слова изначально были брендами. Так, Eau de Cologne (на французский манер), или Kölnisch Wasser (на немецкий) — это вполне конкретный парфюм, созданный в 1709 году в немецком Кельне выходцем из Италии Иоганном Марией Фариной. Название так и переводится — «вода из Кельна». В 1808 году свою версию этого аромата представил парфюмер из Нью-Йорка Роберт Мюррей. Такая же цитрусовая, от оригинала она отличалась нотками лаванды и гвоздики, а также апельсина вместо лимона. Мюррей назвал его Florida Water — «водой из Флориды». По его мнению, именно там должен был располагаться описанный Геродотом источник вечной молодости.

Florida Water обрела нешуточную популярность. Ею душились и мужчины, и женщины, ее использовали как лосьон для тела и средство после бритья. В 19 веке ни одна уважающая себя парикмахерская не обходилась без «воды из Флориды». В 1890-х ее реклама гласила, что это самый популярный парфюм в мире. По поводу мира рекламщики, может, и хватили, но в Южной Америке ароматную Agua De Florida (так звучало локализованное название) тоже знали и любили все от мала до велика. В том числе и представители коренных народов Амазонии. Курандеро убеждены, что духов леса привлекают слад-

кие запахи, а кислые, наоборот, отталкивают. Неудивительно, что сладковатая и освежающая Agua De Florida пришлась им по душе.

Еще одним неоспоримым плюсом этого одеколона стала доступность, притом во всех смыслах. К концу 19 века узнаваемый желтый пузырек с фольгой на горлышке и пестрой этикеткой (дизайн, кстати, до сих не изменился) можно было достать за копейки почти у каждого торговца в любой глуши. Даже сейчас, когда Agua De Florida — больше, чем просто парфюм, и ее продают в эзотерических лавках под видом магической шаманской эссенции, пузырек емкостью 270 мл обойдется не дороже 27 \$. Если же покупать не через интернет, а в простых магазинах в Эквадоре или Перу, то такую же емкость можно с легкостью найти долларов за 8–9.

### ***Хотите увидеть немного «флоридской» магии?***

Шаманское использование Agua De Florida намного прозаичней, чем пишут в интернете. Индейцы выбирают именно этот парфюм как дань примерно 150-летней традиции, а еще потому что он дешев, отгоняет злых и привлекает добрых духов. Перед церемонией аяваски курандеро набирает немного одеколона в рот, а затем распыляет на участника. По индейскому поверью, это ароматное облако действует как ментальный детоксикант, то есть очищает от негативной энергии и окружает защитной аурой. Окуривание мапачо работает по тому же принципу. Но, в отличие от массового одеколона, «табак ацтеков» — полноценное растение-учитель, обладающее множеством целебных свойств. А «вода из Флориды» — лишь вспомогательный инструмент.

Некоторые специалисты из интернета с этим не согласны. Я встречал уморительные рекомендации «диетирования с одеколоном-учителем». Человек, назвавший себя шаманом, советовал курить мапачо, пить парфюм (по меньшей мере

на 70% состоящий из спирта) и запивать водой. Так, дескать, можно познакомиться с духом Agua De Florida, который предстает перед человеком в образе щеголеватого джентльмена из Викторианской эпохи. Разумеется, все это чепуха, а рекомендуемый такие ритуалы «шаман», скорее всего, никогда не был в Южной Америке и не общался с настоящими курандеро. Интересно, нет ли «шаманов» из СНГ, убежденных, что алкаши, распивающие настойку боярышника, на самом деле почтенные вегеталисты?

### ***Подведем итог***

История Agua De Florida забавная, но поучительная. Она показывает, что инструментом целителя может стать что угодно, даже такая обыденная вещь, как одеколон. Говорят, красота — в глазах смотрящего. Удивительные свойства природы (или, как бы это назвали курандеро, магия Матери-Земли) — тоже. Она рядом, нужно только ее рассмотреть. Это нам «лиана духов» кажется чем-то жутко экзотическим, а индейцы сталкивались с ней постоянно, как жители средней полосы России с березой или сосной. Сталкивались и не замечали, пока первый настоящий курандеро не увидел в ней главного «маэстро». Так зародилась духовная практика, раз и навсегда изменившая жизни сотен тысяч людей по всему миру. В том числе и мою.

## **Да сколько можно: все, что вы хотели знать о необходимом количестве церемоний**

Если аяваска настолько мощная, что 1 ритуал заменяет 10 лет психотерапии, то почему в программе нашего ретрита их целых 3? И если этот отвар не вызывает зависимости, то

почему интернет пестрит историями людей, прошедших больше 100, а то и 1 000 церемоний? И почему эти люди не в списке Forbes? Ведь я же не раз утверждал, что аяваска поможет вам заработать 1 000 000 \$, не так ли? В общем, пришло время ответить на неудобные вопросы. Вернее, на вопросы, которые кажутся неудобными, если вы далеки от темы.

### ***Это магическое слово — интеграция***

Сколько церемоний нужно пройти, чтобы жизнь изменилась? Зависит от того, как тщательно вы готовы выполнять домашнее задание, то есть интерпретировать инсайты и интегрировать полученный опыт. «Лиана духов» иносказательно (а иногда и прямым текстом) указывает путь и дарует особое понимание жизни. Тот, кто воспользуется ее советами, достигнет всего, чего пожелает: душевного спокойствия, умения радоваться миру, гармоничных отношений с родными и близкими, известности, богатства и даже успеха у противоположного пола. Для этого может хватить всего 1 церемонии. Тот же, кто пьет аяваску только ради галлюцинаций и игнорирует инсайты, останется неудачником и после 100.

Так почему же в программе нашего ретрита 3 церемонии? Многие из моих учеников никогда не пробовали отвар «из лианы духов», а первый ритуал часто проходит вполсилы. Шаманы объясняют, что дух растения-учителя присматривается к новичку и решает, готов ли тот к по-настоящему ошеломляющим озарениям. Я бы назвал эту церемонию ознакомительной. Следующие обычно сопровождаются трансцендентными переживаниями совсем иной силы. К 3 церемониям аяваски (а есть и четвертая — Сан Педро) я пришел опытным путем. Они дают ученику оптимальное число инсайтов. Не слишком мало — чтобы заметно изменить жизнь. Но и не слишком много — чтобы не запутаться в них и не провалить интеграцию.

### ***Как не стать «аявасочным наркоманом»?***

Отвар из «лианы духов» не вызывает привыкания и абстинентного синдрома, а сама церемония дарует уникальный и полезный, но далеко не всегда приятный опыт. Поэтому шансов пристраститься к чаю или кофе намного больше, чем к этому напитку. И все-таки многие люди участвуют в церемониях на регулярной основе. И речь не только о жителях, скажем, Перу или Эквадора, употребляющих аяваску за неимением других развлечений или просто за компанию. Тысячи людей живут от ретрита до ретрита и считают число пройденных церемоний мерилom просветления. Что с ними не так?

Естественное желание быть лучше других порой приобретает патологические формы — и человек формирует искаженную картину мира с удобными именно ему критериями успеха. Например, книжные черви убеждены, что главное в жизни — одолеть «Улисс» Джойса, а все, кому это неинтересно, — люди второго сорта. Фанаты спортзала делят окружающих на тех, кто «жмет сотку», и ничтожеств. А жертвы индустрии фейкового саморазвития воспринимают аяваску как атрибут просветленности. Не слишком популярный — чтобы сохранять флер элитарности. Не всюду легальный — чтобы казаться опасным себе и окружающим. Наконец, экзотичный — чтобы привлекать внимание «обычных людей».

Степень саморазвития почти невозможно измерить. Вернее, о ней безошибочно говорит сумма на банковском счете. Но те, о ком я рассказываю, этого не понимают. А вот посчитать число церемоний проще простого. У кого их больше, тот самый просветленный в своей тусовке. Разумеется, ни о какой интеграции не может быть и речи: это слишком долго и сложно. Такие люди даже не запоминают детали психоделического трипа — зачем? Их цель — всего лишь нарисовать еще одну звезду на фюзеляже собственного саморазвития, чтобы казаться себе и окружающим эзотерическим асом.

Вы ведь не хотите стать одним из них? Тогда воспринимайте аяваску правильно — как средство, а не цель. Дух растения-учителя действительно раскрывает тайны мироздания и помогает понять, как достичь желаемого. Но даже такие знания бесполезны, если не подкрепить их действиями. Просветление невозможно сварить в чане. Это результат долгой и кропотливой работы над собой.

### *Подведем итог*

Церемонии аяваски — не тот случай, когда количество обязательно переходит в качество. Новый трип может дать ключ к интерпретации предыдущего и, как следствие, к более эффективной интеграции. Но не стоит искать его только там. Шаманы предостерегают: дух *Banisteriopsis caapi* не жалуется ленивых. Поэтому не рекомендую приступать к следующей церемонии, пока не усвоите уроки предыдущей. Но и не пытайтесь во что бы то ни стало обойтись только одним ритуалом. Прислушивайтесь к своим ощущениям и духу растения-учителя. Они подскажут, когда продолжить или остановиться.

## **Бэд-трип: кто виноват и что делать**

В научной литературе бэд-трип описан как нечто сравнительно безобидное. Беспричинное беспокойство, страх и приступы паники — приятного мало, но примерно те же чувства испытывает менеджер среднего звена, когда приближается дата ежемесячного платежа по ипотеке. А что же такое бэд-трип? Это, к примеру, когда вы убеждены, что с вас живьем сняли кожу и оставили умирать. Это невыносимая боль, которая — вы в этом абсолютно уверены — не закончится никогда. Это раскаленное докрасна пространство: вы прикасаетесь к стене — и кисть обугливается до кости.

Иногда аяваска дарует и такой опыт. И он даже может быть полезен — если выяснится, что именно таким мучительным образом удалось проработать травматический опыт прошлого. Но зачастую бэд-трип — наказание за ошибки до или во время церемонии. Как его избежать и что делать, когда все уже пошло не по плану, читайте ниже.

### ***Как не попасть в лапы кошмаров?***

Ученые утверждают, что по меньшей мере 25 % тех, кто употребляет психоделики, время от времени сталкиваются с бэд-трипом. Отдельной статистики по аяваске, похоже, не существует. Но опыт учеников и мои наблюдения подсказывают, что на церемонии, которую проводит опытный шаман, такого почти никогда не случается. С бэд-трипом сталкиваются жертвы шаманов-самозванцев и «самозанятые» потребители фармауаски. Вот основные причины бэд-трипа:

☑ *Передозировка.* С шаманом лучше не спорить. Если он убежден, что отмеренной порции отвара достаточно, значит, так и есть. Любители фармауаски чаще сталкиваются с бэд-трипом именно потому, что глотают таблетки без постороннего контроля. Человек выпивает рекомендуемую дозу, ждет, думает, что ничего не происходит, — и решает закинуть еще немного. А потом еще, пока внезапно не понимает, что мир превратился в кошмар.

☑ *Неподготовленность.* Аяваску нельзя пить между делом. К церемонии, которая разделит жизнь на «до» и «после», необходимо тщательно подготовиться. Речь и о соблюдении шаманской диеты, и о формировании правильного настроения, то есть сета. Вы должны быть расслаблены, беззаботны и открыты новому опыту. Аяваска не терпит спешки. Поэтому формат «ретрит выходного дня» неприемлем. Наши ретриты именно потому так эффективны, что длятся целых 8 дней.

☑ *Неправильный сеттинг.* Во время церемонии человек особенно уязвим к внешним раздражителям. То, что в обычном состоянии кажется несущественным (например, звуки города или шумные соседи), может испортить психоделический трип. Именно поэтому я скептически отношусь к ретрит-центрам, арендующим несколько комнат в офисном здании. Подходящий сеттинг возможен только вдали от цивилизации, наедине с природой, желательнее в амазонских джунглях, где и зародились церемонии аяваски.

☑ *Оскорбление «лианы духов».* Это может показаться смешным, но шаманы убеждены, что главная причина бэд-трипа — это именно неуважительное отношение к духу растения-учителя. Согласно верованиям кечуа, дух лианы *Banisteriopsis caapi* бесконечно мудр, но ревнив и обидчив. Его может оскорбить несоблюдение диеты, пренебрежительное отношение к народу кечуа, неверие в целительные свойства «маэстро» или запах секса (рекомендуется воздерживаться от секса, мастурбации, просмотра порно и сексуальных фантазий 2 недели до приема аяваски и еще 2 после).

Все просто: чтобы избежать бэд-трипа, строго следуйте предписаниям шамана. Настоящего, а не мексиканца, пытающегося «состричь бабло» с наивных «гринго». Уважайте ритуал, в котором решили принять участие, и людей, открывших его миру. Не спешите и не суетитесь. В гости к «маэстро» не бывает опозданий, а просветление случается именно тогда, когда ищущий его готов и физически, и ментально.

### ***Как найти выход из ада?***

Это не просто фигура речи. Бэд-трип кажется адом. Мозг крайне реалистично воплощает все, чего вы боитесь в обычной жизни, возведя это в фантазмагорическую степень. Боитесь пауков? Приготовьтесь, что все ваше тело будет покрыто пауками, а привычные предметы рассыпятся на тысячи агрес-



сивных членистоногих. Бойтесь замкнутого пространства? Получайте комнату, которая, пульсируя, сужается до тех пор, пока не окутает ваше тело и не сдавит его так, что оно вот-вот лопнет. Новичок во время бэд-трипа уверен, что все это будет длиться вечно, и даже может нанести себе вред: конец кошмару лучше, чем кошмар без конца. Но даже в такой ситуации прежде всего нужно не паниковать.

В биохимическом и психологическом смыслах психоделический трип напоминает сон. С той разницей, что подготовленный «спящий» способен осознавать, что всего происходящего не существует: это видения, созданные мозгом, лишенным привычных ментальных барьеров. Дух аяваски учит, то есть передает информацию. Но форма, в которую она облачена, — результат работы сознания и подсознания. Проще говоря, это плод вашего воображения. Усвойте это как следует и, попав в бэд-трип, используйте для блокирования кошмаров. Вы не только объект, но и субъект — тот, кто управляет видениями.

Если бэд-трип спровоцирован внешним раздражителем, необходимо минимизировать его действие. Нейтрализовать посторонние звуки берушами. Спрятаться от слишком яркого света или, наоборот, осветить помещение. Когда механизм бэд-трипа запущен, это не остановит его, но снизит интенсивность кошмаров. То же касается и посторонних занятий. Попробуйте отвлечься. Пересчитывайте предметы, переставляйте их с места на место, попробуйте прочесть книгу или газету, полистать ленту соцсетей. Чем больше вы сконцентрированы на галлюцинациях, тем они реалистичней и насыщенной.

Главное — не теряйте связи с реальностью. Самый эффективный из доступных способов — разговаривать с живым человеком. Если это опытный трип-ситтер, он обязательно укрепит вас в понимании, что видения эфемерны и стоит всего лишь дождаться, пока действие психоделических веществ

начнет ослабевать. Но и просто разговор на отвлеченные темы снизит интенсивность бэд-трипа, нарушив сосредоточенность на видениях.

### ***Подведем итог***

Аяваска коварна, но справедлива. Ответственных и дисциплинированных учеников она исцеляет и наделяет уникальными знаниями о мире и о себе. Тех же, кто считает ее просто психоделическим аттракционом, а шаманов — необразованными дикарями в смешных нарядах, «лиана духов» нещадно наказывает. Стоит ли провоцировать ее гнев? Решайте сами.

## РАЗДЕЛ 4

# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА АЯВАСКИ

## Прощай, зависимость: эффективна ли аяваска против алкоголизма, табакокурения и наркомании?

Отвечу сразу: да. Это подтверждают научные исследования, которые мы рассмотрим ниже. Оцените иронию! Отвар, который не вызывает зависимости и не вредит здоровью, почти по всему миру записали в наркотики и запретили. Затем выяснилось, что он эффективен при лечении кокаиновой зависимости и существенно сокращает тягу к легальным наркотикам: алкоголю и табаку. Думаете, правовой статус аяваски после таких открытий изменился? Нет. И это повод задуматься, кто и зачем прикладывает так много усилий, чтобы вы никогда не попали на церемонию.

### *Исследование Джеральда Томаса*

Канадские ученые при поддержке MAPS (Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies) провели эксперимент, в котором приняли участие 12 человек, злоупотребляющих алкоголем, табаком, марихуаной, кокаином и опиатами. Все они принадлежали к индейским общинам Канады — социальной группе, которая, по статистике, сильнее остальных подвержена губительным зависимостям. Каждый из участников уже пытался «завязать», но потерпел неудачу. Эксперимент подразумевал 4-дневный ретрит с 2 церемониями аяваски и последующим групповым обсуждением полученного опыта.

Результаты, опубликованные в 2013 году в журнале *Current Drug Abuse Reviews*, шокировали научное сообщество. Аяваска продемонстрировала эффективность в лечении хронической кокаиновой зависимости и существенно сократила употребление алкоголя и табака, но оказалась бесполезна в борьбе с опиатной зависимостью и злоупотреблением каннабисом.

Также ученые в очередной раз подтвердили безопасность аяваски: не было отмечено ни одного побочного эффекта.

### ***Исследование Аньи Луизаги-Велдер***

В этом продолжительном эксперименте, проходившем в Мексике, приняли участие 10 наркозависимых, и половина из них сообщила о существенном снижении тяги к наркотикам (прежде всего к кокаину) после церемонии аяваски. Эффект длился по меньшей мере 2 года, на протяжении которых участники либо оставались полностью «чистыми», либо употребляли наркотики реже и в меньших дозировках. Абсолютно все исследуемые отмечали, что аяваска помогла им понять скрытую природу своей зависимости и сократить случаи деструктивного поведения из-за наркотиков. Также ученые отметили у всех испытуемых существенное снижение тяги к алкоголю и сигаретам.

Результаты этого эксперимента были опубликованы в 2014 году в *Journal of Psychoactive Drugs*. Скептики утверждают, что их сенсационность может быть обусловлена тем, что верования всех испытуемых были так или иначе связаны с культом Пачамамы (Матери-Земли), частью которого как раз и являются вегеталистские церемонии. Но другие исследования показывают, что аяваска эффективна вне зависимости от того, в какой среде вырос участник ритуала.

### ***Исследование Рэйчел Харрис***

Ученые выясняли общее влияние аяваски на качество жизни и опросили в этих целях 131 человека из разных уголков Северной Америки. Каждый из участников исследования проходил церемонию как минимум раз. Результаты, опубликованные в *Journal of Psychoactive Drugs* в 2012 году, показали, что у аяваски есть выраженные долговременные эффекты: улучшение настроения, гармонизация отношений с партне-

ром, принятие себя, приверженность к здоровому питанию и сокращение употребления алкоголя. Ученые пришли к выводу, что шаманский ритуал помогает людям чувствовать себя более счастливыми и здоровыми. При этом 74% участников заявили, что ощутили на церемонии воздействие духа растения-учителя и связывают улучшение качества жизни именно с этим опытом.

### ***Подведем итог***

Ученые пока не могут объяснить природу антиаддиктивных свойств аяваски и почему диметилтриптамин (считающийся ее главным действующим веществом) гораздо менее эффективен в борьбе с зависимостями. Но снижение интенсивности абстинентного синдрома (так называемой ломки) и улучшение психологического состояния после приема аяваски уже научно доказанный факт. Официальная медицина тем не менее делает вид, что не замечает сенсационных результатов исследований, опубликованных в авторитетных научных журналах. Дело в инерционности современной науки или злом умысле? Этот вопрос остается открытым.

## **Горькое лекарство от горькой болезни: как аяваска лечит депрессию**

Серьезность этого заболевания многие недооценивают из-за любителей диагностировать его у себя при малейшем ухудшении настроения. Тем временем Всемирная организация здравоохранения констатирует, что с этой проблемой столкнулись более 300 млн человек. Что еще хуже, из них почти 100 млн невосприимчивы по меньшей мере к 3 типам антидепрессантов.

На этом фоне особенно удивительно и обнадеживающе выглядят результаты исследования бразильских ученых. Ба-

зой для их научной работы стала университетская больница в городе Натал. Разумеется, это произошло после одобрения исследований профильным комитетом медучреждения.

### ***Условия эксперимента***

Участие в нем приняли 17 человек в возрасте от 18 до 60 лет. У каждого из них были признаки монополярного большого депрессивного расстройства и отсутствие реакции как минимум на 2 вида антидепрессантов. В проект они попали либо по направлению своих психиатров, либо через рекламные объявления, предварительно подписав информированное согласие.

К участию в эксперименте организаторы не допустили тех, кто:

- уже имел опыт употребления аяваски;
- вынашивал ребенка;
- страдал от шизофрении, биполярного аффективного расстройства или гипомании;
- употреблял вещества, вызывающие зависимость;
- склонен к суициду.

Участников разделили на 2 группы. Одна получила аяваску, а другая — плацебо. Для объективности ученые провели двойное слепое рандомизированное исследование. То есть не только пациенты, но и сами медики не знали, кто получает отвар из «лианы духов», а кто — его имитацию без действующих веществ. Эти сведения были только у фармацевтов.

Упрощало задачу и то, что пациенты ранее не пробовали аяваску и не могли узнать ее, опираясь на имеющийся опыт. И все же жидкость-плацебо была тщательно подготовлена. Кисло-горький вкус и бурый цвет обеспечила комбинация ряда компонентов, в том числе воды, дрожжей, лимонной кислоты, карамельного красителя и сульфата цинка. Последний также провоцировал характерные желудочно-кишечные расстройства.

Естественно, ради чистоты эксперимента все его участники на протяжении 2 недель перед приемом отвара проходили процедуру очищения организма от прежних антидепрессантов. А прием новых препаратов начинали лишь через неделю после исследования. Исключением стали только бензодиазепины в качестве анксиолитических (транквилизирующих) и снотворных средств. И то лишь в случае крайней необходимости. Таким образом, медики могли наблюдать чистый эффект после приема аяваски или плацебо.

Поскольку успешность церемонии зависит не только от качества отвара, но и от обстановки, для пациентов были созданы максимально комфортные условия. Уютная комната с кроватью и креслом, приглушенный свет, отсутствие посторонних звуков и оптимальная температура. Кроме того, их предупредили, что принявшие аяваску могут ничего не почувствовать, а принявшие плацебо — наоборот. Это был еще один залог чистоты эксперимента.

В процессе исследования была использована аяваска из одной партии — изготовленной и безвозмездно предоставленной членами церкви Баркинья из филиала в Джи-Паране. Доза была тщательно рассчитана, и каждый получил порцию, содержащую 0,36 мг ДМТ на 1 кг собственного веса. Этого как раз достаточно, чтобы трип продлился 4 часа, как и во время аутентичной шаманской церемонии.

### ***Результаты***

Существенное улучшение в начале церемонии почувствовали практически все участники эксперимента. Более того, у принявших плацебо результат был не слабее, а в некоторых случаях даже сильнее, чем у употребивших аяваску. Это вполне закономерно. Эффект плацебо достигает 30% и при тестировании большинства фармацевтических антидепрессантов.



В данном же случае показатель и вовсе достиг почти 40 %. Но лишь поначалу.

Уже через неделю расклад кардинально изменился. Хотя бы какие-то изменения продолжали чувствовать лишь 27 % принявших плацебо. В то время как 64 % употребивших аяваску все так же ощущали себя существенно лучше в сравнении с изначальным состоянием. Разумеется, исследователи не довольствовались абстрактными результатами. Они отметили по меньшей мере двукратное улучшение показателей. В этом им помогла шкала диссоциативных состояний.

Таким образом, аяваска дала сто очков вперед большинству современных антидепрессантов. Ведь они обладают накопительным эффектом и, как правило, меняют самочувствие пациента через 2 недели после начала лечения. В то же время аяваска резко изменила состояние участников эксперимента к лучшему и эффект оказался долговременным. А самое главное, что это ключ к лечению пациентов, продемонстрировавших невосприимчивость к известным антидепрессантам.

### ***Подведем итог***

Ученые на то и ученые, чтобы не спешить с выводами, даже если результаты выглядят обнадеживающе. Эти 17 человек — не самая представительная выборка. Потребуются повторные исследования с куда большим количеством участников, чтобы повторить эти результаты и наблюдать за испытуемыми в течение долгого времени. Кроме того, медикам еще предстоит тщательно разобраться в механизмах воздействия аяваски на пациентов с депрессией. Но, как бы то ни было, аяваска снова потрясла научное сообщество и сделает это еще далеко не один раз.

## Отпустить прошлое: как аяваска лечит посттравматический синдром

На одной из первых своих церемоний я познакомился с двумя бывшими военными. Они прошли Ирак, прилетели обратно в США, но так и не смогли вернуться с войны. В аяваске эти двое надеялись найти способ примириться с пережитым. Я тогда удивился: как это возможно, чтобы человека несколько часов подряд рвало без остановки? А шаман объяснил: таким способом «лиана духов» очищает их на физиологическом и ментальном уровнях. После церемонии военные почувствовали облегчение, а я убедился, что аяваска помогает пережить травматический опыт. Я вспомнил этот эпизод, потому что совсем недавно мне попались научные исследования, подтверждающие эффективность диметилтриптамина при лечении ПТСР.

### ***Ближе, чем кажется: болезнь, уже поразившая каждого десятого***

Да, согласно исследованию Паскаль Бриллон, от 7 до 10% населения нашей планеты страдают от симптомов ПТСР. Мюррей Штайн выяснил, что от 40 до 60% людей хотя бы раз в жизни переживали травматический опыт, способный спровоцировать глубокое расстройство. В 7–12% случаев он вызывал среднюю и тяжелую формы ПТСР, которые сопровождаются депрессией, паническими атаками, агрессивностью, психопатологическими репереживаниями (флешбэками), ночными кошмарами, нарушением межличностных связей и даже суицидальным поведением. Основной группой риска принято считать участников боевых действий. Среди прошедших ужасы войны доля больных ПТСР, согласно исследованию профессора Холли Пригерсон, составляет 22–31%.

С 2001 по 2008 год Комитет ветеранов США провел исследование, в котором приняли участие 4 800 военнослужащих (поровну мужчин и женщин), хотя бы раз побывавших в Ираке или Афганистане. Они не обязательно принимали участие в тяжелых боях — просто несли обычную службу. Выяснилось, что к 2008 году 6,1 % мужчин и 6,7 % женщин из числа участников исследования страдали от ПТСР. А в 2014 году каждый день 22 американских ветерана заканчивали жизнь самоубийством (вот откуда флешмоб с 22 отжиманиями от пола на протяжении 22 дней). И тем не менее комбатанты — всего лишь одна из многих групп риска:

- ☑ жертвы природных и техногенных катастроф, а также несчастных случаев и ДТП;
- ☑ жертвы сексуального и домашнего насилия;
- ☑ жертвы буллинга (в том числе в интернете);
- ☑ потерявшие близких людей;
- ☑ испытавшие бэд-трип;
- ☑ пережившие медицинские операции (прежде всего аборт);
- ☑ долго борющиеся с тяжелыми болезнями, вызывающими повышенную температуру тела.

Главное, что объединяет все причины возникновения ПТСР, — чувство беспомощности, бессилие перед опасностью. И оно же характеризует современные способы лечения этого расстройства. Медицина уповает на психотерапию, а медикаментозно борется только с последствиями этой болезни — посредством антидепрессантов и транквилизаторов. Психоделики же (и в первую очередь диметилтриптамин) способны искоренить психологические причины ПТСР.

### ***Новая надежда: аяваска и колорадская жаба***

В 2020 году Алан Дэвис, Линетт Эйврилл и группа других ученых опубликовали результаты исследования, в котором

принял участие 51 ветеран Сил специальных операций США. Все они страдали от ПТСР и согласились поехать в Мексику, чтобы пройти лечение 5-метоксидиметилтриптамином (близким к ДМТ), полученным из кожи колорадской жабы. Курс лечения длился 3 дня, в течение которых каждый из участников получил по меньшей мере 3 порции психоделического вещества (дозировка каждый раз возрастала). Через полгода ветераны прошли опрос, результаты которого шокировали ученых.

92 % опрошенных сообщили, что порекомендовали бы эту программу другим, а 96 % — что она показалась им намного эффективнее, чем все способы лечения ПТСР, которые они использовали в прошлом. Большинство участников отметили стойкие психологические эффекты:

- появилось чувство удовлетворенности жизнью — у 77 %;
- наладились взаимоотношения с окружающими — у 73 %;
- исчезли суицидальные мысли — у 56 %;
- улучшилось настроение — у 59 %;
- появился смысл жизни — у 73 %.

При этом 84 % участников включили курс лечения в пятерку наиболее значимых событий в своей жизни. Примерно те же закономерности отследила Джессика Нильсон, анализирувавшая в 2014 году отзывы ветеранов после церемонии аяваски в базе Erowid. Подавляющее большинство участников отмечали значительное улучшение своего состояния после приема отвара из «лианы духов». Ученые предполагают, что секрет ее эффективности — в том, что ДМТ активирует лобные доли мозга и мезокортекс, а также парагиппокампальную извилину. Эти области играют важную роль в формировании памяти и эмоциональной защиты. Простыми словами, аяваска помогает пережить травматический опыт заново, но изменить свое отношение к нему, отпустить прошлое.

### ***Подведем итог***

Правду не утаишь. Аяваску и другие ДМТ-содержащие продукты вносят в списки наркотических веществ, чиновники от науки советуют молодым ученым держаться от этой темы подальше, а исследования, доказывающие эффективность индейского отвара против серьезных болезней, все равно появляются. Неизбежен момент, когда их накопится критическая масса — и тогда, я верю, современной медицине наконец придется поставить здоровье пациентов выше глупых предрассудков. Давно пора, не так ли?

## **Вспомнить все: как аяваска помогает побороть болезнь Альцгеймера**

Ее относят к числу недугов, висящих тяжелым финансовым грузом на шее современных развитых стран. Шутка ли, еще в 2006-м в мире насчитывалось свыше 25,5 млн человек, страдающих этой болезнью. По самым пессимистичным прогнозам, к 2050-му их количество достигнет 100 млн. Вдумайтесь: 100 млн недееспособных людей, ставших балластом для общества, близких, но прежде всего для самих себя.

### ***Опасней, чем вы думали***

Это нейродегенеративное заболевание, также именуемое сенильной деменцией альцгеймеровского типа, немецкий психиатр Алоис Альцгеймер впервые описал еще в далеком 1907-м. В большинстве случаев оно поражает пациентов в возрасте 65 лет и старше. Но встречается и более редкая форма, которую обнаруживают даже у молодых людей. Сегодня болезнь Альцгеймера — самая распространенная разновидность деменции.

Этот недуг опасен еще и своим коварством, ведь первые симптомы не вызывают особых подозрений. Подумаешь, за-

был какую-то мелочь! Или не совсем мелочь. Увы, зачастую близкие начинают бить в набат, когда проблемы затрагивают уже не только кратковременную, но и долговременную память. Человек угасает на глазах: нарушаются речь и когнитивные функции, он утрачивает способность ориентироваться в знакомой обстановке и элементарно ухаживать за собой. Закономерным итогом поэтапной потери функций организма становится смерть.

В среднем после диагностирования болезни пациенты живут около 7 лет. В редких случаях (около 3% от общего числа) этот срок увеличивается до 14. Только вот можно ли назвать это жизнью? Впрочем, эти цифры носят несколько условный характер, потому что каждый случай индивидуален, а выявляют недуг, как правило, далеко не сразу.

Хуже всего то, что ученые до сих пор в растерянности. Они не то что не разработали эффективного лекарства, а вообще толком не разобрались в причинах возникновения болезни Альцгеймера. Современная медицина позволяет разве что слегка смягчить симптомы. Ни о замедлении деструктивных процессов, ни тем более об их остановке речи не идет.

Сотни исследований, в которых задействованы тысячи талантливых ученых, пока что ни к чему не привели. Потратив деньги на очередной, казалось бы, перспективный вариант, многие фармацевтические компании со временем останавливают разработку препаратов. В их числе даже такие гиганты, как Johnson & Johnson и Pfizer. Действие экспериментальных лекарств, увы, пока что ничем не отличается от плацебо.

### ***Шанс на исцеление***

Пока ученые по всему миру опускают руки, их коллеги из Испании представили публике результаты важного эксперимента. В рамках Междисциплинарной конференции по исследованиям психоактивных веществ профессор Джорди

Риба предложил попрощаться со стереотипом, что у пожилых людей, утративших много нервных клеток и страдающих от нарушения нейронных связей, нет шанса возобновить поврежденные структуры.

Опыты под эгидой Национального исследовательского совета Испании подтвердили то, к чему доктор Риба шел всю свою 15-летнюю карьеру: алкалоиды гармин и тетрагидрогармин, концентрация которых в аяваске довольно высока, способствуют образованию и созреванию новых нейронов и клеток.

Прежде всего эти вещества положительно влияют на неокортекс и гиппокамп. А ведь именно первому мы обязаны сенсорным восприятием, способностью выполнять моторные команды и осознанно мыслить. Второй же отвечает за формирование эмоций, переход данных из кратковременной в долговременную память, а также за пространственную память. Разумеется, эти участки наиболее подвержены деструктивным изменениям из-за болезни Альцгеймера.

Опыты на мышах уже продемонстрировали: гармин и тетрагидрогармин способствуют образованию нескольких типов клеток, в числе которых астроциты и олигодендроциты. Первые в определенных условиях могут становиться нейронами. А вторые выполняют поддерживающую и защитную функции. На очереди эксперименты на других животных.

Кстати, за образование новых нейронов отвечает уже упомянутый гиппокамп. Он ежедневно производит порядка 1 400 таких клеток. Только вот в мозге человека старше 25 лет каждый день отмирает около 85 000 нейронов. Даже в свои «лучшие годы» гиппокамп не успевает восполнять потери. А ведь нейрогенезис постепенно замедляется и к старости сходит на нет. Но благодаря алкалоидам, содержащимся в аяваске, ученые надеются научиться эффективно стимулировать его работу. Вне зависимости от возраста человека.

### ***Подведем итог***

С одной стороны, ученые, уже не раз потерпевшие неудачу, не хотят торопиться с выводами. С другой — предполагают, что в случае успеха получают благодаря аяваске эффективный инструмент для борьбы не только с болезнью Альцгеймера, но и со многими другими расстройствами психического и неврологического характера.

## **Жизнь без рака: правда ли, что аяваска спасает от онкозаболеваний?**

Хочу сразу предостеречь: масштабных исследований, подтверждающих, что аяваска исцеляет любые формы онкозаболеваний на любых стадиях, увы, нет. И в ближайшие годы они вряд ли появятся, ведь власть имущие не жалуют отвар из «лианы духов». Уже есть доказательства, что аяваска эффективна против депрессии, зависимостей и болезни Альцгеймера, но государственные машины предпочитают их не замечать. Приходится довольствоваться отдельными случаями, описанными в научных изданиях. Большинство я почерпнул из статьи Эдуардо Шенберга «Ayahuasca and cancer treatment» (SAGE Open Medicine, 2013).

### ***История Дональда Топпинга***

В 1988 году ему поставили страшный диагноз — рак толстого кишечника. Дональду было 58 и, несмотря на ученую степень (профессор лингвистики Гавайского университета), он не слишком доверял классической медицине. Поэтому вместо операции выбрал курс традиционных методик длительностью 4 месяца. Тогда Дональд еще не слышал об аяваске, но принимал некие «растительные препараты», соблюдал вегетарианскую диету, выполнял физические упражнения и много отдыхал. По завершении курса биопсия не выявила раковых клеток,



но, увы, результат оказался ложным. Следующая биопсия через 2 недели подтвердила, что у Топпинга все еще рак, — и ему пришлось лечь на операционный стол.

Все прошло успешно, и профессор был убежден, что онкопатологий на его веку больше не будет. Но в 1996 году врачи диагностировали у него гепатоцеллюлярную карциному, а проще говоря, рак печени. Опухоль уже дала метастазы, так что шансы выжить после ее удаления и года обязательной химиотерапии, по оценкам докторов, составляли 15–25%. Топпингу удалили половину печени, но от химиотерапии он отказался. Вместо этого прошел 4 церемонии аяваски: 2 в церкви Santo Daime на Гавайях и еще 2 в Перу. По возвращении домой он сдал анализы и обнаружил, что онкомаркер РЭА ниже нормы. Это означало ремиссию.

Рак отступил на 7 лет. Профессор Топпинг умер в 2003 году в возрасте 73 лет.

### ***История Эйприл Блейк***

В 2008 году врачи сообщили ей, что неоперабельная опухоль в гипофизе подобралась слишком близко к зрительным нервам и мозговому стволу, а потому впереди только слепота и смерть. Жизнь 34-летней женщины-антрополога и до того складывалась тяжело: с подросткового возраста она страдала от акромегалии — редкого нарушения функции гипофиза, сопровождающегося расширением и утолщением костей стоп, кистей и черепа, частыми головными болями, утомляемостью, снижением остроты зрения, ослаблением умственных способностей и прекращением менструального цикла.

Эйприл давно интересовалась холистической и народной медициной, поэтому у нее не было предубеждений к «странным» методикам. Она хваталась за соломинку: практиковала традиционную китайскую медицину и обращалась к известному бразильскому медиуму João de Deus. Ничего не помо-

гало. В конце концов женщина решила отправиться в Перу к шаманам племени шипибо-конибо на церемонию аяваски. После отвара из «лианы духов» ее состояние заметно улучшилось, а в 2011-м, пройдя уже не один десяток таких ритуалов, Эйприл сообщила, что полностью исцелилась от рака и акромегалии.

Увы, это не совсем так. Обследование показало, что опухоль никуда не делась, но ее рост прекратился. Эйприл больше не беспокоят головные боли, утомляемость и другие симптомы акромегалии. А главное — она жива. Еще 13 лет назад врачи сообщили ей, что надежды нет, но в 2021-м она все еще чувствует себя замечательно. Благодаря аяваске.

### *История Маргарет Де Вис*

Она никому не сказала о своем диагнозе — раке молочной железы. И вместо удаления груди и долгих курсов химиотерапии отправилась в Эквадор, к курандеро из племени хиваро. Маргарет сообщила ему, что хочет пройти церемонию аяваски для саморазвития. Но шаман тут же сказал, что она в опасности, ведь ее грудь заполнена черным дымом. Именно так она впоследствии и назвала книгу о своем чудесном исцелении — «Черный дым». Курс лечения длился 3 года, с 2000-го по 2003-й, и включал 11 поездок в Эквадор. Там Маргарет пила аяваску, взаимодействовала с другими растениями-учителями и придерживалась шаманской диеты: только вареные продукты без соли и масла.

Сегодня она успешный композитор, писатель и популяризатор традиционной амазонской медицины. Она жива, полностью здорова и не ложилась под нож хирурга. В 2003 году, когда курандеро сообщил, что черный дым рассеялся, Маргарет обратилась к врачам. Ни одно обследование так и не смогло подтвердить рак молочной железы. Его будто бы никогда и не было.

### ***Участники эксперимента Роберта Форте***

Историй о том, как аяваска исцеляет от неизлечимых болезней, полным-полно. Особенно в среде тех, кто интересуется амазонским шаманизмом. Но что из них правда и как сильно ее исказил «испорченный телефон»? Преподаватель психологии и истории религий Калифорнийского университета Роберт Форте тоже задался этим вопросом. И нашел на него ответ. Он решил сопровождать 2 онкобольных пациентов на церемонию аяваски, а затем провести клинические исследования. Первый — 66-летний психиатр с раком предстательной железы. За 10 лет до эксперимента он уже проходил лечение и был уверен, что рак не вернется. Но онкомаркеры ПСА пошли в гору. Второй пациент — 50-летняя школьная учительница с карциномой яичника, уже успевшей пустить метастазы.

Добровольцы отправились в Перу на церемонию аяваски, которую проводил курандеро из племени ашанинка (кампа). Форте замерил показатели онкомаркеров до и после ритуала. Выяснилось, что они значительно снизились. Маркер рака яичника СА-125 у онкобольной женщины и вовсе упал с 4000 до 600 единиц — в 6,7 раза! Это еще не говорило об устойчивой ремиссии, но для этих пациентов аяваска оказалась эффективнее химиотерапии. Получив сенсационные результаты, Роберт Форте углубился в изучение шаманских практик и сегодня известен как популяризатор и борец за легализацию психоделических средств.

### ***Участники эксперимента Жанин Шмид***

В 2010 году группа ученых под руководством Жанин Шмид из Института медицинской психологии Гейдельбергского университета опубликовала результаты наблюдений за 4 онкобольными, прошедшими церемонию аяваски. Это были 59-летний мужчина с раком предстательной железы, 40-летняя женщина с карциномой эндометрия (раком матки), 36-лет-

няя женщина с миомой матки (доброкачественной опухолью) и 43-летняя женщина с раком желудка. Все они утверждали, что аяваска изменила их жизни и оказала положительное влияние на здоровье, но последнее слово осталось за докторами.

Состояние мужчины с раком предстательной железы, согласно медицинской экспертизе, не изменилось. Женщине с миомой матки стало хуже, а пациентка с раком желудка сообщила о ремиссии, но отказалась проходить финальное обследование. Настоящей сенсацией стало состояние женщины с карциномой эндометрия. Опухоль будто бы растворилась, и врачи констатировали, что теперь она абсолютно здорова.

### ***Что именно в аяваске лечит рак?***

У ученых есть несколько вариантов ответа, но большинство из них учитывают только физиологическое воздействие ключевых компонентов отвара: диметилтриптамина и ингибиторов моноаминоксидазы. Есть свидетельства, что в древности  $\beta$ -карболины (прежде всего гармин и гармалин, содержащиеся в лиане *Banisteriopsis caapi*) успешно использовали для лечения онкозаболеваний. Согласно некоторым исследованиям, эти алкалоиды могут уменьшать кровоснабжение опухоли, а ДМТ — активировать апоптоз (программируемую гибель) раковых клеток. Кроме того, диметилтриптамин может замедлять рост злокачественных опухолей, сглаживая эффект Варбурга — склонность раковых клеток к активному гликолизу с последующим образованием молочной кислоты, а не к медленному с использованием кислорода.

Есть и другие гипотезы. Например, что ремиссию вызывают визуальные образы, которые участник церемонии наблюдает во время психоделического трипа. Или что дело в звуках икаро. Все эти предположения, увы, объединяет недостаток фактического материала. По необъяснимой причине те, кто стоит за официальной наукой, не одобряют исследование

аяваски. Документированных случаев полного исцеления от рака или достижения стойкой ремиссии явно достаточно, чтобы начать масштабные исследования, но кому-то выгодно не замечать слона в комнате.

### ***Подведем итог***

Аяваска — не чудодейственная таблетка. Даже из 9 описанных мной случаев, увы, не все закончились хеппи-эндом. Что мы точно знаем о лечении рака шаманскими ритуалами? То, что церемонии аяваски при не до конца ясных условиях могут избавлять человека от некоторых злокачественных опухолей или останавливать их рост. Все остальное требует подробного изучения и клинических исследований. Не удивлюсь, если ученый, который преодолет сопротивление государственных машин и все-таки сделает это, когда-нибудь получит Нобелевскую премию. Но главное — он спасет жизни сотен миллионов людей, для которых страшный диагноз стал приговором без права обжалования.

## **Забудьте о предрассудках: как аяваска влияет на память**

Отвар из «лианы духов» стал жертвой множества стереотипов. В том числе распространенного заблуждения, что его употребление негативно влияет на когнитивные и логические способности человека. Несведущие до сих пор приписывают аяваске недостатки наркотических средств, к которым она на самом деле не относится. Так как же главный инструмент амазонских шаманов влияет на человеческую память? Ученые уже нашли кое-какие ответы.

### *Исследования Джорди Риб*

Риб — испанский фармаколог и один из популяризаторов аяваски в качестве лекарства от нарушений работы мозга. Уже более 15 лет он проводит профильные исследования на базе барселонского госпиталя Сан-Пау. В Испании нет законодательства, запрещающего употребление аяваски, поэтому для ученых не составило труда утвердить протокол в министерстве здравоохранения.

Джорди Риб тщательно изучает механизмы воздействия этого напитка на организм человека. И он уже получил любопытные результаты, среди прочего подтверждающие, что аяваска запускает органические изменения в мозге, позитивно влияющие на умственные способности и правильное восприятие окружающего мира.

Главным образом эти структурные изменения касаются коры головного мозга. У пациентов, которые достаточно долго употребляли аяваску, она стала тоньше в затылочной доле, которая отвечает за деятельность мозга в пассивном режиме. Зато в лобных долях, контролирующей внимательность, она, наоборот, утолщилась.

Исследования также включали ряд экспериментов, задействовавших логическое мышление и кратковременную память участников. Принимавшие аяваску продемонстрировали лучшие результаты, чем пациенты из контрольной группы. И чем дольше человек употреблял отвар из «лианы духов», тем легче ему давались эти задачи.

Сами участники тоже отмечали ряд положительных изменений. Это и ясность ума, и умение видеть истинную суть вещей, и скорость решения бытовых задач, и, конечно же, улучшение памяти.

### ***Другие теории***

Еще до исследований Рибба группа американских нейрофизиологов во главе с профессором Маркусом Райхлом открыла сеть особых нейронов, располагающихся в разных отделах человеческого мозга. Она отвечает за тот самый пассивный режим умственной деятельности. Отсюда и название — сеть пассивного режима работы мозга (СПРРМ).

Эта сеть состоит из вентромедиальной и дорсомедиальной префронтальной коры, латеральной теменной коры, коры задней части поясной извилины и принадлежащих ей частей предклинья, а также энторинальной коры. СПРРМ принимает непосредственное участие в самоанализе, формировании эмоционального фона психической деятельности и, конечно же, в работе с воспоминаниями.

Именно через эту сеть аяваска положительно влияет на мозг, предполагают ученые. Но пока что не имеют достаточного количества статистического материала. Несмотря на это, они все же отмечают, что отвар из «лианы духов» избавляет от психотравм за счет извлечения заблокированных воспоминаний и настраивает на позитивное мышление. Все это возможно при условии многократного (от 3 до 10 раз) употребления напитка в небольших дозах (до 2,2 мл на 1 кг массы тела).

Кроме того, аяваска способствует формированию новых нейронных связей, а значит, и новых поведенческих сценариев. Повышая пластичность поясной коры, «лиана духов» устраняет заикленность выбора, навязанную СПРРМ. При этом аяваска лишь восстанавливает в памяти оборванные цепочки реальных событий, но никогда не навязывает ложные воспоминания, как это делают некоторые наркотики.

То, что аяваска активизирует участки мозга, ответственные за эмоции и память, подтвердила томография. А еще этот отвар влияет на восприятие и обработку информации. Ведь любые данные — изображения, звуки, запахи, вкусы, тактиль-

ные ощущения — мы интерпретируем на основе уже имеющегося опыта. Со временем мозг даже вырабатывает шаблоны, и мы реагируем на автомате.

Аяваска же формирует новые нейронные связи и позволяет уйти от «единственно верной» интерпретации событий. В том числе оставшихся в далеком прошлом. Она будто проводит сеанс регрессии, погружает человека в ключевые события его жизни и помогает прожить их снова, но взглянуть на все иначе и отреагировать правильно. «Лиана духов» проводит с памятью очень тонкую работу, оставляя сами события в первоначальном виде, но меняя отношение человека к ним. Поэтому далее в аналогичных ситуациях он видит уже не только проблемы, но и возможности.

В будущем исследователи надеются использовать влияние аяваски на построение новых нейронных связей для устранения навязчивых идей, патологических паттернов, а также зависимостей и фобий. Это ювелирная работа с памятью, которая пока что недоступна ни одному психотерапевту.

### ***Подведем итог***

Аяваска демонстрирует на редкость комплексный подход. С одной стороны, она позволяет лучше запоминать все необходимое. С другой — помогает справиться с переживаниями прошлого, чтобы обрести гармонию в настоящем и будущем. А ведь это лишь часть ее благотворного влияния на мозг человека.



## РАЗДЕЛ 5

# ОСНОВЫ ВЕГЕТАЛИЗМА И РАСТЕНИЯ-УЧИТЕЛЯ

## Школа жизни: учитесь у величайших наставников!

У индейцев Амазонии нет и никогда не было аптек. Их лекарства растут в джунглях. Но прежде чем выяснить, какое из растений заживляет раны, какое — укрепляет иммунитет, а какое — смертельно опасно, шаманы прошли долгий путь проб и ошибок. За тысячелетие они обнаружили, что многие растения не только оказывают медицинский эффект, но и даруют новые знания, помогают иначе взглянуть на себя и окружающий мир, способствуют ментальному освобождению и наполняют энергией.

Такие растения прозвали «маэстро». Они обучают на клеточном уровне, расширяя сознание. Озарение приходит во сне и в видениях. Взаимодействовать с растениями-учителями непросто. Необходимо соблюдать древние ритуалы, специальную диету и строго следовать рекомендациям опытного шамана. Только тогда «маэстро» откроют вам доступ к древним тайным знаниям.

Как работают растения-учителя? Ключ к успеху — физическая и ментальная детоксикация. Взаимодействие с ними детально описано в вегетализме — системе древних амазонских верований. «Маэстро» очищают не только тело, но и душу. Шаманы верят, что растения-учителя, если взаимодействовать с ними в рамках канонических ритуалов, способны стирать целые уровни кармы, очищать и защищать тело от негативной энергии и даже изгонять злых духов. Тонкости церемоний известны только курандеро и передаются из поколения в поколение.

Именно целитель в зависимости от ваших задач (лечение или обучение) решает, с какими растениями-учителями лучше взаимодействовать и какой диеты придерживаться перед церемонией. Вопреки стереотипам, не только аяваска требует особой подготовки. Чтобы получить от растений знания и силу, придется уважать традиции Амазонии.

## Три заповеди вегетализма: краткий экскурс в верования кечуа для тех, кто собрался на аяваску

Народ кечуа видит этот мир иначе. И верит в то, что большинству из нас кажется нелепым: в общение с духами леса, астральные путешествия и силу ритуальных песнопений. В «цивилизованных» странах такие верования называют вегетализмом (разновидностью анимизма) и шаманизмом. Их не привыкли воспринимать всерьез. Но, в отличие от представителей других религий, кечуа готовы предоставить доказательства истинности своей картины мира на церемонии аяваски. Расскажу о ключевых нюансах их мировоззрения. Если бы я знал все это до своей первой церемонии, она бы прошла гораздо продуктивней.

### ***№ 1. Главное — отыскать гармонию с природой и самим собой***

Кечуа не рождаются виновными и не боятся божественного наказания после смерти. Ими движет не страх, а искреннее желание жить в согласии с собой и Пачамамой — Матерью-Землей, богиней плодородия и прародительницей всего человечества. На протяжении многих веков колонизаторы огнем и мечом насаждали индейцам католичество, поэтому теперь Пачамаму часто изображают в образе Богородицы, а у многих простых индейцев (не шаманов) культ поклонения Матери-Земле спокойно уживается с римско-католическими постулатами. Напомню, Иоанн Павел II, выступая с проповедями в Перу и Боливии, неоднократно отмечал, что культ Матери-Земли — это не что иное, как признание божьей благодати.

Не уверен, что католичество (да и вообще любая институализованная религия) способно дать человеку столько же мудрости, как одна церемония аяваски. Но то, что верования этих, казалось бы, «дикарей» актуальны сегодня и даже на удивление прогрессивны, — вне всяких сомнений. В то время как человечество только сейчас всерьез задумалось об электромобилях и отказе от пластиковых пакетов, кечуа проповедовали бережное отношение к природе еще до Колумба. В то время как «цивилизованные» люди только недавно, благодаря психо- и гипнотерапии, поставили знак равенства между счастьем и внутренней гармонией, амазонские шаманы сделали это задолго до Льебо и Бернгейма.

### ***№ 2. Разумная жизнь не ограничена привычными нам формами***

Считать человека единственным по-настоящему разумным существом во всей бесконечной Вселенной — все равно что отрицать существование, например, азиатов. Если вы, ни разу не высунув носа из своего провинциального городка, никогда не видели людей другой расы, то это говорит только об узости кругозора. Кечуа верят в духов и общаются с ними, расширяя свое сознание (ментальный кругозор) с помощью аяваски и диетирования с другими растениями-учителями. Это «магия», доступная каждому, кто открыт новому опыту и готов проявить уважение к вековым амазонским традициям.

Индейцы не только заглядывают в другие миры, но и видят мудрость вокруг. Современная наука подтверждает, что первые растения появились на Земле около 450 млн лет назад. Первые люди сделали это намного позже — около 2,8 млн лет назад. Выходит, растения в сотни раз старше человечества, успешно пережили намного больше потрясений, но мы до сих пор убеждены, что они лишены разума и пригодны только для еды, декора и производства кислорода. Кечуа же другого мне-

ния. Согласно их верованиям, у многих растений есть свой дух, свой гений. Который аккумулировал мудрость всех этих долгих миллионов лет.

### ***№ 3. Растения-учителя дают ответы на любые вопросы***

Вот почему верования кечуа прозвали вегетализмом. По сути, их религия — джунгли. Амазонские леса стали для них источником всего: еды, лекарств, знаний о себе и окружающем мире, а также мудрости Матери-Земли. Взаимодействие с духами растений исцеляет их от болезней, укрепляет тело и характер, даже дарует информацию о других растениях-учителях, помогая распутывать клубок природной мудрости. Индейцы скептически относятся к достижениям современного мира. Поэтому, обретая многие знания и возможности благодаря аяваске, они используют их по-своему. Например, погружаются в астральные путешествия, учатся лечить недуги или вызывают удачу перед грядущей охотой.

Но это не значит, что взаимодействие с растениями-учителями годится только для этого. Церемония аяваски, которая, по сути, представляет собой общение с духом лианы *Banisteriopsis saari*, дает ответы на те вопросы, которые волнуют именно вас. Меня беспокоило понимание жизни и развитие бизнеса. По обоим фронтам церемония стала для меня настоящим трамплином.

### ***Подведем итог***

Я ценю то, что работает. Даже если кто-то считает это нелепым. Игнорировать возможности, которые дает нам сама природа, — вот что по-настоящему нелепо. Поэтому не стесняйтесь называть себя вегеталистом. Лучше стыдитесь оставаться неудачником.

## Знакомство с Пачамамой: все мы — дети Матери-Земли

Пачамама — одна из наиболее почитаемых в амазонской мифологии богинь. Покровительница урожая, она олицетворяет саму жизнь. Как правило, ее изображают в виде зрелой женщины, несущей листья коки и картофель. Хотя мы называем ее Матерью-Землей, существует и буквальный перевод — Мать Мира.

Несмотря на то что Пачамама также повелевает землетрясениями и может наказать неурожаем, ее образ в индейской культуре исключительно положительный. Особенно она почитается горцами, обитающими на территории Анд. Ведь и сама богиня, согласно преданиям, живет в горах. Кечуа и другие индейские племена считают себя обязанными ей всем, что имеют.

### *Обычаи поклонения*

Культ Пачамамы распространен почти на всей территории бывшей империи инков: в Перу, Эквадоре, Боливии, Аргентине и Чили. Ни одно важное застолье не обходится без тоста в честь богини плодородия. Есть даже особый ритуал, связанный с употреблением спиртного. Для этого чаще всего используют слабоалкогольный напиток чича: немного проливают на пол, будто угощая Мать-Землю, а уже потом выпивают остальное.

Впрочем, потчуют богиню не только спиртным. В рамках церемонии Challa индейцы закапывают в землю особые блюда, сигары и даже листья коки. Подготовку к ритуалу начинают накануне вечером в семейном кругу. Такие празднества в некоторых регионах проводят в первую пятницу каждого месяца. Но больше всего знаков внимания Матери-Земле оказывают в августе.

Дело в том, что на территории южных Анд август — самый холодный месяц. Тамошние жители не только чувствуют себя

неуютно, но и ощущают особую уязвимость к болезням. В этот сложный период они прикладывают максимум усилий, чтобы поддерживать хорошие отношения с природой. Будет год удачным или нет, определить легко. Аккурат 1 августа глава общины выкапывает яму в земле. Если почва податлива, стоит ждать хорошего урожая.

Чтобы здоровье оставалось крепким, посеы взошли, а домашний скот плодился, индейцы проводят различные очистительные ритуалы. Отвадить злых духов, по их мнению, помогает сжигание растений и древесины. Но прежде всего нужно заслужить расположение Матери-Земли искренними подношениями.

### *День Пачамамы*

Этот праздник не случайно отмечают 1 августа. Инки верили, что ко дню солнцестояния (21 июня), когда заканчивали собирать урожай, Мать-Земля окончательно уставала и должна была взять паузу, чтобы набраться сил. Длился такой отдых 40 дней, как и у тамошних женщин после родов. А 1 августа Пачамама снова считалась готовой к «зачатию».

Индейцы очищали поля и свои жилища. В храмах приносили в жертву животное (зачастую ламу). А в полдень, когда солнце достигало зенита, просили друг у друга прощения и забывали обиды. Да, этот обычай действительно во многих аспектах напоминает нашу Масленицу.

В зависимости от региона традиции отличаются. Где-то день Пачамамы празднуют еще и в феврале. Где-то — и после сбора урожая в течение целой недели, устраивая самый настоящий карнавал. Где-то подношения не закапывают в землю, а сжигают. Объединяют же все версии праздника массовые гуляния, щедро накрытые столы и оптимистичный настрой на будущее.

### ***Апачета и илья***

Еще один способ поклонения Пачамаме связан с сооружением алтарей. Они бывают 2 типов:

☑ *Илья (illa)*. Представляет собой горку из поленьев. Участвовать в ее создании должен каждый проживающий неподалеку. Трогать их и тем более забирать запрещено: это собственность Матери-Земли. Есть лишь одно исключение из правила: если в доме нет даже щепки, чтобы развести огонь, а на улице холодно и много снега, то можно взять несколько поленьев, предварительно попросив разрешения у богини.

☑ *Апачета (apachiqta)*. Такую обрядовую пирамиду строят из камней. Занимаются этим путники, каждый из которых оставляет камень, чтобы снискать благосклонность Пачамамы в дороге. Под самый нижний кладут подношение. Зачастую такие алтари можно увидеть на склонах гор. Таким образом индейцы заранее благодарят богиню за безопасность в пути: свою и вьючных животных.

Разумеется, на таких алтарях оставляют дары Матери-Земле. В основном это шарики пережеванной коки (akuuku) или же алкоголь, которым апачету или илью поливают тонкой струйкой. А земля, где оставляют подношения Пачамаме, всегда считается священным местом.

### ***Культ Пачамамы и христианство***

С одной стороны, европейские колонизаторы, пытавшиеся ликвидировать языческие верования, так и не добились своего. С другой — культ Матери-Земли во многих регионах перенял внешние христианские атрибуты, а где-то и вовсе был частично переосмыслен под влиянием католических миссионеров. Более того, в Амазонии вы наверняка встретите людей, умудряющихся совмещать веру в христианского бога с поклонением Пачамаме. Ритуалы в таких случаях переплетаются самым диковинным образом.



К этой тенденции приложили руку и представители католической церкви. Хотя и с запозданием, они все-таки вспомнили поговорку «Не можешь победить — возглавь». И священники стали активно продвигать тезисы о том, что культ Пачамамы — это экзотическая модификация веры в христианского бога. Ведь Мать-Земля — не кто иная, как Богоматерь. А значит, индейцы всегда ей поклонялись, просто на свой манер.

### ***Культ Пачамамы и государство***

Эпоха колониального угнетения осталась в прошлом, и сегодня коренные народы Амазонии активно возрождают и укрепляют свою идентичность. Неудивительно, что традиционные верования получают поддержку на государственном уровне.

Так, экс-президент Боливии Эво Моралес в своих речах часто упоминал Пачамаму и вообще апеллировал к символике, близкой коренным жителям. Но самое главное, что в принятой при его правлении конституции был пункт о государственной поддержке культа Пачамамы.

Есть чем похвастать и жителям Перу. Их экс-президент Алехандро Толедо вскоре после своего избрания в 2001-м участвовал в традиционной церемонии поклонения старым божествам на вершине Мачу-Пикчу — в священном для всех перуанских индейцев месте.

### ***Подведем итог***

Такая она, Пачамама: обладающая безграничной силой, щедрая и справедливая. Неудивительно, что именно она — любимица большинства жителей Амазонии. Полагаю, вам этот образ тоже пришелся по душе.

## Нанаq Pacha, Ukhu Pacha и Kay Pacha: триединство индейского мира

Кечуа, как и некоторые их соседи, унаследовали модель мироздания от инков. Они верят, что Вселенная делится на 3 мира, или царства (пача): Нанаq Pacha (Ханак/Ханан Пача), Ukhu Pacha (Уку Пача) и Kay Pacha (Кай Пача). Первый представляет собой обитель высших богов, второй — загробное царство, а третий — наш с вами мир.

Да, такая модель очень похожа на христианскую с раем, адом и землей. Эта очевидная параллель оказалась палкой о двух концах. С одной стороны, христианским миссионерам было проще познакомить индейцев со своей религией. С другой — туземцы успешно имитировали соблюдение католических обрядов, на самом деле не расставаясь с верованиями предков.

Эта космологическая модель наглядно демонстрирует дуализм индейских верований. Все 3 пача тесно связаны на физическом и духовном уровнях. И в то же время они разделены не только пространством, но и временем, то есть могут существовать в разных периодах.

### *Нанаq Pacha*

Именно там, согласно мифологии инков, обитают высшие боги: Инти (бог солнца), Мама Килья (богиня луны), Мама Коча (богиня моря и рыбы), Виракоча (изначальный верховный бог), Ильяпа (бог грома и молнии) и Пача Камак (создатель земли). Верхнее царство состоит из солнца, неба, луны, планет, звезд и созвездий, особое место среди которых занимает Млечный Путь. Именно в Ханак Пача надеялись попасть инки, ведшие праведный образ жизни.

Боги обеспечивали связь между небесным Ханан Пача и земным Кай Пача. Посредниками «с той стороны» выступали, например, Ильяпа и Часка (богиня рассвета и заката), являвшиеся в виде молнии и планеты Венера соответственно. С нашей стороны связными были в числе прочего горные духи Апу. Именно поэтому горы в культуре инков считались священным местом для ритуальных жертвоприношений.

### ***Ukhu pacha***

В загробном мире, сокрытом под землей и водой, находятся мертвые и нерожденные люди, а также некоторые боги. Прежде всего Супай — бог смерти и предводитель демонов. Проходами между Уку Пача и Кай Пача всегда считались пещеры и разломы земной коры. Это царство еще называют нижним миром, внутренним миром и даже домом дьявола. Последний вариант явно навеян миссионерами.

В Уку Пача после смерти попадают недостойные отправиться к высшим богам в Ханан Пача. И все же было бы ошибкой считать это царство полной аналогией христианского ада. Индейцы не воспринимают загробный мир как что-то сугубо негативное. В этом их взгляды совпадают с мнением, скажем, древних греков или римлян. Так, кечуа ассоциируют нижний мир еще и с Пачамамой. Не случайно водные источники бьют из-под земли, уверены они.

При этом индейцы очень осторожны, когда существует малейшая возможность нарушить границу с Уку Пача. Поэтому даже обычное вспахивание поля предполагает ряд священных ритуалов, чтобы задобрить духов предков и прочих тамошних обитателей. Что уже говорить о таких серьезных вторжениях, как шахтерские работы! Христианские миссионеры долго боролись с такими подношениями дьяволу и его присным, но искоренить традицию так и не смогли.

### ***Кай Пача***

Средним миром кечуа называют все, что доступно человеческому восприятию: других людей, животных, растения, воздух, воду, солнечные лучи. Это мир, в котором наши физические оболочки рождаются, умирают и превращаются в прах. Кай Пача — это все то, что окружает вас каждую минуту существования.

Согласно индейским верованиям, наш мир — это горизонтальная область, расположившаяся между Ханан Пача и Уку Пача. То, как он выглядит и развивается, напрямую зависит от борьбы между верхним и нижним царствами. Этот непрекращающийся поединок длится с переменным успехом. Именно поэтому история зачастую развивалась так драматично.

Еще инки считали, что человечество стало свидетелем множества фаз разрушения и воссоздания цивилизации. Такие циклы почти тотального уничтожения и последующего возрождения — результат стремления богов создать совершенную во всех отношениях версию человечества.

### ***Путешествия между мирами***

Как я уже говорил, границы между этими 3 царствами не помеха для желающих поддерживать связь. Это происходит и на физическом, и на духовном уровнях. Кроме того, в данной концепции между настоящим, прошлым и будущим пролегал множество путей сообщения.

Согласно индейским верованиям, пока горы активно тянутся от Кай Пача к Ханан Пача, в обратном направлении движутся молнии, дождь, радуга и солнечный свет. Пещеры, в свою очередь, могут работать двухсторонними порталами между нашим и загробным мирами. А водные источники выступают поездом в один конец — из подземного царства в наше.

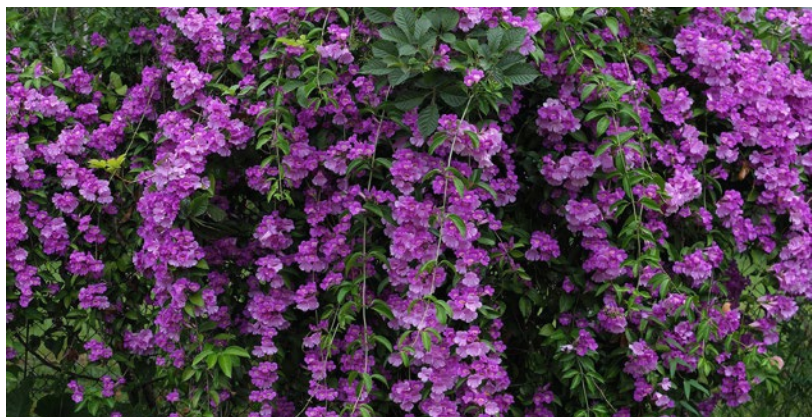
Для богов, разумеется, и вовсе не существует никаких преград. Яркий тому пример — изначальный верховный бог Виракоча. Согласно преданиям, он появился на свет из вод озера Титикака. Затем гулял по небесам, где сотворил солнце и луну. А при желании активно путешествовал по нашему миру, приняв облик неприметного нищего.

У людей все не так просто. И все же бывают исключения. Например, дух умершего может остаться в Кай Пача, пока не завершит свои земные дела. Лишь справившись, он перейдет в небесное или подземное царство. Курандеро же могут позволить себе такие путешествия еще при жизни. Так, чтобы побывать в Уку Пача, они используют сок Тое (*Brugmansia suaveolens*) — самого сурового и даже опасного растения-учителя.

### ***Подведем итог***

Зачем знать о тонкостях индейских верований вам — убежденному христианину, мусульманину, буддисту или вообще атеисту? Нет, не для того, чтобы верить. А чтобы лучше понимать тех, к кому вы обращаетесь за помощью, и полностью погрузиться в процесс ритуала.

## Ажо Сача (*Mansoa alliacea*): на вкус и цвет... учитель есть!



Мансоа чесночная (*Mansoa alliacea*) не состоит в родственных связях с чесноком, который придает пикантный вкус привычным для нас блюдам. Но за характерные вкус и запах индейцы кечуа прозвали ее диким чесноком (именно так переводится Ажо Сача). Английское наименование — Garlic vine (чесночная лиана) — тоже отражает эту особенность. Но, разумеется, шаманы ценят ее не за вкус и аромат. Это растение они прежде всего почитают как «маэстро».

### ***Ботаника с географией***

Мансоа чесночная — вечнозеленая древесная лиана семейства бигнониевых, растущая в верховьях Амазонии. Сама она достигает 2 м в длину, а расположенные попарно и разделенные на два овала листья вырастают до 12 см. Цветет Ажо Сача дважды в год, весной и осенью обильно покрываясь крупными лавандовыми цветками трубчатой формы с 5-лопастным отгибом.

Это растение часто используют в качестве декоративного благодаря его эффектной особенности. Лавандовые лепестки бледнеют, а затем и вовсе становятся белыми. Эта метаморфоза происходит всего за 3 дня. Но не все кисти меняют цвет одновременно, поэтому зачастую лиана украшена лепестками 3 оттенков. Ну а после опыления на ней появляются плоские семенные коробочки длиной 15–25 см.

Мансоа любит солнце, но уверенно чувствует себя и в тени. А еще способна выдерживать низкие температуры вплоть до  $-1^{\circ}\text{C}$ , хотя и произрастает в теплых широтах. Размножается семенами, черенками, а в крайних случаях — корневыми отпрысками. Это растение-учитель подает своим ученикам отличный пример стойкости и умения адаптироваться.

А что до «чесночных» свойств, то какую бы часть растения вы ни повредили — стебель, корень, лист, — обязательно услышите характерный запах.

### ***Использование в традиционной медицине***

Как и многие растения-учителя, *Mansoa alliacea* — довольно универсальное лекарство. За века «сотрудничества» курандеро на полную раскрыли его потенциал и сегодня используют для борьбы с целым перечнем недугов:

- ✓ простуда и другие болезни горла и дыхательных путей;
- ✓ лихорадка;
- ✓ высокая температура;
- ✓ артрит и ревматизм;
- ✓ эпилептические припадки;
- ✓ нарушение работы пищеварительного тракта;
- ✓ кишечные паразиты;
- ✓ грибок;
- ✓ заболевания матки;
- ✓ воспалительные процессы и боль в теле.

Кроме того, мансоа считается эффективным средством для общей очистки организма.

### ***Роль в шаманских ритуалах***

Некоторые курандеро используют Ажо Sacha для приготовления аяваски. Но прежде всего чесночная лиана играет подготовительную роль накануне церемоний. Она открывает духовные каналы и тем самым позволяет другим растениям-учителям работать с учеником более эффективно. Некоторые шаманы не причисляют мансоа к основным «маэстро».

Диета с использованием дикого чеснока, пожалуй, самая мягкая из растительных диет. Она даже не требует изоляции от окружающего мира. Но я все же рекомендую проявить почтение к этому «маэстро» и провести беседу с ним вдалеке от суеты, в тихой и комфортной обстановке. Так ему будет намного проще очистить вас от влияния злых духов.

Главный компонент диеты — настойка на корнях Ажо Sacha, срезанных в полдень и замоченных в воде на всю ночь. Этот напиток употребляют в 6 утра. Дополняют диету еще 2 важных ритуала. Первый — купание в ванне с добавлением мелко нарезанных листьев мансоа вскоре после «чаепития». Второй — сон на кровати, под которую помещают очищенные корни растения. В таком режиме нужно прожить 3 суток.

Ритуал употребления Ажо Sacha курандеро зачастую сопровождают традиционными песнями икаро. Практикуется и курение шаманского табака мапачо накануне знакомства с мансоа. Этот дуэт растений-учителей выглядит логичным ввиду их ненавязчивого воздействия. Объединяет их и то, что оба нередко погружают своих учеников в осознанные сновидения.

Это одно из немногих растений, вкус которого легко описать непосвященному. Вы будто пробуете сырой чеснок в жидкой форме. Этот вкус достаточно сильный, а еще настойка часто разогревает изнутри. И, конечно же, после употребления Ажо Sacha вас может тошнить. Редкий «маэстро» пренебрегает этим неприятным, но очищающим эффектом.



### ***Подведем итог***

Чесночная лиана — лучший наставник в периоды тяжелых жизненных потрясений и накануне сложных судьбоносных решений. Она придает уверенности, закаляет волю и обостряет умственные способности. И если не указывает путь сама, то делает все необходимое, чтобы вы нашли его самостоятельно.

## **Ayahuma (Couroupita guianensis): «маэстро», связавший вегетализм, индуизм и буддизм**



Говорят, нет пророка в своем отечестве. «Дерево пушечных ядер» — оно же Ayahuma, Sala, Boskalebas, Lingam, Kailash Pati, Nagalinga Ful, Kouroupitoumou и еще с десятка других названий — опровергает этот тезис. Курупита гвианская стала священным деревом и на родине, в амазонских джунглях, и в Азии: в Индии, а также в Таиланде, Шри-Ланке и других

странах Тхеравады (одной из старейших школ буддизма). За что же его так любят все, кто ищет просветления, и чем вознаграждает этот «маэстро» своих верных учеников?

### ***Знакомство с курупитой гвианской***

Свое «пушечное» название *Ayahu* получила благодаря шаровидным плодам, достигающим 25 см в диаметре. Взрослое дерево может одновременно удерживать до 150 таких «ядер», созревающих до года, а иногда и до полутора лет. Покрытые древесной оболочкой, они раскалываются при падении, обнажая белую мякоть. Та быстро окисляется и становится синеватой.

Мякотью лакомятся грызуны (например, пака) и пекари (парнокопытные, напоминающие кабанов), а крестьяне собирают плоды, чтобы кормить ими домашних кур и свиней. Одно «ядро» содержит от 65 до 550 семян, покрытых трихомами — «волосками», защищающими их от переваривания. Так курупита гвианская и распространяет свои семена — через кал животных.

Люди редко едят мякоть из-за специфического запаха, а вот цветки диаметром до 6 см, которыми может быть покрыт весь ствол (до 1 000 на одном дереве) ценят за красоту и утонченный аромат. Лепестки обычно розовые или красные у основания и желтоватые на конце. Сильнее всего они пахнут ночью и ранним утром. Благодаря форме цветков *Ayahu* и стала священным для индуистов и буддистов деревом. Они усматривают их схожесть с нагами (мифическими змееподобными существами) и выращивают такие деревья в джютирлингах (святынях Шивы).

Цветки обычно покрывают только ствол, а на оконечностях ветвей расположены группы крупных листьев (от 8 до 57 см в длину). Само это вечнозеленое дерево достигает 35 м в высоту. Наука узнала о нем лишь в 1775 году, когда его опи-

сал французский ботаник Жан Батист Кристиан Обле. Ему же Ayahuma обязана официальным названием — *Couroupita guianensis*.

### ***Лечебный потенциал***

«Дерево пушечных ядер», как из пушки, бьет по многим заболеваниям и попадает точно в цель. Мякотью плодов и соком из крупных листьев индейцы издревле дезинфицируют раны и лечат кожные заболевания. Молодые листья жуют от зубной боли, а высушенную кору применяют при гипертонии, простуде и проблемах с желудком. Она же, по мнению некоторых курандеро, обладает противогрибковыми и антибиотическими свойствами.

Но в этом вопросе можно полагаться не только на мнение индейцев. В отличие от многих других амазонских «маэстро», целебные свойства курупиты гвианской изучены и подтверждены современной наукой:

☑ ***Антибактериальное и заживляющее средство.*** Спиртовой экстракт из листьев, коры, цветков и плодов этого дерева оказался эффективен против золотистого стафилококка, синегнойной палочки, клебсиелл и других грамотрицательных бактерий. Он же существенно сокращал срок эпителизации ран и площадь рубца.

☑ ***Антигельминтное средство.*** Как выяснилось, такими свойствами обладает спиртовой экстракт цветков этого дерева. Ученые обнаружили, что его эффективность сравнима с пиперазином (популярным противогельминтным препаратом).

☑ ***Иммуномодулятор.*** Опыты на людях, похоже, не проводились, а вот у крыс доза от 100 до 200 мг действующего вещества на 1 кг собственного веса значительно повышала иммунологическую реактивность организма.

☑ ***Обезболивающее средство.*** Спиртовой экстракт листьев Ayahuma в дозировке 100 мг действующего вещества на 1 кг

веса повышал болевой порог и оказался эффективным болеутоляющим средством. Эксперимент снова проводили на крысах.

Ученые объясняют целебные свойства «дерева пушечных ядер» высоким содержанием кетостероидов, гликозидов, фенолов, индирубина, изатина и эфирных масел.

### ***Использование в шаманских практиках***

В пантеоне амазонских «маэстро» Ayahuна занимает не такое видное место, как, например, Uchu Sanango, Тое или Bobinsana. И тем не менее курандеро рекомендуют диетировать с курупитой гвианской лишь тем, кто уже прошел несколько церемоний аяваски. Согласно индейским верованиям, дух этого «маэстро» исцеляет душу и тело, учит эмпатии и помогает взглянуть на мир другими глазами, понять свое место в запутанной жизненной паутине.

Кору этого дерева иногда добавляют в аяваску, прежде всего в тех случаях, когда участник страдает от susto. Курандеро убеждены, что эта болезнь, напоминающая посттравматическое стрессовое расстройство, — следствие одержимости злыми духами. Среди симптомов susto — депрессия, панические атаки, вялость, бессонница, лихорадка, анорексия и диарея. Также Ayahuна помогает установить аркану — мощную персональную защиту от злых духов.

### ***Подведем итог***

Курупита гвианская — яркий пример того, что Мать-Земля вознаграждает тех, кто способен смотреть вглубь вещей. Европейские колонизаторы в познании Ayahuна ограничились лишь тем, что ее цветки приятно пахнут, а плоды напоминают пушечные ядра. А вот вегеталисты, индуисты и буддисты увидели в этом «маэстро» сакральный смысл — и получили в награду исцеление от множества недугов и мудрость природы.

## Bobinsana (Calliandra angustifolia): гибкость, мудрость и любовь к жизни



У одного только названия «бобинсана» 4 вариации: Bobinsana, Bobinzana, Bubinsana и Bobensana. А ведь еще есть Bushiglla, Shawi, Cigana, Копрупи, Yacu Yutzu, Capabo, Chipero, Kori-sacha, Quinilla Blanca, Newei, Semein, Kuantu и Yopoyo. Благо ботаническое название у него всего одно — Calliandra angustifolia. В переводе — калиандра узколистная.

### ***Ботанические характеристики***

Бобинсана — кустарник, растущий в амазонских лесах, а именно в Эквадоре, Бразилии, Перу, Боливии и Колумбии. Это растение очень влаголюбивое, и тамошний климат подходит ему как нельзя лучше. В благоприятных условиях оно может вырастать до 6 м в высоту. В период цветения его украшают розовые или пурпурные цветы. Их форма характерна для мимоз, к семейству которых калиандра и относится.

Бобинсана наделена удивительным, а главное, символическим свойством. И ее ветви, и даже корни сочетают эластичность с недюжинной прочностью. Так, например, отломать или тем более оторвать даже мелкую ветку очень сложно, поэтому добывать это сырье обычно отправляются с ножом.

Каллиандра демонстрирует образцовое жизнелюбие. После обильных дождей ветви могут склониться до самой земли, но по прошествии нескольких часов они снова поднимаются и устремляются навстречу солнцу. Бобинсана ведет себя так, как надлежит действовать человеку в любой сложной ситуации.

### ***Целебные свойства***

Ими обладают все без исключения части этого растения. Правда, каждая из них «специализируется» на определенных недугах. Из чего готовить отвар или спиртовую настойку, целитель решает в зависимости от конкретной проблемы:

☑ *Кора.* Лекарства на ее основе используют для борьбы с воспалительными процессами, болями в костях, а также с артритом и ревматизмом. Диуретический эффект помогает устранять отеки: как общие, так и отдельных органов, например легких.

☑ *Корень.* Отвары и настойки из этой части растения — эффективные средства для очистки крови и детоксикации организма в целом. Действующие вещества в составе корня борются с размножением раковых клеток, особенно если речь об онкологических заболеваниях матки. Традиционно используют такие препараты и в качестве противозачаточных средств. А вдобавок они повышают жизненный тонус.

☑ *Ветви, листья и цветы.* Настойки и отвары из наземных частей растения также придают жизненной энергии и укрепляют иммунную систему. Могут служить и легким афродизиаком. Обладают обезболивающим и противовос-



палительным эффектами. Борются с опущением внутренних органов, прежде всего расположенных в области малого таза. А еще они эффективны при лечении простуды и легочных недугов.

Бобинсана предусматривает не только внутреннее, но и наружное применение. Чаще всего речь о травяных ваннах, в которые добавляют порошок из коры этого растения. Такие процедуры обеспечивают общеукрепляющий эффект, а также позволяют проще переносить холод и жару.

### ***Роль в шаманских практиках***

Я говорил это о каждом «маэстро». Скажу и сейчас: курандеро порой используют это растение для приготовления аяваски. Ведь, как вы можете помнить, у каждого из них собственный рецепт, проверенный годами, а то и десятилетиями. Но куда чаще бобинсана обучает людей самостоятельно или же помогает подготовиться к церемонии аяваски.

В процессе ритуального диетирования каллиандра способствует переходу на новый, более тонкий уровень восприятия окружающего мира. Ведь с Матерью-Землей взаимодействуют не мозгом, а сердцем. Энергия этого растения, представляющего воздушную стихию, позволяет наладить правильную связь. Когда работа бобинсаны закончена, дух аяваски может рассказать и показать своему новому ученику намного больше.

Кстати, о духах. Этот «маэстро», как и некоторые его «коллеги», общается с человеком в образе мудрого старца, полного внутренней силы, уверенности и знаний. По словам взаимодействовавших с этим духом, в его присутствии ощущаешь особое умиротворение. Но при этом бобинсане присуща динамичность, отлично сочетающаяся с обучением материям, стоящим выше традиционных интеллектуальных познаний.

Хотя каллиандру не считают галлюциногенным растением, в числе ее действующих веществ значатся алкалоиды

гармалы. И если говорить с научной точки зрения, то именно они обеспечивают яркие и насыщенные сны, придающие ясности ума и концентрации, а также обучающие чувствовать и сочувствовать.

### ***Подведем итог***

Разумеется, к каждому ученику бобинсана находит свой подход, даруя ему индивидуальный опыт. Но есть уроки, которые она преподает всем без исключения: неиссякаемой любви к жизни, обретения гармонии с природой и умения видеть все в истинном свете.

## **Chiric Sanango (Brunfelsia grandiflora): старый добрый учитель**



Брунфельсия крупноцветковая — так называется растение, которое индейцы кечуа именуют Chiric Sanango. Как и многие другие «маэстро», она может быть компонентом аяваски — на усмотрение курандеро. Но чаще с этим растением-учителем ведут беседу наедине. К тому же оно эффективно исцеляет не



только душу, но и тело. А благодаря образу своего духа и мягкому воздействию, Chiric Sanango мог бы побороться за звание «ласкового дедушки» с кактусом Сан Педро, за которым оно уже закрепилося.

### ***Ботанические характеристики и ареал произрастания***

Род *Brunfelsia* относится к семейству пасленовых и насчитывает порядка 50 видов растений. Несмотря на родство, его представители могут сильно различаться. Среди них встречаются как кустарники, так и деревья, пусть и некрупные. Все они произрастают на территории Амазонии. А если точнее, то в тех регионах джунглей, которые не подвержены затоплениям даже в периоды продолжительных сильных дождей.

Сам же Chiric Sanango представляет собой кустарник, достигающий 5 м в высоту. Растет он не просто в бассейне Амазонки, а на высоте не более 200 м над уровнем моря. Длина листьев составляет 15–20 см, а ширина — 5–8. Цветение длится практически круглый год. Лепестки чаще всего фиолетовые либо белые.

Вообще, один куст может быть одновременно украшен цветками трех разных оттенков. Эта особенность вкупе с насыщенным ароматом обеспечила брунфельсии популярность в качестве декоративного растения. В том числе за пределами исторической родины. А еще такой изысканный аромат не смогли проигнорировать парфюмеры, использующие его в производстве различных продуктов.

Главные же почитатели этого растения — индейцы кечуа — дали ему много имен. Наряду с Chiric Sanango они также называют брунфельсию Chiricaspi и Manaka. Впрочем, они не только подарили ему несколько наименований, но и нашли множество способов применения.

### ***Целебные свойства***

Ученые всерьез заинтересовались брунфельсией еще в 70-х и довольно скоро нашли объяснение ее лекарственным свойствам. Наряду с ибогаином, воакангином, сапонидами и брунфелсамидином в ее корнях обнаружили следующие алкалоиды:

- ☑ манацин и манацеин — стимуляторы лимфатической системы;
- ☑ скулетин — жаропонижающее и обезболивающее вещество, а еще эффективный гепатопротектор;
- ☑ скополетин — психофармакологическое средство, помогающее побороть зависимость от алкоголя, табака и наркотических веществ.

Разумеется, это упрощенное описание их свойств. Каждый из этих алкалоидов обладает еще несколькими полезными эффектами, а их комбинация — целым списком. Именно поэтому кечуа применяют Chiric Sanango для решения многих проблем со здоровьем:

☑ *Для понижения давления.* Скополетин наделил это растение гипотензивными свойствами. Поэтому брунфельсию можно использовать как самостоятельное средство, так и в комбинации с другими препаратами для нормализации давления.

☑ *Для лечения болезней печени.* Мощные гепатопротекторы в составе Chiric Sanango защищают клетки от разрушения, а также препятствуют возникновению и обострению болезней.

☑ *Для борьбы с бактериями.* Брунфельсия пресекает размножение болезнетворных организмов, провоцирующих как легкие формы ОРВИ, так и бронхит, пневмонию, цистит, гастрит и прочие опасные недуги.

☑ *Для обезболивания.* Действующие вещества этого растения не только снижают чувствительность, но и обладают спазмолитическим и расслабляющим эффектами.

☑ *Для лечения суставов.* Chiric Sanango успешно борется как с артритом, так и с ревматизмом, поражающим околосуставные мягкие ткани.

Силой этого растения кечуа также пользуются, чтобы совладать с различными венерическими недугами, желтой лихорадкой, отравлениями змеиным ядом и даже онкологическими заболеваниями.

### ***Chiric Sanango как растение-учитель***

Брунфельсию используют и для приготовления аяваски, и накануне церемонии, и в отдельности. Она действует настолько деликатно, что порой влияние почти не ощущается. Часто именно этот «маэстро» становится первым учителем для желающих приобщиться к индейской медицине. Он укрепляет дух и тело, «открывает сердце», избавляет от негативных эмоций и указывает путь.

Дедушка Сананго — так называют дух этого растения, предстающий в образе мудрого старца с длинной седой бородой. Он аккуратен, но терпелив и настойчив. Проникает в самые недра психики, устраняя все преграды на пути преобразования своего ученика. Предлагает осознать проблемы и открыться миру вокруг себя.

Chiric Sanango представляет не только белую медицину, но и стихию огня. Он разогревает тело изнутри, поэтому для поддержания баланса курандеро советуют как можно чаще принимать душ, а то и целиком погружаться в воду.

У брунфельсии острый пряный вкус, одновременно напоминающий имбирь и чеснок. Для церемониального употребления используют настой на ее корнях. В течение первого получаса человек может ощущать тошноту и усиленное слюноотделение. Принимают этот настой несколько ночей подряд.

Хотя эффект после приема брунфельсии может быть почти незаметным, она порой удивляет на следующий день. Случа-

ются проблемы с координацией движений и фокусировкой взгляда. Как правило, такое состояние длится всего несколько часов. В это время нужно просто расслабиться и дать «маэстро» сделать все необходимое.

### *Подведем итог*

В школе жизни Chiric Sanango успешно играет роль учителя младших классов. Он обучает азам, но меняет всю вашу жизнь. Опекает, но предлагает пройти посильные испытания. Действует мягко, но требует послушания. Доверьтесь ему — и сможете узнать себя настоящего, преодолеть страхи, найти ответы на ключевые вопросы и обрести истинную целостность.

## Марачо (*Nicotiana rustica*): новый старый знакомый



«Красота в глазах смотрящего», — писал Оскар Уайльд. А я добавлю, что возможность саморазвития — в разуме изучающего. Это как нельзя лучше подтверждает *Nicotiana rustica*, или, как его называют индейцы кечуа, мапачо.

В отличие от большинства растений-учителей, священный табак не столь уж экзотичен для нашей культуры, особенно если говорить о наших предках. Ведь мапачо — это старая добрая махорка, столетиями заменявшая табак обыкновенный (*Nicotiana tabacum*) небогатым людям, в том числе на территории нынешнего СНГ.

Но в том-то и разница, что за пределами исторической родины *Nicotiana rustica* так и остался махоркой — табаком для бедных. А вот в Амазонии он прежде всего «маэстро» — растение-учитель, позволяющее познать себя и окружающий мир.

### ***Немного географии, истории, ботаники и химии***

Современные исследователи сходятся во мнении, что родина мапачо — Анды. А именно та часть высокогорья, что располагается на территории нынешних Перу и Боливии. Оттуда он распространился по всему континенту. А в Европу дикорастущее растение привезли первооткрыватели Нового Света под предводительством Колумба.

Тогда среди европейцев начался настоящий ажиотаж. Люди массово приобщались к новому лекарственному средству. Правда, со временем этот интерес скатился к банальному курению. Причем не только махорки (*Nicotiana rustica*), но и табака обыкновенного (*Nicotiana tabacum*), который снискал куда большую популярность. Сильная зависимость, которую он вызывал, и вред от слишком частого курения поставили крест на здоровом начинании. В цивилизованном мире мапачо из-за своего родственника превратился из целебного растения-учителя в табак для бедных.

*Nicotiana rustica* содержит до 9% никотина. Компанию ему составляют никотеин, норникотин и анабазин. Но нас прежде всего интересуют гармин, гармалин и тетрагидрогармин — ингибиторы моноаминоксидазы, способные усиливать действие энтеогенов. Прежде всего диметилтриптамина — ключевого компонента аяваски.

Вкус мапачо зависит от целого ряда факторов, начиная с места произрастания и времени сбора, а заканчивая качеством ферментации и уровнем влажности. Ввиду этих обстоятельств вкусовые ощущения могут сильно различаться.

### ***Использование в быту***

Было бы преувеличением сказать, что мапачо для жителей Амазонии — исключительно ритуальный инструмент. Многие из них тоже курят его в самых что ни на есть тривиальных целях. Собственно, поэтому словом «мапачо» в Южной Америке называют еще и простые папиросы без фильтра.

Кроме того, «табак ацтеков» активно используют в традиционной медицине кечуа. Так, отвар из его листьев применяют для лечения:

- синяков и ушибов;
- проблем с сухожилиями;
- кожных инфекций;
- простудных заболеваний;
- общего недомогания;
- выпадения волос;
- кровоточащих ран и связанных с ними заражений;
- последствий змеиных укусов.

В качестве нюхательного порошка мапачо выступает средством для релаксации и облегчения симптомов болезней дыхательных путей. От европейских колонизаторов индейцы позаимствовали ректальный метод лечения с помощью клизмы. Кроме того, этот «маэстро» в сочетании с другими лекар-

ственными растениями способен усиливать их целительный эффект.

В современном мире махорка — ценная культура. Из нее экстрагируют лимонную и никотиновую кислоту. А еще никотин — для изготовления никотин-сульфата (Nicotinum sulfas), эффективного препарата для борьбы с сельхозвредителями, в числе которых тля, медяница и молодые гусеницы яблонной моли.

### ***Мапачо как самостоятельный инструмент познания***

Кечуа испокон веков практиковали различные способы ритуального употребления священного табака: его курили, нюхали и пили отвар. Поводы могли быть самыми разными:

- инициация юноши;
- подготовка к сражению;
- предсказание будущего;
- свадебный ритуал.

Разумеется, чаще всего мапачо курили. Уже первооткрыватели Нового Света обратили внимание на церемонии, после которых ее участники впадали в состояние полного расслабления и даже транса. Кстати, изначально курение табака вне ритуалов практически не практиковалось. Эта традиция возникла уже в колониальный период.

Некоторые амазонские шаманы специализируются на ритуалах с использованием одного лишь мапачо. Табаскоро (так их называют) считают его ключевым растением-учителем, а потому взаимодействуют только с его духом. Прежде всего эта практика популярна на территории Бразилии, но вообще ритуальное курение табака встречается по всей Амазонии.

Как и большинство «маэстро», мапачо — строгий учитель. Он не миндальничает со своими учениками и в процессе очистки может действовать довольно жестко. Если в человеке накопилась ментальная грязь, его ждет сеанс избавительной

рвоты. Или даже два. Насколько скоро она начнется и как долго будет продолжаться, зависит не только от дозы «шаманского табака», но и от готовности участника церемонии освободиться от этой грязи. Когда ученик очищается, мапачо окутывает его глубоким восстанавливающим сном. В 50% случаев человек не запоминает своих сновидений. Это означает, что дух растения сообщил все необходимое еще в процессе ритуала.

В оставшихся 50% случаев происходит нечто более интересное. «Маэстро» продолжает свою работу, погружая человека в осознанное сновидение, в котором тот выступает не безвольным наблюдателем, а активным участником. Это очень насыщенный опыт. Разумеется, у каждого свой. Кто-то ощущает, как мапачо перераспределяет энергетические потоки в его теле. Кто-то оказывается вне времени и пространства. Кто-то наблюдает за своей жизнью со стороны. А кто-то осуществляет мечту и учится летать. Как бы там ни было, просыпается он уже другим, обновленным человеком.

Я уже как-то затрагивал тему недобросовестных шаманов, использующих ритуал аяваски для кражи чужой энергетики. Мапачо, как и любой мощный инструмент, тоже порой используют далеко не во благо. Яркий тому пример — племя уичоли, где «шаманский табак» применяют также для наведения порчи.

### ***Мапачо, аяваска и рапэ***

Некоторые шаманы добавляют «табак ацтеков» непосредственно в отвар из «лианы духов». Но чаще его используют для очищения участников накануне церемонии. Окуривая человека дымом, шаман изгоняет болезненную энергетику и злых духов, а также обеспечивает нужный психологический настрой. Этот процесс сопровождается священными песнопениями — икаро.



Шаманы используют мапачо и для мощной очистки участников от тяжелой энергетике из-за «цивилизованной» жизни в больших городах. Этот балласт может помешать обретению полноценного трансцендентного опыта. Чтобы избавиться от него, шаманы поят подопечных рюмкой крепко заваренного табака и большим количеством теплой воды. Далее следует несколько сеансов рвоты, избавляющих от физического и эмоционального напряжения.

А еще «шаманский табак» — ключевой компонент порошка рапэ наряду с золой пальм Arikury (*Syagrus schizophyllum*) и Buriti (*Mauritia flexuosa*). Этот традиционный снафф (нюхательный табак) также выступает мощным средством физической и ментальной детоксикации. Благодаря стимуляции мозговой активности употребивший рапэ обретает ясность мыслей, видит мир во всех его красках и слышит ранее недоступное.

### ***Подведем итог***

Мапачо — самое удивительное из всех растений-учителей. Оно всегда было рядом, но его потенциал веками был скрыт от непосвященных. И в то же время священный табак дарил адептам шаманских традиций бесценный опыт. К кому из них присоединиться, решать исключительно вам!

## Мусура (*Petiveria alliacea*): еще один непростой «чеснок»



Это растение также называют Anamu, Aрасin и Guine. Но вообще, Мусура, как и многие «маэстро», получила от своих последователей много имен — порядка 30. А за характерный запах ее еще называют колумбийским чесноком. Иногда — кубинским. По традиции растение со множеством наименований может похвастать и множеством способов применения.

### ***Ботанические характеристики***

В отличие от многих своих «коллег», мукура произрастает не только на территории Амазонии. Наряду с южноамериканским континентом она покорила и североамериканский. А затем распространилась на многие африканские страны и Индию. Это растение можно встретить и вдоль дорог, и на речных берегах, и на влажных лесных опушках, и на пастбищах, и даже в садах.

Мукура — травянистый кустарник с прямостоящими стеблями, достигающий 1 м в высоту. Листья крупные. Часть из них перистые, часть — сетчатые. Способность размножаться *Petiveria alliacea* сохраняет на протяжении всего года. Но пик репродуктивной деятельности зависит от местного климата. На территории Амазонии это растение наиболее активно с июля по январь.

За потрясающее умение выживать и адаптироваться к окружающей среде в некоторых странах его успели приписать к сорнякам. Но даже незнакомые с его целебным потенциалом нашли ему применение в сельском хозяйстве. Мусура — эффективный инсектицид, хорошо зарекомендовавший себя в борьбе с клещом, долгоносиком, жуком-мотыльком, кузнечиком и многими другими вредителями. А вот домашним животным и птицам есть ее нежелательно: мясо, молоко и яйца обретают чесночный запах.

### ***Целебные свойства***

Опыт индейцев кечуа продемонстрировал, что *Petiveria alliacea* — лекарство с таким широким спектром действия, что ему позавидовали бы многие современные препараты. Ведь это растение помогает побороть:

☑ *Боль.* Головную, мышечную, зубную — любую разновидность можно обуздать с помощью отвара или настойки из мукуры. А наряду с обезболивающим она обладает также спазмолитическим и противовоспалительным эффектами.

☑ *Респираторные заболевания.* Мусура способна совладать не только с банальной простудой, но и с более серьезными недугами вроде гриппа.

☑ *Бактерии и вирусы.* Неочищенные водные экстракты этого растения обладают столь же сильными антисептическими свойствами, что и спиртовые настойки. В его «компе-

тенции» практически все вредоносные микроорганизмы: от простейших до бактерий туберкулеза.

☑ *Диабет.* За счет способности нормализовывать уровень глюкозы в крови Арасин оказался эффективным естественным гипогликемическим средством.

☑ *Онкозаболевания.* Действующие вещества в составе мукуры способны не только замедлять, но и пресекать рост некоторых видов раковых клеток. Это заслуга прежде всего биоактивных соединений кумарина и бензальдегида.

*Petiveria alliacea* позволяет облегчить роды, укрепить иммунную систему, побороть ревматизм, вылечить сифилис, предотвратить кариес и выступает диуретиком. Кроме того, наряду с корицей, агавой, циссусом, базиликом и медом она входит в состав традиционного алкогольного напитка мамахуана, придающего жизненной силы, успокаивающего нервную систему, налаживающего пищеварение и выступающего афродизиактом.

### ***Использование в шаманских ритуалах***

Как и многие другие «маэстро», мукура — завсегдаятай церемоний аяваски. Курандеро используют ее накануне ритуала для защиты участников от злых духов. Хотя и в сам напиток это растение тоже нередко добавляют. Но в большинстве случаев его используют как самостоятельное средство — в виде отвара либо курительной смеси.

*Petiveria alliacea* — одно из наиболее изученных наукой растений-учителей. Ученые выяснили, что оно содержит внушительное количество биологически активных компонентов. В их числе бензальдегид, бензойная кислота, полифенолы, кумарин, дубильные вещества, петиверин, а также 4 вида тиосульфатов. Но, разумеется, духовные процессы в данном случае превалируют над химическими.

Курандеро уважают дух этого «маэстро» за его способности. Он избавляет от тревог и дарит умиротворение. Помогает справиться с депрессией и возвращает желание жить. А еще позволяет обрести уверенность в себе и ненавязчиво прививает чувство собственного достоинства.

Чаще всего диета с использованием мукуры длится 5 дней, а принимают отвар по утрам и вечерам. Порции небольшие: в чаше вы обнаружите всего пару-тройку глотков. Напиток не только обдаёт жаром изнутри, но и, так сказать, ударяет в голову. Вкус весьма пикантный: наряду с чесноком чувствуются «нотки» лука, редьки и даже васаби. А вот меню при этом должно быть, наоборот, лишённым сильных вкусов: никакой соли и специй. Только свежие овощи и фрукты. Да и то не все.

Главный инструмент этого «маэстро» — сны. Он дарит спящим очень яркие, полные деталей, а также насыщенные переживаниями и размышлениями сновидения. Зачастую Petiveria alliacea действует как заправский регрессолог. Чтобы решить накопившиеся проблемы, она возвращает человека в ситуации из прошлого и предлагает поступить иначе, чтобы сбросить с себя тяжелое бремя.

### ***Подведем итог***

Это диета, на которой вы теряете не столько вес, сколько ментальный мусор. А взамен приобретаете нестигаемую волю к жизни и ценные знания о самом себе. Вам определенно стоит познакомиться с мукурой.

## Renaquilla (*Clusia rosea*): «маэстро» гармоничных отношений



Наряду со слегка видоизмененным названием — *Renaquillo* — у этого «маэстро» хватает и совершенно непохожих имен: *Cupey*, *Matapalo*, *Game Huasca*, *Renaco*, *Runtu Mullaca*, *Sacha Huaca*, *Sacha Indano* и *Carne*. Разумеется, столь многоликому растению нашлось место и в рецептах народной медицины, и в шаманских практиках, и в домашних оранжереях.

### ***Ботанические характеристики***

*Clusia rosea* — классический эпифит. Так называют растения, которые живут на других растениях. Вместо того чтобы отбирать у своего соседа питательные вещества, эпифиты довольствуются продуктами собственного фотосинтеза, а также влагой из осадков и атмосферы. По ночам *Renaquilla* хранит углекислый газ в виде органических кислот и расщепляет их лишь днем. Такой необычный фотосинтез называют кислотным метаболизмом.

Это растение семейства клузиевых напоминает фикус. Как правило, оно оплетает дерево и со временем становится с ним одним целым. Эта особенность долго сбивала с толку ученых, считавших и его деревом. В отличие от, скажем, *Ficus insipida*, обязательно убивающего своего растительного сожителя, *Clusia rosea* может жить со своим носителем мирно. Правда, нередко случается и обратное. После убийства дерева клузия продолжает расти уже в одиночестве.

*Renaquilla* — вечнозеленое растение с густой кроной, способное достигать 18 м в высоту. Как и все представители семейства клузиевых, оно содержит смолистый сок. Ветви могут вырастать очень толстыми. Крупные плоды для человека несъедобны, а вот летучие мыши охотно ими лакомятся. Листья почти такие же, как у фикуса: обратнойцевидные, кожистые, блестящие, с незаметными прожилками.

В естественных условиях *Matapalo* цветет и плодоносит практически круглый год. А вот при комнатном содержании делает это крайне редко. И все же флористы ценят его за красивые ароматные цветы, напоминающие камелии. Справедливости ради, многие садоводы, так и не дождавшиеся цветения, считают *Renaquilla* декоративнолиственным растением.

Родина *Clusia rosea* — Южная Америка. Но сегодня это растение можно встретить не только в Эквадоре, Колумбии и Венесуэле, но и в Мексике, на Багамах и на юге США. Разумеется, речь о дикой природе. Флористы и вовсе распространили экзотичный «фикус» по всему земному шару.

### ***Использование в народной медицине***

Пожалуй, самое интересное применение *Renaquilla* нашли испанские конкистадоры после покорения южноамериканского континента. Они использовали широкие листья для изготовления самодельных игральные карт. А вот коренные жители не маялись ерундой и по полной раскрыли лекарственный потенциал растения.

Прежде всего *Clusia rosea* помогает побороть:

☑ *Проблемы с опорно-двигательным аппаратом.* Лекарства из этого растения укрепляют кости и ускоряют их восстановление после переломов. А еще придают сил мышцам и повышают их выносливость.

☑ *Воспалительные процессы.* Речь как о наружных, спровоцированных ушибами и прочими повреждениями, так и о внутренних, вызванных токсичными веществами и болезнетворными организмами.

☑ *Грыжи.* Такие лекарства препятствуют выпячиванию внутренних органов в полости, под кожу и в межмышечное пространство.

☑ *Заболевания мочеполовой системы.* *Renaquilla* заботится о восстановлении репродуктивных способностей организма и спасает от бесплодия.

Кроме того, это растение обладает еще и обезболивающим эффектом.

### ***Использование в шаманских ритуалах***

Как и у многих «маэстро», образ жизни *Renaquilla* довольно символичен. Клузия, не представляющая своего существования без другого растения, помогает своим ученикам обрести гармонию в отношениях, причем сразу в 3 аспектах: физическом, духовном и ментальном. Разумеется, свои опасные наклонности она держит при себе, обучая исключительно мастерству единства с любимым человеком.

Но речь не только о любви или семейных отношениях. *Clusia rosea* восстанавливает все нарушенные связи и создает новые. Как с окружающими вас людьми, так и с природой. И все же в основном к этому «маэстро» обращаются те, у кого не ладятся отношения с близкими. Главными инструментами клузии выступают прощение и взаимопонимание.



Это растение-учитель оказывает столь мощное воздействие, что перепрограммирует нейронную сеть человека, расширяя тем самым его понимание окружающего мира и самого себя. Оно одаряет тонкой интуицией, позволяющей предугадывать проблемы. Ведь предотвратить их всегда проще, чем решать.

### *Подведем итог*

Renaquilla — красота, которая не требует жертв. Напротив, это эффектное растение — мудрый наставник, обучающий жизни без конфликтов, досадных недоразумений и обид. Доверьтесь его опыту — и откроете для себя совершенно новые горизонты.

## **Тое (Brugmansia suaveolens): от опасности до просветления — один шаг**



У бругмансии множество имен. Большинство из них она обязана жителям Амазонии, испокон веков использовавшим ее в повседневной жизни и мистических ритуалах. Тое, Canachiari, Frolipondio — лишь самые известные из них. А еще это растение удостоилось 2 кардинально противоположных названий: «ангельские трубы» и «дерево дьявола». Что примечательно, оба вполне оправданы.

### ***Ботанические характеристики***

Вы наверняка слышали о близком родственнике бругмансии — дурмане. Когда-то ее саму ученые тоже называли дурманом, но затем разобрались и отнесли это растение к собственной ветви семейства пасленовых.

Frolipondio представляет собой полудревесное растение с многоветвленным стволом. Высота достигает 3, а порой даже 5 м. Длина овальных листьев может составлять 25 см, а ширина — 15. Трубчатые цветы еще крупнее — до 32 см в длину. Они, как правило, белые, но встречаются также розовые и желтые. А благодаря нежному запаху растение и получило характеристику *suaveolens*, что означает «душистая».

Изначально бругмансия активно произрастала на юго-востоке Бразилии вдоль речных берегов и влажных лесных опушек. Но сегодня ее можно встретить почти в любой части Южной Америки. А еще в Северной Америке и даже в некоторых странах Европы. На одной лишь территории амазонской сельвы растет 7 видов бругмансии, каждому из которых курандеро нашли применение в своих ритуалах:

- ☑ душистая (*suaveolens*), чаще всего встречающаяся в бразильских лесах;
- ☑ разноцветная (*versicolor*) родом из Эквадора;
- ☑ кровавая, или алая (*sanguinea*), обитающая в перуанской сельве;

- ☑ заметная (*insignis*), обосновавшаяся в предгорьях на территории Перу и Эквадора;
- ☑ золотистая (*aurea*), произрастающая в низинах Колумбии;
- ☑ вулканическая (*vulcanicola*), покрывшая высокогорья Колумбии;
- ☑ древесная (*arborea*), распространившаяся почти по всему южноамериканскому континенту.

### ***Лекарство и яд***

Не то чтобы бругмансия была лекарством на все случаи жизни, но способов применения у нее действительно много. Отвары, настойки, мази и припарки на ее основе используют для борьбы с болью, спазмами, воспалениями, ожогами, артритом, ревматизмом, дерматитом, кашлем и астмой.

Однако *Canachiarí* — еще и пример лекарства, которое при небрежном подходе превращается в яд. Именно поэтому я категорически не советую взаимодействовать с этим растением наедине — только под контролем опытного курандеро. Ведь передозировка зачастую оборачивается тяжелыми последствиями, вплоть до летального исхода.

Превысившим дозу лишь слегка тоже приходится несладко. Их бругмансия наказывает за беспечность сухостью во рту, тахикардией, спутанностью сознания, невозможностью фокусировать взгляд и мышечным параличом. Поэтому далеко не каждый шаман готов взаимодействовать с этим «маэстро». К его помощи прибегают, когда иные средства бессильны перед тяжелой болезнью.

### ***Ритуальное использование***

Сами шаманы порой вынуждены взаимодействовать с этим растением. Несмотря на опасность, оно причислено к пятерке «маэстро», используемых для перехода курандеро

на следующий уровень своего профессионального развития. Кроме того, сок бругмансии позволяет им совершать путешествия в так называемый нижний мир Уку Пача, где, согласно индейским верованиям, обитают демоны.

Также бругмансию используют для общения с духами предков, обретения сакральных знаний, предсказания будущего, погружения вглубь себя, а также осознания и решения проблем. Изредка шаманы добавляют ее в аяваску, но чаще употребляют в сочетании с мапачо, чтобы добиться ярких и отчетливых сновидений. Индейцы убеждены, что для слабых духом очень полезно общение с таким сильным растением.

Народы Амазонии ассоциируют дух Тое с представителями животного мира. Где-то он является шаманам в виде орла, где-то — в виде анаконды, а где-то — в виде ягуара. Все животные весьма опасные — под стать самому растению. Индейцы уверены, что те передают свои знания и силу участникам церемоний. Но лишь самым достойным.

Употребление бругмансии требует тщательной подготовки, в частности соблюдения строгой диеты. Как правило, к знакомству с ней допускают тех, кто уже имеет опыт взаимодействия с растениями-учителями. Ведь участник такой церемонии уходит в неизведанный мир, а возвращается из своего путешествия уже другим человеком.

Главная задача шамана в таком ритуале — использовать свою духовную силу, чтобы направить видение в правильное русло, минимизировав негативные моменты и усилив позитивные. Под действием *Sanachiarí* человек может испытывать страх, и курандеро помогает его обуздать. Наряду со сложными приемами есть и довольно простые. Например, употребившему не дают смотреть на свое тело, потому что вместо него он может увидеть скелет и расценить это как предзнаменование смерти.

На пике действия бругмансии человек зачастую наблюдает духов рек и джунглей. Хотя нет, не наблюдает — он оказывается в эпицентре событий. И видения эти настолько реалистичны, что даже фантазмагоричные явления не удивляют участников церемонии, а кажутся вполне логичной частью нового удивительного мира.

Есть еще один способ «употребления» *Brugmansia suaveolens*, который предполагает довольно легкий контакт с растением. Учитывая опасность бругмансии, многие оценят этот метод. Перед сном индейцы кечуа кладут несколько свежесорванных листьев под голову. Это позволяет не просто видеть красочные сновидения, но и управлять ими.

Есть еще одно индейское поверье. Некоторые курандеро считают, что нельзя однажды выпить сок Тое, а затем навсегда порвать с этим «маэстро». За такую дерзость его может «забрать дьявол». Поэтому рекомендуется периодически повторять этот опыт. Но не слишком часто — раз в 2–3 месяца. Впрочем, этой версии придерживается лишь небольшой процент курандеро.

### ***Подведем итог***

Будем честны: вероятность вашего знакомства с Тое невелика. Среди «маэстро» хватает и менее суровых, а главное, более безопасных наставников. Но если вы все же решитесь пройти обучение именно у этого растения, то у вас появится еще один веский повод уважать себя. И все же будьте осторожны!

## Una de Gato (*Uncaria tomentosa*): «маэстро» с кошачьим характером



Ункария опушенная. Она же войлочная. Она же «кошачий коготь». Эта древовидная лиана из семейства мареновых получила свое прозвище за характерные шипы, которыми она цепляется за деревья. Острые и загнутые, они действительно напоминают кошачьи когти. Согласно некоторым исследованиям, жители Амазонии используют это растение уже около 2000 лет.

### ***Ботанические характеристики***

Una de Gato растет в Южной и Центральной Америке. Прежде всего — в тропических лесах Амазонии. Чтобы достичь максимальных размеров, такой лиане нужно по меньшей мере 20 лет. За этот период она вырастает до 30, а то и до 50 м в длину. Диаметр может составлять до 20 см. Кора покрыта продольными трещинами.

Супротивные овальные листья, в свою очередь, достигают 7–17 см в длину и 4–12 см в ширину. Нижняя сторона покрыта тонкими короткими волосками, которым она и обязана своим «опушенным» названием. Гроздевидные соцветия состоят

из обоеполюх цветков длиной 7–17 см. Когтеобразные шипы изначально мягкие, но со временем твердеют, превращаясь в надежные крючки.

А еще *Uncaria tormentosa* — представитель рода, насчитывающего немало лекарственных растений. Прежде всего это *Uncaria guianensis*, *Uncaria rhynchophylla* и *Uncaria sinensis*.

### ***Использование в медицине***

Я намеренно не написал «в народной медицине». Потому что наука давно заинтересовалась свойствами этого растения и сегодня вы без труда найдете капсулы с его экстрактами. И все же первыми потенциал ункаррии раскрыли амазонские индейцы. Они выделяют 8 основных целебных эффектов *Una de Gato*:

☑ ***Иммунностимулирующий.*** Действующие вещества в составе лианы ускоряют выработку интерлейкинов 1 и 6. Кроме того, они повышают количество моноцитов, а также стимулируют фагоцитарную активность макрофагов и нейтрофильных гранулоцитов. Все это позволяет эффективней бороться с бактериями и вирусами, а также укрепляет иммунитет в целом.

☑ ***Противовоспалительный.*** За это стоит благодарить гликозиды хинной кислоты. Впрочем, исследования продемонстрировали, что сами по себе они менее эффективны, чем в составе экстракта из растения. Надо полагать, они вступают в синергическое взаимодействие с другими компонентами.

☑ ***Противоопухолевый.*** *Uncaria tormentosa* способна повышать уровень иммуноглобулинов у онкобольных. Оксидольные алкалоиды подавляют рост лейкозных клеток U-937 и HL-60. По мнению ученых, дело здесь в активации Т-лимфоцитов и макрофагов. Цитостатическим и антимуtagenным эффектом также обладают эпикатехин и процианидины.

☑ ***Кардиопротекторный.*** К заботе о сердечно-сосудистой системе ункаррия подходит комплексно: нормализует артери-

альное давление, препятствует образованию тромбов и бляшек, а также очищает кровь.

☑ *Противоязвенный.* Это растение предупреждает появление язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а если проблема уже есть, то ускоряет рубцевание. Кроме того, оно помогает попрощаться с такими недугами, как колит, дивертикулит, диарея, метеоризм, запоры и геморрой.

☑ *Детоксикационный.* Вещества в составе ункаррии помогают печени избавляться от токсичных продуктов метаболизма. Они ускоряют реакции окисления, восстановления и гидролиза. А еще способствуют конъюгации (присоединению соответствующих веществ) и увеличению площади агранулярной ЭПС, где обезвреживаются токсины.

☑ *Антивирусный.* Тритерпеновые гетерозиды, как и производные хинной кислоты, устраняют инкапсулированные РНК-вирусы. Блокируя их размножение внутри клеток, они обрывают цепную реакцию. Кстати, с паразитами это растение тоже успешно борется, в том числе уничтожая их личинки.

☑ *Обезболивающий.* Активные вещества в составе *Uncaria tormentosa* помогают унять разные виды боли: из-за ревматизма, воспалительных процессов, переутомления мышц и хронических недугов.

А еще это растение улучшает память, помогает вылечить простуду, облегчает симптомы подагры, ревматизма и артрита, восстанавливает потенцию, а в больших дозах может служить противозачаточным средством.

### ***Использование в шаманских практиках***

Una de Gato — еще одно растение-учитель, которому не чужд мистический символизм. Ведь форма или образ жизни «маэстро» зачастую отражают методы его обучения. Вот и «кошачий коготь» учит своих подопечных кошачьим приемам. Это если говорить упрощенно.



Uncaria tormentosa использует в качестве примера для подражания не домашнюю кошку или какую-нибудь рысь, а самого короля амазонских джунглей — ягуара. Именно силой матерого пятнистого хищника наделяет это растение тех, кто обратился к нему за помощью.

Разумеется, речь прежде всего о духовной силе. Прошедшие обучение под руководством Una de Gato обретают непоколебимую уверенность в себе и железную волю, позволяющую обязательно добиться своей цели, как ягуар во время охоты. Но не духовной силой единой: ункария устраняет дисбаланс не только на физическом, но и на ментальном уровне.

### ***Подведем итог***

Мечтаете попрощаться с собачьей жизнью — вам поможет «кошачий коготь». Прекратите быть добычей и наконец станьте хищником. Только так можно выжить в суровых городских джунглях.

## Wachuma (*Echinopsis pachanoi*): мудрый дедушка San Pedro



Это растение-учитель сопровождает и наставляет южно-американскую цивилизацию уже почти 3000 лет. За это время оно успело получить от благодарных учеников множество имен: гигантон, эль ремедио, пачанои, агуаколла, «кактус четырех ветров» и даже «мудрый дедушка». Ученые же называют его *Echinopsis pachanoi*.

### ***Знакомство с учумой***

Этот колонновидный кактус произрастает на склонах Анд на территории Эквадора, Перу, Аргентины, Боливии и Чили. Он достигает 5–6 м в высоту и пускает многочисленные побеги. Периодически этот гигант покрывается ароматными белыми трубчатыми цветами до 23 см длиной. Словом, природа сделала все, чтобы ученики заметили одного из главных своих учителей.

Индейцы кечуа дали ему говорящее название — Wachuma. Ведь Waqcha означает «в отсутствии», а Uma — «голова». Это растение-учитель обращается не к мозгу, а к сердцу. То есть «без головы» в данном случае подразумевает отключение рационального мышления, которое служит лишь препятствием на пути к обретению душевной гармонии.

Примечательно и название «Сан Педро», данное этому кактусу европейцами. Согласно преданиям, однажды монах-францисканец, имени которого история не сохранила, отважился попробовать учуму. Дух растения-учителя предстал перед ним в образе Святого Петра и одарил множеством ценных откровений. Впечатленный монах назвал церемонию именем этого апостола — Сан Педро.

Два равноправных названия *Echinopsis pachanoi* наглядно демонстрируют, насколько тесно в культуре амазонских народов традиционные верования переплелись с христианскими обычаями.

### ***Действующие вещества***

Сан Педро содержит целую группу активных компонентов, в числе которых:

- ангаланин;
- ангалонидин;
- горденин;
- тирамин;

- ☑ 3-метокситирамин;
- ☑ 3,4-диметоксифенэтиламин;
- ☑ 3,5-диметокси-4-гидрокси-В-фенэтиламин;
- ☑ 3-4-диметокси-4-гидрокси-В-фенетидамин.

Но главное действующее вещество — это, конечно же, мескалин. Он, кстати, содержится во многих представителях рода Эхинопсис. Именно один из самых известных галлюциногенов обеспечивает яркие видения и другие эффекты в процессе церемонии. По своему действию он схож с MDMA. Но, разумеется, когда речь о шаманских ритуалах, дело не в одной лишь химии.

Чтобы ощутить действие мескалина, достаточно дозы в 100 мг. Но полноценное общение с растением-наставником начинается с 350 мг. Кстати, содержание действующего вещества в кактусе порой очень разнится. Например, 50 г сушеного Сан Педро может содержать как 150 мг мескалина, так и 1 150 мг. Чтобы избежать передозировки, очень важно выбрать опытного шамана. Их называют уачумеро.

### ***Как проходит церемония?***

Способы употребления очень разнообразны. Уачуму едят даже в сыром виде, но лишь те, кто не боится горького вкуса. Некоторые режут кактус на кусочки, высушивают в духовке и лишь потом едят. Существуют даже рецепты, предполагающие отваривание тонких ломтиков в воде в течение нескольких часов и смешивание этого напитка с ананасовым соком.

Но традиционный шаманский рецепт предусматривает приготовление особого отвара в течение целых 12 часов. В ходе церемонии участник выпивает чашку напитка. В зависимости от восприимчивости, уачумеро не ограничиваются одной порцией и могут напоить подопечного тремя, а то и четырьмя.

Отвар начинает действовать минут через 40. Прежде всего речь о медитативном состоянии и погружении в свои мысли и эмоции. Весьма вероятны и зрительные галлюцинации. Имейте в виду, что Сан Педро воздействует волнообразно. В какие-то моменты может показаться, что эффект идет на спад, но потом отвар снова начинает действовать, порой даже еще сильнее.

Трип длится 6–8, а в отдельных случаях даже 12 часов. Эффект Сан Педро достигает пика через 2–4 часа с момента приема. Этот «маэстро» действует мягче, чем аяваска и даже чем другой известный кактус-наставник — пейот. Он открывает глаза, но не ошеломляет. Если, например, аяваска — это преподаватель старшей школы, то уачума — учитель младших классов.

Что до физических эффектов, то редкая церемония Сан Педро обходится без тошноты и рвоты. Этому способствуют и содержащиеся в кактусе вещества, и даже его специфический вкус. Индейцы кечуа считают рвоту важным атрибутом физического очищения, без которого невозможно духовное.

### ***Как Сан Педро воздействует на человека?***

«Мудрый дедушка» открывает сердце. Он помогает ученику обойти препятствия на пути к истинному познанию, которые расставило его собственное эго. Уачума исцеляет душу и открывает разуму правду об окружающем мире и о самом человеке. Демонстрирует, насколько разнообразна жизнь и как взаимодействуют между собой грани реальности. Но прежде всего уачума учит искренней любви.

Благодаря Сан Педро вы сможете:

☑ *Преодолеть фобии.* Их причины всегда скрыты в прошлом. А уачума — очень талантливый регрессолог. «Маэстро» вернет вас к ключевым событиям и продемонстрирует, почему

вас одолевают страхи и сомнения, а затем поможет распрощаться с ними раз и навсегда.

☑ *Наладить отношения.* С семьей, друзьями, коллегами — всеми, кто играет в вашей жизни важную роль. Сан Педро учит не только открывать свое сердце, но и покорять другие. Благодаря пониманию человеческой природы, которое дает это растение-учитель, станет очень просто располагать к себе окружающих.

☑ *Избавиться от болезней.* Сан Педро исцеляет и на физическом, и на ментальном уровнях. Перенаправляя энергетические потоки, он чинит все, что сломано. Уачума учит организм мобилизовать все силы на борьбу и справляться с любыми недугами.

☑ *Найти призвание.* Обойти заложенные в вас программы, сломать блоки и заглянуть внутрь себя настоящего — только так можно понять, где ваше место в этом мире и как вы можете заявить о себе. Лишь обретя гармонию со своим внутренним «Я», можно начать жить, а не существовать.

### ***Подведем итог***

Учитель, который отнесется к вам с пониманием. Который не поставит двойку, а терпеливо объяснит важный материал. Который не будет грузить информационным балластом, а даст путевку в счастливую жизнь. Не о таком ли наставнике вы всегда мечтали? Звонок уже давно прозвенел, и Сан Педро ждет вас на уроке любви, искренности и просветления.

## **Осознанные сновидения: вам и не снилось!**

В данном разделе я часто использовал этот термин. Ведь осознанные сновидения — основной инструмент многих растений-учителей, в числе которых Тое (*Brugmansia suaveolens*),

Mucura (*Petiveria alliacea*), Ajo Sacha (*Mansoa alliacea*) и, конечно же, «шаманский табак» Mapacho (*Nicotiana rustica*). Что же это за феномен такой? Давайте разбираться.

### ***Не просто сон***

Осознанное сновидение, пожалуй, самая известная разновидность измененного сознания. В этом пограничном состоянии между бодрствованием и фазой быстрого сна человек не только наблюдает за происходящим, но и управляет событиями.

Сам термин «осознанные сновидения» предложил в 1913-м голландский психиатр Фредерик ван Эден. Также их называют люцидными — от нидерландского «*lucide droom*». Годами он вел дневник сновидений, благодаря чему в конце концов и смог добиться их осознанности. Свой опыт ученый описал в статье «Исследование сновидений».

Но автором первой подлинно научной теории принято считать американского нейрофизиолога Натаниэла Клейтмана. Именно этот ученый в 1950-х описал полифазный (разделенный на несколько частей) сон. Например, на дневной и ночной. Он же сделал возможным аппаратное исследование спящих методом полисомнографии и создание визуальных графиков структуры сна.

Непосредственно осознанными сновидениями активно занялся американский психофизиолог Стивен Лаберж. В 70-х он одним из первых доказал существование этого феномена: участники его экспериментов подавали сигналы, двигая глазами, в то время как приборы демонстрировали, что те действительно спят. В 1987-м Лаберж и вовсе основал профильный институт.

Свой вклад внесли и ученые из Общества научных исследований имени Макса Планка. Они установили связь между содержанием сновидений и активностью головного мозга.

Для этого использовали электроэнцефалографию и МРТ. В эксперименте участвовали добровольцы, склонные к люцидным сновидениям. Во сне они должны были представлять, что сжимают кулаки в определенной последовательности. И приборы продемонстрировали активность в сенсомоторной зоне коры мозга, планирующей движения.

Подытожим научные изыскания заключениями популяризатора науки Митио Каку. Сон человека предусматривает фазы 2 типов: медленную и быструю. Они сменяют друг друга каждые 90–110 минут. Осознанные сновидения связаны с быстрой фазой. У спящего человека активируется зрительная часть коры мозга, а орбитофронтальная кора и дорсолатеральная часть префронтальной, наоборот, бездействуют. А ведь именно они отвечают за самоконтроль и фильтрацию мыслей. Превратить обычную фазу быстрого сна в осознанное сновидение позволяет прежде всего сохраняющаяся активность дорсолатеральной части коры.

### ***Осознанные сновидения как внетелесные переживания***

Представители всевозможных духовных практик, начиная с эзотериков и шаманов, а заканчивая оккультистами всех мастей, толкуют этот феномен каждый на свой лад. Объединяет их одно: они связывают осознанные сновидения не с особенностями работы мозга, а с астральными проекциями и прочими внетелесными переживаниями. Кто-то считает такие сны общением с духами, кто-то — путешествиями в параллельные миры.

Впрочем, полностью отождествлять осознанные сновидения с внетелесными переживаниями было бы неверно. Потому что последние случаются не только во сне, но и при многих других обстоятельствах:

- гипнотический транс;
- рождение ребенка;



- ☑ клиническая смерть;
- ☑ сенсорная депривация;
- ☑ серьезное обезвоживание;
- ☑ прием психоактивных веществ;
- ☑ электростимуляция отдельных участков мозга;
- ☑ сильный стресс;
- ☑ психиатрические и неврологические недуги.

Таким образом, осознанное сновидение всегда можно рассматривать как внетелесное переживание, но не наоборот.

Есть еще один важный залог возникновения внетелесных переживаний. Человек должен утратить представление о своем местонахождении в пространстве. Это возможно, когда визуальные, тактильные и проприоцептивные (о положении частей тела по отношению друг к другу и в пространстве) данные прекращают поступать в мозг либо когда их количество минимально. Если при этом сохранена ясность сознания, «выход за пределы физического тела» почти гарантирован.

### ***Для чего используют осознанные сновидения?***

Несмотря на то что человек понимает, что происходящее нереально, осознанные сновидения благодаря своей правдоподобности обеспечивают очень мощные впечатления. Поэтому ограниченные знания ученых о природе этого феномена не стали препятствием для использования его в благих целях. В их числе:

☑ *Борьба с кошмарами.* Суперсны помогают решить проблемы в обычных. Побороть кошмары можно 2 способами: полностью менять сюжет на более благоприятный или же намеренно остаться в страшном сне, но использовать свою безграничную силу для победы над монстром или другой опасностью.

☑ *Регрессия.* Осознанное сновидение — мощный аналог сеанса гипнотерапии, когда нужно вернуться в события про-

шлого и прожить их снова, но уже иначе. Полный контроль спящего над происходящим позволяет легко воплотить правильный вариант развития событий и изменить отношение человека к прошлому.

☑ *Физическая реабилитация.* Методы холистической терапии раскрываются в полной мере, когда процессы исцеления тела с помощью его же внутренних ресурсов получают визуализацию. Так человеку намного проще перенаправлять энергетические потоки и видеть, как происходят изменения.

☑ *Шаманские практики.* Растения-учителя не случайно погружают подопечных в осознанные сновидения. Это их способ максимально эффективно воздействовать на человека, гарантированно донести до него инсайты и изменить жизнь к лучшему.

И, разумеется, никто не отменял использование этого инструмента в развлекательных целях. Кто откажется побеседовать с Леонардо да Винчи или Уинстоном Черчиллем, а то и вовсе отправиться в путешествие по галактике?

### ***Как достигают осознанных сновидений?***

Универсальных рецептов с гарантией до сих пор не существует. Тем более что большую роль здесь играет «талант». И все же ученые выделяют несколько основных способов достичь желаемого:

☑ *Методичность и правильный настрой.* Дневник осознанных сновидений, который вел еще первооткрыватель этого феномена, до сих пор остается востребованным инструментом. Фиксировать свои переживания, анализировать принцип их работы и освежать прежние сны в памяти — для многих это ключ к повторению осознанных сновидений.

☑ *Проверка на реальность.* Спящий не понимает, что он спит, и это нужно исправить. Для чего и придуманы различные проверки. Не только старое доброе «ущипнуть себя», но

и оценить плотность предметов вокруг, узнать, который час, восстановить в памяти события недавнего прошлого или прочесть какой-то текст 2 и более раза.

☑ *Гаджеты.* А именно специальные маски, считывающие характерные движения глаз и подающие спящему световые сигналы. Таким образом он должен осознать, что находится во сне. Но не все так просто, и зачастую хитрый мозг просто интегрирует эти сигналы в сюжет сна, как это бывает, например, с будильником.

☑ *Электромагнитная стимуляция.* Именно этот способ опробовали исследователи из Гарвардской медицинской школы на 27 участниках своего эксперимента. Во время фазы быстрого сна их мозг стимулировали на частотах, соответствующих бодрствованию (25–40 Гц). И в эти моменты обычный сон эволюционировал в осознанный.

☑ *Психоактивные вещества.* Ученые не раскрывают карт, зато мы с уверенностью можем сказать, что речь о компонентах, содержащихся в растениях-учителях. Если рассматривать их воздействие на учеников с научной точки зрения, то это единственное объяснение. Но есть и другая, мистическая версия, ссылающаяся на духовный мир.

### ***Подведем итог***

Было бы преуменьшением сказать, что осознанные сновидения — больше, чем просто сон. Используемые со знанием дела в благих целях, они больше чем сама жизнь, поскольку способны коренным образом изменить судьбу человека. Если есть возможность попробовать — сделайте это обязательно! А просто выспаться еще успеете.



## РАЗДЕЛ 6

### **ЧТО ДАЛЬШЕ?**

## Интеграция опыта аяваски: психоделический трип — лишь начало комплексной работы над собой

Некоторые из долговременных эффектов аяваски проявляются сами собой. Многие люди, например, обнаруживают, что после церемонии избавились от табачной, алкогольной и даже наркотической зависимости. Почти все обретают более глубокое понимание мира и себя. Состояние больных терапевтически резистентной депрессией значительно улучшается, и это подтверждает даже официальная наука. Но, чтобы раскрыть потенциал растений-учителей полностью, придется приложить немало усилий.

Психоделический трип содержит инсайты (озарения), которые необходимо осмыслить и самостоятельно внедрить в жизнь. Аяваска не сделает этого за вас. Повторные церемонии тоже не помогут: это не тот случай, когда количество переходит в качество. Если станете игнорировать интеграцию полученного опыта, психоделики из мощного средства истинного саморазвития превратятся для вас в мистический аттракцион. Зрелищный и увлекательный, но практически бесполезный.

### *Суть интеграции*

Интеграция — это осмысление переживаний, полученных в психоделическом трипе, их интерпретация, а затем изменение собственной жизни к лучшему. Из такого определения следует, что начинать интеграцию необходимо после церемонии. Это не совсем так. Ее чрезвычайно важный этап — формирование правильного настроения еще до церемонии.

Тем, кто открыл разум и сердце новому опыту, избавился от скепсиса и сконцентрировался на своих внутренних ощущениях, аяваска и растения-учителя даруют более качествен-

ные, конструктивные инсайты. Кроме того, правильный сет существенно снижает вероятность бэд-трипа.

### ***Этап № 1. Осмысление психоделических переживаний***

Обращали ли вы внимание на то, как наш мозг вытесняет воспоминания о снах? В момент пробуждения человек мог бы подробно описать, что ему снилось. Но проходит буквально пара мгновений — и эта информация ускользает. То же происходит и с психоделическим опытом. Если не пытаться намеренно сохранить память о мистических переживаниях, многие конструктивные инсайты забудутся и интегрировать будет нечего.

Вот основные техники для запоминания трипа:

☑ *Повторение.* В конце церемонии, когда действие аяваски начнет ослабевать, вы обнаружите, что находитесь в пограничном состоянии. Трип на излете, вы постепенно возвращаетесь в материальный мир, но этот процесс еще не окончен. В такие моменты чрезвычайно важно усилием воли раз за разом «прокручивать» воспоминания о трипе. Это способ переместить их на другой уровень осознанности, где вытеснительные механизмы мозга уже не так активны.

☑ *Вербализация.* Проговаривайте то, что видите и ощущаете во время церемонии. Эта техника основана на том же принципе, что и повторение. Мозг вытеснит воспоминания о трипе, но вы запомните многое из того, что произнесли вслух. А если вашим слушателем будет опытный исследователь или специалист по интеграции, то он направит ваш рассказ в правильное русло и поможет сконцентрироваться на важных деталях.

☑ *Эгоизм.* Когда церемония закончилась, многие участники стремятся поскорее обсудить свой опыт с коллегами. Избегайте таких разговоров. Сконцентрируйтесь на запоминании и осмыслении только своих переживаний. Не позволяйте им смешиваться.

### ***Этап № 2. Интерпретация инсайтов***

Обычно духи растений-учителей не дают четких рекомендаций. Их послания иносказательны. Ваша задача — разгадать образы, символы, аллегории и отсылки. Желательно — проконсультировавшись с шаманом и более опытными коллегами. Иногда одной церемонии недостаточно, и приходится формировать соответствующий сет, чтобы в следующем трипе получить ключ к разгадке предыдущего. Способность понимать свои переживания приходит с опытом.

Если согласно вашей интерпретации аяваска подталкивает к радикальным решениям, не принимайте их сразу же. Иногда время открывает новые пласты толкований. Интерпретация может занимать от недели до нескольких месяцев.

### ***Этап № 3. Внедрение интерпретированного опыта***

Психоделики должны стать для вас способом не сбежать от реальности в другой мир, а изменить свою реальность к лучшему. Иначе трипы превратятся просто в диковинное развлечение. В этом и состоит проблема многих адептов аяваски. Они летают на церемонии «смотреть психоделические мультики», но не интерпретируют инсайты. А если и приходят к каким-то выводам, то им не хватает сил, терпения и решимости внедрить послания растений-учителей в собственную жизнь. Не повторяйте их ошибок!

#### ***Еще несколько рекомендаций***

*Не пытайтесь охватить все и сразу.* Определитесь с ключевыми задачами. Исцеление от ментальных недугов, избавление от зависимости, познание истинного устройства мира, гармонизация отношений, достижение финансового успеха — в каждом из этих случаев формируйте соответствующий настрой (mindset) еще перед церемонией. Доказано, что сет влияет на тематику и качество инсайтов.



☑ *Не пытайтесь справиться своими силами.* Если это ваша первая церемония, вам просто необходим специалист по интеграции. Он научит читать знаки, с помощью которых растения-учителя доносят до человека свои советы. Он поможет не наломать дров в собственной жизни, а извлечь из психоделического опыта максимум пользы.

☑ *Не пытайтесь сделать все по-быстрому.* Интеграция требует времени, места и не терпит суеты. Поэтому избегайте психоделических туров выходного дня. Качественный ретрит занимает как минимум неделю, и еще неделя необходима на то, чтобы плавно вернуться к обычной жизни и начать трансформацию.

☑ *Не пытайтесь держать все в голове.* Заведите дневник, куда будете записывать содержание трипов, свои впечатления, а также интерпретации инсайтов и планы по их внедрению. Он необязательно должен быть бумажным, заметки в смартфоне тоже подойдут. Главное — методичность, с которой вы идете к своей цели. А эта цель — стать лучшей версией самого себя.

### ***Подведем итог***

Трансцендентные переживания самоценны, ведь позволяют заглянуть за кулисы мироздания. Но без грамотной интеграции многие знания почти наверняка обернутся многими печальями. Уроки растений-учителей нельзя пропускать мимо ушей. Их необходимо усвоить. То есть провести комплексную трансформацию личности в соответствии с правильно интерпретированными посланиями.

Эти послания всегда нацелены на исцеление от ментальных недугов, обретение благополучия и достижение успеха. Их интерпретация с последующим внедрением и есть истинное саморазвитие. Оно не дается легко. Аяваска ничего не делает за вас. Она только указывает направление и дает советы. Возможно, самые ценные советы в вашей жизни. Научитесь их понимать — и добьетесь успеха во всем, чего пожелаете.



В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Н**а этом все. Теперь вы знаете об аяваске столько же, сколько и я сам. А значит, можете круто изменить свою жизнь к лучшему и получить все, чего только пожелаете. Я серьезно. Эта книга — ключ к 4 главным вещам в нашем огромном мире-песочнице: к здоровью, богатству, любви и счастью. Этот ключ сейчас в ваших руках, а замок, который он открывает, находится в амазонских джунглях. Каждый, кому хватит смелости, чтобы отправиться на церемонию, и ума, чтобы следовать инструкциям в этой книге, будет щедро вознагражден. «Лиана духов» и остальные «маэстро» ценят прилежных учеников.

Мне кажется, написание книги — тоже своеобразный ретрит. Я сидел за нее с горячим сердцем и жарким намерением поделиться с миром открытием, что удивительное, самое что ни на есть настоящее волшебство — рядом, на расстоянии, подвластном пассажирской авиации. Меня переполняли эмоции. Как античный Филиппид, мчавшийся к афинянам, чтобы сообщить о победе в битве при Марафоне, я торопился принести вам благую весть. Но, признаюсь, мне не хватало системности. Знания об аяваске были обширными, но разрозненными. Пока я писал эту книгу, все само собой разложилось по полочкам. Как после церемонии.

Скажу без ложной скромности: эта книга уникальна. Не существует ни одного издания, которое бы настолько полно раскрывало каждый из аспектов аяваски. Ни на английском, ни уж тем более на русском языке. Внимательно прочтите эту книгу сами и передайте ее другим: родным, близким, друзьям и приятелям, коллегам по работе. Чем больше людей узнает о чудодейственных эффектах отвара из «лианы духов», тем счастливее все мы будем. Тем лучше станет этот мир. И тем полнее исполнится мое предназначение.

Последняя страница перевернута. Самое время начать новую главу — нет, не книги, а вашей жизни. Познакомиться

с ее величием аяваской и другими растениями-учителями не заочно, а лично. Исцелиться душой и телом, обрести успех во всех смыслах и узнать, что же это такое — счастье. Говорят, учитель приходит, когда ученик готов. Но в этом случае вам придется самому отправиться в гости к «маэстро».

Будем жить!

