





Мэрилин Брантегани

# ШАМАНСКОЕ травничество

Сила растений • Рецепты наших предков

Фотографии Клэр Курт



МОСКВА



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	9
----------------	---

## МУДРОСТЬ РАСТЕНИЙ

<b>Наши предки-растения .....</b>	<b>12</b>
<b>Личная и социальная этика .....</b>	<b>14</b>
<b>Связь с землей .....</b>	<b>15</b>
Земля как основа древних традиций .....	15
Священные места .....	16
<b>Кельтская медицина .....</b>	<b>18</b>
Прислушайтесь к растениям, чтобы постичь их целебную силу .....	18
Любовь к растениям .....	19
♦ Практическое упражнение .....	19
Общение с растениями .....	20
♦ Не спешите с выводами .....	20
♦ Смотрите на мир глазами ребенка .....	20
♦ Откройте свое сердце .....	21
<b>Соответствия 5 природным стихиям .....</b>	<b>24</b>
♦ Стихия Земли .....	25
♦ Стихия Воды .....	25
♦ Стихия Воздуха .....	26
♦ Стихия Огня .....	26
♦ Стихия Эфира .....	27



## ПУТЕШЕСТВИЯ С РАСТЕНИЯМИ


<b>Первый контакт</b> .....	<b>33</b>
<b>Инициатический дневник травника</b> .....	<b>36</b>
<b>Алтарь, священный пространственно-временной ритуал</b> .....	<b>39</b>
<b>Зеркало, чтобы заглянуть внутрь себя</b> .....	<b>39</b>
<b>Целебное колесо</b> .....	<b>40</b>
<b>Шаманские, или инициатические, инструменты</b> .....	<b>43</b>
<b>Окуривание</b> .....	<b>43</b>
◇ Священный ритуал .....	43
◇ Дым и пар .....	44
◇ Баня и парильня, или «кельтский котел» .....	44
<b>Духи</b> .....	<b>44</b>
◇ Магические ароматы и обряды окуривания .....	44
◇ Целебная сила ароматов .....	46
◇ Ольфакторное путешествие, метод чувственного восприятия .....	47
<b>Путешествие под звук бубна</b> .....	<b>48</b>
<b>Растительная диета</b> .....	<b>50</b>
<b>Поэзия растительных отпечатков, или татаки-дзомэ</b> .....	<b>51</b>
<b>Древнее искусство окрашивания</b> .....	<b>51</b>
◇ Ткань .....	51
◇ Протравливание .....	52
◇ Пигменты .....	52
◇ Окрашивание с помощью молотка .....	53
◇ Замачивание после окрашивания .....	54





## 7 ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

<b>Сбор, подношение и приготовление</b> .....	<b>58</b>
Инструментарий .....	58
Время сбора .....	58
Подношения и благодарность .....	58
Сбор: пошаговая инструкция .....	60
Приготовление лекарственных средств .....	62
♦ Сушеные травы для окуривания и мешочки-талисманы .....	62
♦ Водный экстракт .....	62
♦ Водно-спиртовые экстракты или матричные настойки .....	62
♦ Солнечные масляные экстракты .....	64
♦ Цветочная эссенция .....	64
♦ Другие лекарственные средства .....	65
<b>Таволга</b> .....	<b>66</b>
<b>Одуванчик</b> .....	<b>74</b>
<b>Крапива</b> .....	<b>86</b>
<b>Зверобой</b> .....	<b>98</b>
<b>Подорожник</b> .....	<b>108</b>
<b>Полынь</b> .....	<b>118</b>
<b>Тысячелистник</b> .....	<b>130</b>
<b>Заключение</b> .....	<b>139</b>
<b>Приложения</b> .....	<b>141</b>
Дополнительная информация .....	142
Глоссарий .....	152
Библиография .....	154
Благодарность .....	155
Об авторе .....	157







# ВВЕДЕНИЕ

Изучая тонкие формы растительного мира, шаманское травничество предлагает нам индивидуальный и сокровенный путь духовного развития.

Отправляясь в это духовное путешествие, мы делаем выбор в пользу самих себя, земли, растений, животных и мира, который нас окружает и является нашим домом. Мы настолько привыкли считать природу материей инертной и неодушевленной, что не можем признать возможность разумного контакта с ней без глобального изменения нашего образа жизни и отношения к миру. Есть лишь один способ соединиться с разумом или божественным началом растения — почувствовать его сердцем. Именно так мы получим информацию, которая поможет нам не только понять это растение, но и плодотворно сотрудничать с ним. Признать, что у растений есть сознание, и пойти ему навстречу — это жизненная философия гармоничного сосуществования с природой. Она подразумевает физическое и психическое здоровье, эмоциональное равновесие, духовное развитие и понимание своего индивидуального места в этом мире.

Прикасаясь к тонкому измерению растительного мира, мы начинаем понимать, что все растения обладают определенным уровнем сознания, с которым можно взаимодействовать. Они приходят прямо к нашему порогу, чтобы помочь нам справиться с болезнями и открыть нам новые грани бытия, повысить нашу осознанность и помочь нам глубоко меняться вместе со всем сущим.

По мере того как исследования в области биологии растений ускоряются, а наука все шире признает ценность знаний, накопленных коренными народами, мы понимаем, почему партнерство с интеллектом растений так полезно для нашего тела и разума. Вступая в такие отношения с растениями, мы вспоминаем о своей миссии на Земле. Мы начинаем лучше понимать энергетические взаимосвязи нашего мира и рас-

крываем в себе уникальные таланты, которые могут помочь ему в этот кризисный период.

Эта философия долгое время пронизывала повседневную жизнь наших предков. Растениями питались, лечились, а также применяли их в ритуалах очищения и подношения даров, народной медицине или даже магических обрядах и геомантии (работе с энергиями Земли).

Открыв свой разум многомерному миру природы, я на личном опыте заново обнаружила то, что на протяжении тысячелетий знали коренные народы: человек является неотъемлемой частью природы и может вести жизнь более наполненную, аутентичную и близкую к земле.

Предложив вам для начала познакомиться с растениями через наблюдение за ними, я затем расскажу о некоторых методах, которые помогут вам естественным образом открыть для себя растительный мир в его видимом и невидимом измерениях, а значит, сделать свою связь с ним глубже и прочнее.

В этой книге я рассматриваю растения с терапевтической, ботанической и химической точки зрения, близкой к академическим концепциям, но также предлагаю вам иной подход к нашим соседям по планете — тесно связанный с чувственным восприятием и более поэтический, эмоциональный, духовный и инициатический, чем для нас привычно.

Вы будете учиться, исследовать и совершенствовать навыки, которые смогут поддерживать и питать вас в течение еще многих и многих лет. И вы начнете собирать свою собственную аптечку целебных трав.

Желаю вам счастливого знакомства с тонким миром природы.

Чудесного чтения!





# Мудрость растений



# НАШИ ПРЕДКИ-РАСТЕНИЯ

Наши предки — это те, кто жил до нас, те, кто старше нас, те, от кого мы произошли, наши дедушки и бабушки, наши прадеды и прабабки...

Можем ли мы на том же основании считать своими предками и растения, возникшие на земле сотни миллионов лет назад, задолго до появления людей?

Кислород, которым мы дышим, не существовал в атмосфере ранней Земли, он был создан древними сине-зелеными водорослями и воссоздан растениями посредством фотосинтеза\*, без которого нам давно было бы нечем дышать. Точно так же, как мать кормит ребенка молоком, растения питают нас как биологический вид. Кто-то возразит, что это всего лишь умозрительные рассуждения. Но можно ли назвать растения нашими предками в прямом смысле? Иначе говоря, являемся ли мы их биологическими потомками, унаследовали ли мы их ДНК? Нам известно, что все формы жизни на планете произошли от общего предка — одноклеточного организма, которого назвали LUCA (англ. *last universal common ancestor*, «последний универсальный общий предок»). Он жил примерно 3,6–3,8 миллиарда лет назад. Помимо генов, которые мы разделяем с растениями с самого начала существования человечества, существовали гены, «перемещавшиеся» между разными видами и природными царствами. Это называется горизонтальным переносом генов: ген может как перейти от вируса к бактерии или насекомому, так и от растения к человеку и наоборот. Наши тела содержат генетический архив всех растений. Я понимаю эту древнюю связь так: все, что было на Земле до нас, содержится внутри нас в виде генетического и эпигенетического отпечатка. Проще говоря, мы можем думать о себе как о носителях

отпечатка всех растений. Воссоединяясь с растениями через общий язык, то есть ощущая их в своем теле, а не воспринимая их через разум, мы пробуждаем этот отпечаток в своих клетках. Наша связь восстанавливается, и к нам возвращаются *воспоминания* друг о друге. Интересно, что в английском языке слово *remember*, «вспомнить», буквально означает «воссоединить части целого».



\* Жерар Дюсерф в «Энциклопедии растений-биоиндикаторов» во введении объясняет развитие мира с помощью NPK-элементов: «2,3 миллиарда лет назад класс цианобактерий (в данном случае рода *Tolypothrix*), обладающих способностью осуществлять кислородный фотосинтез, обогатил земную атмосферу кислородом. Таким образом, тому, что примерно 2,3 миллиарда лет назад в атмосфере Земли возник кислород, мы обязаны цианобактериям».



# ЛИЧНАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ЭТИКА

В том, как мы в последние годы реагировали на пожары, уничтожившие многие тысячи гектаров леса, было нечто любопытное, а именно — более высокий градус эмоционального переживания и экологической осознанности, чем прежде.

Я допускаю, что можно даже говорить о более глубоком осознании нашей общей ответственности перед погибшими лесами. Переживания напомнили нам о том, что мы связаны с растительной средой и она важна для нас. Мы принадлежим к одному миру, мы его часть: вода важна для нас — и ее необходимо уважать, леса имеют значение — и мы обеспокоены их будущим. Эту новую эмоциональную вовлеченность не стоит принимать за простую сентиментальность или обычные тревоги эоактивистов. Она указывает на то, что является важным для человеческого сообщества в целом, что волнует каждого из нас.

Некогда центральное место в мире человек разделял с животными, но сегодня это уже не так. В те далекие времена мы не считали себя царями природы, мы были интегрированы в нее точно так же, как и другие царства (растения, камни, животные). Сегодня мы можем внести свой вклад в то, чтобы вернуть животных и растения в центр нашего мира — туда, где сейчас есть только мы. Задача состоит в том, чтобы научиться любить мир живых организмов без идеализации, таким, какой он есть. Этот мир обладает такими богатствами и может сделать нас такими счастливыми!



# СВЯЗЬ С ЗЕМЛЕЙ

Неоспоримым доказательством того, что мы связаны с землей с момента возникновения человечества, являются наши предки. Это родовая связь, которую мы должны чтить каждый день.

## Земля как основа древних традиций

Когда-то земля была центром человеческой цивилизации. Мы не возвышались над другими царствами — камнями, растениями, грибами, животными, — а стояли вровень с ними. Никакой внутренней иерархии не было, все эти миры нуждались друг в друге и были тесно взаимосвязаны. Это было искусство естественной жизни.

Все живые существа находились в постоянном диалоге с расположенными на этой планете священными местами — их отмечали символическими знаками и почитали через коллективные ритуалы (например, в центре священного пространства могли поместить тотемное дерево, символ взаимосвязи всего сущего, и проводить вокруг него обрядовые действия). Кроме того, в эти места приходили и в индивидуальном порядке, с какой-то личной потребностью, придавая такому интимному контакту с сакральным особое значение.

В книге индейского писателя и философа Лютера Стоящего Медведя «Land of the Spotted Eagle»\* один из вождей племени сиу делится следующим: «Предки любили землю, любили почву, и когда они сидели или лежали на земле, то ощущали близость к изначальной силе, к материнской природе. Коже приятно касаться земли, и старики любили снимать мокасины и ходить босиком по священной земле. На земле стояли их вигвамы, из земли были сделаны их алтари. Земля была последним пристанищем всего, что живет и растет. Земля успокаивала, укрепляла, очищала и исцеляла».

Для уичоли, одного из немногих народов в Западной Сьерра-Мадре (Мексика), сохранивших

традиции доколумбового периода, все в окружающей среде пронизано «божественной сущностью». Магия является неотъемлемой частью их жизни: магические снадобья применяют и во время коллективных церемоний, и для индивидуального лечения. Их приобщение к священному, в частности, происходит через видения, а также очищение своего тела и разума. Чтобы добыть растущий в пустыне кактус пейот, так называемые *peyoteras*, проделывают пешком длинный путь по горной местности, и это путешествие становится для них мощной духовной и физической инициацией.

Духовные традиции праевропейцев, например германские и гэльские религии народов Англии, Скандинавии, Исландии, Ирландии, Шотландии и Уэльса, уходят корнями в древние культы земли. Эти традиции передавались устно (через певцов-бардов), и сейчас не оспаривается тот факт, что друиды глубоко понимали природу и нередко обращались к населяющим ее духам в своих магических практиках.

Поскольку эти культы поклонения земле, воплощенные в локальных женских божествах, многочисленных «Венерах», были в основном искоренены католической церковью, очень трудно доподлинно узнать, каково было их содержание и обычаи. Однако очевидно, что мужчины и женщины того времени были прочно связаны с землей и космосом. Обряды и другие религиозные практики, проводившиеся в священных местах, позволяют с уверенностью говорить об этом. Древняя языческая религия Исландии и Скандинавии, иногда называемая «Асатру», в той или иной форме и под разными названиями существовала по всей Европе, не исключая и русской

\* Англ.: «Земля подорлика». Не переведена на русский язык. — Прим. пер.