

Сандра Унгерман

ШАМАНСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Руководство для начинающих

+ CD

«Шаманский бубен

*Практика шаманского
путешествия»*



ВСЕ

ПСИХИЧЕСКАЯ
САМОЗАЩИТА

Сандра Ингерман
Шаманское путешествие.
Руководство для
начинающих (+MP3)
Серия «Психическая самозащита»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50540629

*Шаманское путешествие. Руководство для начинающих. + CD
«Шаманский бубен. Практика шаманского путешествия» / Ингерман
С.: Весь; Санкт-Петербург; 2019
ISBN 978-5-9573-1690-9*

Аннотация

В этой книге Сандра Ингерман на основании своего более чем 20-летнего опыта изучения и преподавания шаманизма делится одной из самых фундаментальных техник, используемых шаманами всего мира. Эта методика позволяет найти ответы на волнующие личные вопросы, установить связь со своими духовными помощниками и наставниками, помочь другим людям, научиться целительству, а также воссоединиться с природой, ее циклами и ритмами. Данная техника носит название «шаманское путешествие».

Сандра Ингерман предлагает курс интерактивного обучения, благодаря которому вы начнете сами практиковаться в шаманских путешествиях, что позволит вам вступить в контакт со своими духами-помощниками, принимать четкие решения относительно карьеры, отношений, проблем со здоровьем, раскрыть дары и сильные стороны своих предков и много другое.

К книге прилагаются mp3-файлы с записью трех сеансов шаманского бубна, которые вы можете использовать в качестве аккомпанемента к путешествиям в иную реальность.

Содержание

Предисловие к серии	9
Введение	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Сандра Ингерман
Шаманское путешествие.
Руководство для
начинающих. + CD
«Шаманский бубен.
Практика шаманского
путешествия»



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

A stylized, handwritten signature in black ink. It features a large, flowing loop on the left, followed by a series of sharp, intersecting strokes that form a central 'A' or 'H' shape, and ends with a small, wavy flourish on the right.

Пётр Лисовский

Перевод с английского *И. И. Малковой*

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.
ОАО «Издательская группа «Весь», 2009

Предисловие к серии

Уважаемые читатели, мы рады представить вам новую серию книг по весьма актуальной и востребованной в нашем безумном и опасном мире теме – психической самозащите. Серия с одноименным названием – это синтез лучших (на наш взгляд) теоретических и практических материалов, представленных на западном книжном рынке. При отборе книг в серию мы руководствовались, прежде всего, профессионализмом авторов и практической направленностью книг.

Возможно, некоторые из вас, уважаемые читатели, скажут: «Мне не от чего/кого защищаться!», «Я и так прекрасно себя чувствую!», «У меня на двери первоклассный замок, а на окнах стальные решетки – я в полной безопасности!» Что ж... Ни грамма лукавства – мы тоже так думали, до тех пор, пока сами не познакомились с книгами, сформировавшими серию «Психическая самозащита». Мы не стремимся вас переубедить, но все же возьмем на себя смелость предупредить (как говорится «предупрежден, значит вооружен»). Итак... От чего нужно уметь защищаться?

Психические нападения – очень широкое понятие. Если вы думаете, что речь пойдет о вампирах, ведьмах и иже с ними, то вы ошибаетесь! На самом деле, энергетически опасными могут быть такие привычные нам явления, как телеви-

дение, реклама, политические и религиозные организации, просто-напросто городской шум. Психической атаке можно подвергнуться практически везде, где есть большое скопление людей и предполагается коммуникация: общественный транспорт (или же пробки – для тех, кто ездит на собственном авто), рабочий офис, домашнее пространство (квартиры, дачи, загородные дома), места общественного пользования (магазины, кафе/рестораны, клубы), образовательные учреждения (школы, университеты) и т. д.

Вредная энергия не всегда посылается целенаправленно и осознанно. Это могут быть и заполняющие окружающее нас пространство *«остатки» неосознанных человеческих повседневных мыслей и эмоций*. Споры, насилие, горе, депрессия, стресс и болезни – все эти явления порождают сгустки несбалансированной энергии, которые накапливаются вокруг нас. Большинство людей не видит и не чувствует их, а потому не знает о том, что эту энергию надо убирать, а не оставлять «висеть в воздухе». У всех нас бывают тяжелые времена, однако если вовремя не преобразовать «отпечатки» старых, тягостных эмоций, их энергия будет действовать разрушающе, даже если сама ситуация изменилась в лучшую сторону.

Несбалансированную энергию можно найти повсюду. И она может стать причиной вашего физического, ментального и эмоционального дискомфорта, начиная с головной боли и тошноты и заканчивая ощущением того, что вы попали в ловушку чувств или мыслей. Но, как правило, все эти состо-

нения не слишком беспокоят людей, потому что они привыкли к ним, как, например, привыкают к жизни в старом, грязном доме... Вредная энергия особенно опасна для людей с чувствительной психикой, которые ввиду своих психологических особенностей открыты для всех видов воздействий.

Энергетический вампиризм – реальное и часто встречающееся в жизни явление. Всегда найдутся люди, которые при виде человека, который светится изнутри и полон жизненных сил, стараются оказаться возле него, чтобы вобрать в себя эти светлые энергии и стать похожими на здоровых жизнерадостных людей. *Вместо того, чтобы стремиться поднять уровень собственной энергии и впустить в себя высшие вибрации света, они истощают и тянут вниз энергетику другого человека, заполняя дыры в своем энергетическом теле.*

При этом психически здоровые люди, как правило, не осознают движение своей энергии и не могут предотвратить ее утечку. Однако они замечают, что когда рядом с ними появляется «вампир», они вдруг ощущают внутреннюю опустошенность, подавленность и бессилие. Не умея исцелять и поддерживать духовных вампиров, они начинают избегать их. Намерение же вампиров, над чьей головой всегда нависает темное энергетическое облако, заключается лишь в желании почувствовать себя лучше. А когда люди начинают их избегать, им становится хуже, и они еще глубже погружаются в депрессию и тьму.

Нередко главным источником собственных проблем являемся мы сами! Например, недостаток духовных знаний, низкая самооценка, постоянное осуждение себя, подавление эмоций и различные страхи по своему внешнему проявлению напоминают энергетические атаки. Так, людям, которые полны страхов, повсюду мерещатся злые духи. Тем, кто полон злости, кажется, что многие относятся к ним враждебно и хотят навредить. *Мир – это зеркало, в котором отражаются наши убеждения*, и может оказаться так, что из-за своего разрушительного внутреннего настроя вы окажетесь главным врагом для самого себя. Поэтому прежде чем искать виноватых в ваших бедах, внимательно взгляните внутрь себя и, возможно, вы обнаружите, что причины многих ваших проблем и трудных ситуаций – в вас самих, и вы лишь «пожинаете» следствия собственного невежества.

В рамках предисловия мы осветили самые распространенные виды энергетических атак, но надеемся, что даже этого будет достаточно для того, чтобы вы, уважаемые читатели, задумались и задали сами себе вопрос – нужна ли вам защита. В обычной жизни с энергетическими атаками мы или справляемся сами – интуитивно «выправляя» свою ослабленную нападением психику, или обращаемся к помощи специалистов. То, какие именно это будут специалисты, зависит от сферы верований человека. Одни идут к врачам, психологам, психиатрам. Другие – к знахарям, ведуньям, экстрасенсам, биоэнергетикам. А третьи – учатся противо-

стоять и защищаться от вредных энергий самостоятельно (по книжкам или чужому опыту). Как раз такие книжки – «самоучители» по психической самозащите и представлены в этой серии.

Отличительной особенностью книг является их прикладной характер и разнообразие тем в рамках выбранного направления. Вот некоторые из них:

- безопасность дома (квартиры, дачи, сада);
- защита бизнеса;
- защита от похищений, шантажа, вымогательств и предупреждение подобных ситуаций;
- защита от бытовых и публичных оскорблений;
- защита и освобождение от разного рода контроля, информационной изоляции и т. п.;
- поддержание границ личного пространства, методы накопления личной силы для отражения любых видов нападения;
- развитие и использование силы медиума для защиты себя и своих близких;
- особенности позитивных и негативных проявлений сексуальной энергии и управление ими;
- шаманские путешествия как способ получения помощи из иных миров.

Авторы книг по самозащите – ученые, психологи, психотерапевты, антропологи и даже... шаманы. Они открыто и непредвзято рассматривают различные типы энергетических

атак и описывают прекрасные техники защиты от психической агрессии всех возможных видов. Имена некоторых писателей уже известны на российском книжном рынке, с другими же авторами, завоевавшими популярность у себя на родине, читатели познакомятся впервые.

Книги этой серии адресованы достаточно широкому кругу людей: как тем, кто занимается различными эзотерическими практиками, так и тем, кто просто хотел бы чувствовать себя в безопасности вне зависимости от рода деятельности. Профессиональные занятия и социальный статус, возраст, семейное положение – все это не имеет значения. Уважаемые читатели, эти книги подойдут каждому, кто ищет защиты, спокойствия и уверенности в завтрашнем дне.

И еще: мы верим, что нужные книги всегда найдут своего читателя (даже если читатель не догадывается, что они ему нужны). Мы верим, что вы не случайно взяли в руки эту книгу. И наконец, мы верим, что ваша жизнь волшебным образом изменится в лучшую сторону и впереди вас будут ждать приятные открытия и незабываемый радостный опыт.

Удачи вам на пути постижения и освоения психической самозащиты!

Редактор серии

Мария Медведева

Введение

Когда мы произносим слово «шаман», воображение рисует нам мудрого старца, живущего где-нибудь на далеком севере или в бескрайних джунглях. Он пользуется большим уважением своих соплеменников, поскольку умеет путешествовать в другие миры, владеет тайными знаниями и способен общаться с духами. Но как случилось, что обычная девушка из Бруклина в начале 1980-х обратилась к практике шаманизма?

В 1980 году я училась в Калифорнийском институте интегральных исследований, где готовилась защищать магистерскую диссертацию по консультативной психологии. Однако вследствие финансовых затруднений мне приходилось работать по шестьдесят часов в неделю и времени на учебу практически не было. За семестр я должна была получить в общей сложности двадцать четыре балла за прослушивание различных факультативных курсов и искала способы сделать это, затратив минимум времени.

Как-то раз я сидела в университетской библиотеке, и ко мне подошел один из моих приятелей. Он сообщил, что некий человек прилетел из Коннектикута и в ближайшие выходные проводит семинар, посвященный шаманизму или чему-то в этом роде. Подробности мой приятель не знал, но заметил, что посещение этого семинара дает студентам лиш-

них два балла. Я записалась сразу же, даже не взглянув на список необходимой литературы. Дело было на Хэллоуин...

Руководителем семинара оказался доктор Майкл Харнер, антрополог и автор книги «Путь шамана», знаменитый тем, что адаптировал традицию шаманских путешествий к реалиям современной западной культуры. Работая над книгой, доктор Харнер сделал очень важное открытие, которое легло в основу его учения. Он обнаружил, что практика шаманских путешествий существует во всех культурах и на протяжении всей человеческой истории.

Во время этого путешествия шаман входит в измененное состояние сознания, чтобы отправиться за пределы времени и пространства, в место, которое Карлос Кастанеда называл особой реальностью. Для того чтобы совершить переход, шаман прибегает к помощи ритмической заклинательной музыки. Путешествуя в другую реальность, шаман вступает в контакт с духами-помощниками, получая от них знания или помощь, скажем в исцелении.

В ходе семинара я узнала, что для практики шаманизма вовсе не обязательно принадлежать к традиционной культуре или обладать неким исключительным даром. Сегодня практически любой человек может совершить подобное путешествие, чтобы найти ответы на волнующие его личные вопросы, помочь другим людям, научиться целительству. Эти путешествия могут внести свой вклад в решении и более серьезных проблем, ведь шаманизм открывает доступ к мо-

гущественным силам, которые помогают нам создавать тот мир, в котором мы желаем жить – и мы сами и окружающие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.