



# Шаманка-3. Сам себе шаман

Практики духовного роста

Владислав Голенецкий

Владислав Голенецкий

**Шаманка-3. Сам себе шаман.  
Практики духовного роста**

«Издательские решения»

**Голенецкий В.**

Шаманка-3. Сам себе шаман. Практики духовного роста /  
В. Голенецкий — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-592741-5

В своей новой книге Владислав и Светлана Голенецкие дают ответ на вопрос своей читательницы: «С интересом прочитала ваши книги о шаманизме. Я исповедую другую веру, но, находясь в лесу, чувствую присутствие там различных духов и даже приношу им жертвы. Можно ли, не теряя связи с основной религией, поклоняться духам природы?»

ISBN 978-5-00-592741-5

© Голенецкий В.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Зачем тебе это надо?	8
Глава 2. Дыхательные практики	10
«Круговой вдох»	11
«Круговой выдох»	12
«Дыхание по квадрату»	13
«Синхронное дыхание»	14
Глава 3. Виртуальный бубен и сексуальность	15
Глава 4. Практики неделания и невидения	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Шаманка-3. Сам себе шаман**

## **Практики духовного роста**

**Владислав Голенецкий**  
**Светлана Голенецкая**

*Иллюстратор* Светлана Викторовна Голенецкая

© Владислав Голенецкий, 2024

© Светлана Голенецкая, 2024

© Светлана Викторовна Голенецкая, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0059-2741-5 (т. 3)

ISBN 978-5-0056-5243-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ПредисловиЕ

После выхода книг «Шаманка» и «Библия шамана» мы стали получать письма от читателей, в которых они часто спрашивают, можно ли, не прерывая связи с исповедуемой ими основной религией, поклоняться духам природы?

Отвечаем, что поскольку все основные религии мира вышли из язычества и его первоначальной стадии – шаманизма, вы можете смело поклоняться окружающим вас духам, не вступая в конфликт с религиозными эгрегорами, в которых находитесь. Но, конечно же, не нужно докладывать об этом какому-нибудь «батюшке», дабы не быть отлучённым от причастия или, хуже того, сожжённым на костре...



Понятие истины у религиозного человека основано на вере в слова другого авторитетного для него человека или в тексты священных писаний. Истина же у практикующего шаманизм человека основывается на его личном опыте в состоянии изменённого сознания. И как правило, большинство этих истин не опровергают, а дополняют друг друга.

Например, многие верят в существованиерая и ада, а шаман знает об их существовании, поскольку бывает в них в своих астральных путешествиях почти каждый день.

Коренное отличие лишь в том, что многих убедили в том, что душа безвозвратно попадёт на небеса или будет вечно гореть в геенне огненной после смерти. А вот шаман знает, что части души человека изначально при каждом новом воплощении уже находятся и в раю – на одном из девяти уровней Верхнего мира, и в аду – на одном из девяти уровней Нижнего мира, а «точка сборки души» обычно пребывает на одном из девяти уровней Срединного мира.

Ещё один из популярных вопросов: а как быть, если там, где вы проживаете, нет шаманской общины?

В этой книге мы расскажем о том, как можно исповедовать шаманизм и в одиночку – стать «самому себе шаманом», выполняя общедоступные шаманские практики.

## Глава 1. Зачем тебе это надо?



В конце XX и начале XXI века во всех странах наметился интерес к шаманизму. Стало приходить понимание, что именно он является базовой первоосновой всех современных религий.

В шаманизме не нужно связывать себя догмами и символами веры, не нужно изучать и почитать священные писания, не нужно подчиняться жёсткой церковной иерархии, не нужно приносить какие-либо клятвы и обеты. Шаман познаёт мир и пробуждает свою внутреннюю силу только через личный опыт.

Раньше проявляющие интерес к шаманизму обычно искали «настоящего», «потомственного» шамана-учителя. Но сейчас многие пытаются сами стать шаманами и обрести их силу. Возможно ли это?

А почему бы и нет? Нужно лишь избавиться от стереотипа о том, что вам нужны мастера-наставники и их инструкции.

Когда нам говорят, что для духовного роста нам никто другой не нужен, в это очень трудно поверить. Нам гораздо привычнее ожидать инструкций, обучения, наставников и мастеров. Многим невозможно принять мысль о том, что для движения вперёд на пути саморазвития требуется так мало – всего лишь решиться сделать первый шаг.

Шаманы говорят, что нам не нужны ничьи убеждения, чтобы осознать на личном опыте, что мир бесконечно более сложен и интересен, чем самые безудержные человеческие фантазии.

Почему же мы так зависимы от каких-то чужих установок? Представьте, что вдруг кто-то начинает вас убеждать, что общаться с существами другого пола вы сможете только после прохождения долгого обучения, соблюдения постов, прохождения обрядов и специального посвящения... Естественная реакция: всё это полная чушь, с кем хочу, с тем и общаюсь! А почему бы и не с духами?

Абсолютно любой человек может стать «сам себе шаманом» только потому, что он так решил. Душа каждого, как частица Духа-Творца, имеет на то дарованную Им свободу воли и потенциальные возможности.

Каждый может духовно расти и расширять сферу восприятия окружающего его мира, черпая знания из книг и личного опыта шаманских практик. Главное, чтобы обретенные знания не лежали в голове мёртвым грузом, а служили руководством к действию и применялись самим практикующим.

В этой книге собрано минимальное, но достаточное количество известных и малоизвестных общедоступных шаманских практик, позволяющих обрести душевный покой и здоровье, стойкость и уравновешенность, а также полностью раскрыть свои скрытые способности



и таланты. Всё зависит только от вашей смелости, настойчивости и готовности ощутить в себе частицу Духа-Творца.

Вы сами и всё, что вас окружает: природа, другие люди, ваши животные и домашние растения, солнце, дождь и ветер, – наполнены энергией Духа-Творца, а потому составляете единое целое. Всё влияет на всё. Шаман отличается от обычного человека лишь тем, что осознаёт это и способен влиять на всё. И прежде всего на себя и свою судьбу.

При этом надо понимать, что большинство людей на планете давно уже неосознанно практикуют шаманизм – все наши семейные традиции, бытовые ритуалы и суеверия вышли из язычества. Человек же, осознанно практикующий шаманизм, более полно и широко воспринимает окружающую его реальность, гармонично взаимодействует с природой и обитающими в ней духами, благодаря чему его жизнь становится более лёгкой и комфортной.

Главное, обретая личный шаманский опыт, не нужно ничего бояться. Если вы будете входить в мир духов спокойно и гармонично, то не встретите никакого сопротивления. И даже наоборот, обретёте духов-помощников.

Отсутствие духовного опыта обычно приводит человека к деградации и саморазрушению, как личностному, так и в масштабах стран, народов и цивилизаций. Это главная болезнь нашего времени, вылечить которую можно, лишь восстановив духовную связь со всем, что вас окружает.

Как правило, истинное знание, влияющее на то, как мы живём, и даже на то, как мы умираем, не передаётся от учителя к ученику – его можно обрести только на личном опыте, и в частности с помощью предлагаемых в этой книге практик.

При этом следует предупредить, что мы не являемся сторонниками использования «растений силы» (пейота, толоаче, грибов, каннабиса и т. п.) в индивидуальных шаманских практиках.

Мы также выступаем против употребления при камлании водки – неважно, для «кормления» бубна, огня или самого шамана.

## Глава 2. Дыхательные практики



Существует множество дыхательных практик, но для начала вам достаточно освоить всего четыре.

## **«Круговой вдох»**

Начинайте выполнять эту технику в положении лёжа и с закрытыми глазами. Через некоторое время вы научитесь делать все дыхательные практики стоя и с открытыми глазами.

Поверните голову до упора вправо и сделайте полный выдох. Затем медленно поворачивайте голову к левому плечу, делая одновременно глубокий вдох через нос. Движение и дыхание должны быть медленными и одновременными. Наполняйте воздухом сначала низ живота, а затем до отказа область грудной клетки.

После того как подбородок окажется у левого плеча, на секунду задержите дыхание и сделайте выдох. Затем повторяем круговой вдох, поворачивая голову до упора в обратную сторону. Вдыхайте и выдыхайте немного медленнее, чем обычно, пока не найдёте удобный для вас ритм.

Представляйте, что вместе с воздухом при вдохе в вас входит наполняющая всё окружающее пространство энергия Духа-Творца. Что она наполняет всё тело и остаётся в нём при выдохе.

Если при выполнении техники в голову будут приходить какие-то мысли, не дайте им развиваться и выбрасывайте из головы на выдохе.

Освоив эту дыхательную практику, вы сможете использовать её для достижения желаемого. Например, вдыхаете здоровье, а выдыхаете болезнь. Вдыхаете хорошее настроение, а выдыхаете хандру. Вдыхаете новую любовь, а выдыхаете горечь расставания. И так далее и тому подобное...

## **«Круговой выдох»**

Это дыхание обратно предыдущему: поворачивая голову, делаем не вдох, а выдох через рот.

При этом также можно вместе с воздухом выдыхать ненужные мысли, страхи и эмоции.

Выдыхать негатив лучше всего в костёр или поставленные полукругом свечи.

Повторяйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете внутреннюю пустоту и свободу.

## **«Дыхание по квадрату»**

Посчитайте длину своего естественного вдоха, произнося про себя любое любимое вами двухзначное число – это длится примерно секунду. Затем задержите дыхание на столько же секунд и сделайте медленный выдох, который опять же должен быть равен длине вдоха. Перед очередным вдохом задержите дыхание на это же количество секунд.

Обычно эту практику называют «дыханием по квадрату»: стороны «квадрата» – вдох, пауза, выдох и снова пауза – равны.

Если не удаётся сразу надолго задерживать дыхание, начните с одной секунды, через некоторое время увеличьте паузу до двух секунд и так далее до выравнивания с длительностью вдоха.

Не старайтесь специально увеличивать «сторону квадрата» – постепенно отпускайте контроль над дыханием, и организм сам выберет ритм, необходимый для выполнения конкретной задачи.

Для достижения «рабочего состояния»: транса, экстаза, изменённого состояния сознания – называть его можно как угодно, – достаточно увеличить «сторону квадрата» на одну-две секунды.

## **«Синхронное дыхание»**

Любое камлание шамана начинается с синхронизации его дыхания с ударами в бубен. Внимание сосредотачивается не на вдохе, а только на выдохе: один удар в бубен – один выдох. Вдох же происходит автоматически – надо о нём просто забыть.

Частота выдохов должна превышать обычную – попробуйте с одного выдоха в секунду. С опытом число выдохов в начале камлания можно будет увеличить.

Через минуту-две вы заметите, что организм сам начинает регулировать частоту выдохов – она начинает уменьшаться по мере насыщения крови кислородом.

Мысленно «отпустите руки» – они начнут двигаться в такт дыханию, сокращая частоту и увеличивая силу удара в бубен.

«Рабочее состояние» обычно достигается достаточно быстро, когда частота ударов в бубен сокращается до двух-трёх в минуту, а потребность в дыхании практически пропадает.

Достигнув «рабочего состояния», представьте, что с каждым вдохом вы увеличиваетесь в размерах, заполняя всю комнату, весь город, всю планету, всю Солнечную систему, всю Галактику, всю Вселенную, всё сотворённое Духом-Творцом.

Почувствуйте, что ваше дыхание синхронизируется с дыханием всего сотворённого и что все ваши проблемы растворяются в потоках духовной энергии, текущих через ваше необъятное тело.

В таком состоянии вы сможете без опаски совершать любые шаманские путешествия, лечить тело и душу.

Освоив техники шаманского путешествия, вы уже никогда не почувствуете себя беспомощным и несчастным. Вы найдёте в этих путешествиях помощь и поддержку духов вашего рода, пути к решению проблем и исполнению желаний. Вы поймёте, что ваша опора и поддержка находятся только внутри вас. Ощутите, что вы являетесь частицей самого Духа-Творца.

Обычно выход из «рабочего состояния» происходит автоматически – главное, не спешить, а просто наблюдать за самим процессом.

Если дыхательные техники выполняются правильно, то после камлания вы почувствуете себя не уставшим, а отдохнувшим и полным сил.

## Глава 3. Виртуальный бубен и сексуальность



При выполнении дыхательных практик и шаманских обрядов в публичных местах не всегда бывает возможно использовать обычный бубен.

Вместо ударов в бубен подойдёт ритмичное постукивание пальцами по столу, по собственным или чужим коленям...

Если же нет и такой возможности, реальный бубен можно заменить на «виртуальный»: мысленно представьте, что бубен – это ваша ладонь, а бита – палец другой руки. Со временем научитесь бить в виртуальный бубен только силой мысли – без каких-либо внешних проявлений, а дыхательные практики проводить без поворота головы.

В качестве «виртуального бубна» можно использовать и тело своего сексуального партнёра.

Половая жизнь – естественная часть нашего существования, но обычно человеческие существа попусту растрачивают сексуальную энергию, выделяющуюся при оргазме.

Сексуальные отношения сами по себе не ослабляют. Ослабляет не половой акт, а сопровождающие его явления: насилие и доминирование, чувство вины и долга, наличие в голове мыслей и опасений... Всё это может сделать половое общение негативным и энергетически опустошающим.

Если вы вдруг ощутите прилив сексуальной энергии в неподходящем месте и в неподходящее время, то «вдыхайте» её вверх по позвоночнику, произнося мантру:

– Я спокоен, я совершенно спокоен и направляю возбуждающую энергию в «банк моего духовного роста».

Если же место и время вам подходят, то попробуйте превратить секс в шаманское камлание.

Выполняйте четвёртую дыхательную практику, но выдох мысленно делайте не через рот или нос, а через промежность. Постарайтесь как можно дольше задерживать эякуляцию – и у себя, и у партнёра. Эякуляция – это не оргазм. Оргазм – это вовлечение в секс всего: тела, ума, эмоций, души и – главное – самого Духа-Творца...

При оргазме происходит то же, что и в конце любого камлания: вы вибрируете, всё ваше тело вибрирует, от пальцев ног до макушки головы. Вы больше не контролируете себя и чувствуете, что являетесь одним целым с Вселенной и самим Духом-Творцом.

Ощувив это, вы не выкидываете энергию в пространство, а наоборот – наполняетесь ею. После «шаманского секса» вы чувствуете не опустошённость, а прилив сил, молодости и духовной энергии.

Опытные шаманы могут использовать и виртуальный «сексуальный бубен» в любое время и в любом месте.

## Глава 4. Практики неделания и невидения



Следующая практика – отказ от какого-либо действия без насущной необходимости. Хочется что-то сказать – промолчите. Хочется подпрыгнуть вверх от счастья или, наоборот, броситься вниз с обрыва – повремените. Поймали себя на обдумывании событий, которые давно утратили для вас ценность и смысл, – прекратите.

Часто мы с непонятным упорством досматриваем до конца фильм, который не нравится, доедаем еду, хотя уже насытились, продолжаем что-то доказывать, хотя окружающие давно уже согласились с нами.

Обычно упорство рассматривают как добродетель. Начиная что-то, мы заранее настраиваем себя довести дело до конца, хотя часто это уже не имеет никакого смысла. Мы годами растрчиваем себя на несчастливые отношения или нелюбимую работу, упорно пытаюсь подерживать огонь там, где всё давно уже стало пеплом.

Для того чтобы этого избежать, применяйте «технику неделания».

Посмотрите критически на поставленные перед собой цели и соотнесите их со своими действиями. Приносят ли они вам ощутимую радость и реальные результаты? Зачем вы часто продолжаете начатое, несмотря на явный дискомфорт и преследующие вас неудачи?

Начните с того, что не тратьте время попусту на компьютерные игры, а также на просмотр спортивных состязаний и бесконечных сериалов.

Особенно вредны для души сцены насилия в детективах, ужастиках и фильмах о войне. Чем меньше ненужных вам негативных новостей в информационных программах – тем лучше.

Потратьте сэкономленное время на общение со своими родными и близкими, потратьте его на помощь другим людям, животным и растениям. Час прогулки на воздухе гораздо полезнее часа, проведённого в соцсетях.

Попробуйте также «технику невидения»: в воскресный день наденьте на глаза повязку и не снимайте её целый день.

Нужно завязать глаза так, чтобы к ним не проникал вообще никакой свет. Может быть, придётся положить на каждый глаз несколько слоёв мягкой ткани.

Отключите мобильный телефон. Попробуйте вслушиваться в окружающие вас звуки. Сосредоточьтесь на возникающих между ними моментах тишины, пока не начнёте воспринимать не только звуки, но и звучание самой тишины.

Необязательно просто лежать или сидеть в темноте. Делайте все необходимые домашние дела, не снимая повязки: одевайтесь, делайте зарядку, принимайте душ, завтракайте, вытирайте пыль, подметайте пол, мойте посуду, поливайте цветы, слушайте музыку и так далее... Вечером надо лечь спать с повязкой на глазах, её можно будет снять только на рассвете следующего дня.



Цель состоит в том, чтобы на время забыть мир, который мы привыкли воспринимать глазами. В том, чтобы проникнуть в мир без света, где мы трансформируемся в «существо тьмы». В том, чтобы чувствовать себя в этом необычном мире совершенно естественно и комфортно.

Эта практика позволяет преодолеть детский страх темноты и нелепую ассоциацию тьмы со злом. Если мы будем рассматривать темноту как естественное состояние, то дадим себе возможность приспособиться к ней и радоваться жизни в мире тьмы так же, как и в мире света.

Пребывание в темноте даёт осознание того, что, хотя окружающие нас невидимые предметы никуда не исчезают, мир не остаётся тем же самым в темноте, как не остаёмся теми же самими и мы сами. Темнота помогает проникнуть глубже в окружающую вас реальность, тогда как обычное восприятие её через глаза ослабляет эту возможность.

Подобные упражнения помогают также освободиться от груза мыслей о тяжести вашей жизни.

Понимание того, насколько труднее жить слепому человеку, приводит к новому видению ваших проблем и способов их решения.

## **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.