



**Знахарь**

БАХРАХ

# ТАЙНЫ ШАМАНА

БОЛЬШАЯ КНИГА  
ПРАКТИК

ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ,  
УПРАВЛЕНИЯ СОБЫТИЯМИ

**М. Бахрах**  
**Тайны Шамана. Большая**  
**книга практик для**  
**исполнения желаний,**  
**управления событиями**  
**Серия «Знахарь»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18559291](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18559291)*

*Тайны Шамана. Большая книга практик для исполнения желаний,  
управления событиями / Бахрах: АСТ; Москва; 2016  
ISBN 978-5-17-094881-9*

### **Аннотация**

Вы научитесь видеть то, что скрыто от других, обретете духовных наставников и помощников, получите способность управлять явлениями этого мира, исправлять искажения энергетического тела и противостоять негативной энергии. Обретите знания и сможете использовать свою силу для изменения себя и окружающей реальности. Откройте путь в мир духа и поймете, что жизнь – это самое замечательное приключение!

Пришло время каждому человеку открыть древние тайны шаманов и узнать о техниках улучшения своей жизни и управления судьбой.

# Содержание

Время возвращения души	6
Глава 1	11
Те, кто смеется	11
Те, кто путешествует	18
Те, кто живет в двух мирах	24
Как шаманы помогают людям	29
Глава 2	33
Отстранись от суеты, эгоизма и страданий	33
Смотри на мир глазами духа	37
Освободись от излишней серьезности	41
Стань частью большого живого мира	47
Шаманское посвящение: умереть и заново родиться	50
Глава 3	58
Что такое энергетическое тело	58
Как самостоятельно устранить проблемы энергетического тела	67
Конец ознакомительного фрагмента.	68



# **Бахрах**

## **Тайны Шамана. Большая книга практик для исполнения желаний, управления событиями**

### **Время возвращения души**

Я пишу эту книгу, потому что пришло время каждому человеку узнать о шаманских техниках улучшения своей жизни и управления судьбой. Это не значит, что каждый должен стать шаманом. Судьба шамана – это особая тропа. Ее не выбирают – на нее призывает дух. Шаман призван служить другим. Даже если он отшельник, он все равно служит людям, своему племени. Но все чаще шаман видит, что человек пришел с проблемой, с которой мог бы справиться самостоятельно. Для этого не нужно становиться шаманом – нужно просто знать, как.

Сейчас люди стали очень могущественны. Уровень энергии и силы вырос. И очень многих дух призывает на свою стезю. Практически каждый может и исцелить себя сам, и ре-

шить проблемы, и изменить свою жизнь к лучшему. Раньше за этим шли к магам, целителям, шаманам. Сегодня обычный человек сравнится по силе с самыми большими магами прошлого.

**Но у обычного человека нет знаний. Поэтому свои силы он очень часто использует не просто не на пользу, а во вред себе.**

Я хочу поделиться своими знаниями со всеми, кому они нужны. Многие ведь до сих пор думают, что шаманизм – это бессмысленные танцы с бубнами, исполняемые какими-то безумцами. Мало кто знает, что подлинный шаманизм представляет собой глубочайшую и обширную систему знаний о мироустройстве в целом и особенно – о мире человеческого духа.

Обряды и ритуалы шаманов – это эффективнейшие психотехники преображения себя и своей судьбы по законам мировой гармонии.

Шаманизм – универсальное для всего человечества явление. Люди всего мира различаются по своим традициям, верованиям, религиозным взглядам. И лишь шаманы, где бы они ни жили, практически едины в своем мировосприятии. Схожие верования и обряды можно найти у шаманов Сибири и Амазонии, Мексики и Казахстана. Это говорит о том, что шаманизм древнее всех религий, именно в нем надо искать первоисточник знаний о мире и человеке.

Сегодня люди живут в отрыве от гармонии природы. Они

разрушают не только природу, но и себя, свои собственные души. Для шамана понятие разрушенной души – это не иносказание. Он видит эти разрушения души и видит, как они приносят людям болезни, беды и страдания.

Люди живут, отступая от тысячелетних законов жизни, и еще удивляются, почему им приходится страдать. И лишь шаманы никогда не отрывались от этих законов. Они знают мудрость природы. И эта мудрость позволяет им мудро и красиво жить. Без тех изломов, которыми полна обычная человеческая жизнь. Пребывая в здоровье телесном и духовном.

Мне повезло учиться у якутских и эвенкийских шаманов, а также у шаманов Перу и Мексики. Так причудливо вела меня по жизни судьба. О том, что являюсь потомственным шаманом, я узнал не у себя на родине, в Сибири, а в далекой Латинской Америке, куда попал как геолог в составе частной экспедиции, будучи еще совсем молодым человеком. Однажды нескольких человек из нашей группы пригласили на камлание – шаманский обряд. Шаман выделил меня из всех, сказав, что на меня указал дух. Он начал передавать мне знания, что вообще-то удивительно – индейские шаманы крайне неохотно делятся своими знаниями с европейцами. Видимо, он увидел во мне не совсем европейца, даже за европейской внешностью почувствовал ту малую долю эвенкийской шаманской крови, что течет во мне, хотя я сам долгое время не знал об этом.



Вернувшись домой, я начал получать второе образование, поступив на факультет психологии. Мне казалось очень важным найти научное объяснение всему тому, что я узнал от шамана. Одновременно я пошел по следам своих предков, ища шаманские корни. Я нашел их – мой прапрадед, живший еще в XIX веке, был знаменитым тунгусским шаманом (тунгусы – старинное название эвенков). А затем мои поиски вывели меня на тех, кто стал моими учителями, современных сибирских шаманов. У одного из них я получил подлинное шаманское посвящение и право практиковать.

Позже были и новые путешествия в Латинскую Америку, и снова возвращение в Сибирь, и научные изыскания, приведшие меня к созданию тех методик и техник, которые я хочу предложить в этой книге.

Это не учение шаманов в чистом виде. Это скорее синтез древних практик и современных достижений науки – плод моей более чем двадцатилетней работы. Но в основе – все же **шаманские практики** в том виде, в каком я их получил от учителей.

Видя, в каком плачевном состоянии находятся сегодня люди и общество, нельзя не сокрушаться по поводу того, что средства исцеления и преобразования себя и своей жизни так близки, но незнакомы большинству.

Надеюсь, что моя книга поможет вам выйти на ваш собственный, разумный и гармоничный путь, где нет ни болезней, ни проблем с деньгами и в отношениях, ни всевозмож-

ных бед и неудач. Вы можете, вы должны жить счастливой, полной смысла жизнью, не неся на себе груза проблем, избавившись от страданий, от черной ночи в собственной душе. Шаманы всегда знали, как это сделать. Теперь это может сделать для себя каждый.

Ради этого мои учителя одобрили написание и выход в свет этой книги. Ради этого они доверили мне открыть свои тайны – при условии неразглашения их имен и некоторых подробностей обучения. Но вы узнаете отсюда все, что вам нужно в данный момент.

Ваше шаманское путешествие начинается. В добрый путь!



# Глава 1

## Кто такие шаманы

Те, кто смеется



– Ты слишком серьезен, – сказал мне учитель.

Мы общались на английском, что поначалу мне давалось трудно, даже несмотря на то, что за плечами у меня была английская спецшкола и интенсивное обучение языку в вузе

и на курсах. Оба мы говорили на искаженном языке, но у каждого он был искажен по-своему. И все же мы постепенно начали понимать друг друга.

– Да, – согласился я. – Но разве это плохо?

– Это не плохо и не хорошо, – ответил старый индеец. – Это, скажем так, нецелесообразно в данных условиях.

– В каких условиях? В Мексике? В нашей экспедиции? – удивился я, будучи уверенным, что здесь-то как раз серьезность необходима, чтобы все сделать как надо и уберечься от ненужных приключений.

– В условиях данной вселенной, – ответил он, чем поверг меня в еще большее удивление.

После паузы, во время которой я пытался понять, что же это значит, учитель продолжил:

– Вселенная устроена так, что ни одно дело в ней не важнее любого другого. И ни один момент не важнее любого другого. И ни одно существо не важнее любого другого. Поэтому слишком серьезное отношение людей к самим себе и к тому, что они делают, просто утомительно.

– Не понимаю, – ответил я. – Я всегда считал, что к жизни надо относиться серьезно, не быть беспечным, проявлять осторожность, ответственно делать свое дело.

– Не быть слишком серьезным и важным – это не значит быть неосторожным и безответственным, – прервал меня старый шаман. – Не путай эти вещи. Напротив, тот, кто слишком серьезен и важен, чаще других совершает глупости

и попадает впросак.

– Почему?

– Потому что он сосредоточен не на том. Его мозги целиком поглощены всякой ерундой, а потому он не видит ни своих счастливых шансов, ни опасностей.

– А на чем нужно быть сосредоточенным?

– На том, на чем сосредоточены шаманы.

– На чем сосредоточены шаманы?

– На **духе**. Шаманы живут в двух мирах одновременно. Причем лишь мир духа для них – настоящий. Все остальное – не важно. Ко всему остальному нельзя относиться серьезно.

Я задумался и, видимо, стал выглядеть еще серьезнее. Шаман хлопнул меня по плечу и захохотал:

– Если бы ты знал, как смешно ты выглядишь, когда серьезен!

И тут же добавил:

– Не принимай это на свой счет. Смешны абсолютно все люди, когда они слишком всерьез озабочены всякой ерундой.

– Но почему ты называешь мою жизнь ерундой?

– Я этого не говорил. Твоя жизнь – не ерунда. Ерунда – то, чему ты придаешь избыточное значение. Нет, ты вправе заниматься чем хочешь. Ведь ни одно дело не важнее другого. Но когда ты всерьез озабочен этим – шаманы смеются. Взять хотя бы эту твою затею с кладом...

Я вздрогнул. Про затею с кладом, я был уверен, не знал ни один человек, кроме моих соратников по экспедиции. Но они не общались с шаманом.

В Мексику я прибыл вместе с археологами, и нашей целью было изучение древних памятников совместно с мексиканскими коллегами. Но у меня и еще у двоих участников нашей экспедиции неожиданно возникла некая подработка. На нас вышли местные жители, владельцы нескольких асиенд — богатых поместий, и попросили помочь им в поисках клада.

В Мексике многие ищут клады и находят их. На протяжении столетий там было принято закапывать ценности в землю. К этому приводили войны, революции и недоверие к местной банковской системе. Наши «работодатели» были уверены, что под одним из их домов тоже есть клад. Об этом говорили местные предания и еще какие-то приметы, известные лишь владельцам асиенды. Они перекопали почти всю территорию вокруг, но поиски не увенчались успехом. Тогда, прослышав о каких-то русских, которые что-то тут роют и, видимо, знают какие-то секреты, они обратились к нам, пообещав хорошо заплатить.

Вооружившись инструментами и даже металлоискателем, мы после основной работы, иногда целыми ночами, рыли землю во дворе асиенды, но так ничего и не могли найти. Но откуда про это узнал шаман?

— Как вы там хлопчете, бегаєте со своими железками и так смешно переругиваетесь между собой, когда снова ниче-

го не находите! – старик хохотал, вытирая слезы рукавом, и я начал сердиться.

– А что в этом смешного?

– Ты не понимаешь, – он, наконец, отсмеялся. – В этом все смешно. И то, как ты злишься сейчас, тоже смешно.

Он снова заливисто рассмеялся.

Я перестал злиться и улыбнулся тоже. Мне и в самом деле показалось, что это смешно.

– Ты понимаешь, что если бы вы не были так серьезны, то давно нашли бы этот клад? И посмеялись еще и над ним.

– Но как же не быть серьезными? – я вконец запутался.

– Отнесись как к **приключению** ко всему, что ты делаешь. И даже как к игре или развлечению. И помни, что все это не важно. А важно лишь, присутствует ли дух во всем, что ты делаешь, или нет. Когда для тебя поиск клада или все что угодно другое важнее, чем присутствие духа – дух и не присутствует. Соответственно, ты терпишь неудачу. Потому что без присутствия духа превращаешься в слепого котенка, который при этом считает себя мощным и остроглазым тигром. И это смешно. А когда ты отбрасываешь важность себя самого и всего, что ты делаешь, и сохраняешь сосредоточенность на духе, понимая, что ничто другое не достойно твоего внимания, тогда дух указывает тебе на очевидные вещи, которые ты, слепец, раньше не видел. Только глаза духа дают истинную зрячесть.

Я начал задавать вопросы, но он больше не хотел отве-

чать. Когда я его спросил, откуда он узнал про клад, старик лишь загадочно улыбнулся. А у меня в мозгу всплыли слова: *«Только глаза духа дают истинную зримость»*. Неужели он увидел всю историю с кладом глазами духа? Тогда мне казалось это невероятным.

На следующий день, когда мы снова отправились на поиски клада, со мной что-то произошло. Мое восприятие происходящего резко изменилось. Мне вдруг показалось, что я смотрю на все глазами старого шамана. Или, может, глазами духа? Наше занятие, наше поведение вдруг показалось мне какой-то мелкой бессмысленной суетой, а мы сами и наши «работодатели» предстали уморительно смешными в своей озабоченности, сердитости, раздражении друг на друга и на ситуацию бессмысленных поисков. Я невольно отстранился от этого всего. Теперь видел все как будто на экране кинотеатра – будто меня это не затрагивает. У моих коллег сломался металлоискатель, и они то орали друг на друга, то пытались его чинить и реагировали так, как будто случился всемирный потоп и человечество вот-вот погибнет.

– А ты что сидишь как на именинах? – заорал коллега на меня, и это было так смешно, что я рассмеялся.

А потом встал и пошел на задний двор. Почему-то ноги сами понесли туда. «Дух, мне нужен дух, мне нужно присутствие духа», – думал я и внезапно почувствовал, что во мне будто бы есть какой-то другой я. Какая-то глубокая, безмолвная, древняя часть меня проснулась. Она была и во мне,



и вокруг, заполняя пространство. Мыслей не было, но была твердая уверенность, что надо идти и копать. Я взял простую лопату и начал копать там, куда привели меня ноги.

Клад обнаружился в неприметном месте на заднем дворе, где мы и не думали искать, раскопав до этого уже почти всю территорию и даже вскрыв полы в доме. Он был зарыт совсем неглубоко. Я позвал своих товарищей, и к общему восторгу мы вытащили небольшую металлическую шкатулку. Там оказались серебряные украшения и монеты, общей стоимостью едва ли на пятьсот долларов. Мы и правда посмеялись над этим кладом. Но дело было сделано, и наши наниматели не обманули, заплатили нам за работу. При этом на меня они смотрели с некоторой опаской, и несколько раз я услышал за своей спиной сказанное громким шепотом слово «*брухо*» – так местные называют колдунов.

На следующий день я с восторгом рассказывал учителю о происшествии.

– Ты прошел урок, – улыбнулся он и дружески похлопал меня по плечу.

Оказывается, это был урок! А я далеко не сразу это понял.

# Те, кто путешествует

Таким был мой первый опыт обнаружения реальности духа. Хотя я не сразу понял, что именно я почувствовал. Об этом я спросил своего учителя:

– Что такое дух? Что это за сила, которая пришла ко мне и помогла найти этот клад?

– Дух – это все, что есть во вселенной, – загадочно ответил шаман. – И ты, и я, и эти горы, и все вокруг. Это все – дух, а не то, что ты видишь глазами. То, что видят глаза – это лишь видимость. И когда ты думаешь, что это – правда, и забываешь о правде духа, ты делаешь кучу бессмысленных действий. Например, вскапываешь целое поле вокруг дома, а в нем самом сносишь полы. Когда достаточно было выкопать всего лишь маленькую ямку. Дух об этом знал с самого начала. Но ты не удосуживался к нему обратиться.

С детства у меня были самые примитивные представления о духе. Ассоциации возникали разве что с призраками и привидениями. Вот и сейчас я сначала подумал, что на помощь мне пришел чей-то дух – что-то вроде пришельца из другого мира. Но я сам же себя и опроверг, потому что мои чувства говорили о другом. Ко мне пришел не кто-то из другого мира – ко мне пришел другой я. Более древняя, сильная, мудрая часть меня. И при этом немислимым образом связанная со всем окружающим миром.

Учитель подтвердил мои догадки.

– Дух – это тоже ты. Но это другой ты. Он живет в другом мире, и он связан со всей вселенной. Поэтому невозможно определить, кто именно пришел к тебе на помощь – ты сам или вся вселенная. Или и ты, и вселенная сразу. Потому что по сути дух неразделим. Он может проявлять себя по-разному, но суть остается та же: дух – это все, что есть. Представляешь, какой бы разумной, организованной, целесообразной была бы твоя жизнь, если бы ты следовал духу!

– Да, я не суетился бы попусту. Копал бы всегда только там, где лежит клад.

– Вот видишь, ты все понял! – шаман расхохотался.

– И все же ты не ответил на мой вопрос. Что такое дух?

– Это бесконечность. Это вселенная. Это все, что есть.

– Это не ответ.

– Я не знаю, какого ответа ты хочешь. У меня нет для тебя других ответов. И никто не знает их. Есть в мире нечто, что нам не дано узнать. Но с чем мы можем иметь дело. Мы даже не можем узнать, кто мы сами такие. И все же мы живем, и даже думаем, что нам все на свете известно, верно?

– Почему же? Я знаю, кто я такой, – самоуверенно ответил я.

– Неужели? – рассмеялся шаман. – И кто же?

– Я... Я, ну, в общем... – в голове крутилась какая-то ерунда: я геолог, мужчина, человек, молодой специалист... Но я мгновенно почувствовал, что это все не то.

– Вот видишь, ты сам не можешь дать определение. Это потому что ты – загадка. Как и я. Как и всякий. Как и все вокруг. **Светящееся существо** – вот единственное определение, которое мы можем дать себе, и то оно не исчерпывающее – лишь название, не более того.

– Светящееся? – я переспросил, не будучи уверен, что понял правильно.

– Да. Светящееся существо в светящемся мире. Ты слышал про энергетическое тело?

Что-то такое я, конечно, слышал, но не принимал всерьез. Считал сказками, недостойными серьезных людей. Я и правда был очень серьезным!

– У тебя хорошее энергетическое тело, – загадочно сказал шаман. – Но силы у тебя еще недостаточно для путешествий.

– Для каких путешествий?

– Путешествий в разные миры.

– Зачем мне путешествовать в другие миры? – испугался я.

– Например, чтобы найти там потерянные части самого себя.

– Ты меня пугаешь, – признался я.

– Нечего пугаться, когда ты знаешь, как вернуть себе себя. Большинство людей живут с потерянными кусками души. И ничего, не боятся. Хотя им-то как раз есть чего бояться – собственного незнания. Они от незнания проживают убогую жизнь. А могли бы проживать полную и настоящую.

– Что ты называешь настоящей жизнью?

– Жизнь, когда с тобой вся сила вселенной и тебя ведет дух.

– Что такое энергетическое тело? – спросил я, когда понял, что на предыдущий вопрос другого ответа не дождусь. – Аура?

– Это у вас называется аура. У нас это называется энергетическое тело. И ты его сейчас истощаешь своими бесконечными вопросами. Если бы ты немного помолчал, то понял бы, что и сам знаешь все ответы. А пока тебе надо отдохнуть и восстановить силы.

– Как это сделать?

Вместо ответа шаман мне дал какой-то мешочек на шнурке и велел повесить его на шею. Затем он указал мне на камень, на который я должен сесть, и велел глубоко дышать с закрытыми глазами.

Когда я начал это делать, окружающий мир вдруг отдалился. Мне показалось, что я оказался в каком-то упругом коконе. В нем было так хорошо и комфортно, что тело само собой расслабилось. И, видимо, я ненадолго задремал, потому что увидел, как ко мне подошла девушка. Ее облик был слегка расплывчатым и словно светящимся сквозь дымку, так, что я не мог ее как следует разглядеть. Она была словно не вполне реальна.

Протянув мне руку, она велела мне встать. Я взял ее за руку, и мы пошли рядом. Но тут шаман положил мне руку

на голову, и я очнулся.

Я по-прежнему сидел на камне и чувствовал себя так, будто спал как минимум часов десять. Я был полон сил как никогда.

Шаман велел отдать ему мешочек, который висел у меня на шее. Я сделал это и спросил:

– Что это было?

– Ты встретился с духами-помощниками, и они провели тебя в мир силы.

– Эта девушка – дух-помощник?

– Значит, для тебя это была девушка, – хохотнул индеец. – Вообще-то это – трава.

– Как – трава?

– Так, – шаман развязал мешочек и показал мне сухие веточки и листья внутри него, произнеся при этом какое-то местное название. – И все же это мой дух-помощник. Я попросил его – или ее – лишь на пару шагов провести тебя в другой мир, чтобы ты мог взять оттуда силу. Но не дальше. Для дальнейшего путешествия ты еще не готов.

– Потому ты прервал мой сон?

– Это был не сон. Это было путешествие. А теперь поблагодари камень.

– Камень?..

– Да. Он тоже дух-помощник.

– Но он не явился мне в облике человека.

– Он явился тебе в виде чистой силы. И ты почувствовал

это.

Я и в самом деле почувствовал эту упругую и вибрирующую обволакивающую силу. Значит, это была сила камня, которой он поделился со мной? Но как поблагодарить камень, я не знал.

– Просто приложи ладонь и скажи «благодарю», – посоветовал шаман.

Я сделал это, но чувствовал себя неловко.

– Ничего, привыкнешь, – рассмеялся шаман. – Когда поймешь, что весь мир вокруг нас – живой.

# **Те, кто живет в двух мирах**

Все мои учителя общались с окружающим миром как с живым. Они разговаривали с ветром, с камнями и растениями. И это не просто дань традиции. Это вытекает из самого шаманского мировоззрения.

В основе всей жизни лежит дух. Мы часто употребляем и слышим такой термин как энергия, и он имеет под собой основания. Но все же это не просто энергия. Это разумная, одухотворенная энергия. Энергия, наделенная сознанием. Это сила, породившая и поддерживающая жизнь на Земле.

**Обычный человек живет в мире вещей. Он считает, что есть вещи одушевленные и неодушевленные. Ему кажется, что мир состоит из совокупности предметов, никак не связанных между собой.**

**Шаман же видит, что в мире нет неодушевленных предметов, все на свете наделено сознанием. И все связано со всем невидимыми для непосвященных нитями энергии – духа.**

Для обычного человека мир духа словно бы скрыт за каким-то покровом. Для шамана покрова не существует. Обычный человек тоже может его снять, если захочет. Мир вещей и мир духа разделяет, в сущности, один шаг. Но обычные люди не делают этого шага, ограничиваясь привычной материальной реальностью. И лишь шаманы живут в двух



мирах одновременно. Твердо стоя на земле, они, тем не менее, постоянно контактируют с миром духа. Потому они намного сильнее и могущественнее обычных людей.

**Они знают, где черпать силу. Силу дает только дух.**

Не деньги, не социальный статус, не власть, не все то, что кажется ценным людям. Только дух способен дать силу, которая, в свою очередь, поможет притянуть в свою жизнь и деньги, и статус, и власть, — но вот только шаману все это не нужно, так как он знает истинные ценности, и все то, что важно для людей, кажется ему ничего не стоящей мишурой.

Представление об этой силе, составляющей основу мира, есть у каждого человека, но мы не всегда отдаем себе в этом отчет. Тогда как еще в детстве мы сталкиваемся с ней. Позже, взрослея, мы забываем об этом и отмахиваемся от детских впечатлений как от какой-то ерунды, недостойной взрослого человека. Ведь взрослый мир очень быстро внушает нам рационалистический взгляд на вещи, и мы начинаем воспринимать мир как нечто обыденное, в чем нет и не может быть ничего таинственного и необычного. Тогда как мир по своей сути именно таинственный и необычный! И как наша психика ни пытается защититься от этого факта, создавая себе иллюзию уютного обжитого мирка, ей это не удается.

Таинственный и загадочный мир врывается в наш привычный комфорт, а то и разрушает его. Так не лучше ли перестать прятаться от реальности и принять лицом к лицу тот

факт, что мир загадочен, непостижим, исполнен таинственной силы? И тогда мы узнаем, что эта сила может быть дружелюбной нам, может служить нам, ежеминутно помогать во всем и делать нашу жизнь намного увлекательнее, приятнее и богаче во всех отношениях.

Шаманы приглашают нас прежде всего вернуться **в мир души** – тот мир, который был хорошо знаком нам в детстве и о котором мы забываем с годами. Душа, наша светящаяся сущность, не теряет связь с духом, она очень хорошо знакома с истинной сутью мира.

**Мир духа скрыт за повседневностью, за миром обыденных вещей, но все же он то и дело прорывается к нам – и мы прорываемся к нему, делая это чаще всего неосознанно.**

Практика

**Зов духа**

Распространенная точка зрения – что зов духа слышат только шаманы. Это не так. Все мы, люди, – существа духовной природы, и наша задача – вспомнить и реализовать эту природу. А потому зов духа слышат все люди без исключения, но не все это понимают и придают этому значение.

Очень часто это проявляется как какая-то смутная тоска о чем-то несбыточном, далеком, таинственном, неизвестном.

Вспомните, как в детстве вы мечтали о неведомых островах, космосе или еще о чем-то далеком,

неизвестном и волнующем. Это был зов духа. Осознайте это.

Вспомните и другие проявления духа – и в детстве, и, может, в более позднем возрасте. Когда мир вокруг вдруг, пусть на миг, казался одушевленным. Когда вы разговаривали с цветами, с камнями, с морем, и вам казалось, что вы слышите ответ. Покопайтесь в памяти, если воспоминания придут не сразу. Но вы поймете, что с вами происходило нечто подобное.

Вспомните и то чувство неудовлетворенности, нехватки в жизни чего-то важного, которое наверняка не раз вас посещало уже во взрослые годы. Это тоже зов духа.

Современный человек способен на очень сильные энергетические воздействия, потому что активен и эмоционален. В нашей жизни слишком много всего происходит, чтобы мы оставались спокойными. А эмоции – это тоже энергия, и очень часто неконтролируемая.

И когда мы своими эмоциями, подчас разрушительными, вторгаемся, не осознавая того, в мир духа, мы создаем для себя очень нежелательные последствия. Разрушаем и свою душу, и души других людей, и даже теряем фрагменты души. Как следствие, начинаются беды и неприятности, которые большинство людей пытаются устранить материальными средствами. Не понимая, что причина – в мире духа и необходимо отправиться туда, чтобы решить свои проблемы.

Шаманы всегда это знали. Они и сейчас помогают людям

– если люди сами хотят и готовы принять эту помощь.

# Как шаманы помогают людям

С точки зрения шаманов, существует четыре причины всевозможных человеческих бед и неприятностей:

- ◆ искажения энергетического тела,
- ◆ потеря духовных наставников,
- ◆ внедрение чужеродных сущностей (духов),
- ◆ потеря частей души.

По всем четырем причинам существуют веками отработанные приемы и методы. Шаманы знают, как решить эти проблемы.

**Исправление энергетического тела.** Энергетическое тело есть не только у человека. Оно есть у всех животных, растений и даже у предметов и вещей, которые принято считать неодушевленными. Энергетическое тело – часть энергии вселенной, с которой мы все представляем собой единое целое. Шаманы всегда знали, что эта энергия являет себя в виде света. Многие из них умеют видеть светящиеся ореолы не только вокруг человека, но и вокруг любого предмета. Поэтому энергетическое тело еще называют светящимся телом.

Если мы живем в гармонии с миром и с духом, наше энергетическое тело ярко светится, оно мощное, ровное и насыщенное. В нем мы чувствуем себя как в уютном упругом коконе, где нам комфортно и безопасно.

Но энергетическое тело может исказиться и ослабевать

по многим причинам. Это стрессы, болезни, собственные негативные эмоции, страх, беспокойство, переживания, потерянности, неудачи. Мы чувствуем себя обесточенными, незащищенными, мы подвержены всевозможным бедам и болезням, если наше энергетическое тело «не в форме». Шаманы знают методы его исправления и делятся этими методами с людьми.

**Поиск духовных наставников.** От рождения всем людям даются духовные наставники. Их часто называют ангелами или духовными проводниками, а в мире шаманов наставниками становятся и духи животных, растений, кристаллов. Если человек пренебрегает своими духовными наставниками, они могут покинуть его. Существуют и другие причины, почему наставники теряются – они могут быть похищены или заблудиться в нижнем мире. Это мир, тесно связанный с нашим подсознанием, где живут наши тени, страхи и прочие сущности, мешающие нам жить.

Человек порой не замечает, как его подсознание превращается в настоящие джунгли, где может заблудиться и пропасть и он сам, и его духовный наставник. Шаманы помогают человеку как обрести новых наставников, так и найти потерянных старых.

**Избавление от чужеродных сущностей.** Для шамана все в мире является живым. Когда человек одержим гневом, яростью, унынием, когда он ведет себя неразумно, а то и разрушительно – для шаманов это не просто одержимость эмо-

циями или безрассудством. Они воспринимают это как одержимость чужеродной сущностью, зловредным духом, призванным навредить человеку. Ведь не случайно человек после вспышек агрессии или истерии подчас может сказать: «Не знаю, что на меня нашло», «Это был как будто не я».

Нежелательные модели поведения могут и правда вести себя как живые существа, брать над нами власть, управлять нами по своей воле. Шаманы знают, как изгнать таких непрощенных «подселенцев».

**Возвращение потерянных фрагментов души.** В нижнем мире может заблудиться не только духовный наставник, но и часть собственной души человека. Многие люди сегодня замечают, что им не хватает целостности, как будто части их потеряны и томятся где-то в забвении и страданиях. Так бывает, если мы когда-то испытали сильную душевную боль и, чтобы не страдать, неосознанно отторгли от себя болезненный участок души, или запечатали его в тюрьму, или даже как будто заковали в лед, применив таким образом своеобразную анестезию. Но душа становится калекой, если часть ее ампутирована.

Шаманы помогают людям отправиться в нижний мир на поиски потерянного, растопить лед боли и страданий, снять тюремные оковы и интегрировать фрагмент, восстановив целостность души.

Но не только исцелением души занимаются шаманы. Когда душа исцелена, когда устранены основные причины бед

и неприятностей, человек получает возможность влиять на события, менять свою жизнь и управлять судьбой.

**Изменение хода событий и решение проблем.** Шаманы умеют влиять на окружающий мир, так как сами являются его частью. Они могут войти «внутри» вашей проблемы и показать вам, что и как нужно изменить для ее решения. Изменить обычно бывает нужно свое собственное подсознательное представление о происходящем, убеждения и установки, намерения и желания.

**Управление судьбой.** Шаманы живут в мире духа, где нет времени. Там прошлое, настоящее и будущее едины – все это соединяется в один большой миг настоящего. А потому для шаманов не проблема заглянуть в будущее. Но они могут не только прогнозировать будущее, а еще и изменять его. Изменять силой своего духа. Помогать людям достигать их целей и исполнять мечты. Не просто планировать, а создавать свою жизнь. Чтобы она уже не была чередой случайностей, неприятностей, ошибок и редких счастливых шансов – а чтобы она строилась духом и по законам духа. А законы духа – это законы гармонии и порядка.

Шаманы знают, как привести жизнь в порядок. Они готовы научить этому всех, кто готов учиться.







ется от всех своих прежних слабостей и обид, от раздутого эгоизма, от заикленности на мелких повседневных проблемах, от озабоченности производимым впечатлением, от привычки жалеть себя и слишком эмоционально реагировать на разные мелочи.

Шаман живет в огромном и величественном мире духа, а не в мире мелких человеческих дрызг и пустых переживаний. Он рождается заново великим духовным существом, вырастая над обычными человеческими проблемами, обретая новый, мудрый взгляд на них.

Но чтобы родиться заново, надо сначала умереть. Вот почему шаманское посвящение очень часто бывает не чем иным, как символической смертью.

– Ты готов умереть? – спросил меня мой учитель, старый эвенкийский шаман.

Я растерялся и не знал, что ответить.

– Не пугайся, – усмехнулся старик. – Раз ты здесь со мной, то ты уже умер для прежней жизни. Скажи, разве тебя что-то держит в ней, кроме страданий и вечного недовольства собой и другими?

Я задумался. В моей прежней жизни не было никаких особых бед. Все как у всех. Вот только счастье наведывалось ко мне лишь на отдельные мгновения, да и оно очень быстро разочаровывало, оборачивалось иллюзией. То, что казалось счастьем вчера, сегодня начинало приносить боль или вовсе оказывалось пустышкой. А вот недовольства собой и миром

в моей жизни и впрямь было в достатке.

Я не раз задумывался: почему так? Чего мне не хватает? Однажды я задал этот вопрос своему учителю, и он ответил:

– Тебе не хватает **тебя самого**. В твоей жизни есть что угодно, но не ты сам.

Я много размышлял над этими словами, и пришел к выводу, что он прав. Моя жизнь словно шла по какой-то внешней колее, не мною проложенной. Все как положено, все как у людей... Но я все чаще задумывался: а где в этом сценарии я сам? Я как будто играю какие-то роли, тогда как душа не участвует в них, она томится где-то в застенках, в темном подземелье.

– Пора освобождать твою душу, – сказал учитель. – Пора отправляться в путешествие, чтобы найти и вернуть ее. Но для этого тебе сначала надо пройти посвящение. Умереть для прежней жизни – и родиться для новой.

– Но как это сделать?

– В первую очередь – изменить взгляд на самого себя. Отстраниться.

– От себя?

– От себя, от своих проблем, эмоций и переживаний. Знаешь, почему твои проблемы не решаются? Потому что ты очень сильно погружен в них.

Учитель рассказал мне, что шаманы, живя в двух мирах, на самом деле по-настоящему живут лишь в мире духа. А в мире вещей они присутствуют, но не принадлежат ему.

И при этом являются чуткими и зоркими наблюдателями в этом мире. Поэтому они видят насквозь любую проблему и ее решение. Их взгляд и интуиция не замутнены чрезмерным погружением в проблему, страхами и беспокойствами, свойственными людям. По отношению к миру вещей шаманы занимают отстраненную позицию.

**Но отстраненность – это не оторванность от реальности, не витание в облаках. Именно отстраненность позволяет им сохранять трезвость и осознанность по отношению к окружающей действительности и очень прочно стоять на ногах.**

Вспомните ситуации, когда излишние эмоции, страх или жалость к себе буквально застили вам глаза и вы не видели самых простых и очевидных решений. Шаманы не могут оказаться в такой ситуации. Благодаря отстраненности они сохраняют здравомыслие и контроль над происходящим.

# Смотри на мир глазами духа

Некоторые люди спонтанно приходят к шаманскому образу мыслей, если им приходилось сильно страдать, и в конце концов это им надоело, и они задумались, а нельзя ли жить иначе. Оказывается, можно. Только для этого нужно измениться – начать жить в мире духа, отстранившись от своих страданий, порождаемых миром вещей. Как это сделать? Понять, что в страданиях нет никакого смысла. Кроме того, очень часто мы страдаем из-за вещей, которые шаманы считают несущественной ерундой.

Я не сразу это понял: как это – взять и прекратить страдать?

– Увидь всю бессмысленность своих страданий, – ответил мне учитель.

– Допустим, я увижу бессмысленность страданий. Но разве от этого я прекращу страдать? Разве можно приказать себе не страдать?

– Не надо приказывать, – мягко сказал старик. – В этом и разница между обычным человеком и шаманом. Шаман видит, что страдания бессмысленны, и не страдает. А обычный человек видит, что страдания бессмысленны, и продолжает страдать. Тратит зря свою энергию. Страдания – это пустая трата времени и сил, знаешь?

– Да, ты прав, – вынужден был признать я. – Вместо того

чтобы направлять энергию на страдания, надо либо направить ее на поиски выхода, поиски средства от страданий, либо принять ситуацию как есть – и тоже не страдать по этому поводу.

– Верно, – ответил учитель. – Это шаманский подход. Я сразу увидел, что ты способный ученик.

– Но я все еще цепляюсь за прежние страдания.

– А ты перестань за них цепляться.

– Как?

– Посмотри на них **глазами духа**. Или глазами своих духовных наставников. Посмотри на них с точки зрения вечной бесконечной вселенной. Космоса, частью которого ты являешься. Твои страдания сразу станут мелкими.

– А если они не мелкие? Если эти страдания серьезны – например, из-за потери близких?

– Значит, прими их, как принимает их дух. Не как страдания, а как силу. Из одного и того же события ты можешь извлечь страдания – а можешь извлечь силу. Выбор за тобой.

Я понял, о чем говорил шаман: услышав зов духа, мы уже не можем ощущать себя прежними. Мы начинаем чувствовать, что являемся чем-то большим, чем наше привычное представление о себе.

**А когда ты чувствуешь себя частью вечной бесконечной вселенной, ты по-другому смотришь на свои обыденные житейские дела. Они остаются необходимыми, но перестают быть чем-то важным. Точно**

**так же наши переживания и страдания теряют свою власть над нами.**

Практика

### **Отождествление с духом**

Если до сих пор вы отождествляли себя с телом, начните отождествлять себя с духом. Представьте, что вы – светящееся существо, единое с миром, являющееся частью разумной вселенной, вечной и бесконечной. Вселенная вечна – значит, и вы как дух, как светящееся существо вечны, бессмертны. Вам нечего бояться, вы могущественны и неуязвимы, и у вас впереди целая вечность, а жизнь на Земле – это путешествие, приключение, захватывающий опыт.

Представьте, что переживания, страхи, беспокойства, страдания, самосожаления, слишком серьезное отношение к себе – это все атрибуты тела. Дух свободен от этого. Дух мудр и всеведущ. Дух все понимает, но не включается эмоционально в ваши переживания. Он наблюдает словно бы со стороны. Он знает ответы и готов давать утешение и подсказки. Но для этого вы должны встать на сторону духа. Посмотреть на происходящее – и прежде всего на себя самого – его глазами.

Представьте, что для духа тело – это что-то внешнее. Вы как дух словно сделали шаг в сторону от тела и смотрите на него со стороны как на внешний объект. Тело принадлежит вам, но вы – не тело. Относитесь к телу хорошо, любите его, но помните, что оно – не вы,

оно ваш атрибут, принадлежность.

Глазами духа, светящегося существа, вы смотрите на тело со стороны и воспринимаете как наблюдатель все переживания, заботы, страдания, эмоции. Точно так же вы смотрите и на других людей, их действия и переживания, и на мир в целом. Вы заметите, что стали мыслить более четко и видеть то, чего раньше не замечали. Вам будет открываться истинная картина происходящего. Вы выйдете из плена эмоций и привычных, но неэффективных способов поведения.



# Освободись от излишней серьезности

Большинство людей придают избыточное значение своим переживаниям и проблемам, потому что у них раздутое представление о самих себе.

**Люди отождествляют себя не с духом, а со своим раздутым эгоизмом. Люди кажутся себе очень важными, и каждый норовит доказать, что он важнее другого!**

Шаманы смеются над этой раздутой важностью людей. Они-то знают, что весь мир – живой, одушевленный, и человек – равноправная часть этого мира, не лучше и не хуже всего остального.

Когда ты – часть вселенной и каждая травинка – такая же часть вселенной, когда вечный бессмертный дух живет во всем окружающем, как можно чувствовать себя важным, исключительным, непомерно серьезным?

Как можно заикливаться на своих проблемах, если они – ничто перед лицом вселенной?

Каждый из нас – вселенная, и нам выбирать: чувствовать ли себя целой вселенной, быть единым с миром или быть запутавшимся в проблемах муравьем, тщетно пытающимся раздуться от чувства собственной важности.

Практика

## Роли, которые играет дух

Представьте: все, что вы делаете в жизни, это роли, которые играет дух.

Вы как дух – бессмертное светящееся существо, способное принимать разные обличья и делать что-то в роли человека – выполнять работу, вести хозяйство, заботиться о семье.

Представьте, что вы как дух наблюдаете за собой в этих ролях будто бы со стороны – как актер, который искренне и с увлечением играет роль, но при этом не забывает, что он актер.

Такое восприятие своих обычных занятий придаст вам свежих сил, поможет делать с увлечением даже то, что наскучило, и, что интересно, вы будете легче и успешнее справляться со своими обычными делами.

Если вы слишком отождествляетесь с вашими социальными ролями, со всем тем, что вы делаете и говорите, вам будет трудно избавиться от чувства собственной важности. Если сразу трудно сбросить с себя эту важную маску, начните делать это постепенно: снимайте важность и серьезность ваших повседневных забот. Лучший способ научиться этому – отнестись к происходящему легче, как к увлекательной игре.

Бывает так, что мы никак не можем решить какую-то проблему, потому что слишком увязли в ней. Мы переживаем и предаемся эмоциям, которые просто застят нам глаза, не дадут увидеть выход, который может быть вполне очевидным.

Заметьте: сколько энергии вы тратите на ненужные

переживания, вместо того чтобы приступить к решению проблемы. Для этого надо **собраться с духом** – не случайно в народе существует такое выражение.

– В тайге выжить очень трудно, – говорил мне мой эвенкийский учитель. – А потому сама тайга учит, как жить. Здесь ты не выживешь, если расклеишься и будешь потакать своим переживаниям. Здесь нужно хладнокровие и сила духа, чтобы добыть себе пищу и самому не стать добычей. Если ты вместо решительных действий расквасишься и начнешь переживать – тебе конец.

– Да, но люди, живущие в условиях цивилизации, защищены, и им не нужно быть такими сильными и хладнокровными.

– Им только кажется, что они защищены, – усмехнулся шаман. – Если им не нужно охотиться, если не грозит сорокаградусный мороз или встреча с медведем – это не значит, что можно позволить себе раскиснуть и потакать своим слабостям. Человеческое общество несколько не безопаснее дикой тайги. И ты это знаешь. Тот, кто теряет контроль и самодисциплину, погибает. И не надо тешить себя иллюзией, что кто-то придет и спасет. Если ты не спасешь себя сам – никто тебе не поможет.

– Значит, и в большом городе надо жить как в джунглях?

– Если ты имеешь в виду не раскисать перед лицом проблемы, не предаваться лишним переживаниям, а собираться с духом и решительно действовать, что бы ни случилось –

то да.

## Практика

### **Как справиться с духом перед лицом проблемы**

Подумайте о той проблеме, которая стоит перед вами, но вы откладываете ее решение. Пусть это будет даже небольшая проблема – например, уборка, ремонт в квартире или поход к стоматологу. Почему вы откладываете ее? Потому что вам не дают подступить к делу переживания. Честно разберитесь в себе и выясните, что это за переживания. Страх, беспокойство, неуверенность, что-то еще?

Осознайте, что на эти переживания ваши силы уходят впустую, а значит, в них нет никакого смысла. Эти силы вы могли бы направить на решение проблемы. Но для этого надо перестать переживать.

Отстранитесь от себя, посмотрите на себя и свои переживания глазами духа. Затем глазами духа посмотрите на саму проблему.

Это действительно сложная проблема, или она оказалась слишком раздутой в вашем восприятии?

Стоит ли столько размышлять и переживать над этой проблемой – или ее нужно без лишних раздумий решить?

А может, ее можно вообще не решать, а оставить все как есть?

Представьте, что вы как дух – сильное, неуязвимое существо. Вы можете решить любую проблему безотлагательно. Примите для себя решение: или вы решаете проблему безотлагательно и без лишних

переживаний – либо вы отказываетесь ее решать и просто забываете о ней.

Если проблема настоящая, она будет требовать решения и вы не сможете о ней забыть. Тогда, отождествившись с духом, рассматривая это как одну из своих ролей, не забывая отстраняться от переживаний, незамедлительно решайте проблему.

Есть еще прекрасное средство, которое помогает нам избавиться от чувства собственной важности и приблизиться к шаманскому мировосприятию. Это **самоирония**. Научитесь включать ее каждый раз, когда опять чувствуете себя и свои занятия слишком серьезными.

Самоирония – это не самоуничижение, не насмешка над собой. Это доброе подтрунивание, мягкий юмор.

Не надо себя критиковать и казнить за малейший промах. Так как раз делают люди, слишком серьезно относящиеся к себе. Они не могут простить себе ошибок. Если вы не страдаете от раздутого эгоизма, вы не будете требовать от себя совершенства. Вы будете снисходительны к своим промахам и недостаткам. Ведь каждый из нас не хуже, но и не лучше других. А стремиться всегда и во всем быть идеальным – это значит хотеть быть лучше и выше других. Шаманы смеются над этим.

**Научитесь смотреть на себя со стороны, глазами духа, и вы начнете замечать, что иногда ваше поведение смешно.**

Вот вы злитесь, прямо выходите из себя из-за какой-то ерунды: кто-то что-то сделал или сказал не так, как бы вам хотелось. Увидьте себя со стороны, мягко посмейтесь: «Ух как я разбушевался, прямо вулкан, искры летят во все стороны». Избегайте злой иронии. Посмейтесь над собой по-доброму и сразу простите себя. И вы увидите, что станете самим собой – мягким и простым, без излишней суеты и напыщенности.

Шаманы могут играть любые роли. Но они просты и естественны. И никогда ни на кого не смотрят свысока. А если смеются – то по-доброму.

# Стань частью большого живого мира

Поначалу у меня не получалось разговаривать с камнями и растениями. Но со временем это стало естественной частью моего опыта. Ты перестаешь чувствовать себя важным, когда начинаешь воспринимать себя как часть единого мира, когда ощущаешь, что и ты, и камни, и растения – одно. Это важная часть шаманского мировосприятия. Тот, кто чувствует, что он – пуп земли и царь природы, а весь остальной мир должен служить ему, никогда не станет шаманом.

Шаман просит прощения у дерева, прежде чем его срубить, и даже у травинки, цветка, прежде чем его сорвать. Шаман благодарит растения и животных, которые идут ему в пищу, и прежде чем убить их, просит разрешения на это у духа и, конечно, прощения. Шаман осознает, что и он, и животные, и растения, равны перед лицом смерти, ведь он тоже когда-то умрет. Это не дает ему возвышаться над остальной природой. Это не дает ему быть равнодушным и неблагодарным к ней.

## Практика

### **Душа камня, душа цветка**

Найдите время, чтобы пообщаться, как с живым существом, с камнем или растением. Это может быть как большой валун в лесу, так и маленький камешек,

который вы подняли на берегу реки или на дороге. Это может быть как большое дерево, так и комнатное растение.

Сосредоточьтесь на области сердца и представьте, как вы направляете теплый поток энергии цветку или камню. Вы почувствуете отклик – словно волна направилась к вам обратно. Это душа камня или цветка ответила вам. Почувствуйте эту связь от души к душе.

Направьте камню или цветку свое восхищение. Объясните ему в любви. Скажите мысленно, что он красивый – он ведь и в самом деле совершенное в своем роде творение природы. Почувствуйте, что между вами словно возникло общее поле. Это поле любви и благодарности, а также радости и восхищения тем, что мир прекрасен и все в нем едино – и вы, и камни, и растения, и вся природа.

Поблагодарите растение или камень за радость общения.

Точно так же вы можете общаться с любыми предметами или даже явлениями природы – ветром, облаками, грозой, снегопадом. Это даст вам ни с чем не сравнимое чувство слияния, единения с миром.

Если вы хотите оставить позади свое прежнее мировоззрение – неблагодарного и спесивого «царя природы», который может делать с ней все, что ему заблагорассудится, – начните относиться ко всему в мире как к живому.

Если вы подойдете с сердцем к камню, растению, живот-



ному и даже ко всем вещам, которые казались вам неодушевленными, – вы почувствуете, что у всего в мире тоже есть сердце. Ощутить душу мира и каждой вещи, каждого предмета и явления в нем – это значит стать шаманом.

Возьмите за правило благодарить пищу, прежде чем употребить ее, как это делают шаманы. Просите прощения у тех живых существ, которые отдали свою жизнь, чтобы вы были сыты. Такая практика сделает вашу пищу намного полезнее, а вас – здоровее.

# **Шаманское посвящение: умереть и заново родиться**

Обычный человек – это тот, кто живет в узеньком мирке своих обыденных забот и проблем. Шаман – это тот, кто живет в большом мире, в единстве со всей вселенной, по законам ее гармонии, благодаря чему повседневные дела у него делаются словно сами собой, без лишних затрат энергии.

Выбирайте – отдавать ли энергию обыденным хлопотам и пустым переживаниям и в итоге оставаться обесточенным, выжатым лимоном – или направлять энергию своей любви и благодарности всей вселенной, ее духу и получать в ответ многократно больше энергии и силы. Если вы сделали свой выбор в пользу второго, вы готовы принять шаманское посвящение.

Посвящение – это словно сбрасывание старой кожи.

Это отказ от своей прежней ограниченности, эгоизма, от плена негативных эмоций, которыми полон каждый день обычного человека, от излишней привязанности к материальному, от прежних привычек, страхов и беспокойства по пустякам и неоправданного расхода сил на мелочи, которые того не стоят, от прежнего незнания истины, когда вы считали себя чем-то отдельным от остального мира.

**Каждый человек может даже без наставника полу-**

**читать шаманское посвящение. Главное – ваша внутренняя готовность к этому. Готовность оставить в прошлом прежнюю жизнь с ее вечной суетой, бессмысленными действиями и страданиями – и вступить в новую жизнь, полную смысла и величественного единения с гармонией вселенной.**

Шаманы проходят через символическую смерть ради такого посвящения. Но не нужно воспринимать слово «смерть» буквально. Вам не придется умирать. Речь идет именно о символической смерти – можно назвать это смертью эго, или смертью прежней личности. После посвящения жизнь становится другой, будто вы и правда родились заново.

Это не значит, что к вам больше никогда не вернутся симптомы прежней ограниченности – такие как негативные эмоции, пустая суета или переживания по пустякам. Но это больше не будет восприниматься как норма. Ваша новая сущность, ваш дух будет подавать вам сигналы, что это не норма, будет требовать возвращения к норме – просветленному, возвышенному, гармоничному сознанию.

Не спешите с посвящением, если чувствуете, что пока не готовы. Снова и снова работайте над своим новым мировоззрением: отождествляйтесь с духом, отстраняйтесь от чрезмерных эмоций и переживаний, возвращайте в себе чувство единства со всем миром – живым, одушевленным.

Но не тяните слишком долго – не думайте, что вы сначала

должны стать совершенством, а потом уже принимать посвящение. Совершенства в нашем мире нет, и не нужно пугаться, если вы в один миг не сможете измениться кардинально. Посвящение станет своеобразным катализатором процесса, оно поможет вам быстрее и легче двигаться к обретению шаманского сознания и мироощущения. Но после посвящения не будет пути назад, к обычной человеческой жизни.

**Если вы готовы идти вперед и только вперед – смело принимайте посвящение, даже если пока еще ваше мировоззрение не вполне изменилось.**

Посвящение – это нечто вроде вашего обязательства перед самим собой идти и дальше по этому пути, не поворачивая назад. Посвящение – это только начало пути! Все главное, все самое интересное – еще впереди. Посвящение декларирует в первую очередь вашу решимость пуститься в путь.

Чтобы принять шаманское посвящение, вам нужно будет остаться на какое-то время наедине с собой, чтобы вам никто не помешал. Настройтесь на торжественный лад, можно зажечь свечи, воскурить благовония, включить медитативную музыку. Вам нужно будет лечь на спину, расслабиться, закрыть глаза и на какое-то время представить себя не существующим. Представьте, что растворились в пространстве или в дыму благовоний, в волнах музыки. Вас нет – прежняя личность растаяла, исчезла. Вы можете представить также, что сбрасываете с себя прежнее тело, словно змея сбрасыва-

ет кожу, и рождаетесь заново, в новом теле, с очищенной, освобожденной от плена прежних представлений душой.

Суть шаманского посвящения – исчезновение и новое рождение. Исчезнуть в прежнем виде – и возникнуть в новом – это и означает пройти посвящение.

Шаманское посвящение дает простор для творчества – творчества духа. Доверьтесь духу, отождествитесь с ним, выразите соответствующее намерение, и пусть он сам ведет вас по пути посвящения.

Практика

### **Варианты шаманского посвящения для самостоятельного прохождения**

Вы можете использовать для вашего шаманского посвящения любой из перечисленных ниже вариантов – тот, который вам больше понравится. Ваш выбор может быть связан с наиболее предпочитаемой для вас стихией: огнем, водой или воздухом. Но, если хотите, вы можете поочередно пройти все предложенные варианты, либо подряд, либо с перерывами на один или несколько дней, или даже больше, если так будет диктовать ваше самоощущение.

**1.** Лягте или сядьте в удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте, что перед собой вы видите огромный костер золотисто-белого пламени. Это холодное преобразующее пламя, оно не обжигает. Представьте, что решительно входите в это пламя,

оно охватывает вас, и вы превращаетесь в пламя. Вы растворяетесь в пламени, вас как прежнего человека нет, есть лишь живое, одухотворенное пламя. Это пламя очищающего и преображающего духа. Представьте, что в пламени сгорают все мысли и эмоции, все ваши переживания, проблемы, страдания, все негативное, что было в душе.

Некоторое время просто будьте пламенем. Вы – не человек, вы – живое пламя. У вас больше нет вашего человеческого тела. Вы свободны, вы играете и сияете, вы вспыхиваете до неба. Вы – пламя, охватившее всю вселенную.

Затем представьте, что внутри пламени формируется ваше новое тело. Оно сияет золотисто-белым светом. Это чистое, обновленное, новорожденное тело – хоть и выглядит как тело взрослого человека.

Пламя уменьшается, концентрируется в границах тела. Из пламени формируется ваше тело, уплотняется, обретает формы.

Представьте, что вы выходите из пламени обновленным, очистившимся, заново родившимся, готовым для новой жизни.

**2.** Расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что перед вами два огромных чана с водой: в одном мертвая вода, в другом – живая. Представьте, что вы входите в чан с мертвой водой, окунаетесь с головой. Вода начинает кипеть, но она не обжигает вас. Вы растворяетесь в этом кипении, ваше тело перестает существовать. Вы превращаетесь в

бурлящую, кипящую воду. Вы остаетесь духом без тела.

Представьте, что в этом кипении полностью исчезло и ваше прежнее тело, и ваша прежняя личность. Когда вам удастся это, вы почувствуете, что вода перестает кипеть, успокаивается. Затем представьте, что вы как бестелесный дух выходите из первого чана и окунаетесь во второй, чан с живой водой. Эта вода кристально чистая, прозрачная и будто пронизанная солнцем. Представьте, что из этой кристально чистой субстанции формируется ваше новое тело. Оно чистое и прозрачное. Постепенно его энергии концентрируются, уплотняются, обретают границы и форму вашего тела. Вы выходите из чана с живой водой заново родившимся человеком.

**3.** Закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы находитесь где-то на природе, на открытом месте, на равнине или в горах. Внезапно налетает порыв ветра и подхватывает вас. Вместе с ветром вы поднимаетесь над землей и легко парите в воздухе. Вы растворяетесь в ветре, сливаетесь с его потоком. Вы становитесь ветром.

Вашего человеческого тела больше нет, вы – порыв, упругое движение воздуха. Вы пролетаете над землей и видите леса и горы, поля и реки, вы поднимаетесь до облаков, а в следующий миг уже шелестите травой и играете в листве деревьев. Вы бестелесны и вездесущи.

Вволю нагулявшись и наигравшись, вы с потоком воздуха закручиваетесь в спираль, в воздушный вихрь. Потоки воздуха уплотняются, и постепенно из вихря формируется ваше новое тело –

и новая личность. Потоки чистейшего воздуха концентрируются, обретают форму и границы вашего тела. Вы рождаетесь из ветра новым человеком для новой жизни.

**Внутренние перемены, неизбежно возникающие с получением шаманского посвящения, могут потребовать и перемен в вашей жизни. Вам захочется избавиться от всего старого, что больше не служит вашему обновленному духу. Начните с перемен в вашем жилище. Решите, какие из старых вещей можно выбросить, и не держитесь за них. Пусть это тоже станет символом обновления вашей жизни.**

Также решите, от каких старых привычек вам хочется избавиться – может быть, от курения или переедания. Сделайте это немедленно – объявите себе, что у вас теперь новая жизнь, а значит, и привычки должны быть новые и только такие, которые служат вам во благо. Кстати, когда вы приучите себя благодарить пищу и просить прощения у животных и растений, которые идут вам в пищу, ваш рацион начнет меняться естественным образом. Вы не будете переедать – так будет диктовать вам дух, в интересах которого относиться бережно к окружающему миру, не употреблять лишнего. Вы будете питаться только тем, что для вас полезно, – так потребует ваше обновленное тело, в интересах которого не перегружать себя ненужным балластом в виде вредных или просто бесполезных продуктов.



Прислушивайтесь к себе: какие еще перемены вам необходимы? Может, нужно пересмотреть свой круг общения, свои занятия и интересы, чтобы в вашей жизни не осталось ничего, что вас истощает? Может быть, вам захочется заняться чем-то, о чем вы давно мечтали, но откладывали, хотя именно эти занятия дают вам прилив энергии, воодушевляют и наполняют энтузиазмом.

Делайте то, что питает ваши силы, что возвышает ваш дух, что требует ваше сердце, – и вы встанете на шаманский путь.



# **Глава 3**

## **Энергетическое тело и способы его восстановления**

### **Что такое энергетическое тело**



Молодой мужчина по имени Игорь заметил, что стал очень сильно уставать на работе. Его работа не была связана с физическими нагрузками, но ему приходилось много об-

щаться с клиентами. Он любил свою работу, и ему нравилось общаться с людьми, никаких трудностей это не вызывало. Он умел улаживать конфликты и вести доброжелательный диалог даже с раздраженными и агрессивно настроенными людьми. Но с некоторых пор у него начались сильные головные боли, повторявшиеся несколько раз в неделю, а также он чувствовал упадок сил. Это привело к сложностям в семье – его жене не нравилось, что он все вечера лежит на диване с безучастным видом, хотя еще совсем недавно это был жизнерадостный и активный молодой человек. Сам Игорь тоже страдал, что не может, как прежде, уделять достаточно внимания жене и детям.

Игорь обращался к врачам, но они ничего не находили. Тогда жена по чьему-то совету привела Игоря к шаману.

По одному взгляду на Игоря стало ясно, что его энергетическое тело сильно истощено. Оно было слабым, с неровными рваными краями, неравномерной светимости, с кое-где встречающимися затемнениями.

Из разговора с Игорем выяснилось, что в последнее время ему часто приходилось иметь дело с обиженными или рассерженными людьми. В какой-то момент он понял, что их состояние стало его задевать. Если раньше он мог сохранять доброжелательный настрой со всеми, то теперь все чаще стал раздражаться. Это раздражение не снималось и после рабочего дня. Он невольно приносил свое состояние домой, не мог не думать о работе и о клиентах и в итоге не восстанавли-

ливался. На следующий день новые нагрузки наслаивались на предыдущие, и постепенно Игорь словно становился другим человеком. Он уже не мог ни работать так же продуктивно, как раньше, ни уделять внимание семье.

**Психологи называют такое состояние профессиональным выгоранием – когда человек и в самом деле как будто сгорает на работе. Причем сгорает он не только оттого, что слишком много трудится, но и оттого, что допускает негативные эмоциональные реакции.**

А шаманы видят за этим выгоранием картину *деформации энергетического тела*. Оно и в самом деле как будто выгорает – светящееся тело перестает светиться ярким ровным светом, теряет свою плотность и гладкость очертаний.

Наши мысли, чувства и эмоции – это тоже энергия, как и все в мире. Все, что мы думаем и чувствуем, сказывается на нашем энергетическом теле. Все мы так или иначе зависим от влияния окружающих людей. Не всегда можем проконтролировать свои реакции.

Но любой человек, не только шаман, может научиться контролировать состояние своего энергетического тела. И корректировать его по мере необходимости. У большинства людей такая необходимость наступает ежевечерне. И если приучить себя к ежевечерним «гигиеническим процедурам» не только в отношении физического, но и в отношении энергетического тела, то можно избежать очень многих неприят-

ностей.

Проблема Игоря решилась довольно-таки легко. Его энергетическое тело было приведено в норму за один сеанс. Кроме того, он получил шаманские техники, позволяющие изменить отношение к людям, с которыми ему приходилось общаться по работе. Для чего требовалось отождествиться с духом и отстраниться от чужих эмоций, что не только не мешает, но помогает сохранить доброжелательность и участливость. Также Игорю были даны некоторые методы защиты от чужих влияний (о которых вы тоже узнаете из этой главы) и показаны приемы ежевечерней самостоятельной коррекции энергетического тела. Вскоре от его проблем не осталось и следа.

Более сложный случай был у молодой симпатичной женщины по имени Дарина. У нее не ладилась личная жизнь, а в последнее время начались еще и проблемы на работе, где ее под каким-то надуманным предлогом перевели на нижеоплачиваемую должность. Денег ей стало хватать едва лишь на оплату квартиры и питание, довольно скромное. В довершение всего она поссорилась с лучшей подругой, а затем заметила, что и другие знакомые и приятели как будто стали ее сторониться. Какая-то соседка сказала, что на Дарину навели порчу, и посоветовала обратиться к шаману.

Дарина пришла в очень подавленном состоянии, со слезами жалуясь на порчу и несправедливость людей. Между тем я сразу увидел нечто вроде темного облака в ее энергетиче-

ском теле. Эта темная энергия располагалась на уровне груди. И связана она была вовсе не с порчей, а с собственным душевным состоянием Дарины.

**Многие люди, жалуясь на порчу и виня в своих бедах других людей, не понимают, что никакая «порча» не привяжется к ним, если в их душе не будет источника негативных мыслей и чувств.**

Из разговора с Дариной удалось выяснить, что несколько месяцев назад ее покинул мужчина, за которого она собиралась выйти замуж. Как выяснилось, у него не было намерений жениться на Дарине и вскоре он начал встречаться с другой женщиной. Дарина очень тяжело пережила это событие. Она много плакала, но так и не смогла освободиться от глубочайшей обиды. Вскоре у нее начались неприятности – жизнь просто разваливалась.

С Дариной пришлось провести несколько сеансов. Ее энергетическое тело было восстановлено. Но, для того чтобы деформации не возвратились, Дарине необходимо было изменить свое мировоззрение, и прежде всего отношение к самой себе. На первое место в своей жизни необходимо поставить дух.

**Когда духу уделяется должное внимание, все остальные ценности приходят легко и занимают подобающие им места в жизни. Главное – чтобы дух был на первом месте, именно дух, а не что-то другое.**

Когда мы ставим на первое место других людей и их от-

ношение к нам, работу или деньги – все это начинает отнимать наши силы и искажать наше энергетическое тело. Когда на первом месте – дух, это все равно что мудрый правитель в государстве, который все держит под контролем и не дает ничему испортиться.

Поставив на первое место дух, Дарина также должна была подружиться с самой собой. Заботиться о себе и уважать себя как духовную сущность. Следить за состоянием своего энергетического тела. Обзавестись друзьями и помощниками среди природы, духовными наставниками. Все это вместе помогло ей привести свою жизнь в порядок, простить своего прежнего мужчину и найти настоящего спутника жизни, а также преуспеть в работе и обрести достаток.

Обучение у шамана начинается именно с коррекции энергетического тела. Без умения работать со своим энергетическим телом нельзя отправляться в шаманские путешествия. Поэтому и читателям я настоятельно рекомендую выполнить все практические задания этой главы, ничего не пропуская.

Но сначала разберемся, что же такое **энергетическое тело**. Это поле энергии, которое не просто окружает физическое тело, но пропитывает все его органы, ткани и даже клетки. Энергетическое тело – это не оболочка физического тела, как думают многие. Это его основа. Это суть того, что мы представляем собой как человеческие существа.

Каждый из нас – светящееся существо. Это наша подлинная природа.

Физическое тело – лишь продолжение этой энергии в материальном мире.

Сегодня и ученые научились наблюдать и фиксировать энергетическое тело человека. Есть такое явление как эффект Кирлиан и Кирлиан-фотография. Кирлиан – это фамилия российских исследователей, супругов, которые и открыли первыми это явление. Суть его в том, что живой объект, помещенный в определенным образом организованное электромагнитное поле, начинает светиться, вокруг него образуется разноцветная аура. Например, если вы поместите палец в это поле, вокруг пальца появится свечение. Причем у каждого человека оно будет индивидуально: может меняться размер, форма, цвета свечения. Это свечение с помощью специальных приборов может быть зафиксировано, и мы получаем его изображение. И по характеру этого свечения можно очень точно диагностировать и болезни, которыми страдает человек, и беспокоящие его проблемы. Наука научилась делать то, что шаманы умели всегда и безо всяких приборов!

Есть люди – ясновидящие – которые видят энергетическое тело глазами. Но таких немного. Гораздо больше людей, которые не видят энергетическое тело, но могут его почувствовать. Многие шаманы именно чувствуют энергетическое тело или видят его внутренним взором, а не физическими глазами. **Энергия – это то, что может почувствовать не только шаман, но и любой человек. Способно-**



стью чувствовать собственное энергетическое тело наделен каждый. А научившись чувствовать свое энергетическое тело, вы можете научиться чувствовать и энергетические тела других людей.

Практика

### **Как почувствовать свое энергетическое тело**

Сядьте или лягте в удобную позу, закройте глаза. Дышите ровно и размеренно. Представьте, что ваше тело находится в энергетической оболочке, которая повторяет форму вашего тела, но слегка выступает за его пределы. Представьте себе эту энергию светящейся. Она светится ярко-белым светом или имеет желтовато-золотистый оттенок.

Представьте, что эта энергия пронизывает все ваше тело насквозь.

Вы внутри энергии и чувствуете себя комфортно и защищенно благодаря этому. Попробуйте почувствовать все свое тело сразу, ощутить его границы. Затем ощутите границы энергетического поля, окружающего вас. Где проходят эти границы, примерно на каком расстоянии от границ вашего физического тела? Иными словами – насколько энергетическое тело больше, объемнее вашего физического тела? Определите это по своим ощущениям.

Прочувствуйте энергию, внутри которой вы находитесь. Она мягкая или плотная, упругая или твердая, подвижная или нет?

Вы можете управлять этой энергией – проверьте это на практике! Представьте, что границы вашего энергетического тела расширяются. Оно становится больше, объемнее.

Делайте глубокие вдохи и выдохи, представляя, что наполняете энергией ваше энергетическое тело, словно воздушный шарик – воздухом. Постепенно «раздувайте» ваше энергетическое тело. Добейтесь, чтобы его границы отстояли от границ вашего физического тела на полметра, затем на метр... На этом можно остановиться.

Заметьте, как изменилось ваше состояние. Вы почувствовали себя свободнее, увереннее, вам захотелось распрямиться, стало легче дышать и даже улучшилось настроение? А все потому, что вы привели ваше энергетическое тело к нормальным размерам. Можете делать такую корректировку каждый вечер или в любое другое время суток.

# **Как самостоятельно устранить проблемы энергетического тела**

Энергетическое тело может менять свои размеры, форму, очертания, цвета в зависимости от нашего самочувствия и настроения, от эмоций, которые мы испытываем, и мыслей, которые мы обдумываем. По энергетическому телу можно очень многое узнать о человеке!

Сейчас модно быть успешными, уверенными в себе, счастливыми, и многие люди носят на себе соответствующие маски. Они изображают уверенность, успех и счастье, даже когда у них на душе кошки скребут. Но энергетическое тело обмануть нельзя! Оно все равно отразит подлинную картину. Все человеческие мысли и чувства в нем – как на ладони. Даже если вы придете к шаману с лучезарной улыбкой и будете уверять его, что у вас все «о'кей», вам не удастся ничего скрыть от него. Он расскажет вам о том, что вас тревожит на самом деле и какие ваши проблемы требуют срочного решения. Он сделает это не для того, чтобы разоблачить вас или досадить вам – а только для того, чтобы помочь вам.

# 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.