

18+

Людмила Алмазова

Шаманка

или не буди спящего



Людмила Алмазова

Шаманка. Или не буди спящего

«Издательские решения»

Алмазова Л.

Шаманка. Или не буди спящего / Л. Алмазова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-850478-5

Книга полезна тем, кто ищет пути выхода из сложных ситуаций при помощи неординарных решений. Шаманские психотехнологии — древняя форма психотерапии, целительства и создания реальности. В книге представлены шаманские техники, адаптированные для самостоятельного оздоровления, личного преобразования и достижения цели; шаманская гадательная система, элементы урбан-шаманизма и другие необычные методы.

ISBN 978-5-44-850478-5

© Алмазова Л.
© Издательские решения

Содержание

Шаманизм или жизнь в реальном режиме	6
Об авторе	6
Я родилась в краю шаманов	7
Шаманский секрет счастливой реальности	11
Не буди спящего...	14
«Мы с тобой одной крови – ты и я». Символ Силы рода	17
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Шаманка Или не буди спящего

Людмила Алмазова

Редактор Людмила Алексеевна Алмазова

© Людмила Алмазова, 2025

ISBN 978-5-4485-0478-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Шаманизм или жизнь в реальном режиме

Об авторе

Дорогие читатели!

Людмила Алмазова – одна из ведущих специалистов в области трансперсональной психологии и психотерапии¹; исследователь-реконструктор древних духовных Традиций; автор научно-практических направлений: «Транскоммуникативные Архетипические Психотехнологии», «Руническая информатика биосистем». Целительница, прошедшая путь шаманских посвящений. Писатель, сценарист, поэтесса, номинантка на соискание национальной литературной премии «Поэт года».

Автор книги родилась и выросла в удивительном уголке планеты – на Алтае. В краю, где таится множество тайн и загадок. Это одно из красивых и древних мест Силы на Земле, энергетическая точка нашей планеты. Ходят легенды, что там располагается северный вход в страну Просветлённых, охраняемый великими Духами. По одной из версий, Николай Константинович Рерих, выдающийся учёный и художник, проложил маршрут экспедиции через Алтай, чтобы найти ворота в Шамбалу².

Алтай оказывает мистическое воздействие на человека, расширяя границы сознания, помогает обрести себя. Сердце Духа этого края бьётся величественным ритмом, будто древний бубен шамана. Не удивительно, что тема шаманизма так близка автору. Книга «Шаманка или Не буди спящего» наполнена психологическими методиками, необычными притчами и стихами, которые меняют взгляд на мир, открывают новые возможности.

М. Линд

Специалист в области трансформационных психотехнологий.

¹ **Трансперсональная психология.** Течение психологии, которое изучает трансперсональные переживания, изменённые состояния сознания и религиозный опыт. Объединяет современные психологические концепции, теории и методы с традиционными духовными практиками Востока и Запада. Главные идеи, на которых базируется трансперсональная психология – недвойственность, расширение сознания за пределы обычных границ Эго, саморазвитие личности и психическое здоровье. **Трансперсональная психотерапия.** Психотерапевтический подход, акцентирующий внимание на феноменах изменённого состояния сознания (мистический опыт, космическое сознание, экстаз, творческий поток, медитативные состояния и др.), а также на традиционном западноевропейском психоанализе.

² Шамбала – легендарная страна Просветлённых, Махатм или Учителей человечества. Склоны Алтая и Гималаев, по рассказам очевидцев, имеют множество пещер и тоннелей, часть из них искусственного происхождения. Тоннели соединены между собой множеством галерей и тянутся на огромные расстояния. Многие из них ведут в Шамбалу, а часть соединяются в так называемые трансконтинентальные тоннели, которые проходят между континентами.

Я родилась в краю шаманов

«Слово „шаманизм“ стало довольно модным среди людей, интересующихся мистикой в так называемом мышлении Новой Эпохи и разнообразных системах улучшения жизни. Однако неправильно пользоваться этим словом как синонимом оккультного, или религии, обожествляющей природу, или эзотерического культа. По определению шаманизм – это изучение и практика шаманских принципов и методов. Он имеет дело со связью, существующей между человеческим духом и сущностью всего живого, будь то другой человек, животное, растение, минерал или небесный объект».

К. Медоуз.

Ценность этой книги – не только в терапевтических и преобразующих техниках. В ней сокрыта концентрированная, многополярная сила шаманского опыта. Поэтому текст насыщен глубоким смыслом, многочисленными оттенками озарения, творческим посылом, которые распадаются постепенно. Повторное чтение – важный элемент работы с книгой; каждый раз вы будете обнаруживать новые нюансы и углублять своё понимание. Книга действительно обладает неким особым качеством, которое я бы определила как «энергетическое поле». Она не просто транслирует знания, но и активно взаимодействует с читателем, создавая уникальное пространство для личностного роста и трансформации. Обратите внимание на события, которые будут происходить во время практических занятий. Записывайте свои наблюдения, даже кажущиеся незначительными: неожиданные встречи, новые инсайты, внутренние ощущения или какие-либо изменения в вашей жизни. Анализ событий позволит вам глубоко понять и прочувствовать вложенные в книгу мысли и смыслы. Это создаст индивидуальный ключ к тайнам психики, где запечатлены причины проблем, недугов; скрыты следы осознанных и неосознаваемых травм... А также ресурсы для преодоления всех этих трудностей. Активное взаимодействие с книгой сделает ваш опыт результативным и значимым.

Уже достаточно долгое время я веду исследования и работу в рамках трансперсональной психологии. Трансперсональный подход привлекает многих, в том числе учёных из разных областей науки. В нём заложена идея о существовании бессознательной части человеческой психики. Бессознательное оказывает влияние на образ жизни, мышление, взгляды, принципы, приоритеты; определяет поведение человека на протяжении всей жизни. Этот глубинный пласт состоит из чувств, переживаний, эмоций, воспоминаний... по разным причинам вытесненных из сознания. Трансперсональная психология изучает все аспекты личности. Но главная задача этого психологического направления – исследовать сознание, когда оно при особых обстоятельствах может выходить за привычные рамки. Это случается во время мистического, духовного, религиозного или другого запредельного опыта. В такие моменты человек получает возможность почувствовать единство со Вселенной, вновь пережить тревожащие его события, избавиться от негативных эмоций, решить психологические проблемы, открыть в себе неординарные способности... Для погружения в необычные состояния сознания разработано не мало методик, основа которых – шаманские психотехники.

Шаманы воспринимают как должное тот факт, что люди сосуществуют с мириадами невидимых существ – Духами. Они влияют на наши чувства и поведение; приходят и уходят по своему желанию, не завися от нашего. Мир Духов тесно связан с привычным нам миром и пронизан мощной энергией. Сами Духи – тоже энергия, которая может всячески проявляться и даже проникать в наше тело, сознание. Высшие Духи или Духи-помощники помогают людям. Такую помощь можно назвать «просветлённостью». Философы рассматривают Духов-помощ-

ников как воплощенную Силу нравственности, интеллекта и целостности. Называют мистическую Силу «ангелом-хранителем», «внутренним наставником», «глубинным я». Шаман, заручившись помощью Духов, понимает естественный ход вещей, истинные причины событий. Невидимые посланники объясняют устройство разных сфер бытия, действие сил природы; помогают творить судьбу, соединяют Путь шамана с Путём всего сущего. Шаман, установив связь с Духами, с течением времени обнаруживает духовный голос в самом себе.

Про другой вид Духов (низших) шаманы говорят, что они могут быть опасными для обычного человека. Зловредные существа стремятся проникнуть в мир людей, чтобы воспользоваться жизненными ресурсами, навязать волю и использовать в своих целях. В таких случаях и обращаются за помощью к шаманам...

В профессиональной работе я опираюсь на методы классической и трансперсональной психологии, официальной и альтернативной медицины. Помогаю людям с различным мировоззрением познать себя и окружающую действительность. Провожу тренинги, создаю обучающие программы, пишу книги для читателей с материалистическим взглядом на жизнь и для тех, кто видит мир иначе.

Порой с улыбкой или сожалением наблюдаю, как некоторые люди реагируют на шаманов. Для одних шаманизм это пережиток прошлого, для других – шарлатанство, для третьих – опасные ритуалы.

Краткий экскурс в историю шаманизма.

Шаманизм – древняя форма мудрости и целительства, уходящая корнями в эпоху палеолита.

Шаманизм – это методика врачевания, способ решения личных и общественных проблем. Роль помощников и защитников шамана выполняют представители иной формы бытия – Духи. Шаман вызывает Духов в наш мир, а порой сам совершает путешествие в их измерение. Дух первичен, им обладает всё сущее на планете: животные, камни, предметы, деньги, род отдельного человека... Мир – это арена битвы, и наши жизненные силы могут быть украдены нашими противниками – безразличными алчущими энергии существами. Вредоносные Духи из Нижнего мира проявляются в виде различных болезней. И тогда шаманы прибегают к всевозможным техникам, чтобы извлечь вредоносную энергию из человека.

Традиционные шаманы всегда помогали своим соплеменникам. Современные последователи шаманизма пользуются архаичными техниками в исследовательских целях, для личного духовного развития и помощи страждущим.

Шаманские техники очень тонкие, они построены на работе с подсознанием человека, его бессознательной областью, трансовым (изменённым) состоянием сознания – самым ресурсным состоянием нервной системы. Шаманы могут входить в контакт с душой нерождённого ребёнка и умершего старика. **Случай из практики:** *молодой женщине поставили медицинский диагноз «угроза выкидыша». Медикаментозное лечение, давало слабые результаты... Воспользовавшись шаманской психотехникой, я выяснила причину: душа ребёнка боялась приходить в этот мир из-за конфликта между будущими родителями. Мужчина не хотел жениться и признавать дитя. После коррекции психоэмоционального состояния женщины душа ребёнка успокоилась и диагноз был снят.*

Статус «шаман» может иметь как мужчина, так и женщина. У сибирских народов считается, что женщина-шаман является более сильным Мастером. Шаман получает Силу по родовой ветви, либо во время обучения-посвящения у другого шамана. Но бывает и так, что человека на «службу призывают» Духи. От такого «призыва» не возможно «откосить», мир превратится в «подводную лодку» откуда не сбежать. Остаётся только одно – следовать по Пути, пролегающему по Межмирию, пространству между миром людей и миром Духов.

Что лично для меня означает «шаман, шаманство, шаманизм»?

Шаманизм – это не религия, а восприятие мира, гармоничное отношение с ним.

Шаманизм – это видеть и понимать первопричину всяческого неблагополучия, будь то болезнь или некое событие. Находить выход из трудных ситуаций.

Шаманизм – это равноправное и эффективное сотрудничество не только с людьми, но и представителями инаковых, альтернативных миров.

Шаманизм – это умение нырять в Поток жизни и выныривать обогащённым новыми знаниями и умениями.

Шаманизм – это способность принять информацию, дары от любого представителя Вселенной: камней, рек, парящих в небе птиц, домашних или диких животных, «жителей тонких миров»...

Шаманизм – это творческий процесс: создание стихов, картин, различных предметов. Когда через твои руки входит Сила Вселенной, превращая их в талисманы и обереги.

Шаманизм – это выражение благодарности всему миру, принимающему участие в твоей жизни.

Шаманизм – это быть Воином Духа и давать отпор силам, сталкивающим тебя с твоего Пути.

Шаманизм – это исследование и реконструкция древних сакральных знаний, издревле помогавших человечеству осознать себя звеном в общей цепи. Возможность избавиться от духовной «коррозии», сбросить оковы религиозных догм, материалистической слепоты. Это непрерывное и многостороннее развитие.

Шаманизм – это умение взаимодействовать и дружить с *разнопорядковыми* мирами. Разве плохо, когда у тебя много истинных друзей и покровителей?

Шаманизм – это наличие множество ключей и кодов от порталов системы «Матрёшка».

Шаманизм – это способность проводить через себя голос всего окружающего мира, каждого его обитателя: от грубых сфер, до *ультра*Высших...

Шаманизм – это возможность обогатить свою личную жизнь, которая не будет уже обычной: пережив шаманский опыт однажды, ты не вернёшься к себе прежнему, живущему словно во сне. Переступив через «край», ты станешь другим, более ресурсным, духовным, творческим, экстрасенсорным, мета-сенсорным...

Шаманизм – это когда ты свободен от мнения окружающих, от шаблонов, границ, рамок «Матрицы»...

Шаманизм для меня – это стиль жизни, рабочий стиль.

Шаман – это человек, идущий впереди других на несколько шагов. Способный вернуться в прошлое, заглянуть в будущее, но при этом жить полноценно в настоящем.

Нужно понимать, что шаманизм с его практиками – это не профанация, секта или религия. Это одна из самых древних духовных традиций человечества, известная как «наука о необычных состояниях сознания, об опыте переживания „иных“ реальностей». Шаман является экспертом целостностного подхода, радеет за равноправное общество и применяет свои знания ради блага своей общины. Ритуалы, которые шаман выполняет в кругу людей, могут оказывать влияние на события, находящиеся вне контроля человека; они начинают упорядочиваться и действовать более согласованно. Обмен опытом и знаниями, а также их совместное использование – главный принцип в шаманских сообществах. Шаман учит работать над собой, над своей внутренней связью с духом жизни, с духом всего сущего во Вселенной.

Край шаманов.

Я родилась в краю шаманов, золотых полей и горных рек

Там трав пьянящие дурманы и Дух Алтая – оберег

Там, где на скалах вдоль обрывов – архаров древних силуэт

В сказаньях и легендах старых Архатов мудрых виден след...

Во снах я часто вижу звёзды, что над озёрами висят
Шальные зимы, буйство вёсен и Шамбалу – тот райский сад
Я родилась в краю шаманов – моя обитель и эдем
Там льётся дивный звук варгана, когда крадётся мой тотем...

Я – варган.

Я не флейта, не нежно-плаксивая скрипка
Не гитара, не звонкий цимбалы напев...
Голос мой не серебряно-тонкий и зыбкий
Я похожа на дикий огонь, наконечник от стрел...
Не играю изнеженным лицам, чьи маски лукавы
Но могу возбудить Силу Духа, что дремлет в тебе
Я – твой путь, путеводная нить, переправа...
Песнь моя, словно утренний свет и знаменья в судьбе
Я камлаю дорогу по древним ветвям Иггдрасиля³
И на помощь приду, когда мир погрузится во тьму
Мы с тобою вдвоем, мой любимый, дорогу осилим
Я тебя, сберегая от бед, в своё сердце приму

Я пылающий древний костёр, песня духов и снов
Я любовь и основа основ, исцеление ран... Я – варган!

Желаю каждому из вас Белой Дороги!⁴

«Говорят, что Дух присматривается ко всем людям. На то, как они живут, как общаются друг с другом, с Природой, с самими собой. Если человек вызывает интерес у Духа, он начинает присматриваться к нему. Если человеку удаётся поддерживать интерес Духа, тот подбирается к человеку еще ближе, наблюдая за ним. Если своей жизнью человек может привлечь Духа совсем близко, наступает момент, когда Дух заглядывает в самого человека. Если он видит, что человек живет с Душой, он начинает выражаться через него. Так человек обретает Силу Духа».

Легенда Алтая.

³ Как известно, Древо Иггдрасиль – это настоящая модель Вселенной, созданная в скандинавской мифологии. Глава 1. Не буди спящего

⁴ Пожелание «Белой Дороги» означает счастливого пути к реализации задуманного.

Шаманский секрет счастливой реальности

Шаманов называют «посредниками между мирами». Благодаря особому восприятию, шаман может свободно сообщаться с разными планами Вселенной, переходить из одной реальности в другую. Обладает большим видением, большими возможностями управлять жизнью и судьбой.

Прежде чем пытаться изменить внешний мир, начните преобразовывать свой внутренний. Индейские шаманы советуют не относиться к жизни с напряжённой серьёзностью. Мир-восприятие должно быть лёгким. Постарайтесь взять за основу состояние внутренней улыбки. Она излучает вибрации, созвучные с вибрациями Любви. А Любовь – это энергия, породившая саму жизнь.

Накамлай⁵ мне, шаман.

Покамлай мне, шаман, пробуди ото сна древних Духов
Пусть рычит твой варган на забытом людьми языке
Выстилая дорогу у кромки Земли звёздным пухом,
Душу вынь и омой в серебрящейся лунной реке...
Покамлай мне, шаман, бубен в руки возьми, заклиная
Млечный омут взболтав, искупай моё сердце в любви
На сухой бересте напиши рунный став – знак «Иная»
И Богов, что планету покинули, вновь призови...
Покамлай мне, шаман, свою песню костру отдавая
Её ветры пророчеств на крыльях молвы разнесут
И знаменья зажги, мою кровную стаю встречая,
Что у дальних галактик вселенского края живут
Накамлай мне, шаман, и любовь, и удачу, и счастье
Пусть по Белой дороге из дали кромешной придут
И пусть смотаны будут в клубок откровений ненастья
А потом твои Духи в костре их шаманском сожгут!

⁵ Камлание – это особая форма вхождения шамана в запредельное пространство в измененном состоянии сознания.



Шаман (по-алтайски – «кам») – посредник между людьми и духами. К его помощи прибегают, когда нарушается равновесие между человеком и природой (ООО «Кезер»). На фото – изделие мастеров промысла «Кезер»

Белый шаман.

Юный шаман в бубен свой бьёт
Песни волков громко поёт
А над костром духи летят,
Чтобы вершить древний обряд
Бубен мой старый, громче гуди
В сердце любовь ты разбуди!
Хара-кай-йя! Кай-о! Хос-хос!
Дай мне ответ на извечный вопрос!
Мудрый шаман рифмы плетёт,
И отправляет их в дальний полёт
Тайное имя кричит вновь и вновь,

Чтоб закипала в его венах кровь...
Белый шаман лет тридцати
Знает – покоя ему не найти
Видит – на небе остыла звезда
Знает, не любит и всё ерунда!
Бубен мой старый, громче гуди
В сердце любовь ты разбуди!
Хара-кай-йя! Кай-о! Кас! Кас!
Слушай же, Небо, призывный мой глас!

Не буди спящего...

Духовный Путь – путь еле слышных шагов...

На этом Пути нужно двигаться тихо, еле ступая, стараясь не разбудить спящих. И лишь когда заметишь, что кто-то спит беспокойно – осторожно прикоснись к нему и протяни руку, чтобы повести за собой. Сколько он будет шагать след в след – решит сам.

Большая ошибка пробужденных – будить всех подряд. Это вредно для спящих. Их сознание ещё не созрело, оно похоже на бутон нераспустившегося цветка.

Как часто вы поднимаете среди ночи маленьких детей, чтобы показать мерцание звёзд или падение метеоритов? Закончится тем, что они не разделят с вами восторга и будут капризничать. Детскому организму необходим продолжительный сон. Кто сказал, что души спящих – зрелые души, какими бы старыми ни казались их тела. Не для всех в этом воплощении уготовано пробуждение.

Вот почему пробужденные идут медленно и тихо, чтобы не нарушить глубокий сон спящих. По пути они будят только тех, кто беспокойно ворочается, потому что им снятся необычные сны. Сны, в которых некто странный зовёт за собой... Поэтому-то духовный путь называют мистическим путём.

В процессе духовного пробуждения наше тело часто подаёт определённые сигналы, которые многие могут не заметить. Уникальность духовного пробуждения каждого человека заключается в том, что нет универсальных сигналов – все они просто свидетельствуют о том, что ваша душа пробуждается в стремлении к самореализации.

Порой природу духовного пробуждения воспринимают неправильно. Принятие духовных принципов, видение высших существ или божеств, умение медитировать, способности к исцелению и предсказанию будущего, а также другие эзотерические навыки – все эти явления представляют собой ценности и не должны оставаться без внимания. Однако ни одно из них не является однозначным признаком духовного пробуждения у человека, который сталкивается с ними. К тому же, внезапно открывшаяся способность «видеть глазами тонкий мир» должна насторожить и стать поводом обращения к специалисту в этом деле.

Наиболее характерные признаки духовного пробуждения.

Изменение режима сна и бодрствования.

Может появиться желание спать больше или меньше, чем обычно. Кто-то распрощается с бессонницей и длительность его сна увеличится (к примеру, с 6 часов – до 9). Или же наоборот, кому сложно было просыпаться даже в 10 часов, будет легко вставать рано и не валяться подолгу в постели.

Психоэмоциональная лабильность.

Может возникнуть более яркое проявление эмоций: беспричинная плаксивость или немотивированное ликование; а то и вспыхнет негативный спектр: гнев, агрессия, нетерпимость и т. д. Всё это способно вызвать тревогу или беспокойство. В таком случае принимайте свои эмоции такими, какие они есть, наблюдайте; пропускайте сквозь себя, отпускайте.

Изменение пищевых привычек.

Предпочтение в еде также может резко измениться. Утренний завтрак станет желанным, а поздний плотный ужин «сойдёт на нет». Появится интерес к продуктам, которые ранее не нравились, и наоборот – некоторые любимые блюда начнут вызывать отвращение. Прислу-

шивайтесь к потребностям своего организма; отслеживайте ложные позывы к вредной пище и стремитесь к рациональному питанию.

Усиление сенсорности.

Многие замечают, что их сенсорные восприятия усиливаются: одни начинают лучше различать цвета, другие – слышат звуки на большом расстоянии, а у третьих обостряется интуиция. Не сопротивляйтесь расширению модальностей, отслеживайте себя в новом аспекте и пользуйтесь во благо.

Энергетические приливы.

Они могут быть неожиданными и не всегда приятными. Кто-то ощутит бегущий по телу холодок, а кого-то накроет волнами жара. Это может быть связано с перестройкой организма на уровне биохимии, гормональной системы и т. п. Если такие «приливы» вызывают дискомфорт, попросите своё «Высшее Я» скорректировать состояние.

Омоложение; живость.

Вопреки привычным законам времени, тело будет стремиться к омоложению. Вы почувствуете себя более молодым, привлекательным и полным сил. Окружающие тоже заметят перемены в вас. Частота вибраций тела и психики возрастёт, создавая эффект, будто вы испили из источника молодости, искупались в живительных водах.

Отношения.

Перестройка отношений – одна из самых острых граней процесса пробуждения. Вы начнёте воспринимать людей, с которыми общаетесь, совершенно иначе, так как появится способность видеть сквозь психологические «маски». Будете отчётливее замечать у друзей и близких отрицательные части личности, а с этим мириться непросто.

Признаки пробуждения бывают разнообразными и отличительными. Феномен «духовное пробуждение, духовный опыт, духовный рост, духовный кризис» представляет собой индивидуальное трансформирующее путешествие. Иногда оно сопровождается едва заметными, однако глубокими внутренними преобразованиями. Эти признаки – от изменений в нашем взаимодействии с природой до колебаний энергий, от внутренних трансформаций до увеличения чувствительности физического тела – не случайны. Они свидетельствуют о значительных переменах, происходящих в нашем глубинном существе.

Индивидуальность каждого опыта говорит о том, что нет единой формулы духовного пробуждения. То, что будет важным знаком для одного человека, может не иметь значения для другого. Однако общей темой для всех этих признаков является стремление к более глубокому самопознанию, осознанному бытию и исследованию окружающего мира.

Когда человек переходит в новый статус, он отказывается от многих аспектов своего прежнего «я»: отяжелённых, инертных, разрушающих. Таким образом, трансформируется в более совершенную личность. То, что когда-то казалось естественным и обыденным, теперь вызывает недоумение. Старое «я» остаётся позади. Это знак роста и развития. И это хороший знак.

Психоэнергетическая трансмутация незаметно меняет восприятие мира и самих себя. Мы начинаем осознавать – то, что раньше было частью нашей идентичности, больше не отражает нашу истинную сущность. С каждым шагом на этом пути мы становимся ближе к тому, кто мы есть на самом деле; обретаем новые взгляды и ценности.

Отказ от старых привычек и убеждений может казаться трудным, но это естественный процесс, которого стоит ожидать и принимать. Такой рост является важным этапом, свидетельствующим о том, что мы продвигаемся вперёд и открываем новые горизонты.

Если вы столкнётесь с непонятными для вас состояниями, не переживайте. Просто проявите терпение и дайте событиям развиваться естественно – ответы рано или поздно придут сами собой. Либо имеет смысл более подробно их изучить. Это могут быть тонкие указания от вашего духа.

«Мы с тобой одной крови – ты и я». Символ Силы рода

*«Сейчас мы начинаем понимать что сказки, легенда, миф являются переосмыслением опыта общения с иными планами реальности. Также как мы не видим, не слышим многочисленных радиоволн, буквально пронизывающих все окружающее нас пространство, также мы не можем непосредственно воспринимать окружающий нас тонкоматериальный мир. Однако это не делает его для нас менее реальным. В течение всей своей жизни мы постоянно взаимодействуем с ним, подвергаемся его влияниям, многие болезни и психические расстройства вызваны воздействием этого плана реальности. Мы, например, никак не ощущаем радиации, но это не делает ее менее реальной, менее опасной для нас. Однако тонкоматериальный мир таит не только опасности и неприятности. Именно он является источником наиболее сильных и глубоких эмоциональных переживаний, вдохновляющих художников и поэтов. В нем таится источник творчества, нового знания. О контактах с этим планом реальности как источнике вдохновения говорили такие величайшие ученые как Альберт Эйнштейн, Макс Бор, Карл Юнг и др. И, конечно, именно контакт с иными, высшими планами реальности является центральным ядром любой религии, источником мистического опыта».*⁶
Е. Файдыш

Одни люди верят в теорию Дарвина, другие – в теорию палеоконтакта – внеземного происхождения некоторых (или всех) земных цивилизаций. В любом случае наша планета – единая экосистема для всех земных существ, сообщество живых организмов, обменивающихся между собой веществами и энергией.

В древние времена человек входил в более тесный контакт как с животным миром, так и с растительным. Шёл интенсивный взаимообмен, взаимовлияние. Людские племена имели покровителей, чаще в образе животных. Так возникла религиозно-социальная система – тотемизм. Члены общины стремились воплотить в себе черты покровителя. В особых случаях настраивались на психоэнергетическую волну тотема и проявляли его духовную Силу. Помните бесстрашных берсеркеров – древнескандинавских и древнегерманских воинов. В изменённом состоянии сознания берсеркеры входили в мистический раж и разрывали голыми руками противников на части. Они пьянели от запаха крови и могли биться часами без усталости. Источая животную силу медведя или волка, ввергали врагов в ужас.

Тотемизм существовал не только у людей, но и у Высших существ: богов Египта, богов Северной рунической и Авестийской духовных традиций. В те далёкие времена живые существа умело объединяли силы, чтобы выживать и эволюционировать. Настал период, когда люди возомнили себя «цивилизованными», связь с тотемами разорвали, объявив невежественным пережитком. Но тотемические энергии никуда не исчезли, они схлынули в теньную зону психики – бессознательное.

С точки зрения психологии, тотем – это часть сущности конкретного человека. Он выражает качество личности, задатки, способности, возможности, ресурсы. То, что не принято человеком как собственное, отвергнуто как недопустимое, недостойное, непозволительное с точки зрения норм социального поведения. Если человек отвергает части своей личности, то

⁶ Из книги Файдыша Е. А. «Мистический космос. Путеводитель по тонкоматериальным мирам и параллельным пространствам». Файдыш Е. А. – Академик Российской академии естественных наук; научный директор «Международного института ноосферы»; президент «Российского фонда трансперсональной психологии»; академик Международной академии информатизации.

он не может быть целостным, не может действовать в полную силу. В этом случае важно познакомиться с внутренним «зверем» и, как в давние времена, научиться взаимодействию с ним.

Откликнувшись на зов, тотем станет наставником, лекарем, защитником, вдохновителем. Помимо тотема к человеку может прийти животное Силы – проявится энергия того качества, которое необходимо человеку на данный момент. Тотем, как правило, один, а животных Силы может быть несколько. В зависимости от жизненных обстоятельств животные Силы могут чередоваться.

Случай из практики. *Во время шаманских путешествий к молодой девушке пришла ласка (её тотем – представитель другого клана). Животное Силы явилось, чтобы научить девушку проворности, уменью протискиваться сквозь преграды, отстаивать себя, быть наблюдательной. В то время ей не хватало именно этих качеств.*

Тотем – это архетип⁷, символ Силы рода; образно-энергетическое представление животного, вмещающего в себе абсолютную Силу данного вида. Проявляясь из глубин души, он подтверждает принадлежность человека к единой экосистеме планеты. Тотем, как аспект нашей тонкой психической структуры, оказывает существенное влияние на жизнь и судьбу.

Чем полезен тотем?

Ускорит выздоровление при различных заболеваниях;

Обострит интуицию и память;

Поможет скорректировать качества личности, черты характера;

Наделит уверенностью за счёт увеличения личной Силы;

Откроет истинную суть людей, вещей, событий..;

Защитит от нежелательных влияний, устранил из окружения «токсичных» людей и привлечёт близких по духу;

Принесёт с собой удачу...

Если подавлять «внутреннего зверя», держать всё время «на цепи в клетке бессознательного», то, вырвавшись на свободу, он может взять верх над человеком. И тогда человек будет необоснованно проявлять агрессию медведя, коварство лисицы, натиск змеи, безрассудство разъярённого быка...

Путешествие за тотемом или животными Силы – полезный и целительный процесс. Первый раз отправляться «по следам внутреннего зверя» лучше с опытным шаманом. Он поможет наладить контакт, объяснит – как правильно воспользоваться помощью проявленной Силы...

Шаманское путешествие за тотемом.

Не пытайтесь заранее угадать свой тотем, не рисуйте его образ. Он должен прийти сам. Отправляясь на поиски, будьте готовы к самой неожиданной встрече. Чтобы шаманское путешествие удалось, необходимо погрузиться в лёгкое трансовое состояние. Трансовые состояния или глубокое погружение в область бессознательного позволяют стать более чувствительным для того, чтобы соприкоснуться с тонким миром. Во время путешествия к вам могут приходиться образы разных животных Силы. Это нормально, ведь вы как личность и обстоятельства, которые на вас воздействуют постоянно меняются.

Расположитесь в комфортном месте, где вас никто не потревожит. Включите приятную музыку. Сядьте или лягте в удобную позу, расслабьте тело. Во время погружения можно дышать произвольно или использовать шаманскую дыхательную практику, состоящую из нескольких подходов. В каждом подходе – 4 фазы: 7 счетов – вдох, 7 счетов – задержка

⁷ **Архетип** – первичный образ, оригинал. Общечеловеческие символы, положенные в основу мифов, фольклора и самой культуры в целом, переходящие из поколения в поколение

дыхания, 7 счетов – выдох и снова 7 счетов – задержка дыхания. Лёгкое головокружение и/или полное расслабление указывают на то, что это упражнение сделано правильно.

Вообразите, что вы оказались на берегу реки. Ощутите под ногами тёплый песок. Подключите своё обоняние и вдохните запах реки... Попробуйте «услышать» шум бегущих волн, крики птиц, шелест ветра... Зайдите в реку по щиколотку или чуть глубже. Раскиньте руки и почувствуйте всю мощь воды. Представьте, как она омывает вас и уносит вдаль все неприятности. Удерживайте ещё минуту в своём воображении созданную картину.

«Почувствуйте спиной» приближение некоего существа. Не оборачивайтесь резко, чтобы «не спугнуть тонкое видение». Послушайте дыхание или другие звуки, издаваемые пока ещё таинственным пришельцем. Заведите с ним внутренний диалог, чтобы расположить к себе: *«Мы с тобой – одно целое. Мы – часть этого мира»*... Спокойно обернитесь и внимательно рассмотрите вашего «виз а ви». Кто это? Известное животное, птица, кто-нибудь из семейства рыб? А, может быть, нечто мифическое? Протяните руку в знак признательного приветствия и не спеша подойдите к тотемному животному. Спросите: *«Ты мой тотем или животное Силы, посланное в помощь?»*. Доверяйте себе и вы получите ответ. Как говорится, первая мысль – от Бога. Поймайте эту мысль, словно ловкая кошка мотылька.

Как выявить своё тотемное животное?

Можно окупнуться в детские воспоминания. **Какое животное было вашим любимым?** Оно могло как очаровывать вас, так и пугать своей силой. У маленьких детей тонкое восприятие проявлено острее, поэтому тотем часто приходит к ним во снах. Ещё один способ узнать – понаблюдайте ближайшее время за знаками Вселенной. Кто из представителей фауны попадается вам: на улице, в фильмах, журналах, рекламах; о ком слышите в разговорах других людей. Вам должно быть комфортно и спокойно в поле тотема. Вы как будто надели на себя одежду по вкусу и размеру, и больше не хотите снимать.

После встречи с тотемом у вас произойдут положительные жизненные перемены. Глобальные или не очень – будет зависеть от вашей готовности. Вы почувствуете себя более целостным и уверенным в себе. Те, кто ищет своё предназначение – увидит путеводную нить. Кто отчаялся – обретёт надежду. Вы начнете лучше понимать себя, свои стремления, смысл существования... Животные Силы приходят для решения трудных жизненных ситуаций. Тотем в основном проявляется в важный поворотный момент, когда нужно поменять образ жизни, внутренние установки для обретения чего-то нового, важного. У каждого это «что-то важное» – своё. Люди нередко примеряют на себя маски, вживаются в чужие роли, поэтому ничего не складывается в жизни. Когда наступает критическая точка – приходит тотем, чтобы напомнить нам о том, кто мы на самом деле...

Тотем можно определить по знаку Зодиака.

Тотем Овна – Бык. Сильный и смелый. Но бывает вспыльчивым и слишком упрямым.

Для Тельца тотем – Медведь. Тотем считается защитником и хранителем семьи.

У Близнецов – Мышь-полёвка. Она дарит материальное благополучие, также отвечает за семейные ценности.

У Рака – Бобёр. Трудолюбивое животное, у которого спокойный нрав. Оно легко приспосабливается к любым обстоятельствам.

Тотем Льва – Лев. Горделивый, статный и расчётливый. Он обладает ценностями, обаянием и задатками лидера.

У Девы – Собака. Преданный защитник, как и представители самого знака. Он способен «чуять» эмоции и намерения других.

Тотем Весов – Пчела, которая умеет хорошо работать в команде и наделяет своего подопечного такими же качествами.

У Скорпионов – Кошка. Обладает таинственностью и почитается многими культурами. Это очень независимое животное.

Для Стрельца тотем – Лось. Мудрый зверь, олицетворяющий Силу. Защитник, почитаемый славянами.

У Водолея – это Лошадь. Помощник, без которого люди не могут обойтись. Он положительно влияет на окружающих.

Тотем Козерога – Антилопа. Изящная и энергичная, лёгкая на подъем, быстро преодолевает любые расстояния.

У Рыбы – неспешная Улитка. Несмотря на медлительность, выживает в любых условиях и приспосабливается к обстоятельствам.

Краткая характеристика тотемов и животных Силы.

Муравей: терпение, выносливость, общность.

Антилопа: грамотное действие, скорость, быстрый рост, благодать.

Армадилло (броненосец): знание границ, объективность. **Барсук:** агрессивность, настойчивость, сосредоточенность. **Летучая мышь:** освобождение от старых привычек, новый рост, возрождение.

Медведь: сила, самонаблюдение, самопознание.

Бобр: баланс, изменения, построение, придание формы.

Пчела: обслуживание, собирательство, объединение.

Буффало (африканская антилопа): изобилие, исцеление, удача.

Бабочка: трансформация, мужество к переменам, баланс, благодать.

Карибу (северный олень): путешествия, манёвренность. **Кошка:** благодать, независимость, чувственность, психическое зрение.

Кугуар/Горный лев: сбалансированное руководство, хитрость, смекалка.

Койот: юмор, хитрость, адаптивность, поворот фортуны. **Ворона:** совет, интуитивное знание законов вселенной, уверенность в себе.

Олень: мягкость, чувствительность, бдительность, покой. **Собака:** верность, мужество, безусловная любовь.

Дельфин: гармония, любовь, мудрость, связь с собой. **Стрекоза:** совершенствование навыков, иллюзия, потребность в переменам, неустанность.

Утка: женская – материнская энергия, мужская – преодолевающая стресс.

Слон: память, способность к обучению, здоровье, удача

Американский олень: выносливость, дружба, гордость, власть, величие, точность, быстрый прогресс, самообладание.

Лиса: сообразительность, приспособляемость, хитрость, скрытность, осмотрительность.

Лягушка: эмоциональное исцеление, очищение, покой

Коза: упорство, усердие.

Гусь: безопасное возвращение, любовь к дому.

Суслик: собирательство, подготовка к будущему.

Тетерев: завершение, сакральный танец самосовершенствования, реализация.

Ястреб: послание, поиск истины, ясное видение, повышенное осознание.

Ёж: самосохранение.

Лошадь: внутренняя сила, свобода, безопасное движение. **Колибри:** красота, чудо, радость, ловкость.

Лев: связь с солнцем, мужество, благородство, процветание

Лizard (ящерица): осторожность, регенерация, обновление, рост.

Гагара: общение, умиротворенность.

Рысь: утонченность, молчание, скрытность, неуловимость. **Манати (ламантин):** спокойствие, мягкость, доверие. **Лось:** самоуважение, уверенность в себе, сила, спонтанность, непредсказуемость.

Мышь: внимательность, осторожность, успех, осознание опасности, иллюзия, очарование.

Опоссум: мирные альтернативы, хитрость.

Выдра: игривость, эффективность, женская энергия, целительная сила смеха.

Сова: мудрость, пронзительность, психическое видение. **Голубь:** романтическая любовь, верность, мир, невинность. **Дикобраз:** самозащита, воспоминания, безопасность, невиновность, смирение.

Перепёлка: защищенность, групповая гармония.

Кролик: преодоление страха, безопасность, мягкость к себе. **Енот:** любопытство, умелое расследование, игривость. **Ворон:** пророчество, ясновидение, магия, тайна, изучение неизвестного.

Лосось: решимость, настойчивость.

Песочник (кулик): быстрота, поиск пропитания, очищение. **Чайка:** наблюдение, стремительное действие, возможности, беззаботное поведение, разносторонность.

Тюлень: удовлетворение.

Скунс: репутация, самосохранение, уважение.

Змея: трансмутация, плодородие, возрождение, жизненная сила, сексуальная энергия.

Паук: креативность, баланс, взаимосвязанность, усердие.

Белка: планирование наперед, игривость, доверие.

Лебедь: благодать, верность, прилежание.

Тигр: осторожность, своевременность, скрытность. **Индийка:** установление пределов, понимание, обновление. **Черепашка:** защита, заземление, долголетие, исцеление, символ щедрости Матери Земли.

Гриф: разрешение проблем.

Куница: скрытность, видение скрытого под поверхностью, сверхъестественная сила.

Кит: интеллект, самовыражение, интуиция, творчество. **Дятел:** священное сердцебиение, вызывание дождя, рост, плодородие, очищение.

Волк: устранение слабости, приверженность, верность семье, навыки обучения.

Зебра: сила, бдительность, содружество.

Лучше всё же наладить и развить связь с тотемом при помощи самостоятельной практики или под руководством мастера.

Пожелание вашему тотему.

Скоро придёт весна, лихо ворвавшись в дом
Нужно чуть подождать, лапы прикрыв хвостом
Слушать, как вдалеке тихо ручей журчит,
А под твоим окном дятел в кору стучит

И распрямив усы, уши прижав чуток,
Нюхать во сне цветном яблочный лепесток
Утром сквозь серость туч, сквозь острё дождя
Чувствовать эту связь – непрявленного себя

Скоро придёт весна – ты только будь готов,
Чтобы любить сполна и, чтоб хватило слов...

Волчьи знаки.

Когда рушится мир под твоими ногами,
И осколки впиваются в нежную плоть
Когда нить, что однажды связала с богами
Рвётся с треском. И страх трудно перебороть
Отыщи волчьи знаки на пыльных дорогах,
Вдохновись благородной отвагой волков
И, укрывшись от бед в белоснежные тоги,
Не страшись в темноте обнажённых клыков
Волк научит открытому, смелому взгляду,
Больше жизни свободой своей дорожить
Уходить от врагов, обходить все преграды
Верность свято хранить и достойно дружить
Отыщи волчьи знаки, поверь, что ты воин!
И ступай за своей путеводной звездой...

Антитотем.

Работа с тотемом – это работа со своим бессознательным⁸. В зоне бессознательного скрывается Тень человека – всё то, что человек отказывается признавать в самом себе, вынужден порицать и скрывать: черты характера, недостатки, неудачи, самые тёмные секреты... Тотем также обладает теневой стороной, которую принято называть *антитотемом*.

Антитотем может активизироваться в случае, если:

Человек отрекается от своего истинного Пути: не использует предлагаемые тотемом дары (таланты, сильные стороны); игнорирует уроки Духа (наступает на одни и те же «грабли»)...

⁸ Бессознательное – совокупность психических процессов и явлений, не входящих в сферу сознания, в отношении которых отсутствует контроль сознания.

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.