

18+

Асель Токай

**РУКОВОДСТВО
ДЛЯ
ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ**

**МИСТИЧЕСКИЙ
ПУТЬ ШАМАНА**

7 ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Асель Зарлыковна Токай Мистический Путь Шамана. Руководство для Осознанной Жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71388757

ISBN 9785006501027

Аннотация

«Мистический Путь Шамана» – практическое руководство для гармоничной жизни и ментального здоровья, наполненное древней мудростью предков, вдохновением природы и тайнами шаманизма. Исцелите душу, пробудите внутреннюю силу и создавайте реальность, где внутреннее отражает внешнее. Узнайте законы вибраций, освободитесь от иллюзий системы и раскройте свой потенциал творца. Это путь к гармонии, свободе и внутренней устойчивости через видение и связь с Великим Духом.

Содержание

Мистический Путь Шамана. Руководство для Осознанной Жизни	5
Авторские права © 2024, Асель Токай	5
Правовая Оговорка	5
Информация и Ответственность	5
ВВЕДЕНИЕ	6
Глава 1. МУДРОСТЬ ПРЕДКОВ И ДУХ ОРЛА	13
Глава 2. НАБЛЮДЕНИЕ – ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ	19
Мистика и Зов Души	19
Мир Шамана	23
Практика Наблюдателя	24
Закон Вибраций: как Внутреннее Отражает Внешнее	25
История о Дон Антонио	27
Пробуждение Внутреннего Покоя	33
Глава 3. ВИДЕОИГРА	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Мистический Путь Шамана

Руководство для Осознанной Жизни

Асель Зарлыковна Токай

© Асель Зарлыковна Токай, 2025

ISBN 978-5-0065-0102-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Мистический Путь Шамана. Руководство для Осознанной Жизни Асель Токай

Авторские права © 2024, Асель Токай

Все права защищены. Эту книгу или любую ее часть нельзя воспроизводить или использовать каким-либо образом без письменного разрешения издателя, за исключением использования кратких цитат в рецензии на книгу.

Правовая Оговорка

Информация и Ответственность

Весь текст, представленный в данной книге, имеет исключительно информационный характер. Автор делится своим личным опытом и знаниями с целью вдохновить и предложить новые способы размышлений, но не с целью заменить

профессиональные консультации.

Содержимое книги не является заменой мнения квалифицированных специалистов в области медицины, психологии, психотерапии или других профессиональных областей. Если у вас есть физические, психологические или эмоциональные состояния, требующие внимания профессионалов, автор рекомендует обратиться за консультацией к врачам или сертифицированным специалистам.

Личный опыт автора отражает индивидуальное восприятие и не может рассматриваться как универсальный метод диагностики, лечения или гарантированного результата. Все практики и рекомендации следует применять с осознанной ответственностью и при необходимости после консультации с соответствующими специалистами.

ВВЕДЕНИЕ

Если вы спросите меня, что я любила делать в детстве, до семи лет, я отвечу: целыми днями играла с другими детьми в обычном советском дворе, на улице, в мире, где не было ничего, кроме ветра, неба и птичьего гомона. Если мама и могла заманить меня домой поесть, то мое место было у окна, где я могла стоять часами, прижимаясь к подоконнику, и смотреть далеко в небо. Часы текли, мама на зад-

нем плане занималась домашними делами и напевала себе песню, которая стала частью моего детства – «Дивлюсь я на небо» Михаила Петренко. Эта печальная мелодия, полна тоски и светлой мечте о полете, стала для меня голосом самого неба, тем зовом, который в будущем приведет меня на путь шаманства.

Задумчивым взглядом на небо взираю:
Мне б сокола крылья, но я не летаю,
О, Господи, в мире всему есть предел...
Я б крылья расправил и в небо взлетел.

За тучи далекие, в дальние страны,
Судьбу поискать, залечить в сердце раны,
У звезд и у солнца о счастье молить,
И в свете их ясном о горе забыть.
Судьбой своей с детства я был обделенным,
Слугой для нее, и мальчишкой бездомным,
Чужой у судьбы и чужой у людей:
Да разве ж кто любит безродных детей?

С бедою в обнимку всегда засыпаю,
В лишениях и горестях век коротаю,
Но в жизни не будет мне доли иной —
Далекое небо – вот дом мой родной.

И, если тоска меня вдруг одолеет,
На небо взгляну, и в душе потеплеет.
Что я сирота, мне забыть нелегко,
Летят мои думы уже высоко...

Мне б крылья орлиные, силу, терпенье,
Я б землю оставил и на новоселье
Орлом в бесконечное небо вспорхнул,
И в облаке белом для всех утонул!

Казалось бы, почему именно эти строки остались со мной на всю жизнь? Как можно забыть, а потом вспомнить песню из детства? Случилось это на церемонии у древних шаманов, когда слова о том, как высоко улетели мои детские думы, отзывались во мне. Тогда я поняла, что это не просто песня и не просто память: это след души моей матери, потерявшей свою маму, когда ей было всего двенадцать лет. В детстве этот полет – за горизонт, к свету и свободе, – стал для меня чем-то неведомо родным. Я всегда жила с ощущением, что небо – дом моей души, а орел, свободная птица, стала символом, олицетворением стремления души.

С годами, изучая шаманство от первоисточков я поняла, как глубоко укоренились во мне образы, с которыми я росла. Орел, как образ, стал для меня знаком священной связи с чем-то древним и могущественным. Этот архетип,

и не только в шаманизме – он олицетворяет защиту, ясное прозрение и силу. Конечно, эта книга не о шаманских тотемах. Но орел, как символ, – ключ к пониманию шаманского мира. Его дух, как и дух многих других животных, помогает нам в повседневной жизни. Если вам интересно узнать, как духи земли могут поддержать нас в поиске внутренней силы и мудрости, добро пожаловать на страницы этой книги, как в новый дивный мир, который всегда присутствовал внутри вас, и вы давно искали этот мир снаружи, а он оказался глубоко внутри, пришло время вспомнить о той части себя, о подлинной вашей сущности, которая вела вас многие года, а может и столетия, о которых вы могли забыть, как и я забыла когда-то, как об этой песне, но которая незримо вела меня десятилетия в искомые дали, где я нашла оборванную связь со своей бабушкой...

Когда мы задумываемся о жизни, мы часто воспринимаем ее поверхностно, не замечая, что наш мир состоит из множества слоев. Каждый из нас идет по пути, который больше, чем просто жизнь – это путешествие сквозь уровни сознания, которые соединяют нас со всей вселенной. В шаманизме мы говорим о пяти уровнях сознания, которые охватывают от самых глубоких корней мира до высот божественного духа.

Первый уровень – это **мир кристаллов и растений**, кор-

невая сила всей природы. Кристаллы, почва и деревья – это существа, обладающие древней мудростью, тишиной и терпением, которые помогают нашей планете оставаться в равновесии. Духи растений и кристаллов работают медленно, как сама земля, и несут в себе знание тысячелетий. Они понимают, как исцелять, как наполнять нашу жизнь энергией и как восстановить баланс, когда он нарушен. Шаманы видят в растениях не просто формы жизни, а целые вселенные, каждый лист, каждая ветвь которых – это сосуд для духа, обучающего нас терпению и стойкости.

Следующий уровень – **животный мир**. Этот уровень приносит активность, движение, силу, инстинкты и великую жажду жизни. Животные обладают знаниями, которые передаются без слов: это мудрость телесного сознания, инстинктов и взаимодействия с окружающим миром. Каждый зверь, каждый полет птицы или движение рыбы – это отражение глубокой, живой энергии, которая связана с нашими собственными внутренними силами. Духи животных приходят к нам как учителя и хранители знаний, раскрывая скрытую часть нашей природы, напоминая о древней связи с землей и всей живой материей.

Третий уровень – **мир людей**. Этот мир несет в себе нашу способность к самопознанию, к отношениям, к созиданию и разрушению. Мы уникальны в своем умении осознавать

и интерпретировать свое «я». Мы связаны с духами предков и с духами нашей семьи, которые ведут нас, даже если мы этого не осознаем. Мы приходим на этот уровень, чтобы учиться, ошибаться, расти, и это движение – часть большого танца между телом и духом. Человеческий уровень сознания полон противоречий, но именно благодаря им мы учимся находить свою истинную суть.

Четвертый уровень – **мир шамана**. Этот мир находится между человеческим и божественным, это переходная точка, где границы стираются. Шаманы – это те, кто осознанно шагает за грань видимого, соединяя миры, общаясь с духами и направляя энергии, которые могут исцелять и приводить нас к балансу. Шаманский уровень – это портал между мирами. Здесь человек становится пустым сосудом, через который духи растений, животных и предков помогают ему нести знания и исцеление всем живым существам. Здесь мы учимся видеть суть вещей, поднимаемся над обыденностью и ощущаем себя частью целого.

И, наконец, пятый уровень – это **божественный уровень**. Здесь, за пределами видимого мира, находятся высшие духи, божества, соединяющие все сущее. На этом уровне нет разделения, здесь каждый дух, каждый световой луч и каждая частица – часть единого целого. Это то состояние, в котором все уровни сознания сходятся воедино. Достиже-

ние божественного уровня – это не финальная цель, а возвращение к тому, что всегда было внутри нас. На этом уровне живет первозданная гармония, и, соединяясь с ней, мы осознаем свою истинную суть.

Эти пять уровней – больше, чем просто духовная иерархия. Они переплетаются в каждом из нас, проявляясь как чувство связи, которое мы иногда ощущаем с природой, с нашими близкими или со всем миром. Духи растений и животных, людей и высших сил всегда рядом, они часть нашей повседневной жизни, даже если мы их не замечаем. Шаманизм – это путь, который позволяет увидеть этот мир по-новому, ощутить его не только умом, но и сердцем.

Эта книга приглашает вас отправиться в путешествие через все уровни сознания, чтобы понять, как духи мира окружают нас, наполняя нашу жизнь осознанием, силой и древней мудростью.

Глава 1. МУДРОСТЬ ПРЕДКОВ И ДУХ ОРЛА

*«Возношу молитву за диких сердцем, замкнутых
в клетке»*

Теннесси Вильямс

Татуировка на Анджелине Джоли

В трудные времена жизни, когда я не могла петь, когда горевала и тосковала моя душа где-то глубоко внутри по чему-то искомому, о чем еще не мог распознать ментальный ум, когда внутри меня будто бы закрыли все двери, одна песня звучала в моей душе на повторе, словно напоминание о том, что настоящая свобода никогда не исчезает, а только уходит вглубь. Песня, которая лилась из моей души тогда, когда я жила, казалось бы, в сказке, но ощущала себя в золотой клетке, называлась *«Aguila Aguille»*. Я часто слышала ее в наушниках, гуляя по побережью, среди гор и цветов, в маленьком городке, куда в сезон штормов прилетали только сильные ветра и мощные грозы. Это была песня о любви, обращенная к орлу, дедушке, и к орлице, бабушке – к тем, кто поет о свободе и вечности для тех, кто ищет себя в этом мире.

В оригинале, эта любимая песня шаманов звучит на испанском, и в живом исполнении Дона Антонио мне нравится больше всего, она напоминает о чем-то древнем и искомом, о чем-то за пределами слов. Она так трепетно проникла в глубину моей души, что каждый раз становилась для меня как бальзам, возвращая к жизни, в которой важно одно: быть честным с собой и лететь, следуя зову сердца. Этот звук – песня, воспоминание о предках – пробуждала во мне древние знания, пробуждала ту связь, что была заложена еще до рождения, с теми, кто давно обрел мудрость. Рекомендую и вам ее послушать на просторах интернета, она всегда приходит вовремя.

Отрывок из песни «Орел»:

Издалека... Издалека я слышу

Песню о любви

К птице

И эта птица

Он мой дедушка

Это мой дедушка поет

Он тот, кто поет о любви

И эта птица

Это моя бабушка

Это моя бабушка поет

Это она поет о любви

Пой, пой, пой
Пой, пой, пой
Орел, орел, орел
Орел, орел, орел
Пой, пой, пой
Пой, пой, пой
Орел, орел, орел
Орел, орел, орел

Ветер, который вольно гулял вокруг, когда все туристы уезжали, принес мне ощущение, что я соединяюсь со стихией Воздуха. Именно тогда я поняла, что это часть пути – научиться дышать в унисон с самой природой, с тем, как дышит вселенная. На языке шаманов, даже физическое исцеление происходит, когда внутри нас приходят в баланс все стихии, и, познав дыхание Воздуха, я начала чувствовать свою внутреннюю свободу даже в момент, когда ментально была словно закована. Я нашла дыхание там, где его не было очень давно. Кислород дарует и поддерживает жизнедеятельность огню, а огонь в мире шамана олицетворяет непоколебимый дух.

Каждый раз, слушая эту песню, я ощущала, будто невидимые руки предков берут меня за руки и выводят на прогулку. Я ощущала, как рядом со мной шли дедушки и бабуш-

ки, которых не было физически рядом со мной в детстве, они покинули этот мир, когда я была совсем крохой. На этой прогулке они рассказывали истории, а иногда просто молчали, разделяя со мной свое тепло и мудрость. Именно через эту связь, через дух орла, я глубоко поняла суть свободы – ту самую свободу, что часто искажается в обществе. Ведь настоящая свобода – это не уход от обязательств, а внутренняя сила оставаться собой и двигаться туда, куда велит сердце, не причиняя боли близким, а наоборот еще глубже поддерживать истинную близость своим присутствием даже на расстоянии тысячи километров. Как говорит, один из моих любимых шаманов Дон Антонио: «Нет ничего мощнее, чем быть собой».

Именно предки передали мне одно из важнейших посланий: **«Уважай себя. Ты не это! Вознесись над ситуацией – как орел.»** Это стало моей мантрой, моим путеводным светом, когда жизнь порой подбрасывала испытания. Летать на уровне душ – значит видеть с высоты, наблюдать со стороны, видеть сердце другого и понимать, что на этом уровне нет ни обид, ни несправедливости. Ведь каждый на своем пути эволюции ищет себя, познает себя, и суть жизни не в том, чтобы указывать людям как правильно жить, осуждать их, а в том, чтобы просто присутствовать и освещать дорогу другим истиной.

Это послание дало мне мощный инструмент для внутренней свободы. Когда кто-то думал или говорил что-то, что казалось мне обидным, я научилась возноситься над этим, словно орел, который взлетает над облаками, оставляя внизу мелкие вещи. И чем выше я поднималась в этом полете, тем больше понимала, что это не обо мне, а о том человеке, и что их слова, их действия и мысли – это лишь отражение их самих. Мое отражение – это то, что я думаю о них. Мы все приходим в этот мир, чтобы обрести житейской мудростью, поддерживать друг друга на жизненном пути, и орлиный взгляд на мир помогал мне помнить об этом.

Но это не значит, что я принимала в материи все как есть. Нет, я просто находила способ брать энергетическую дистанцию, оставаться в балансе и говорила про себя: «Я люблю тебя, и ты любишь меня, мы родные души. Я познала свою истинную суть. Я не это (не то, что человек обо мне думает). И ты не это. Давай будем уважать себя». Эта мысль позволяла мне оставаться в своем храме, ощущать внутреннюю свободу, не причиняя боли ни себе, ни окружающим. И самое интересное наблюдение: часто после таких размышлений человек, который, казалось бы, стоял между мной и свободой, тоже менялся. Возможно, он ощущал мою тишину, мою силу, и обретал понимание, что для того, чтобы жить в мире и гармонии, нужно уважать самого себя, быть честным с собой.

Понимание этого становится ступенью к истинной силе. Сила орла – это сила и храбрость вглядываться внутрь, беспристрастно наблюдать со стороны, подниматься над обстоятельствами, позволяя себе быть на уровне души. Эта сила – не в словах и не в поступках, а в присутствии, в том, чтобы быть светом, который освещает путь. И если вы сейчас проходите через что-то сложное, то помните: каждый из нас может стать орлом, который видит далеко вперед и знает, что за горизонтом всегда светлеет новый день. И как поется в моей любимой шаманской песне музыканта Франческо Паризет «Одна капля правды», всего лишь одна капля осознания, может привести тебя к ясному пониманию себя и мира, к нечто большему и неизведанному, всего одна капля честности с собой.

Глава 2. НАБЛЮДЕНИЕ – ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ

Стоя среди мехов и костей, в сердце пещеры, вы вдруг почувствуете присутствие другого мира за гранью вашего сознания. Мягкие как старухины стенания древних сущностей обращаются к вам шепотом признания и простых правд. Ваше сердце замерло и ожило в резонансе с пением старой души шамана, которая пела в тебе.

Однажды вы просыпаетесь и с изумлением понимаете, что вся ваша жизнь – не что иное, как грандиозный спектакль, мастерски поставленный Вселенной. Вы были не просто зрителем, но и главным героем этой мистерии, окружённым профессиональными актерами и искусно созданными декорациями. Этот спектакль был организован с одной целью – испытать вас на человечность.

Мистика и Зов Души

В мире, где порой временное властвует над сознанием, любовь – единственная вечная инвестиция. Она не выходит из моды и заменяет множество специалистов, от врачей, косметологов, остеопатов, психотерапевтов до учителей мудрости, не говоря уже о развлечениях и зависимостях. Вложе-

ние в истинную любовь – это выбор сердца, и лишь оно знает путь к глубинному пониманию себя.

Многие жаждут узнать о ритуалах и церемониях Древних Шаманов, ищут ответы на свои вопросы о том, что скрывается за завесой мира мистики. Но истину нельзя постичь разумом. Её можно ощутить только сердцем и познать лишь через опыт. Путь к этому началу лежит не в книгах и рассказах, а в личной встрече с Шаманом. Тут мне вспомнился, рассказ моей подруги. Когда ей сказали, что надежды больше нет, она будто впала в оцепенение. Словно кто-то выключил свет, и привычный мир погрузился в густую, давящую темноту. Диагноз её отца, поставленный с суровой чёткостью и холодной неизбежностью, стал последним ударом, разрушившим остатки её веры в возможность спасения. Больницы, врачи, бесконечные анализы – всё это теперь казалось бесполезным фарсом, где жизнь уходит, несмотря на все усилия.

Но тогда её путь пересёкся с человеком, чьи слова стали лучом света в этом мраке. Это был уважаемый профессор, который работал в Москве, мужчина с глазами, в которых скрывалась смесь мудрости и спокойного принятия. Он появился в её жизни почти случайно – если такие встречи вообще бывают случайными. Она даже не знала, почему решилась поговорить с ним. Возможно, отчаяние заставило её искать ответы там, где их, казалось, не могло быть.

Он выслушал её молча, не перебивая, позволяя ей выплеснуть всю боль, весь страх, накопившиеся за эти месяцы. Когда она замолчала, погружённая в свои мысли, профессор произнёс одну фразу, которая, словно ключ, открыла дверь в её сознании.

– Там, где наука бессильна, – сказал он, – двери открывает мистика.

Она замерла, ошеломлённая этими словами. Сначала это прозвучало как утешение, как будто он пытался смягчить неизбежное. Но в его голосе не было фальшивой надежды. Эти слова не были пустой утешительной фразой. В них была глубина, сила, что-то такое, что казалось более реальным, чем стерильные больничные палаты и сложные медицинские термины.

– Что вы имеете в виду? – прошептала она, чувствуя, как в груди зашевелилась искра чего-то, что она не могла назвать.

Профессор улыбнулся, но не той утешающей улыбкой, которой обычно награждают тех, кто страдает. Это была улыбка человека, который знал больше, чем говорил.

– Наука – это великое знание, – начал он. – Но она всегда будет ограничена рамками того, что можно измерить, взвесить, доказать. Когда мы достигаем предела этих рамок, появляется что-то большее, чем наука. Это пространство, где разум уже не может ничего понять, но сердце всё ещё может чувствовать. Мы называем это мистикой.

Его слова отозвались в ней, как отзвук чего-то давно забытого, но всегда присутствующего. Она вспомнила моменты из детства, когда казалось, что мир полон магии, когда всё вокруг дышало тайной, когда она верила, что за гранью видимого мира есть что-то ещё, что невозможно объяснить, но можно почувствовать.

– Вы хотите сказать, что я должна... поверить в чудо? – спросила она, с трудом подбирая слова.

– Я не говорю о чудесах, – ответил он мягко. – Я говорю о возможности. О том, что даже в темноте есть свет. Иногда, когда разум говорит нам, что всё кончено, душа знает, что это лишь начало. Вам нужно найти хорошего Шамана, кто сможет вас провести в исцеление через растения Силы.

Эти слова словно зазвучали внутри неё, эхом отразившись в каждом её страхе и боли. Она не знала, что именно имел в виду этот человек. Но впервые за долгое время она почув-

ствовала, что её сердце открылось к чему-то, что не требовало объяснений.

Мистика. Пространство, где разум замолкает, и начинает говорить душа.

Путь шамана – это не игра, это вызов, это выбор. Он зовёт тех, кто готов услышать больше, чем другие, и лишь те, кто откликается на этот зов, обретают истинное знание. Подобно отношениям, которые требуют действия или отпущения, так и духовное путешествие начинается с шага внутрь себя.

Мир Шамана

В мире шамана не существует никого, кроме его сознания и великого разума Вселенной. Всё – пустота, но эта пустота насыщена потенциальностью. Когда шаман начинает творить свою реальность, он делает это не для удовлетворения эго, а для того, чтобы позволить миру проявиться через него. Он никогда не забывает, о том, кто он есть – Истинное Я. В его действиях звучит зов вселенной, и всё, что он делает, гармонично с её ритмами.

Я слышала о концепции Истинного Я множество раз, но ощутить его присутствие смогла только на церемониях с шаманами Путумайо. Это путешествие – не обряд, а про-

буждение памяти души.

Кто же такой внутренний шаман? Он – наш внутренний эксперт, связующее звено между микрокосмом нашей психики и макрокосмосом вселенского разума. Психика человека изначально пронизана архетипами, которые складываются в детстве, от рождения до семи лет. В это время мы ближе всего к божественным энергиям, и всё, что нас эмоционально трогает, пропечатывается в нашем подсознании, чтобы быть разыгранным в будущем.

Душа ребёнка приходит из пустоты, чистая и несущая с собой зачатки опыта. Она воплощается на Земле для мудрости и зрелости, соединяясь с телом в момент великого взрыва, зачатия. Этой душой движет сила, которая наблюдает, заботится и помогает исполнять желания души.

Практика Наблюдателя

Есть практика, которая, подобно вспышке молнии, помогает пробудить глубинное понимание себя, дать ясность и увидеть, как законы Вселенной взаимодействуют с нашим сознанием. Она не требует сложных ритуалов или особых условий. Всё, что нужно, – стать на время наблюдателем. Орёл, парящий над долиной, видит её всю целиком: и движущиеся облака, и мельчайшие детали, не вовлекаясь в их суть.

Он просто существует в покое, видя всё. Когда мы учимся так смотреть на себя, мы осознаём, что реальность — лишь сцена, а мы — актёры, исполняющие роли. Обретение этой осознанности позволяет видеть сквозь иллюзии. Мы можем научиться смотреть на свою жизнь, свои эмоции и мысли без оценки, но с глубоким пониманием.

Когда вы научитесь наблюдать свои мысли, эмоции и переживания со стороны, это пробудит ту самую внутреннюю силу, которая освободит вас от вечного круга автоматических реакций, целью которого является наше внутреннее пробуждение и взросление. Как только вы сможете без оценки наблюдать себя, реальность начнёт раскрываться иными гранями. Вы увидите, что каждый ваш страх, сомнение или радость вибрируют на своей частоте и привлекают похожие события и людей, поддерживая закон вибраций.

Закон Вибраций: как Внутреннее Отражает Внешнее

Великий закон метафизики гласит: «Всё в этом мире — это вибрации». Ваши органы состоят из миллионов атомов и мельчайших частиц, ваши мысли, эмоции, состояния, убеждения являются определёнными вибрациями, которые словно магнитом притягивают события, людей и обстоятельства, резонирующие с этими частотами. Помните, подобное

притягивает подобное. Мысль о любви и доброте привлечет ситуации, где вы получите подтверждение этой любви и заботы. Состояние страха и неуверенности в себе – подобно кривому зеркалу – отразится в виде препятствий, испытаний, которые вновь поднимут в вас эту вибрацию. Когда мы это глубинно понимаем, мы начинаем осознавать, как внутренний мир становится основой для внешнего. Хотя лично для меня внешнего мира не существует, все является продолжением меня. Есть только один мир, который создает моя душа ежеминутно. И конечно об этом законе, я слышала множество раз до моего знакомства с Шаманской медициной, но только на церемониях я ясно увидела, когда сознание расширяется, ты можешь видеть до мельчайших частиц, как устроен и работает организм и все мироздание, что это не отдельные механизмы. Я всегда буду помнить, как от одной мысли и веры в себя, что я смогу встать, я сразу же поднималась из состояния, где мое физическое тело не имело силы даже пошевелить пальчиком.

Здесь важно глубинно понимать слова моего любимого автора Сальваторе Брицци, что «Вопрос не в том, чтобы получить то, что ты хочешь, а в том, чтобы достичь такого уровня понимания, когда ты с неоспоримой уверенностью осознаешь, что ты желаешь именно то, что происходит и именно ты заставляешь это происходить. Когда ты ПОНИМАЕШЬ, что все, что с тобой происходит, было бессознательно жела-

емым в течение очень долгого времени, тогда ты автоматически отождествляешься с Единым. С этого момента то, что ты хочешь, и то, что ты есть... совпадают».

В этой связи практика наблюдателя становится мощным инструментом. Как только вы начнете осознавать вибрации своих мыслей и эмоций, наблюдая их без вовлеченности, вы сможете управлять своими частотами. Ваши мысли больше не будут управлять вами, притягивая нежелательные события, а наоборот, вы сможете выбирать, что именно посылать в мир и что привлекать обратно.

История о Дон Антонио

Эту практику мне впервые описал мой духовный наставник, шаман Дон Антонио. Он говорил: «Когда ты научишься наблюдать свою жизнь, не вовлекаясь в каждую мелочь, не давая оценок и не ставя диагнозов, ты начнешь видеть скрытое. Ты увидишь, что внутри тебя существуют уровни, каждый из которых отвечает за определенную частоту вибраций. И тогда тебе откроется то, что Истинное Я – это наблюдающее сознание, которое всегда в покое».

Дон Антонио однажды сказал: «Представь, что ты – человек, играющий в видеоигру. В этой игре твоя личность – это главный герой. Он действует, движется, чувствует, думает.

А ты, находясь за экраном, просто наблюдаешь за этим героем и за людьми, которые его окружают, как за детьми, которых создал ты, априори ты не можешь к кому-то относиться плохо, осуждать или даже ненавидеть. Он может ошибаться, может делать глупости, а может, наоборот, принимать важные решения. Но ты всего лишь наблюдатель, и твоя задача – смотреть беспристрастно. Это знание позволяет не быть заложником эмоций и мнений». Этот наказ стал моим ключом к практике Наблюдателя.

Почему Важно Стать Наблюдателем?

Когда мы сливаемся со своими эмоциями и мыслями, отождествляемся со своей личностью, забывая о роли наблюдателя, мы утрачиваем истинное понимание себя и своего пути. Мы начинаем жить, словно под гипнозом, ориентируясь на чужие мнения, ожидания, оценки. Мы стремимся угодить другим, оправдать чьи-то ожидания, а в итоге забываем себя. Наша личность становится зависимым от того, что подумают другие, и мы боимся их осуждения. Но осуждение существует лишь внутри нас, тут могут прийти на помощь слова музыканта Шаманской музыки -медицины «Капля правды», осмелиться признаться самому себе, что может быть ты сам в чем-то осуждаешь себя и соответственно других. Если нет, тогда мы находим в себе смелость сказать: «Простите, что не оправдала ваши ожидания, зато превзо-

шла свои», мы обретаем силу быть подлинным собой. Осознанность освобождает нас, даруя шанс жить аутентично, в согласии с собой и желаниями своей души.

Практика Наблюдателя: Взгляд со Стороны

Попробуйте выделить 10—15 минут каждый день, чтобы стать своим собственным зрителем. Представьте, что ваша личность – это главный герой, а вы просто наблюдаете за ним и за его окружением, как за героями видеоигры. Не судите их и не вовлекайтесь в происходящее, просто смотрите. Ваши действия, мысли и чувства – это всего лишь кадры на экране, и ваша задача – наблюдать за ними беспристрастно, не оценивая их. Мысли могут меняться хаотично, могут последовательно, одна мысль проносится как скоростной поезд и проезжает следом другой. Наблюдайте за десятками поездов с перрона, но не садитесь ни в один вагон. Это пробуждает ясность, убирает автоматические реакции и позволяет осознать законы вибраций.

Когда вы видите, что каждая мысль создаёт волну, притягивая подобное, вы начинаете управлять своими вибрациями. Вы выбираете, что излучать в мир и что привлекать обратно. В этом – пробуждение внутреннего шамана, и это ключ к тому, чтобы взять ответственность за свою жизнь и освободиться.

Вы – не эмоции и не мысли, а наблюдающее сознание, которое знает, что свобода внутри нас. Вы – вселенский разум или Божественное сознание.

Практика: Как Это Может Выглядеть

– **Наблюдение тела:** Представьте, что ваш герой, назовем ее Мария, медленно дышит, делая вдох и выдох. Вы замечаете, что дыхание короткое и поверхностное, возможно, в теле есть напряжение. Она хочет глубоко вздохнуть, но не может. Это наблюдение за дыханием уже начинает показывать вам, что в Марии есть скрытая тревога. Не оценивайте это, просто отметьте, что тревога присутствует. Идите дальше, хочет скрестить ноги, она не может быть в неподвижности, в расслабленности продолжительное время, хочет встать и попить воды, но откладывает это на потом из-за лени. Хочет уснуть, но постоянно ум уводит в прошлое или в мысли о будущем, не может уснуть. Злится на себя за это, критикует. Осознает критичность и начинает разговаривать с собой по-доброму, как с любимым ребенком. Нежно гладит и обнимает себя, шепча ему, что ему все можно.

– **Действия без анализа:** Мария наблюдает за собой, что она моет посуду. Её мысли блуждают и возвращаются к недавнему разговору. Она вспоминает слова собеседника,

осуждает себя, критикует. Но, оставаясь в роли наблюдателя, вы видите, как это не Мария, а её подсознательная привычка, паттерн вновь и вновь вспоминать, что она могла бы сказать иначе. Вы замечаете: это вызывает в ней чувство сожаления. Как только вы фиксируете это без оценки, сожаление перестаёт захватывать её.

– **Осознание и принятие:** Мария понимает, что часто думает наперед об еде, что ей приготовить на будущее, что страх за будущее – это просто мыслительный паттерн. Она слышит, как вокруг щебечут птицы, смотрит в небо. Наблюдает это состояние без сопротивления и дает ему быть. Возвращается в спокойное, гармоничное дыхание. И решает, что, когда придет время ужина, она просто это сделает в моменте.

– **Пробуждение осознанности:** Мария вспоминает, что через час ей нужно быть в другом месте, и это вызывает тревогу. Страх опоздать – это старая программа, которая снова запускается, как только она начинает думать о будущем. Заметьте это, не вовлекайтесь, просто наблюдайте. Таким образом, Мария видит, что тревога – не её истинное состояние, а программа, связанная с будущим. Она ловит себя на мысли, что её внимание снова покинуло настоящий момент. Она глубинно осознает, что ей нравится опаздывать и заставлять людей ждать ее, таким образом она привлекает внимание

и энергию другого человека. Она просит прощение, у этого человека и понимает, что этот паттерн ей больше не нужен в жизни, вспоминает, что ей самой неприятно подобное отношение к ней.

– **Состояние «Здесь и сейчас»:** Мария завершает мытьё посуды, и вдруг её взгляд падает на цветок на подоконнике. В этот миг она чувствует, как вибрации её сознания меняются. Внимание из тревожного и рассредоточенного состояния возвращается в настоящий момент. Она видит красоту цветка и позволяет себе просто наслаждаться, быть этим цветком. Этот момент покоя и созерцания возвращает ей осознанность, позволяет увидеть, что каждая минута жизни – драгоценность.

– **Сила выбора мысли:** Заметьте, что как только ваше сознание переключается в режим наблюдения, вы начинаете ощущать свободу выбирать мысли и состояния.

Открытия, Которые Может Принести Практика

Когда вы становитесь Наблюдателем, вы начинаете видеть, как много вашей жизненной энергии уходит на борьбу и угождение. Эта практика помогает заметить, сколько энергии уходит на мысли о других людях, на сожаления о прошлом или на тревогу о будущем. Наблюдая за этим, вы пе-

рестаете быть заложником собственных эмоций, перестаете вовлекаться в каждую мысль или чувство. Пребывая в позиции наблюдателя, вы можете глубже понять свою истинную природу, свои истинные желания, свои страхи и тени. С течением времени вы начинаете видеть, как много вокруг вас иллюзий, как будто вы наблюдаете сон, в котором когда-то были пленником. Я помню, как я себя останавливала в момент, когда ловила себя и я задавала себе вопрос в этот момент: «Так, этот человек платит тебе за то, что ты сейчас о нем думаешь и тратишь на него свое время, энергию и здоровье. Ты сейчас можешь сделать для своей жизни и для своего будущего, что-то действительно значимое, например написать хотя бы 1 страницу будущей книги или подумать и помечтать о будущей обложке твоей книги».

Пробуждение Внутреннего Покоя

Эта практика позволяет отстраниться от своих внутренних диалогов и стать тем, кто просто есть, наблюдая. Внутренний наблюдатель, свободный от оценок, начинает пробуждать в вас состояние покоя и гармонии. Вы словно становитесь неким орлом, который парит над своими мыслями и эмоциями, не погружаясь в них с головой. Этот покой – ваш внутренний компас, который начинает направлять вас к выбору мыслей и состояний с высокой вибрацией и скоростью. Это и есть процесс осознанного сотворения собствен-

ной реальности. Ведь орел, может летать высоко и очень быстро и легко может оказаться в том месте, где желает. И заметьте, он не любит находиться среди толпы людей, он любит свободный полет. Но люди ведь не орлы, скажите вы. Да, все верно. Но наше сознание может быть всем и даже пустотой, когда перенасыщается суетой повседневной жизни.

Заключение: Сила Наблюдателя. Наблюдение как Путь к Свободе

Научившись становиться наблюдателем, вы обретаете связь с внутренним шаманом. Этот уровень сознания позволяет вам ощутить гармонию с окружающим миром, вы перестаете идентифицировать себя со страхами, тревогами, гневом, берете дистанцию от эго. В позиции наблюдателя вы выходите за пределы привычного восприятия. Вы, как орел, парите над своей жизнью, видя картину целиком, осознавая, что каждый миг, каждая эмоция и каждое событие – связаны и это части великого опыта, ведущего вас к вашему истинному предназначению.

Напомнив себе, как быть наблюдателем, вы обретаете глубокое понимание того, как ваши мысли и чувства притягивают к вам определённые события. Вы больше не жертва своих реакций и эмоций. Теперь вы видите, как с каждым мигom ваше внутреннее состояние начинает отражаться во внеш-

нем. Вы не изменяете мир вокруг, вы лишь изменяете своё отношение к нему, и это удивительным образом открывает перед вами новые двери, неожиданные события и людей.

Ваша жизнь – это уникальное полотно, где каждая эмоция и каждая мысль – мазки краски. Наблюдая за собой, вы становитесь художником, который осознанно выбирает краски, чтобы создать гармоничный и красивый рисунок.

Глава 3. ВИДЕОИГРА

В глубинах внутреннего мира, где текут рекой мысли, и где каждый вздох способен изменить судьбу, обитает особая сила – сила выбора. Это способность замедлить или ускорить время, перенестись в момент между ощущением и реакцией, ощутить свободу выбрать ту мысль, что принесет свет, а не мрак. Когда Мария, девушка, чья жизнь казалась сплетенной из множества терний конфликтов и сомнений, впервые ощутила этот проблеск, она знала: ей открылась новая тайна мироздания. Именно здесь начинается путь настоящей мистики: свобода перестать быть пленником хаотических потоков ума и стать творцом собственной судьбы. Предлагаю окунуться в мир видеоигры, стать жаждущими исследователями мистерии самой жизни в лаборатории божественной канцелярии, сесть перед большим экраном и взять в руки джойстик.

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.