

Дмитрий  
Ильин



# ШАМАНСКИЕ ПРАКТИКИ

ВТОРОЙ ВИТОК СПИРАЛИ



ВОЗВРАЩЕНИЕ  
СИЛЫ

Дмитрий Ильин

# ШАМАНСКИЕ ПРАКТИКИ

*Второй виток спирали:  
игра с тенью  
на струнах мира*

Верстка специально для  
Центра Дистанционного Самообразования  
[www.skladchik.com](http://www.skladchik.com)

by ForexExpert  
(<https://skladchik.com/members/forexexpert.37923>)

Санкт-Петербург  
Издательство «Афина»  
2008



ББК 88.6

И43

- Ильин Д.**  
И43 Шаманские практики. Второй виток спирали: игра с тенью на струнах мира. – СПб.: Издательство «Афина», 2008. – 192 с. – (Возвращение силы).  
ISBN 978-5-91271-024-7

Шаман играет на Струнах Мира.

Шаман выходит на Охоту за Силой.

Шаман играет своей Тенью, открывая миры, обретая знание.

Возможно ли это сегодня?

Книга, которую вы держите в руках, – это результат тысячелетнего опыта сибирских шаманов-отшельников для современного охотника за силой. Синтез древних шаманских практик и современных экзистенциальных методов трансформации.

Дмитрий Ильин – шаман третьего тысячелетия. Последник и хранитель знания. Практик. Мастер.

ISBN 978-5-91271-024-7

© Ильин Д., 2008

© Издательство «Афина», 2008

## ПОСВЯЩЕНИЕ

Всем, кто заметил идущего своим Путем Одинокого Белого Волка, свернул со своей Тропы и зашагал рядом с Ним. Вам ведомо – что было; понятно – что есть и абсолютно неизвестно – что будет. Из «что было» и «что есть» ткется сеть определенности, но ради неизвестности вы отказались от «что было», а потому нарушили определенность. Разрушить определенность и шагнуть в неизвестность вас заставил Зов Охотника, услышать который могут лишь Избранные. Зов силен, Ему сложно противиться, но в начале Пути Он не сильнее вашей воли. В начале Пути сильнее воли только страх: страх потери этой самой определенности. Что бы ни случилось во время вашего Путешествия, не растеряйте Неотвратимое Устремление, и пусть в паруса вашей веры всегда дует попутный ветер.

*Д. Ильин*

## ШАМАНСКАЯ ИСТОРИЯ

*Когда алма\* умирает, родственники отделяют его мясо от костей особыми каменными ножами, вялят на солнце, кладут в берестяное ведро и вешают на деревья. Это значит, что алму похоронили. Кости же его, разделив по суставам, делят между родственниками, которые носят их в виде родовых амулетов-покровителей. Череп же считается общеродовым целителем и переходит по наследству к старшему в роду. Умерший предок, уходя от человеческой жизни, снимает с себя свою внеш-*

---

\* Алма (алмэ, элмэ, волмэ) – юкагирский шаман. Юкагиры (самоназвание – одулы) – малочисленный народ Сибири. – Здесь и далее примечания автора.

#### 4 • Шаманские практики

нюю оболочку – мясо и кости. Но это не значит, что алма их совсем бросил. Он тень, несовершенный дух – время от времени снимает с дерева повешенное там родичами свое мясо и облачается в него, чтобы повидаться с родственниками. А костями он постоянно связан со всеми родичами. Его конечности и весь он простираются на все пространство, на котором находится каждый из его родичей, обладающий какой-нибудь частью скелета. Скажем, если родич, имеющий часть ноги алма, живет в устье реки Ясачной, а старшина, владеющий его черепом, кочует в верховьях реки, за пятьсот километров, значит, алма растянется, как гигант, на все это пространство. Все его части тела будут там, где имеется родич. Он, как и все родичи, после смерти всегда находится при оставшихся в живых родственниках и является их покровителем. Прежде чем охотник убьет оленя, лося, даже утку, дух его умершего предка должен убить тень обреченного на смерть животного или птицы.

*Тэки Одулок. На Крайнем Севере\**

---

\* Тэки Одулок – первый юкагирский ученый и писатель.



## ОТ АВТОРА

Облако не знает, зачем оно плывет именно в этом направлении и с этой скоростью, — оно повинуется импульсу, выбирая путь... Небо же знает законы и причины по ту сторону облаков. Узнаешь и ты, когда взойдешь достаточно высоко, чтобы взглянуть за горизонт.

*Ричард Бах*

Мир всем, кто читает эти строки! Да продлятся дни ваши под солнцем, а сами дни пусть наполнены будут трудами вашими праведными! Автору этих строк весьма приятна очередная встреча с читателем — раз вы держите в руках вторую книгу шаманских практик работы с Тенью, значит, вы уже знакомы и с предыдущей моей работой. А значит, наша встреча неслучайна, как, впрочем, и все в этом мире. Надо полагать, что после отработки Первого Витка вы почувствовали в себе изменения и с нетерпением ждали этой нашей встречи, чтобы продолжить работу над собой. Постараюсь не разочаровать вас этой книгой.

Практики работы с Тенью — это наследие древней шаманской культуры, сложной системы знаний, которая ныне разрознена и разбросана по всей Земле, как разорванные Звенья Золотой Цепи. Книга, которую вы держите в руках, — это результат опыта, накопленного на протяжении тысячелетий сибирскими шаманами-отшельниками и несколько адаптированного мною для современного читателя. Таким образом, в ваших руках сей-

час находится синтез древних духовных шаманских практик и современных экзистенциальных методов целостного преобразования.

После выхода в свет первой книги шаманских практик я получил по электронной почте десятки писем от читателей с вопросами, отзывами, советами и просто рассказами из их опыта. Приведу несколько цитат из этих писем.

*...Огромное спасибо вам за книгу! Я ее вчера начал читать и с трудом заставил себя оторваться на ночь для сна! Пока успел прочитать только «От автора» и «Предисловие», но не могу отказать себе в удовольствии уже сейчас выразить Вам благодарность за чудесную работу! Приступаю к практикам и с нетерпением буду ждать продолжения...*

*Артур Коваль, пять лет практикующий  
мистический шаманизм*

*Прочитала Вашу книгу. Написана она простым и доступным языком, а поэтому читалась интересно и легко. Понравилась практическая часть, упражнения делала с удовольствием. Говорить об изменениях, наверное, еще рано, но я чувствую себя совершенно по-другому.*

*Светлана Г., 27 лет*

*...Я вчера закончила читать вашу книгу, мне очень понравилось. Я еще не пробовала упражнения, но визуализировала их в процессе чтения. Вывод, к которому я пришла, меня несколько не удивил. Все эти упражнения в том или ином виде встречаются во всех духовных практиках (если они не были в течение веков утеряны). Даже в результате течения времени они не изменились настолько, чтобы их нельзя было узнать! Но... Ваша система необыкновенно хороша именно своей четкой направленностью и неразмытостью цели. До того как я прочла вашу книгу, я никогда не*

*смотрела на мир глазами охотника... Надо сказать, что современному избалованному человеку довольно трудно представить себя в этой роли... Когда я (благодаря Вам) попробовала, результат меня ошеломил. Для меня открылся целый пласт новых целей, который, надеюсь, даст мне столь нужный толчок... Никак не могла выйти на следующий виток спирали... Уже начала сомневаться в себе... И тут Ваша книга... Недаром говорят, что, когда ученик готов, учитель приходит. Спасибо!*

*София М., практикующая шаманка*

Подобных сообщений довольно много, не буду занимать время читателя цитированием. Спасибо всем, кто выделил немного своего личного времени и написал мне. Ваши письма и их количество свидетельствуют о том, что книга оказалась нужной и появилась вовремя, что меня, как автора, не может не радовать.

Были и предложения. Например, некоторые читатели сокрушались, что теоретических сведений в первой книге, на их взгляд, было приведено маловато, и предложили в следующей книге восполнить этот пробел. Я уже писал, что сознательно пошел на этот шаг и намеренно мало уделил внимания теории, предполагая, что эзотерических книг в наше время огромное количество и в теоретических сведениях недостатка нет. Так или иначе, все духовные практики базируются на одинаковых постулатах, а книга адресована в первую очередь не новичкам в деле духовного совершенствования. Так я и пришел к решению, что теории в моей книге должно быть мало, а основное внимание будет уделено практическим вопросам.

Я пошел навстречу вашим предложениям и во второй книге немного расширил теоретический раздел. Все-таки я сторонник практики, а не словесного недержания. Все люди индивидуальны. Одни схватывают в букваль-



ном смысле все на лету, другим надо взвесить и примерить, а третьим необходимо все повторять тысячу раз, чтобы они хоть что-то поняли. И если первая книга была ориентирована на читателей первого типа, то сейчас я имею в виду и вторых.

Часто в письмах меня спрашивают, в чем отличие моих техник от магических пассов Кастанеды. Я не сомневался, что, работая с первой книгой, внимательный исследователь может заметить между этими техниками много общего, что, собственно, и неудивительно — ведь еще в первой книге я говорил о схожести шаманизма в различных регионах мира. Да и сам Кастанеда, предлагая свои техники, упоминал об их чертах, общих с восточными техниками боевых искусств. В общем, так или иначе, все развивающие техники имеют один общий корень и направлены на развитие человеческого духа.

Схожи мои техники с кастанедовскими по той причине, что и те и другие практики являются системой эмпирических техник самоисследования и психотрансформации, широко использующей измененное состояние сознания, находясь в котором, человек открывает для себя внутренний источник новых идей миропонимания. Различия же между техниками также существуют, и главное различие заключается в поставленных целях. Цель моих практик заключается в том, чтобы человек смог постичь Тень и научился с нею взаимодействовать.

Я стараюсь ответить всем, кто мне написал, но прошу отнестись ко мне с пониманием: если вы сразу не получили ответ, это означает, что в настоящий момент у меня очень мало свободного времени, но в дальнейшем я обязательно отвечу вам. Не отвечаю только на агрессивно-неконструктивные письма, которые, к сожалению, тоже приходят. Что поделаешь, люди у нас не умеют относиться с терпимостью к другим мировоззрениям; но это их проблемы, а я все же испытываю к

ним благодарность за безвозмездно преподанные мне уроки терпимости.

Столь плохо даже не отсутствие у людей терпимости, а их самолюбование «собственным жизненным опытом», почерпнутым в основном из жизненного опыта других. Такие люди строят картину мировоззрения не путем труда, экспериментов и многочисленных шишек на лбу, а на теоретических сведениях, полученных ими на многочисленных семинарах, а также на книгах авторов, которые и сами-то свои знания получали подобным образом. Все прочие знания, не укладываемые в прокрустово ложе жизненных взглядов, отменяются как неудобоваримые.

«Неправильные» взгляды бросают вызов их «теплично-взрожденной» теории, и эти люди, вместо того чтобы попробовать приобрести хоть раз в жизни настоящий опыт, засучив рукава, готовятся к битве с нарушителем их жизненного уклада. Ведь их взгляды на жизнь, такие устоявшиеся и понятные доселе, сотрясены до основания! Значит, война! *«Пришел тут, гуру новоявленный! Жизни решил поучить, на вечные вопросы ответы принес!»*

Да нет, я не гуру, и учить тому, чего сам не знаю, не собираюсь. Знаю лишь то, что внутри каждого из нас живет Великий Человек, находящийся в Тени (о Великом Человеке читайте первую книгу практики Тени). Он наш Друг, и он наш Враг. В нем заключена Сила. Чтобы приобрести эту Силу, надо обнаружить этого Человека, узнать его повадки, слабые стороны и готовиться к решительной схватке, благодаря которой Искатель обретает Силу.

Кроме того, я никого и никогда силком не заставлял усваивать мой жизненный опыт и мировоззрение. Всякая Тропа достойна уважения. Рядом со мной идут только те, кому мои взгляды близки и понятны. Давно известно, что все ответы на наши вопросы находятся внут-

ри нас, главное – суметь добраться до этого пункта назначения. Занимаясь данной практикой, мы приобретаем Силу, а попутно начинаем лучше понимать самих себя, свое место в мире, приобретаем знания, которые являются, как известно, великой силой.

Я приглашаю отправиться на увлекательную экскурсию в самый загадочный и неисследованный мир – мир самого себя, мир бескрайних возможностей. Настоящие знания и жизненный опыт приобретаются путем труда и страданий – как физических, так и моральных. Именно настоящие знания я и предлагаю заинтересованным читателям.

*Желаю удачи! Дмитрий Ильин  
29 декабря 2007 года*

## **ВЗГЛЯНИ НА СВОЮ ТЕНЬ. ДАОССКАЯ ПРИТЧА**

*Учитель Ле-Цзы учился у учителя Лесного с Чаши-горы, и учитель Лесной сказал:*

*– Если постигнешь, как держаться позади, можно будет говорить и о том, как сдерживать себя.*

*– Хочу услышать о том, как держаться позади, – ответил Ле-Цзы.*

*– Обернись, взгляни на свою тень и поймешь.*

*Ле-Цзы обернулся и стал наблюдать за тенью: тело сгибалось, и тень сгибалась; тело выпрямлялось, и тень выпрямлялась. Следовательно, изгибы и стройность исходили от тела, а не от тени. Сгибаться и выпрямляться – зависит от других вещей, не от меня. Вот это и называется: держись позади – встанешь впереди.*



# ПРЕДИСЛОВИЕ, ИЛИ ВОЙНА МИРОВ

Если дерево предложит тебе свою тень, свои плоды и цветы, неужели ты захочешь в благодарность вырвать его из земли и унести с собой?

*Васиштва*

Сегодня часто можно услышать, что окружающий мир накладывает свой отпечаток на психику человека. Интересно, а почему не говорят о том, что психика человека влияет на этот самый окружающий мир? Скажете, что это не так? Хорошо, тогда попробуйте провести экспресс-исследование. Присоединитесь к веселой компании, испытывая в это время чувство злости (не важно, на что или на кого), и вы сразу заметите изменение психологической атмосферы в данной группе.

Это произошло из-за того, что ваш внутренний настрой был негармоничен настрою веселой компании, а потому вы появились там, как ложка дегтя в бочке меда. Но этот эксперимент был кратковременным, дающим быстрые результаты. Если эмоциональный фон не слишком контрастный (задумчивое состояние в спокойной компании), то результат окажется не столь быстрым, но рано или поздно дисгармония будет отмечена присутствующими. Аналогично наш внутренний мир влияет на все окружающее пространство.

Люди часто говорят, что окружающий мир изменился. И это действительно так. Меняется человек — меняется и окружающий мир, или наоборот. Ничто не стоит на месте.

А вы не задумывались, почему меняется окружающий мир с развитием человеческого общества? Предвижу ваши ответы: «Потому, что человек влияет на окружающую среду – вырубает леса, строит города, загрязняет мусором и промышленными отходами». Да, все так, но я не об этом спрашиваю: вопрос я задал про окружающий мир, а не про окружающую среду. А это, как сказали бы в Одессе, «две большие разницы».

В скольких мирах одновременно существует человек? Наверняка каждый ответит по-своему. Однако этих миров всего два: внешний и внутренний. Каждый человек *реально* живет лишь в двух мирах одновременно. Его психика контактирует как с его внутренним миром, так и с внешним миром. Причем здесь я никаких открытий не делаю, и даже заядлые материалисты согласятся со мной, что для человека оба этих мира действительно существуют, как и он – для них. Например, мысли человека представляют его внутренний мир, а звуки, которые он слышит, доносятся из внешнего мира. Только этим примером не исчерпывается все многообразие двух миров. Надеюсь, что уважаемый читатель разделяет мою точку зрения.

Но тогда задам более конкретный вопрос: а что еще читателю известно об этих мирах? Не знаю, как для вас, а лично для меня этот вопрос очень важен. Несмотря на мои многолетние исследования, признаюсь, что сам я далек от того, чтобы узнать их полностью. И для этого есть уважительная причина: эти миры бесконечны.

Самое *удивительное* открытие, сделанное мною много лет назад (тогда основным мировоззрением была марксистско-ленинская теория, потому сделанное мной открытие я и называю *удивительным*), заключается в том, что, оказывается, оба эти мира принадлежат Человеку (именно так: «Человек» – с большой буквы! Здесь я под-

разумеваю Истинную Человеческую Суть, никогда не носящую маски), а не лежат где-то вне его.

Человек, наподобие моста на реке, соединяет собой два мира, а пешеходом на этом «мосту» является сознание человека. Именно поэтому мудрые люди утверждают, что мысли материализуются. Хотя думаю, что это не совсем верное представление. Такое определение подразумевает появление чего-то вне меня самого. Но если мои мысли – это мой мир, то разве то, что видят мои глаза, слышат мои уши, – это уже не мой мир? Как внешний мир, так и внутренний мир являются одним целым и неделимым миром. Моим миром. А если это так, то и мои мысли, появившись внутри меня, уже материализовались и начали влиять на мой мир. То есть мысли не материализуются, а уже *материальны!*

Если исходить из этого, то становится понятным выражение: «Относись к другим так, как хотел бы, чтобы относились к тебе». Потому что другой – это продолжение твоего собственного мира, и даже если это *«очень плохой парень»*, то стоит задуматься, почему он попал в твой мир, что он тебе показывает, чему хочет научить. Как ни парадоксально звучит, но враги обучают человека гораздо лучше друзей. Я бы сказал, что один настоящий враг лучше сотни друзей, потому что друзья *помогают* в трудных ситуациях, часто решая проблемы, которые должен решать сам человек, а враг *заставляет* человека решать проблемы самостоятельно.

Свой внутренний мир человек знает очень мало, его знания ограничиваются школьной анатомией, и задумывается человек о делах, творящихся внутри него, лишь во время каких-либо внутренних беспокойств (стресс, душевная и физическая боль, травма, болезнь). Даже когда от внутреннего мира приходят тревожные сигналы, например, в виде боли, человек не вступает в диалог с ним, а старается побыстрее подавить эти сигналы, от-



носясь к ним как к досадному недоразумению. Однако анатомический внутренний мир лишь тонкая пленка поверхности, и под ней скрывается ошеломляющий своими просторами внутренний мир, в котором обитает человеческая душа. Более того, внутренний мир человека является проводником в тонкие миры.

К внешнему же миру отношение человека еще более странное, чем к внутреннему. Внешний мир он старается приспособить под себя, свои нужды. Человек не относится к внешнему миру как продолжению себя, хотя это обстоит именно так. Внешний мир для человека агрессивен, человек постоянно ждет от мира какой-то опасности, подвоха и поэтому стремится себя обезопасить. «Безопасность» обеспечивается комфортом каменных джунглей, то есть городом.

Дикую, а потому «опасную» природу надо закатать в асфальт, небольшие клочки оставшейся земли засадить красивыми (искусственно выведенными) цветами, кустами и деревьями, а между каменными джунглями и дикой природой воздвигнуть горы отходов. Получается, что лучше видеть «знакомый» мусор, чем входить в контакт с первозданной природой.

И даже это еще не все. Человек с каким-то садомазохистским наслаждением пытается уничтожить окружающий мир. Все мы уже привыкли слышать о варварской вырубке лесов, загрязнении воздуха, водоемов, почвы, уничтожении флоры и фауны... Такие новости больше похожи на фронтовые сводки.

Но тогда выходит, что человек как бы завис меж двух миров. Ни одного мира толком не знает и от обоих отгораживается. Это похоже на жизнь горожанина в многоэтажном доме, когда он в лучшем случае знает соседа в лицо, в худшем случае вообще не знает, кто живет у него за стенкой, а в крайнем худшем: «сосед мой – враг мой».

Так было не всегда. В древности человек жил в дикой природе и ему приходилось не приспособливать природу под себя, а, наоборот, себя приспособливать под условия природы.

Да, удобств было меньше, естественно, была и определенная опасность. Но эта опасность заставляла человека слушать и слышать мир, жить с ним в гармонии. Только так можно было выжить. До сих пор одна из главных функций шамана — забота о природе, о том доме, в котором он живет и который его кормит.

Сейчас, в «цивилизованном» мире самая большая опасность для человека стала исходить от самого человека. Даже если нет войны, люди на улицах сталкиваются с преступностью, гибнут под колесами транспорта и бетонными блоками разваливающихся многоэтажек...

Таким образом, человек влияет на окружающий мир, а тот влияет на него. Меняется человек, меняется и окружающий мир (а не наоборот!). Что же заставило измениться человека? Я считаю, что его изменила собственная лень. Человек не любит делать лишних движений, и, стараясь добыть себе удобства, он стал заменять где только можно свой труд работой различных механизмов и устройств. Цивилизация стала развиваться в техническом направлении, а не в духовном. Понятно, что такой выбор пути сильно облегчил жизнь человека. Но в святых источниках практически всех религий говорится о том, что человеку заповедано *«своим трудом добывать хлеб свой»*. Тогда получается, что человек нарушил Божьи Заповеди... Как ни крути, налицо конфликт человека с миром.

Наша матушка-земля представляет собой довольно просторный дом для проживания, и случилось так, что когда в одном месте этого дома народ ускоренно развивался в техническом направлении, в другом народ остался близок земле, и время для них как будто остановилось.

Техническое развитие локализовалось в Европе, и эта часть континента стала «эталонном» цивилизации. Восток же, где люди остались близки природе, начал считаться «отсталым» в плане развития человеческого общества местом планеты. Но со времен Древней Греции в поисках мудрости и знания люди отправлялись на Восток. Можно вспомнить таких исследователей, как Пифагор, Рерих, Блаватская... Я уже не говорю о том, куда обращен взор современных искателей Истины.

Человек, проживающий в крупном современном мегаполисе, слишком оторвался от земли, не чувствует ее боли, так как не считает ее живой. Он зациклен на своем выживании в каменных джунглях и старается не выбиться из бешеного ритма внутренней жизни этого бетонно-стеклянного монстра, который теперь ни на минуту не смыкает глаз, даже ночью глядя в темноту миллионами горящих ламп.

Шаманы считают, что все на Земле живое и имеет свою душу, поэтому город для шамана тоже живое существо. Не осознавая того, современный человек, как и шаман, относится к мегаполису как к живому, боготворит его или проклинает. Помните песню Юрия Шевчука:

*Черный пес Петербург – морда на лапах,  
Стынут сквозь пьль ледяные глаза...*

И мегаполис чувствует затравленный испуг или восхищенный взгляд этих маленьких муравьев, вырастивших его, давших ему силу и власть над собой.

Да, все жители находятся под его властью. Он действует как наркотик или даже сильнее, и не только на своих жителей, но даже на жителей других небольших городков и деревень, мечтающих о жизни в большом городе. И это одурманивающее влияние коварно, так как почувствовать его очень сложно. Это как угарный газ,

который действует усыпляюще, верша свое коварное дело, обрывая у человека его нить жизни. Бросить курить или прекратить употреблять алкоголь гораздо проще, чем выйти из-под влияния этого холодного каменного зверя. Предложите городскому жителю переехать на постоянное место жительства в деревню (но не в ближайший пригород!), и вы поймете, о чем я говорю.

Парадокс заключается в том, что большинство горожан подсознательно постоянно тянет уехать из города. Это умоляет, скребется и просится на природу задавленная городом душа человека. Хоть ненадолго, хоть на денек! Если у человека отпуск, то для полноценного «отдыха» ему необходимо выехать за городскую черту. Даже тот, кто сумел занять благополучное место в одном из тупиков этого лабиринта, мечтает вырваться из его невидимых когтей. Но путешествие не продолжается дальше кратковременной поездки «на лоно природы» с целью вкусить шашлыка и залить в себя стопку горькой. Город не отпускает, создавая иллюзию свободы. Подумайте над вопросом: *от чего* человеку требуется «полноценный отдых»? От работы? Но он же и так в отпуске, то есть не работает. Тогда *от чего?*

С точки зрения энергетических взаимодействий человек представляет собой маленькую электростанцию, тогда как город является огромным энергетическим монстром. Этот монстр не производит энергии, а потребляет энергии людей, живущих в нем. И энергии не какие-нибудь, а энергии эмоций.

Наверное, я не открою никакого секрета, если скажу, что в любом городе жизнь протекает более энергично, чем в деревне, а чем город крупнее, тем стремительнее жизнь в нем. Эмоций в городе тратится значительно больше, чем в деревне. Деревенский житель в городе чувствует себя очень неуверенно, точнее сказать, *потерянно*. Город на него давит своими эмоциями, и человек

вздыхает облегченно, когда возвращается в свою тихую деревеньку.

Горожанину приходится постоянно переносить повышенные эмоциональные нагрузки. Но монстру этого только и надо. Городу нужны эмоциональные переживания, потому что он является энергетическим вампиром. Он пьет эмоции своих жителей, и ему все равно, какие это эмоции — для него одинаково хороши как положительные, так и отрицательные эмоции.

Если по какой-то причине все жители города вдруг, в одночасье, покинут его, то вместе с жителями исчезнет и душа города. Хотя дома могут стоять в целостности и сохранности, но говорят о таком городе — *мертвый*. И никто не задумывается, почему мы так говорим, а ведь город действительно становится *мертвым*, так как душа его покинула. А что делать душе в таком городе, если энергетической подпитки не стало?

Конечно же, горожане чувствуют эту потерю энергии, поэтому, отработав год, они стремятся вырваться из города на природу, *чтобы набраться сил и отдохнуть*. Но краткосрочный отдых не возвращает эти силы в полной мере. Так год из года человек постепенно выжимает из себя все и, выходя на пенсию, уже не живет, а доживает и умирает не от старости, а от болезней и немощи.

Если город уже энергетически «высушил» человека, то он «выплевывает» его на обочину жизни в прямом и переносном смысле. В самом человеке это «выплевывание» проявляется депрессиями, алкоголизмом, наркоманией, в крайних случаях такого человека ждут психиатрическая клиника или самоубийство...

Шаман живет в гармонии с природой, слышит пульс Земли и знает, что она живая. Только Земля обладает целительными силами, только она наделяет человека истинными знаниями. Испокон веков люди, желающие по-

стичь смысл жизни, найти Бога, обрести мудрость, селились в глухих уголках земли. В городах же люди искали заработков, славы и ученых степеней. Города лишили человека веры, подменив ее надеждой на «светлое будущее», именно в городах появились первые атеисты\*.

Развитие городов вызвало индустриализацию, сыгравшую огромную роль в современной бездуховности общества. «А при чем тут индустриализация и бездуховность?» — спросите вы. Действительно, у дерева корней не видно. Однако приведу исторический факт такой связи.

Известный исследователь чукотского и эскимосского шаманизма В. Г. Богораз-Тан, став «красным профессором» при советской власти, выступил с довольно объемной публикацией под названием «Религия как тормоз соцстроительства среди малых народностей Севера».

Хорошо изучив шаманизм, Владимир Германович не без оснований рекомендовал бороться с шаманизмом с помощью близлежащего к нему самодеятельного театра, подготовки «внутренних» пропагандистов из числа более восприимчивой и податливой в идеологическом смысле «туземной молодежи». В этой же публикации профессор обратил свое внимание на то, что, по

---

\* Если кто-то думает, что первыми атеистами были воинствующие большевики, он глубоко заблуждается. Термин «атеизм» появился в XVI столетии во Франции и поначалу считался оскорбительным, но уже в XVIII веке барон Гольбах одним из первых официально стал считать себя атеистом. Однако для объективности надо отметить, что атеизм имеет еще более ранние истоки. Так, например, некоторые идеи Античности и ведической цивилизации можно рассматривать как атеистические. Наиболее ярким примером атеизма ведической цивилизации была антирелигиозная философская школа Чарвака, основанная в Индии ориентировочно в VI столетии до нашей эры. Греческий поэт Диогор Милетский, живший в V веке до нашей эры, прямо заявил в своих сочинениях, что богов нет, культ богов нелеп, и потому вошел в историю как «первый атеист» и ярый критик религии и мистицизма.

представлениям «аборигенов», антиподом шамана издревле являлся кузнец и что именно кузнец считался в народе «сильнее шаманов». Из этого Богораз-Тан резонно делает вывод, что и любая другая техническая профессия будет «сильнее» шаманской. Поэтому *лучшая борьба с шаманством – это скорейшая индустриализация северного края. Вот вам и связь бездуховности и индустриализации.*

Обратите внимание: лучший способ подрубания корней собственных истоков – это театр и индустриализация. Это как раз то, что в избытке дает нам сейчас цивилизованный мир, беря взамен этого нашу духовность.

Верен ли такой «цивилизованный» путь развития человеческого общества, вот уже несколько веков сохраняющийся неизменным? Теренс Маккена в своей книге «Пища богов» написал так: *«Подавление шаманского гнозиса, с его опорой на экстатическое растворение “эго” и настаиванием на таком растворении, лишило нас смысла жизни и сделало врагами планеты, самих себя и своих внуков. Мы убиваем нашу планету ради того, чтобы сохранить в неприкосновенности упорные претензии, присущие культурному стилю владычества “эго”».*

Как же обрести то потерянное единение с окружающим миром, без которого немислимо духовное развитие человека и его здоровье?

Шаманы учили любить природу, предков, почитать мать и отца. Одной из важнейших и тяжелейших задач шамана является восстановление родословной. Окружающий нас мир – это одежда для нашего тела, а тело – одежда для души. Надо учесть, что если мы загрязняем нечистотами окружающую среду, то загрязняем и свое тело, и свою душу. В грязи здоровья нет. Как мы относимся к миру, так и мир относится к нам, что нас окружает, такими мы и являемся. Здоровье человека зависит от гармонии между его мирами.

Мой шаман-учитель говорил мне: *«В мире нет простых вещей. Каждый предмет четко расположен по месту и назначению, каждый предмет имеет свой ритм и каждый предмет впитывает проходящие через него ритмы Вселенной. Любой предмет запоминает проходящие через него ритмы, в том числе и те ритмы, которые создаются состоянием и мыслями человека. Свойство предмета запоминать проходящие через него ритмы удивительно, но еще удивительнее свойство человека считывать ритмы с разнообразных предметов и реагировать на них. Отсюда протекает неразрывная цепь событий и следствий – как плохих, так и хороших, – то, что у человека принято называть судьбой».*

Вещественный мир всегда реагирует на наши мысли и поступки; всегда существует космическая связь поступка и его эха – наказания или вознаграждения. Многие часто это испытывали на себе, не зря возникла эта поговорка: *как аукнется, так и откликнется*. Начните возрождать утерянное, полюбите окружающий мир, слушайте и понимайте свой внутренний мир, почувствуйте гармоничное единство своих миров.

Рассказывая все это, я, конечно же, отдаю себе отчет в том, что время вносит свои коррективы, и никто из читателей, прочитав эти строки, не бросит все и не умчится сломя голову в глухие леса. На поставленный мной и самой жизнью вопрос каждому придется искать собственный ответ. У каждого из нас есть выбор из трех дорог: белой, серой и черной. И каждый сам выбирает, по какой дороге ему двигаться.

Начните изменять окружающий вас мир с малого. Если у вас есть возможность отрабатывать практику на природе, то это был бы ваш первый шаг в верном направлении.



# Раздел I

## НЕОБХОДИМЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

### ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ

Слово – тень дела.

*Демокрит*

Во время отработки практики Первого Витка вы должны были наладить первые контакты со своей Тенью и построить первичный энергетический фантом, своеобразный инструмент для работы с Тенью, для дальнейшей работы. Практика Второго Витка позволяет укрепить энергетический фантом Тени, создать ему мощный силовой каркас, а кроме этого, во время отработки данной практики происходит гармонизация фантома со Струнами Мира. Что такое Струны Мира, что и для чего мы будем делать, вы сможете понять из теории, изложенной в данном разделе.

Излагая теоретические сведения, я буду опираться на знания, переданные мне якутским шаманом Суоруном; буду использовать его терминологию, а также слегка менять ее для удобства восприятия, сохранив при этом первоначальный смысл. Делаю это для того, чтобы не вводить читателя в заблуждение. В шаманизме дословный перевод многих терминов представляет собой поэтические обороты. Например, те, кто знаком с книгами Карлоса Кастанеды, знают термин *второе внимание*. В якутском мистическом шаманизме такое понятие также присутствует, и его

дословный перевод звучит как *Глаз Ворона*. Я решил не использовать непривычный для читателя оборот и оставил термин, введенный Кастанедой.

Перуанская шаманка Blue Wing, познакомившись с первой книгой «Игры с Тенью», прислала мне такой отзыв.

*Огромное спасибо вам за книгу! Сознаю, у меня вначале была небольшая путаница с терминологией. Дело в том, что в перуанской традиции вместо термина «Тень» употребляется «Светящееся тело», а «Тень» чаще используется для обозначения аспектов личности человека, отвергаемых или не признаваемых им как его собственные. Но как только я разобралась с терминологией, дальше все пошло, как по маслу.*

Этот отзыв хорошо иллюстрирует мои опасения, и надеюсь, что замена мало кому понятных оборотов на узнаваемые понятия поможет вникнуть в суть излагаемых сведений. Уверен, что точно так же поступал Кастанеда, описывая в своих книгах философию индейцев племени яки.

## О СТРУНАХ МИРА

Когда я стал разыскивать начала, я удалил от себя уважение ко всему: кругом меня все стало чуждо и пустынно. Но само уважающее было внутри меня и незаметно пускало свои побеги. Тогда выросло у меня дерево, в тени которого я и сижу: дерево будущего.

*Фридрих Ницше*

Данная практика, как это видно из названия книги, связана со Струнами Мира. Что такое Струны Мира? До

того как мой наставник рассказал мне о Струнах Мира, он познакомил меня с одной очень древней легендой. Я поступлю так же и вкратце перескажу ее.

### **ШАМАНСКАЯ ИСТОРИЯ**

*...И было это до начала времен, когда не было ничего: ни земли, ни неба, ни солнца, ни луны – только тьма повсюду.*

*В этой тьме возник тонкий диск, желтый с одной стороны и белый с другой, и повис посередине. Внутри диска сидел Большой Мудрый Ворон, Тот-Кто-Живет-Наверху. Обеими руками он протирает глаза, как будто спросонья, а потом он взгляделся своими глазами в бесконечную тьму, и полился из его глаз лучами свет.*

*Опустил Мудрый Ворон свои глаза вниз – и стало море света, которое раздвинуло тьму по краям бесконечности.*

*На востоке Большой Мудрый Ворон глазами-лучами выткал розовые нити зари, запад под его взглядом расцвел красными лучами заката, юг украсился желтой тканью из нитей-лучей, а север оделся в белые лучи.*

*Тяжелая была работа, устал Большой Мудрый Ворон. От усталости аж вспотел. Утер Он руками пот с лица и потер ладони, стряхивая пот вниз. И тут же из капелек пота появились разноцветные светящиеся облака. Осмотрел Мудрый Ворон своими нитями-лучами море света и стал напевать. «Я размышляю, размышляю, размышляю, размышляю: что бы такое еще создать», – пропел он четырежды, а это священное число.*

*От могучего пения у Большого Мудрого Ворона вздулись жилы на шее и снова выступил пот на лбу. И вновь Мудрый Ворон утер пот со лба и стряхнул с ладоней духов четырех направлений. И видит Он: вот четверо духов сидят по краям маленького диска, рядом с Вороном в глубокой задумчивости.*

*«Что же нам еще предпринять? – спросил Мудрый Ворон. – Этот диск слишком мал для всех нас».*

*«Тогда создай землю, чтобы мы могли спуститься на нее», – предложили духи четырех направлений.*

*Подумал немного Мудрый Ворон и понял, что духи хорошее дело предлагают. И запел Большой Мудрый Ворон: «Давайте сотворим землю. Все вместе сотворим землю. Я сотворяю землю, землю, землю, землю». И так он пропел четырежды, а это священное число.*

*И духи направлений пели вместе с Ним. Все четверо духов пели, а потом все вместе всплеснули руками. Смешал Мудрый Ворон их пот вместе со своим и, потирая ладони, выронил из ладоней маленький бурый комочек размером с мышинный помет.*

*Мудрый Ворон пнул его вперед, к одному из духов, и комочек увеличился в размере. Дух тоже пнул его изо всех сил, и стал комочек еще больше. Другие духи по очереди наподдали по нему изо всех сил, и комочек становился все больше и больше, пока не превратился в шарик. Мудрый Ворон вставил свой клюв внутрь шарика и раздул его как следует.*

*И снова Мудрый Ворон утер пот со лба и стряхнул с ладоней Большого Черного Паука. Паук крепко ухватился за нити-лучи, идущие из глаз Большого Мудрого Ворона и сплел крепкую желтую нить, привязал ее к шарикю и быстро пополз на восток, натягивая нить изо всех сил.*

*Потом из нитей-лучей Паук сплел красную нить и протянул ее на юг, синюю протянул на запад, а белую – на север. Ухватились духи четырех направлений за эти нити, потянули за них – и раз! – и шарик раздался до неизмеримой величины, превратившись в Землю.*

*Однако Земля продолжала подпрыгивать вверх-вниз, вверх-вниз. И тогда Мудрый Ворон сделал четыре гигантских шеста: красный, синий, желтый и белый – чтобы удержать Землю. Ветер разнес четыре шеста по краям Земли. И Земля остановилась.*

*И на радостях закружился Мудрый Ворон в шаманском танце и запел: «Вот теперь мир создан, и Земля стоит прочно». И так он пропел четыре раза, а это священное число.*

*Однако не было на Земле ни гор, ни холмов, ни рек – только гладкая, пустая бурая равнина. И не было никого на Земле, чтобы восхвалить Мудрого Ворона за его дела.*

*Большой Мудрый Ворон поскреб грудь, потер лицо ладонями, затем потер сами ладони, соединил пальцы между собой, и появились на Земле мужчина и женщина. Они развели большой костер и стали восхвалять Мудрого Ворона.*

*Большой Мудрый Ворон обрадовался и раскинул руки широко-широко! Своими руками Мудрый Ворон ухватился за нити-лучи и стал перебирать их пальцами. И полилась прекрасная музыка. От этой музыки проснулась Земля и стала производить на свет животных и растения...*

То, что Паутина Силы лежит в основе всей жизни, известно шаманам различных уголков Земли и является одной из главных концепций мистического шаманизма. Для шаманов Паутина Силы создает связь и придает ритм миру. Без нее воцарился бы хаос. Для шаманов этот основной источник Силы отнюдь не метафора, а объективная реальность, столь же очевидная, как земная гравитация. Осознание этой Паутины – ключ к успеху шамана. Шаманы считают, что, не зная этого, человек является жертвой обстоятельств и не может полностью отдавать себе отчет в своих поступках и решениях. Шаман знает, что незримая Паутина Силы – реальный источник жизни. Благодаря общению с ней шаман приобретает глубокое понимание того, как устроена Вселенная.

В символическом виде данный миф сохранил знания древних о том, что весь мир построен с помощью Ли-

ний (Паутины) и благодаря этим Линиям он продолжает существовать. Все пространство пронизано Линиями, которые шаманы древности называли Струнами Мира.

Струны Мира представляют собой силовые линии *Неотвратимого Устремления*. Что такое Неотвратимое Устремление? Это первичная Творческая Сила, это Акт Творения Великого Духа, или сам Великий Дух. Так же как Великому Духу присуще Неотвратимое Устремление, так же есть оно и в человеке. Но человек слаб духом, и Неотвратимое Устремление в нем стало просто устремлением, а слабые проявления его мы обычно называем волей. Воля относится к психическим процессам, а устремление — к духовным. Человек, живущий обычной жизнью, укрепляет свою волю, а шаман работает над устремлением. И лишь у сильного шамана устремление может превратиться в Неотвратимое Устремление.

Неотвратимое Устремление — векторная величина, она связана с пространством и временем. В пространстве Неотвратимое Устремление направлено из Точки вовне, а во времени — из настоящего в будущее. Точка — это центр творения. Человек является центром своей собственной вселенной, которую он постоянно творит, а значит, он является и Точкой творения.

Когда я познакомился с шаманским сказанием о сотворении мира, сразу вспомнил геометрию. Помните, в геометрии говорят, что точка — начало всего, линия представляет собой множество точек, плоскость, в свою очередь, состоит из множества линий, а пространство — из множества плоскостей?

Творение разворачивается из точки (в мифе говорится о тонком диске). Точка устремляется в бесконечность, разворачивая линию (лучи света из глаз). Линия множится, расходясь радиально из точки и охватывая пространство, одновременно же и формируя его. Мир дис-

кретен, так как повторяет бесконечно проекцию точки. Каждая точка пространства содержит информацию об Изначальной Точке и всем Творении в целом. Таким образом, любая точка пространства несет информацию об Изначальной Точке, но не является ею, она всего лишь ее тень, бледное подобие.

Все в этом мире соединено со всем, везде и всегда, в каждой точке Вселенной, все взаимосвязано. Взаимосвязь осуществляется прежде всего благодаря силовым линиям, лежащим в основе мироустройства. Эти силовые линии и есть Струны Мира, на которых играет Большой Мудрый Ворон, кружась в своем шаманском танце.

Звук и свет неразрывно связаны друг с другом, и многие религии говорят о том, что начало творения есть звук (или Слово). Музыка Вселенной, однажды зазвучав в процессе Творения, продолжает звучать, создавая фон для картины мироустройства и удерживая мир от разрушения. Суфийский поэт Хафиз сказал: *«Многие говорят, что жизнь вошла в человеческое тело с помощью музыки, но истина заключается в том, что жизнь сама есть музыка»*.

Все, что находится вокруг нас и рядом с нами, — все это музыка, порожденная Струнами Мира; и мы живем, движемся и пребываем в музыке. Музыка интересуется нас, привлекает наше внимание и доставляет нам удовольствие, потому что соответствует ритму и тону, которые удерживают механизм всего нашего существа в целостности.

Космическая система подчиняется закону музыки, закону гармонии, и если мы научимся слышать ее, то сможем легко ориентироваться в этом мире. Музыку мира можно услышать — но не ушами, потому что Музыка проявляется в нашем мире через Линии.

Впервые об этом заговорил еще знаменитый математик и мистик Пифагор. Он называл это явление «музыкальной сферой». Согласно пифагорейскому преданию, непо-

средственно слышать музыку сфер может только Пифагор, остальные не различают ее «за неимением контрастирующей с ней тишины»\*.

\* \* \*

Так как Струны Мира являются одновременно и Линиями Мира, есть связь между формой и музыкой. То, что нравится нам в рисунке, скульптуре, архитектуре, танце или поэзии, – все это есть проявление стоящей за ними Музыки Струн Мира.

Вспомните, какие чувства вызывает в нас прогулка по лесу или созерцание бегущей воды. Мы говорим, что мы наслаждаемся природой. Но чем в природе мы наслаждаемся? Музыкой. Шорох листвы на деревьях, вздымание и падение волн – все имеет свою музыку. И, находясь на природе, мы сливаемся с ней, а наши сердца открываются для ее Музыки, а Музыка природы более совершенна, чем музыка нашего искусства. Порой побыть даже одно мгновение с открытым сердцем в слиянии с природой стоит целой жизни.

В любом существе можно увидеть проявление Музыки – Линия (форма) покажет, является ли оно гармоничным или дисгармоничным. Добрый и отзывчивый чело-

---

\* В учении Пифагора «музыка сфер» имела глубокий этический, эстетический и эсхатологический смысл. Идея «гармонии сфер» входила в более широкий круг концепций «космической музыки», не обязательно связанных с астрономией. Человеческая душа тоже мыслилась как «гармония», отражающая гармонию космоса. Земная лира зеркально соответствовала небесной, четыре ее струны соответствовали четырем элементам, а игра на ней служила приближением к гармонии Вселенной и приготовлением к возвращению на астральную прародину; музыка производила в душе катарсис (очищение) и была медициной духа. Под теологическую концепцию гармонии сфер впоследствии был подведен фундамент физико-акустических теорий. И. Кеплер пытался обосновать гармонию сфер научно, исследуя соотношение угловых скоростей планет.



век демонстрирует гармонию своим голосом, словами, движениями. Агрессивно настроенный человек всем своим внешним видом будет проявлять хаос, царящий внутри него.

Однажды, когда я пришел к своему учителю, тот спросил: «Чем ты так расстроен сегодня?» Я действительно в тот день был расстроен, но старался скрыть это от окружающих, поэтому удивленно спросил у него: «Как вы узнали, что сегодня я расстроен?» Он усмехнулся и ответил: «Об этом мне рассказали твои шнуры». Я с удивлением увидел, что один шнурок у меня развязался, а другой затянулся в узел...

Вы можете понять с первого взгляда, будет ли тот или иной человек вашим другом или станет вашим врагом, потому что каждый человек есть продолжающаяся днем и ночью Музыка, и вы интуитивно можете слышать эту Музыку. Если звучащая в ком-либо Музыка гармонична Музыке, звучащей в вашей душе, то вы начинаете испытывать к нему симпатию. В этом скрывается причина того, почему один человек оставляет неприятный осадок, другой вам безразличен, а третий вас привлекает.

Обращаю особое внимание читателя на эту мысль: чтобы конкретный человек был для меня приятен, надо, чтобы его Музыка была гармонична моей собственной. Другими словами, надо, чтобы мы с ним находились на одной и той же линии, или Струны наших душ были со-настроены. Вспомните поговорку: *подобное притягивает подобное*. Если я агрессивный человек, то меня будут раздражать люди, поведение которых отличается от моей *линии поведения*, и притягивать — похожие на меня. Верно и обратное.

Существует еще один нюанс: если встречаются два человека со сходными колебаниями, важно, чтобы гармоничные колебания Струн не вошли в разрушительный резонанс, который проявляется завистью, ненавистью

и тому подобным. Людей могут раздражать не только колебания, отличные от колебаний Струн его души, но и люди со сходными колебаниями. Так уж устроено все — одновременно и просто, и сложно. Может, поэтому так сложны взаимоотношения людей и так трудно найти душу человека, созвучную во всем моей душе...

\* \* \*

Мир состоит из множества линий, и в человеке от рождения заложен механизм чтения по ним. Когда человек только появляется на свет и огромное число привязок к материальному миру его еще не сдавливают в рамках общепринятого, он без всякого труда читает послания мира по Струнам. Более того, он с ними играет, пытаясь уловить их ритм и выразить через детский лепет, столь забавляющий взрослых.

С взрослением доступ к этому механизму блокируется множеством стереотипов, хотя иногда действие этого механизма все же проявляется и в обычной жизни. Вспомните, как часто мы употребляем в своей речи такие выражения: «мы стояли на разных точках зрения...», «он выбрал другую линию поведения...», «посмотри на это под другим углом...». Эти и другие выражения прямо-таки кричат о геометрии взаимоотношений, наглядно демонстрируя подсознательное восприятие людьми реальной картины мира.

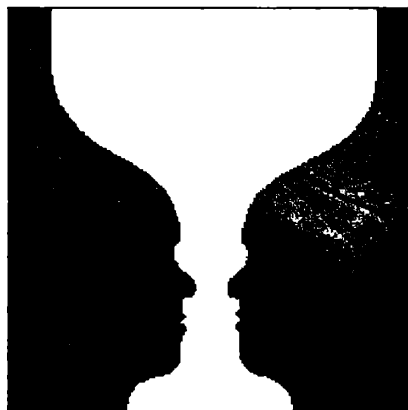
Примером чтения мировых линий может служить работа почерковеда, который по почерку может узнать множество вещей о человеке, писавшем письмо. Почерковед расскажет вам о характере, об отношении к жизни, наконец, о состоянии писавшего. Не надо читать даже все послание, достаточно только увидеть почерк.

Выше я уже говорил о том, что мир дискретен, так как бесконечно повторяется проекция Изначальной Точки, и любая точка пространства несет информацию об

Изначальной Точке. Мир сам по себе представляет развернутую точку.

Когда мы находимся в любой конкретной точке пространства, наше восприятие растягивает эту точку в нескольких измерениях и заставляет вещи выглядеть отдельными друг от друга и рассредоточенными в пространстве. Эта иллюзорная дуальность, при которой все в мире фактически находится в одной точке, а для нашего восприятия выглядит разделенным, возникает вследствие того, что все вещи, понятия связаны друг с другом особыми линиями мира. Даже абстракции и конкретные предметы связаны между собой с помощью таких линий.

Посмотрите внимательно на представленные рисунки. Когда вы научитесь по собственной воле изменять свое восприятие таким образом, чтобы на одном и том же сочетании линий видеть всевозможные изображения, вы получите представление о том, каким образом маги манипулируют Линиями Мира.



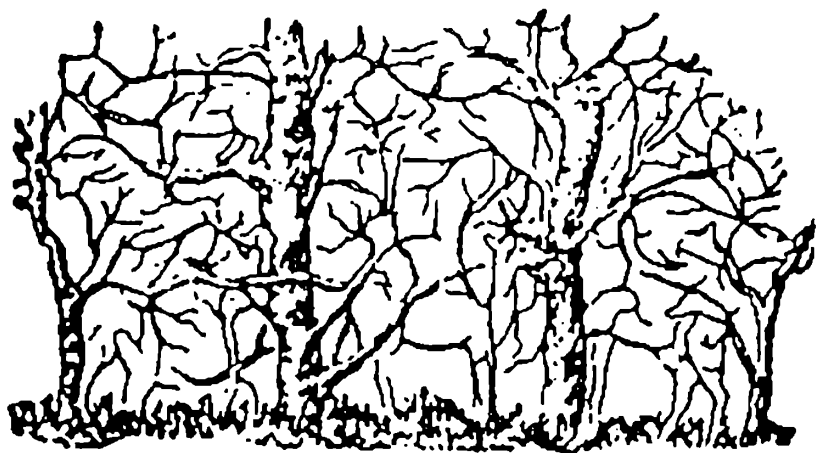
*Рис. 1. Ваза Рубина (Edgar Rubin, 1915).  
Классический пример соотношения фигуры и фона.  
Можно увидеть как вазу, так и два лица*



*Рис. 2.* Кого вы видите на рисунке: индейца или эскимоса?



*Рис. 3.* На рисунке можно увидеть и девушку, и саксофониста



*Рис. 4.* Перед вами лес, но если всмотреться, то можно пайти животных. Сколько вы тут видите животных?

Линии Мира, о которых идет речь в данной книге, составляют картину энергетической реальности. Если быть объективно точным, то на самом деле эти энергетические линии не являются линиями в том виде, в котором мы привыкли их понимать. И все-таки для людей это будут линии, потому что именно в этой форме они воспринимаются теми, кто вообще способен их воспринимать. Разнообразие этих линий бесконечно, и только малая часть их может быть воспринята человеком.

Человек постоянно связан со многими из Линий Мира, но не осознает своей связи с ними, хотя и воспринимает некоторые. Это происходит из-за несовершенства человеческого восприятия. Линия воспринимается подсознанием человека, а сознание с подсознанием у обычного человека плохо дружат. Сознание можно сравнить с умным братом, тогда подсознание берет на себя роль глупого братца Иванушки. В сказках умные братья никогда не принимают в расчет Ивана-дурака, однако

именно Иван-дурак в финале сказки выходит победителем. Сознание человека, как умный брат, берет на себя управление, но именно логика всегда и подводит человека. Подсознание не просто чувствует Струны Мира, оно путешествует по ним, и лишь когда сознание умолкает, интуитивно человек воспринимает то, что передает ему подсознание.

Вообще, восприятие объектов внешнего мира становится возможным только тогда, когда внутри человека есть то, что звучит в резонанс. Об этом же рассказывает и приведенная мной история.

### **ШАМАНСКАЯ ИСТОРИЯ**

*Один американец шел со своим другом, индейским шаманом, по людной улице Нью-Йорк-Сити. Шаман внезапно воскликнул:*

*– Я слышу сверчка!*

*– Ты с ума сошел, – ответил американец, окинув взором переполненную в час пик центральную улицу города. Повсюду сновали автомобили, работали строители, над головой проносились самолеты.*

*– Но я правда слышу сверчка, – настаивал индеец, двигаясь к цветочной клумбе, разбитой перед причудливым зданием какого-то учреждения. Он нагнулся, раздвинул листья растений и показал своему другу сверчка, беспечно стрекочущего и радующегося жизни.*

*– Удивительно, – отозвался американец. – У тебя, должно быть, фантастический слух.*

*– Нет, все зависит от того, на что ты настроен, – объяснил тот.*

*– Мне трудно в это поверить.*

*– Ну, смотри, – сказал шаман и рассыпал по обочине тротуара пригоршню монет.*

*Тут же прохожие завертели головами и полезли в свои карманы проверить, не у них ли просыпались деньги.*

*– Видишь, – блеснули глаза индейца, – все зависит от того, на что ты настроен.*

Большинство Линий, находящихся в пределах человеческой полосы восприятия, игнорируются людьми — они кажутся им слишком странными или ненужными; их сознание просто переполнится ощущениями, если все эти линии будут осознаны одновременно. Другие Линии игнорируются сознанием по той причине, что человек «так воспитан».

В процессе взросления и взаимодействия с обществом человек учится, какие Линии надо игнорировать, а какие принять, а также что делать с каждой конкретной Линией.

Фокусная точка человека движется вдоль одной Линии, игнорируя оставшиеся. Здесь проявляется свобода выбора, здесь же проявляется и ограниченность, преодолеть которую помогает развитие центра второго внимания.

Надо заметить, что некоторые психически больные люди воспринимают одновременно слишком много Линий или, можно сказать по-другому, набор Линий, отличный от «нормального» (того уровня, на который настроено большинство людей).

## О ВТОРОМ ВНИМАНИИ

Будущее, как известно, бросает свою тень задолго до того, как войти.

*Анна Ахматова*

Мы привыкли говорить о том, что «существует мир видимый и мир невидимый». Но кто из любителей часто повторять данную фразу по-настоящему задумывался над тем, что она означает? Казалось бы, все логично: вот

передо мной стоит диван, я его вижу, и, значит, он относится к видимому миру. То, что для меня невидимо, — это мир невидимый. Но такая логика хромает, потому что в соответствии с ней жителю Петербурга надо относиться к жителю Москвы как к представителю невидимого мира: ведь из Питера Москву не видеть!

Въедливый читатель заметит, что я утрирую. Отнюдь, я не утрирую, а пытаюсь показать весь маразм шаблонного мышления, когда избитая фраза принимается большинством даже без попытки критического анализа.

Итак, что же такое невидимый мир? Да, он действительно нам невидим. Как же его тогда воспринимать? Сейчас часто можно услышать, что увидеть его можно лишь с помощью «третьего глаза» или «астральных путешествий». Когда человек употребляет такие термины, он принимает обычно очень важную осанку, а слушатели заискивающе всматриваются ему в глаза (*С каким человеком меня судьба свела!*).

Сейчас стало много людей, с важностью говорящих о своем «третьем глазе», и я задался вопросом: как невидимый мир выглядит в «третьем глазе» профессионалов? Я настолько проникся данным вопросом, что не побоялся провести экспресс-исследование.

Результат опроса меня, мягко говоря, удивил: оказалось, что большинство этих людей никак не воспринимают этот невидимый мир! У них существуют ассоциации, связанные с *представителями* этого мира. 95% опрошенных заявили, что невидимый мир — это барабашки, привидения и прочая нечисть. Представьте себе, если бы в какой-нибудь европейской стране был проведен опрос на тему «Что собой представляет Россия?» и 95% людей стали перечислять: валенки, фуфайки, матрешки, медведи, балалайки... Смешно? А мне грустно.





Человек наблюдает лишь ограниченную часть мира — видимую ее часть. Видимую не только для него, а видимую вообще, явленную. Невидимая часть не проявлена. Видимая часть была проявлена в процессе Творения путем отделения Света от Тьмы. Проиллюстрировать модель мира можно следующим образом.

Представьте себе яркий солнечный день и обычный деревянный ящик. Если встать между ящиком и солнцем, развернувшись спиной к солнцу, то мы не увидим ни заднюю стенку ящика, ни тень от ящика, хотя смотреть будем в этом направлении. Нам будет видна лишь освещенная сторона ящика. Чтобы увидеть заднюю стенку и теневую сторону, нам надо изменить положение своего наблюдательного поста, то есть поменять ракурс. Другими словами, нам надо занять такую *линию* наблюдения, чтобы совместить *точку* позиции наблюдателя с *точкой* позиции наблюдаемого, то есть наблюдающему встать на одну *линию* с наблюдаемым.

Люди с «третьим глазом» видят сущности невидимого мира, и это не они поменяли свою позицию, а эти сущности вышли на одну линию с наблюдателем. Да, их не все видят, но те, кому это удастся, видят их не в невидимом мире, а в нашем, материальном.

Чтобы человеку воспринять какую-либо вещь материального мира, ему необходимо перевести на эту вещь свое внимание. Внимание очень важно для нас, это не просто психологический термин. Вспомните, как мы все просим друг у друга внимания и как часто мы обнаруживаем нехватку этого внимания. Скажу больше: без надлежащего внимания некоторые живые существа могут тяжело заболеть и даже умереть. Больше всего нехватку внимания ощущают маленькие дети и домашние животные. Это обычное внимание шаманы называют *вниманием первого рода*.

Чтобы найти силу, шаман должен обращать внимание на необычные события, происходящие в нем самом и окружающем мире. Внимание к необычным процессам называется вниманием второго рода, или проще — *вторым вниманием*.

Каждый из нас знает, что значит быть выслушанным или понятым через первое внимание, но для шамана значительно важнее второе внимание. Если первое внимание является необходимым для достижения целей, то второе внимание концентрируется на вещах, которыми обычно люди пренебрегают: на иррациональных переживаниях.

Второе внимание является ключом к источникам силы, миру сновидений, бессознательным движениям, случайным происшествиям и даже оговоркам, имеющим место в течение дня. Именно благодаря второму вниманию шаман ориентируется, воспринимает, манипулирует линиями мира.

В особых состояниях сознания (таких как сон, транс или ритуальный танец) шаман, погружаясь через второе внимание в сновидящее тело, имеет возможность влиять на реальность. Второе внимание позволяет преодолеть внутреннюю разделенность и почувствовать себя единым существом.

Таким образом, как есть две реальности (обычная и особая), так есть и два вида внимания. Обычное внимание служит человеку для ориентирования в обычной жизни, а вторым вниманием пользуются маги в особой реальности. Это особое внимание необходимо в первую очередь для того, чтобы находить Струны Мира.

\* \* \*

Мир, воспринимаемый человеком, не такой, каким является в действительности. Мы воспринимаем мир через модели, существующие в нашем уме. Каждая модель

выстраивается из готовых шаблонов, как конструктор. Эти шаблоны закладываются в нас с детства. Вспомните, как мать знакомит малыша с миром: «*Это машинка, а это цветочек. Какого он цвета? Красного. Правильно*». Это процесс закладки шаблонного мышления. Каждый объект должен быть узнанным и уложенным в свою ячейку памяти. Молоко не может быть черным, железо не может плавать, а чтобы летать, нужны крылья... Мы считаем это законами. Но это не законы, а модели. Люди долго делали корабли из дерева. Почему? Потому что железо не плавает. Людей, которые конструировали летательные аппараты, долгое время считали безумцами, потому что аппараты тяжелее воздуха и летать не могут. Это наши шаблоны.

В нашем уме с огромной скоростью идет моделирование мира и нашего взаимодействия с ним. Любому нашему действию предшествует построение модели этого действия, выработка линии поведения. Если модель не совершенна, то и действие будет несовершенно. Таким образом, мы воспринимаем мир и действуем в этом мире в соответствии с возможностями построения внутренних конструкций.

Подсознание воспринимает мир таким, какой он есть, потому что подсознание воспринимает Линии Мира. Задача сознания – отражать линии внешнего мира в соответствии с выстроенными моделями. Сознание является нашим внутренним цензором, искажающим реальную картину мира.

Линии выстраиваются в образы, которые мы воспринимаем в зависимости от выбранной нами позиции. Образы – это символы реальности, в которой мы живем и которой являемся сами. Эти образы представляют собой абстрактные модели, значимость которых зависит от наших интересов и состояния. Таким образом, человек живет в абстрактном мире, думая, что этот мир реален.

Именно это и подразумевали восточные мудрецы, говоря, что мир – иллюзия.

Человек не может осознать в полной мере истинного смысла происходящего вокруг, потому что человеческий ум ограничен в своих возможностях выстроенными моделями.

Вспомните случаи, когда у вас формировалось некое понимание чего-либо, а позже приходило осознание (чаще всего внезапно!), что вы полностью заблуждались. Все дело в том, что подобные ситуации возникают постоянно и в гораздо больших масштабах, чем люди привыкли думать.

Весь мир – это в каком-то смысле одно большое заблуждение. Конструктор можно собирать множеством способов, выбирая наиболее удобный для себя, а можно уловить его более глубокую суть – идею бесформенного «нечто», из которого мы собираем разнообразные формы.

Другие аспекты знакомых людям линий мира, а также линии, незнакомые большинству, но находящиеся в пределах доступной человеку полосы восприятия, столь же реальны, как и все вокруг, но мы игнорируем их – иногда из-за недостатка личной энергии, иногда просто по привычке.

Чтобы воспринимать реальный мир, находить другие Струны Мира и оперировать ими, шаману необходимо развивать второе внимание. Второе внимание можно развивать несколькими способами, в том числе и через использование обычного внимания. Однако второе внимание относится к восприятию энергетических аспектов, и шаманы стали развивать особое внимание через эти энергетические аспекты.

Шаманы древности выяснили, что на физическое тело проецируется энергетический центр второго внима-

ния, и поэтому были разработаны специальные техники, позволяющие развивать этот центр.

Для предстоящей работы на Струнах Мира нам надо развить центр второго внимания. И перед тем, как мы приступим непосредственно к практике второго Витка Спирали, я приведу упражнение, развивающее центр второго внимания. Это упражнение необходимо выполнять ежедневно, в одно и то же время.

## НЕОТВРАТИМОЕ УСТРЕМЛЕНИЕ И НЕСГИБАЕМОЕ НАМЕРЕНИЕ

Первое впечатление всегда бывает несовершенно: оно представляет тень, поверхность или профиль.

*Фрэнсис Бэкон*

Неотвратимое Устремление и Несгибаемое Намерение — это явления разные, хотя и взаимосвязанные.

О Неотвратимом Устремлении уже говорилось выше. Неотвратимое Устремление в высшем своем аспекте является актом Творения и присуще Творцу. Говорилось и о том, что слабое отражение Неотвратимого Устремления в человеке принято называть волей.

Многие люди, выбирающие Путь Знания, сталкиваются с парадоксом: в то время как человек рассуждает о необходимости особенного (шаманского) поведения и занятия особенной позиции и *действительно* хочет этого, его действия и позиция оказываются диаметрально противоположными. В этом случае возникает состояние, которое шаманы называют «душевым разладом». Хорошей иллюстрацией являются люди, страдающие ожирением и желающие похудеть, но ничего не меняющие в своем образе жизни (то же можно сказать и о курильщиках, алкоголиках, больных...).

Мы видим, что их намерение противоположно поведению.

Мне могут возразить, что в этом нет ничего плохого, так живет большинство людей и не умирает от этого. Верно, так живет большинство людей, но кто сказал, что от этого не умирают? Сибирские шаманы считают, что человек проживает восемнадцать циклов по девять лет, то есть природой ему отмерено прожить 162 года. Ученые сейчас тоже говорят, что человек не доживает до старости, что организм человека рассчитан на 150–180 лет. Человек умирает не от старости, а от болезней, преждевременно изнашивающих организм. А одна из причин возникновения болезней — это недостаток жизненной силы.

Теперь давайте посмотрим, что собой представляют намерение и поведение. Намерение — это в первую очередь энергия. Это первичная творческая энергия действия, это вектор силы, вдоль которого строится дальнейшее действие. А поведение — это тоже энергия, только энергия самого действия. Таким образом, жизнь большинства людей состоит из двух векторов сил, которые противонаправлены друг другу. Вектор какой силы окажется больше, таким поведение и будет, но при этом коэффициент полезного действия окажется весьма низким при высокой трате жизненных сил. Так что человек сам сокращает свою жизнь «безобидными» невоплощенными желаниями, чаяниями, мечтами.

У шамана все действия должны соответствовать намерениям, так как Путь Охотника состоит из действий, а не из слов. Шаман собирает и бережно расходует силы, находящиеся в его распоряжении.

Что же такое намерение? Это не цель, как могут предполагать некоторые. Цель сознательно выбирается Охотником, исходя из потребности. Намерение можно уподобить подготовке к выстрелу из лука. Представьте,

что охотник выбрал цель и стал готовиться к выстрелу: занял удобную позицию, снял с плеча лук, достал стрелу и наложил ее на тетиву, прикинул траекторию полета стрелы, скорость и направление ветра, прицелился, оттянул тетиву... Все эти действия и есть намерение (в данном случае – намерение произвести выстрел).

Намерение может и не быть воплощенным в действие. Когда все действия по осуществлению намерения выполняются четко, без суеты и ненужных сомнений, тогда это намерение будет несгибаемым. Несгибаемое Намерение, которым обладает шаман, – это концентрация всей доступной силы в одном направлении (на достижение цели).

Обладая Несгибаемым Намерением, вы сможете преодолеть любую трудность, встретившуюся на вашем Пути, и сможете сохранять движение в намеченном направлении перед любыми искушениями. Действия, которые не отвечают намерению, подобны дыму на пути лазерного луча (чем гуще дым, тем больше рассеивается лазерный луч) – они рассеивают силу, которую вы сфокусировали на достижении цели.

Шаманы считают, что в человеке есть свой энергетический центр, вырабатывающий силу намерения. Этот центр проецируется на физическое тело в области пупка (точнее, в нескольких сантиметрах за ним).

А что же такое тогда Неотвратимое Устремление?

Намерение – это еще не действие, это лишь подготовка к действию. Представьте себе, что вам для орошения сельскохозяйственных угодий надо выкопать канал из пункта А в пункт Б. Вы заранее рассчитываете, каким должен быть этот канал (ширина, глубина, наклон дна, оптимальный путь...). Учет всех этих факторов можно сравнить с воплощением *намерения* провести воду к орошаемому участку. Даже если канава выкопана, она не станет каналом, пока по ней не *устремится*

водный поток. Водный поток можно в полной мере сравнить с *устремлением*, и чем мощнее этот водный поток, тем больше устремление можно назвать *неотвратимым*. Устремление — это сила движения к цели.

Таким образом, неотвратимое устремление — другой важный компонент достижения цели. Понятно, что устремление также обладает способностью концентрировать силу. Концентрация всей доступной силы порождает неотвратимое устремление. У этого устремления также имеется свой энергетический центр, который проецируется в области середины лба.

Чтобы быть эффективным, Охотнику необходимо соединить эти два понятия, причем не на словах, а на деле (энергетически), чем мы с вами и займемся в этой практике.

## УЧЕТ СИЛОВЫХ ЛИНИЙ МИРА В ПРАКТИКЕ

Я видел, как Джордж Форман боксировал с тенью, и тень выиграла.

*Мохаммед Али*

В главе «О Струнах Мира» уже говорилось о том, что все мировое пространство состоит из бесконечного множества силовых линий. Используя эти линии, человек может достичь безмолвного, невыразимого в словесной форме знания, что, в свою очередь, помогает ему выполнять все остальные магические действия.

Шаманы знают, что существуют места, излучающие огромное количество Силы. Обычно эти места находятся на пересечениях Линий Мира. Такие места нечасто встречаются, они сильно удалены друг от друга, хотя их много на планете и они общеизвестны: Стонхендж, гора Шаста в Северной Калифорнии, Байкал, пирамиды Египта, Афон, Каневский скит на Валааме...



Недостаток этих мест Силы как раз и заключается в их удаленности друг от друга, что уменьшает их доступность: не каждый человек может отправиться в далекое путешествие. Крупные места Силы занимают достаточно большую площадь — самые маленькие в диаметре достигают 10 м, а большие — до 100 м. Установлено, что при увеличении техногенного загрязнения, а также при застройке территории зоны Силы интенсивность его излучения прямо пропорционально падает. Поэтому многие мистики обеспокоены, как бы эти уникальные места и вовсе не исчезли с лица земли. Наши предки бережно относились к таким местам, берегли их даже от чужого взгляда.

Наряду с крупными узлами существуют также не столь мощные узлы Силы, и они расположены повсеместно. Шаманы называют их «нитками». Такие места часто бессознательно используются людьми для встреч или известны только шаманам. Они занимают гораздо меньшую площадь — от метра до нескольких метров в поперечнике.

Растения и животные также знают расположение мест Силы и либо устремляются к ним, либо избегают их. Это происходит из-за того, что сила обладает еще и собственными качествами, и то, что подходит одним, совсем не подходит другим или вызывает странное, неприятное состояние.

Общим для всех этих мест Силы является то, что они усиливают мысли и чувства, которые человек испытывает, находясь там: места Силы сами по себе являются усилителями, увеличивая то, что люди имеют в себе. Работая в местах Силы, шаманы постоянно контролируют свое состояние. Во время посещения такой местности вам следует быть особенно внимательными к своему состоянию. Если вы испытываете страх или злость, то они лишь усилятся. Поэтому посещайте энергетическую зону в состоянии священного внутреннего трепета.

Шаманы всегда пытаются больше узнать о местах Силы и тяготеют к ним. В этом шаман уподобляется животному, которое, прежде чем улечься, ходит кругами в поисках лучшего положения. В какое бы помещение шаман ни зашел, где бы ни остановился, он всегда выбирает свое место Силы, такое, которое за время его пребывания здесь поможет восстановить жизненные силы.

Насколько четко вы сможете осознать какую-либо из этих *линий*, зависит (как обычно) от вашей личной силы. Чем четче вы можете осознавать эти линии, тем более глубокими и полными будут связи, тем эффективнее окажется практика.

Зная о существовании линий, вы можете многое делать с ними, например сознательно подключиться к чему угодно — конкретному, абстрактному или вообще несуществующему. Откровенно говоря, вы с самого вашего появления на этот свет и так уже подключены ко всему, что только можете себе представить. Хитрость состоит в том, чтобы осознать конкретную связь достаточно ярко. Чем лучше вы знакомы с какой-либо связью, тем проще ее осознать.

Каждый раз, когда вы думаете о ком-то, пускай даже на легчайшем уровне мысли, ваша связь с этим человеком начинает слегка «звенеть». Когда кто-то появляется в ваших снах, даже если вы не осознаете, что спите, вы в буквальном смысле видите этого человека — вы с ним связаны линией, или, как говорят шаманы, стоите на одной Струне. Крайне редко этот человек сам способен почувствовать включение вашей с ним связи, но и такое случается, чему есть подтверждения.

Чтобы достичь любого вида знания, вы должны просто подумать о нем — поразмышлять, обсудить его, а в конечном итоге вознамериться подключиться к нему. Эти действия задевают вашу связь с этим знанием подобно тому, как гитарист перебирает гитарные струны,

и заставляют эту связь резонировать, или светиться, что, в свою очередь, помогает вниманию сфокусироваться на ней. Точно так же, до тех пор, пока гитарную струну не заденут, вы не сможете ее услышать, если, конечно, вы не большой талант. Что именно вы будете воспринимать, когда струна задета, зависит от вашей личной силы и уровня осознания. Такой вид знания, например о том, как превратиться в дерево или стать невидимым, имеется прямо здесь и сейчас, но, хотя любой способен задеть струну, связывающую его с этим знанием, редко кто имеет достаточно силы, чтобы услышать или увидеть результаты.

Точно так же можно подключиться к любой вещи: просто подумайте о ней и вознамерьтесь затронуть свою связь с ней. Если вы не знаете, с чем связаться, существует возможность просто посмотреть по сторонам и найти вокруг что-нибудь, достойное вашего эксперимента.

Однако должен сразу предупредить «горячие головы», что с такими вещами лучше не шутить. Не следует экспериментировать с невидимым миром. Не умея обеспечить себе защиту против соединения с нежелательными или опасными сущностями, в результате такого поиска вы рискуете подключиться к мощным и несущим в себе угрозу линиям и привлечь к своей персоне внимание сущностей и сил, которые обычно вас не замечают. В результате одного такого бездумного эксперимента я потерял своего близкого друга...

Приводимая ниже практика позволяет не только работать с силовыми Линиями Мира, но и строить магическое тело шамана, обеспечивающее безопасность при работе с Линиями.

Когда вы начнете подключаться к Линиям, уделите особое внимание тем соединениям, которые человек обычно не замечает. Это могут быть деревья, мимо которых вы ежедневно проходите; люди, которых вы по-

стоянно встречаете по пути на работу; мелкие камешки в песке... Именно такие соединения оказываются наиболее вероятными источниками безмолвного знания. Описанная ниже техника призвана помочь вам развить свою чувствительность и научиться воспринимать знания такого рода.

\* \* \*

Как я уже сказал, силовые Линии остаются за гранью усвоения большинства людей, поэтому работа с ними является уделом лишь избранных. Вам, избранным, я и предлагаю начать эту работу. Эффективная работа с Силовыми Линиями Мира подразумевает учет всех возможных обстоятельств. Учитесь мыслить масштабно: чем большее количество Линий будет учтено во время отработки практики, тем эффективнее она окажется.

Во время практики необходимо постоянно помнить о своих Неотвратимом Устремлении и Несгибаемом Намерении (как о важнейших внутренних Силовых Линиях, идущих от светящегося центра вашего Истинного Существа во внешнее пространство и в будущее время). Работайте с внешними Линиями, учитывая их влияние в любых обстоятельствах.

Главными пространственными Линиями являются магнитные и магические. Магнитные Линии оказывают больше влияния на физическое тело, а магические — на духовную составляющую. Не зря большинство храмов поставлены по магическим Линиям, исключение составляют мечети, ориентированные на Мекку. Тогда как магнитные линии Мира тянутся в направлении север-юг, магические силовые линии тянутся в направлении запад-восток.

Во время практики обязательно учитываются следующие Линии.

1. Линии пространства:

- место занятий (главной линией здесь является Линия центра, или проекция нормали);
- положение тела во время отработки упражнений (Линии направлений пространства);
- положение тела во время принятия пищи;
- положение тела во время сна (ложитесь спать головой на север, лицом на запад, то есть лежа на правом боку);
- положение тела во время контактов с внешним миром (Линии контактов). Контакты с внешним миром желательны поддерживать в положении тела спиной к солнцу, чтобы видеть свою тень — самое удачное для данной практики. Под контактами здесь понимается не только вступление в разговор, но и любое взаимодействие с внешним миром. Это может быть и заготовка трав (контакты с природой), и купание в водоеме, и производство каких-то работ.

2. Линии времени:

- время занятий;
- время принятия пищи;
- время сна;
- Линия судьбы.

С большинством из перечисленных Линий мы познакомимся в процессе отработки практики, поэтому лишь в некоторых пунктах я дал небольшие пояснения, достаточные для понимания. Не спорю с тем, что все эти Линии легче всего учитывать, находясь на природе, когда живешь один на один с шаманом-наставником, а не в городе, где необходимо в постоянной суете держать Линии в голове. Но времена меняются, и надо научиться воспринимать жизнь в городе как повышение трудности условий обучения.

## УЧЕТ СИЛОВЫХ ЛИНИЙ ПРОСТРАНСТВА. ПОДГОТОВКА РАБОЧЕГО МЕСТА

На большом дереве много сучков, но и тень от него велика.

*Фома Евграфович Топорщев*

Движения практики Второго Витка пространственно ориентируются в соответствии со сторонами света. При выполнении комплекса каждое движение соответствует своей стороне, и, приступая к практике, надо подготовить свое рабочее место. Для этого понадобится обычный компас.

Выбирая место для работы и помня о том, что все объекты материального мира имеют фокусную точку, прежде всего необходимо найти фокусную точку рабочего пространства. Особенно это важно, если вы собираетесь работать на природе.

*Обнаружение фокусной точки рабочего пространства.* Если вы *видящий*, у вас никаких проблем с этим не возникнет. Сосредоточившись на предстоящей практике, подумайте, где бы вам хотелось этим заняться. Ответ придет как бы изнутри. Это может быть слово, прозвучавшее в голове, или картинка, возникшая перед внутренним взором. Когда местность выбрана, придите на это место и, постоянно держа цель своих изысканий в голове, обойдите его, изучая, и постоянно держите в голове свою практику. В какой-то момент вы увидите вертикальный энергетический столб диаметром 30–50 см. Это и есть фокусная точка места ваших будущих занятий. Примерно так находят и место для занятий в жилом помещении, разница лишь в ограниченности площади для занятий. Здесь вам чаще всего придется выбирать лучшее из худшего.

Если вы *невидящий*, то у вас есть два варианта поиска фокусной точки. В первом случае вы можете обна-

ружить эту точку по энергетическим ощущениям в теле. Для этого надо перемещаться по выбранному месту и неотрывно слушать свои ощущения в теле. Вы можете медленно ходить, периодически останавливаясь то в одной, то в другой точке, ползать, лежать, сидеть, стоять. В фокусной точке вы почувствуете прилив сил, эмоциональный подъем и тому подобное. Главное для вас – найти точку, где вам было бы полностью комфортно.

Во втором случае вам надо положиться на свою интуицию. Перемещаясь все время по выбранному месту, внутренне задавайте себе вопрос: «Где лучше будет провести занятие?» Рано или поздно вы получите ответ в виде ясного понимания: *это должно быть здесь*.

Для поиска фокусной точки можно воспользоваться маятником, представляющим собой нитку, на конце которой закреплен грузик. Взяв маятник за свободный конец, пройдитесь по выбранному месту, в фокусной точке маятник начнет раскачиваться по часовой стрелке.

Ваше воображение может подбросить и другие способы поиска. В общем, как говорится, кто ищет, тот всегда найдет. Главное – не жалейте сил и времени на поиск фокусной точки. В ней находится как раз та *нитка*, которая сыграет партию первой скрипки на вашем празднике.

\* \* \*

Когда вы нашли фокусную точку, возьмите компас и сверьтесь со сторонами света. Через фокусную точку вашего места проведите *розу ветров*, то есть обозначьте все стороны света вашего рабочего пространства. Если вы находитесь в помещении, стороны света можно нарисовать мелом или обозначить какими-то предметами. Если практика проходит на природе, то для обозначения

сторон на земле можно прокопать канавки или использовать подручный материал (камни, щепки, столбики, колышки, ветки и т. д.).

Так как эта практика силовая, то есть, выполняя ее, вы будете набирать Силу, вам следует свое рабочее место содержать в чистоте все время, пока вы занимаетесь. Понятие чистоты относится как к материальному миру, так и к ментальному. Место на природе должно быть вдали от транспортных магистралей, свалок мусора, линий электропередач (это тоже «струны», только индустриального мира, несущие чуждые человеку энергии и искажающие энергетические линии пространства). В этом месте вы должны ощущать себя защищенно и комфортно.

Хорошо будет, если выбранное вами место окажется непосещаемым людьми, хотя мои наблюдения говорят о том, что места Силы не бывают совсем непосещаемыми. Более того, когда начинаешь заниматься на одном и том же месте и Сила места возрастает, на это место приходят люди, которые, как правило, стремятся осквернить его. Так у меня было много раз, причем даже в тех местах, куда люди никогда не заходили вообще. Осквернение обычно касается и ментальной, и физической сторон реальности. После такого посещения остаются мусор и ментальная грязь. Если это произойдет и у вас, мусор надо отнести подальше и закопать, а ритуальное место очистить огнем, воздухом и водой.

Разожгите костер на фокусной точке, пусть он хорошенько прогорит. В пламени этого костра подожгите ветку можжевельника, багульника, полыни или вереска и дымом окурите ваше место. После того как костер прогорит, выгребите золу и отнесите ее на место закопанного мусора. Затем ритуальное место окропите родниковой водой. После этого можно заниматься дальше.



Рабочее место в домашних условиях тоже должно максимально отвечать этим требованиям, добавляется лишь влажная уборка места перед самими занятиями. Не допускается на вашем рабочем месте ругаться и негативно мыслить.

## УЧЕТ СИЛОВЫХ ЛИНИЙ ВРЕМЕНИ

Чем ближе к закату, тем длиннее тень воспоминаний.

*Эмиль Кроткий*

Человек, планируя какое-либо дело, обычно предполагает начать его в какой-либо конкретный день. При этом чаще всего это бывает понедельник. С понедельника мы начинаем новую жизнь, бросаем курить, ищем новую работу, планируем идти в отпуск...

Хотя не все наши планы «начинать что-то с понедельника» завершает удача, вы не задавались вопросом, почему человек задумывает так, почему не начинает что-то, например, прямо вот сейчас. Это происходит потому, что для каждого дела должно быть свое время. Помните поговорку: *каждому овощу свое время?* Для каждого дела должен быть выбран нужный момент. Мы это подсознательно чувствуем, но нужный момент выбирать не умеем. Не каждый нужный момент наступает в понедельник.

Так вот, если каждому овощу свое время, то тем более должно быть свое время и у энергетического «овоща». Нашу практику тоже надо начинать в определенное время, если мы хотим добиться максимального эффекта.

Хоть мы и воспринимаем время как дополнительную линейную координату пространства нашего трехмерного мира, однако время — это энергия. Тогда как время в

человеческом восприятии — это отношение личности к определенной последовательности событий, для мистиков настоящее, прошлое и будущее существуют одновременно. Именно этим обуславливается возможность мага работать во времени и, например, оказывать влияние на ход будущих событий. Время для мага — это прежде всего энергия. Правильно выбранный момент может как дать дополнительный энергетический импульс, так и затормозить все дело, а поэтому для энергетической практики очень важно выбрать правильный энергетический момент.

К практике Второго Витка лучше всего приступать в периоды годовой Тени, то есть переходные сезоны (межсезонье). Для каждой широты эти периоды свои. Так, для средней полосы России эти периоды будут с 15 марта по 15 мая и с 15 августа по 15 октября. Для северных широт России это время надо сдвинуть на две недели в сторону теплого периода (с 1 апреля по 1 июня и с 1 августа по 1 октября). Для южных широт России сдвиг идет также на две недели, только в сторону холодного периода (с 1 марта по 1 мая и с 1 сентября по 1 ноября). В эти периоды вы можете выбирать любой подходящий для вас день, чтобы начать работу с Тенью.

Но в России существует еще проблема сезонного сдвига часов, и это необходимо учитывать при отработке практики, то есть либо начинайте практику после перевода стрелок часов, либо не сдвигайте свои биологические ритмы на этот час все то время, пока занимаетесь отработкой комплекса.

Сезонный сдвиг часов — очень коварное мероприятие. Ведь время — это не просто некий пустяк, с которым можно проводить какие угодно манипуляции. Как я уже сказал, время — это энергия. Если время отклонить от астрономического, изменяется внутренний ритм у

людей, живущих по таким часам. Ведь при сдвиге времени в одну сторону энергия сжимается, а в другую сторону — расширяется. Такую манипуляцию можно сравнить с перемещением пальцев, зажимающих струны, по грифу гитары. Звук, извлекаемый из струн, меняет высоту.

Временной сдвиг вызывает повышенный износ жизненных сил организма, так как эти силы уходят на защиту организма от перегрузок (усиливается работа иммунной системы). При этом надо учесть, что такие сдвиги происходят регулярно, раз в полгода, что тоже является своеобразным ритмом, происходит своеобразная энергетическая раскачка. В результате таких противостественных ритмов страдает человеческое тело, которое быстрее изнашивается. Больше всего достается нервной системе, потому что она находится между молотом и наковальней, между физическим и энергетическим телами.

Такой перевод часов — это принесение жертвы индустриальному зверю. Человек интегрирован в промышленный организм цивилизации и является его придатком. Если бы это было не так, перевод стрелок не оказывал бы на внутренний биологический ритм человека никакого влияния. Но человек живет по часам техногенной цивилизации. Он к определенному времени идет на работу, на учебу, смотрит телепередачи... Ему приходится подгонять свой внутренний ритм под ритм не Вселенной, а общества. Первобытному человеку нельзя было бы сообщить о том, что восход солнца сегодня наступит на час позже, тот не понял бы, о чем идет речь.

*Так что лучшее время суток для занятий будет одно и то же, один раз выбранное. Старайтесь не смещать это время даже на полчаса, в данной практике каждая деталь важна. Основной силовой комплекс лучше выполнять в первой поло-*

*вине дня (до полудня; полдень вообще надо исключить из практики, так как в этот период вектор пространственных сил меняется). Остальные упражнения выполняйте во время, указанное в пояснениях к ним.*

## СИЛОВЫЕ ЛИНИИ И РЕЖИМ ПИТАНИЯ

– Тень на зайца упала, и тулуп вышел...

– Куда вышел?

*Из мультфильма «Добрый Ээх»*

Придерживайтесь тех же рекомендаций по режиму питания, что и в практике Первого Витка, сделаю лишь небольшие дополнения. Практика Второго Витка работает с силовыми линиями и с пространством, именно этот момент и необходимо учитывать.

*Учет силовых линий времени в режиме питания.* Во время отработки практики питаться необходимо в периоды суточной Тени, то есть в утренние и вечерние сумерки. Естественно, в эти часы не стоит нагружать организм сытной и грубой пищей. В утренние сумерки начните свой день со стакана живой родниковой воды комнатной температуры. Спустя 10–15 минут после этого можно приступать к приему пищи. Точно так же, стаканом живой родниковой воды, завершайте свой день в вечерние сумерки, спустя полчаса после ужина. В течение дня употребляйте жидкую пищу: воду, соки, чай, напитки. Жидкости должно быть в достаточном количестве.

Несмотря на такое двухразовое питание, энергии вам хватит с избытком. Кому-то может даже показаться, что еды слишком много.

*Учет силовых линий пространства в режиме питания.* Во время приема пищи располагайтесь лицом в северном направлении, это будет способствовать лучшему перева-

риванию пицци за счет магнитных линий Земли. Во время приема пицци избегайте того, чтобы прямо напротив вас находились люди. Это совсем не означает, что за столом вы должны быть в одиночестве; люди могут сидеть сбоку от вас, но не напротив.

## **ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

У человека два спутника: собственная тень  
и собственная глупость.

*Веселин Георгиев*

Я решил открыть очень большой секрет... Дело в том, что никаких правил в мире мистики... не существует. Правила существуют лишь в материальном рациональном мире. Мир шамана иррационален, никакой логики в нем нет, поэтому и правил нет. Главным критерием для шамана является его личная внутренняя (не логическая, а интуитивная!) убежденность, что все делается правильно. Но чтобы научиться этому внутреннему чутью, ученики в начале своего пути придерживаются правил, которые сообщает наставник.

Однажды мне пришлось наблюдать, как на практических занятиях ученик в измененном состоянии сознания стал выполнять не те движения, которые я показывал как «правильные». На это обратил внимание «продвинутый» ученик и громкими выкриками стал убеждать, что тот работает «неправильно». При этом я видел, что результаты, которых достигает своими «неправильными» действиями первый ученик, превосходны. Когда мы разобрали ситуацию, второй ученик был в полном недоумении, почему «неправильные» действия могли привести к хорошему результату...

Для данной практики правила, в общем-то, остаются теми же, что и для комплекса Первого Витка. Учитывая особенности «национального» обучения\*, все же напомним вкратце эти правила.

*Правило НАСТРОЯ.* Начинайте свои занятия с хорошим настроением и легким предвкушением чего-то приятного и нужного. Не начинайте занятия с негативными установками и испорченным настроением. Мысли и чувства представляют собой формы энергии, достигающие определенных узлов Паутины Силы. Насладитесь в полной мере кратким моментом получения Силы и Знания. Запомните: вы отработываете не рабскую повинность, вы делаете это для себя!

*Правило ВРЕМЕНИ–ПРОСТРАНСТВА.* Тщательно выбирайте место и время выполнения практики, чтобы никто и ничто не могли вам помешать выполнить эту самую важную для вас в мире задачу. С нетерпением ожидайте начала занятий, а сами упражнения выполняйте основательно и не спеша. Комплекс практикуйте регулярно и в одном и том же месте: этим вы усилите выбранную вами Силовую Линию. Если у вас нет возможности выполнить упражнение в Теневое Время или в выбранном вами месте, выполните его там и тогда, где и когда удобно вам, – это лучше, чем вообще пропускать занятия.

---

\* Особенности «национального» обучения состоят в том, что учеников учат «проходить» изучаемые предметы. После такого «прохождения» ученик помнит в лучшем случае лишь название предмета, мимо которого он вместе с учителем «проходил». Такое обучение, возможно, и годится для получения аттестата среднего образования, но совершенно не подходит для обретения жизненно важных знаний. Понимаю, что человеческая привычка – вторая натура, поэтому и напоминаю еще раз правила. (Кстати, о привычках. Шаманы считали одной из важнейших практик избавление от стереотипного мышления и ломку собственных привычек. Может, уже пора преодолеть раздвоенные личности и иметь всего одну натуру?)

*Правило СОНАПРАВЛЕННОСТИ.* Все ваши физические и психические напряжения должны быть сонаправленными и полностью осознаваемыми. В тех движениях, в которых не требуется напряжения мышц, расслабляйте максимально все тело. Помните, что те участки тела, которые напряжены, привлекают к себе энергетические потоки, и если вы напрягаете участки тела, не участвующие в практике, тем самым вы отвлекаете от необходимого процесса Силу.

*Правило ЕДИНСТВА.* Выполняя практику, осознайте себя единым целым. Для этого во время упражнения постоянно слушайте все сферы своего «Я»: тело, чувства, эмоции, мышление и дыхание. Постоянное осознание положения своего тела и состояния всех его частей поможет вам однажды достичь такого уровня сознания, когда ваше тело *растворяется*, а это уже достижение Единства с Миром.

*Правило СИЛЫ.* Сила находится вокруг нас и внутри нас. Во время занятий мы активизируем внутренние резервы Силы, учимся управлять ими и получаем Силу извне. А для этих процессов важно, чтобы тело контактировало с окружающей средой, от которой оно в обычное время изолировано одеждой. Чем больше Силы вы хотите получить от практики, тем больше практики должно проходить на свежем воздухе, тем большая поверхность открытого тела должна контактировать с воздухом (идеальный вариант — полное обнажение тела). В крайнем случае допускается заниматься в хорошо проветренном помещении. В древние времена шаманы даже камлание проводили без одежды, чтобы быть открытыми Миру и взаимодействовать с ним.

*Правило ДЫХАНИЯ.* Дыхание является важным составным элементом в любой серьезной энергетической практике. Дыхание помогает концентрировать, направ-

лять и расходовать энергетические потоки. Человек, не владеющий своим дыханием, напрасно теряет жизненную силу, сокращая свою жизнь. В этом правиле надо запомнить следующее: вдох направляет Силу, задержка сохраняет ее, а выдох — распределяет. При этом зависит от самого человека, куда направляет, где сохраняет и куда распределяет. Если мы сделали вдох в руку, то это означает, что в руку вошла сила. Если после вдоха мы сделали задержку, значит, сила останется там, куда мы сделали вдох. Если после этого мы делаем выдох, то тем самым силу распределяем равномерно по всей руке. И это будет справедливо для любой части тела, куда бы мы ни сделали вдох.

## НЕМНОГО О КОРЫСТИ

Ложные друзья, подобно тени, следуют за нами по пятам, пока мы ходим на солнце, и тотчас же покидают нас, как только мы вступаем в тень.

*П. Бови*

Однажды ко мне на занятия по шаманству пришел молодой человек. Он с интересом слушал рассказы о шаманстве и воспринимал теоретические сведения, но когда подошло время практических занятий, настороженно спросил: «А это еще зачем? Зачем шаману заниматься упражнениями?»

Чего душой кривить, все мы немного корыстны. А корыстных людей всегда интересует вопрос собственной выгоды. Да и время сейчас очень корыстное, нередко можно услышать примерно такие рассуждения: «Если затраты моих сил не принесут мне ничего стоящего, то я и пальцем шевелить не стану».

Что же мы в итоге получим от нашей практики?



Паутина силы (Струны мира) простирается на все элементы природы. Сознательная работа со Струнами Мира закрепляет в подсознании понимание Сил, лежащих в основе мироустройства. Зная о путях Силы, вы можете черпать ее из тех источников, о существовании которых вы ранее и не догадывались.

Если цель Первого Витка практики состояла в том, чтобы построить и укрепить фантом Тени, то основная цель данной практики — установление связи фантома Тени с Линиями Мира и набор в фантом Тени первичной творческой Силы из Линий Мира. В результате практики происходит нормализация жизнедеятельности организма, регулируется энергообмен, укрепляются мышцы и связки, происходит подъем физической и духовной активности, что, в свою очередь, способствует продлению жизни и достижению долголетия.

Но это все по большей части касается внешнего (формы), а не содержания. Внутреннее тоже претерпит большие изменения. Вы заметите, что изменятся ваши представления о том, как происходят события в жизни и как они влияют на нас. Изменятся привычные представления о линейности пространства. Ваше понимание того, кто ответствен за вашу жизнь, трансформируется так, что вы больше не будете чувствовать себя жертвой обстоятельств. Вы подвергнете сомнению свой взгляд на себя как на изолированное существо и начнете видеть свою связь со всей Вселенной. Ваши личные взаимоотношения претерпят большие изменения, поменяется и способ общения. Вы научитесь ставить перед собой цели и достигать их.

Освоение практики Второго Витка дает возможность рассматривать события с различных точек зрения, видеть такие углы, которые ускользают от внимания обычного человека. Человек приобретает способность находить выходы из безвыходных, казалось бы,

ситуаций. В итоге он обретает равновесие и целостность.

Но хотелось бы все-таки ответить молодому человеку на его вопрос: «Зачем шаману заниматься упражнениями?»

Шаманы, уходившие в тайгу, не чужды были тому, что мы сейчас называем психоэнергетическими упражнениями. Они *знали*, что с помощью осознанной работы с дыханием и телом человек способен снять последствия психологических травм и научиться входить в целительные и необычные состояния сознания, в которых он может находить ответы на любые вопросы. Они разрабатывали техники, которые позволяли индуцировать глубокие переживания мистического характера, способствующие позитивным личностным изменениям и самопознанию.

Дыхательные психотехники помогают наступлению важных инсайтов (озарений) в обретении смысла жизни. Они помогают кардинальной трансформации взглядов на самого себя и окружающий мир, жизнь и смерть, способствуют расширению духовного горизонта, гармонизации взаимоотношений человека с окружающим миром и людьми.

Никто ведь сейчас не задает вопрос: зачем на Востоке практикуют цигун? А ведь цигун и многие другие практики являются отголосками шаманизма. Молодой человек, задавший такой вопрос, не избавился от стереотипного мышления. Как, впрочем, и тот молодой человек, встретившийся мне как-то в транспорте, который горячо доказывал своему другу, что городских шаманов не бывает... Кстати, в данной практике будут приведены упражнения, позволяющие изменить свое шаблонное мировосприятие и мышление.

Так что решайте, стоит ли все вышеперечисленное затрат ваших времени и сил, или лучше свои время и

силы потратить на лежание на диване и бессмысленные диспуты о природе шаманства...

## КРАТКОЕ НАПУТСТВИЕ

Граница между светом и тенью — ты.

*Станислав Ежи Лец*

На этом этапе вам предстоит длительная и тяжелая (в прямом смысле) работа над собой, но поверьте, она стоит того. Выполняя движения, не просто машите руками, а осознавайте, что вы делаете, визуализируйте Струны, чувствуйте, как вы их перебираете руками и как от ваших действий они начинают звучать в ритме вашей души. Ощущайте не только свои действия, но и отклик Вселенной на них, а затем эхо ваших тела и души на эту реакцию мира.

Поймите значимость для вашей жизни момента начала практических занятий. Не пожалейте времени на подготовку к этим занятиям. Планируя совершить любое (!) действие, человек, не сознавая того, ищет в себе силу осуществить это *устремление*, как бы примериваясь: достаточно ли у него силы, чтобы это сделать. Чем сложнее задача, тем больше времени человеку необходимо для поисков этой силы и ее сопоставления с трудностью задачи. Это время координирования *решимости* с *устремлением*, время формирования самой *решимости*. Для облегчения вашей работы я привел упражнения по работе с энергетическими центрами *намерения* и *устремления*. Кроме этого, в Приложении вы найдете упражнение на постановку целей и их достижение. Это упражнение можно выполнить в период подготовки к практике, также оно вам пригодится и просто в жизни.

Во многих упражнениях вы увидите ремарки «Образ» или «Представляемый образ». Это значит, что, выпол-

няя данное упражнение, желательны, помимо технического исполнения движения, подключить и воображение. Только с представляемым образом упражнение будет более полным и эффективным. Примите это к сведению и тренируйте воображение.

Хочу еще раз напомнить вам термины, которые употреблялись в практике Первого Витка и которые встретятся вам здесь.

*«Рассеянный взгляд»*, *«взгляд рассеян по горизонту»* означает, что ваш взгляд ни на чем не фокусируется, более того, этим взглядом вы должны одновременно видеть все предметы, попадающие в поле зрения. Особенно важно контролировать угол зрения, максимальный как по высоте, так и по ширине. Только это положение глаз позволяет расслабить мышцы глаз, поэтому энергия свободно начинает протекать через глаза.

*«Подвесить копчик»* — это особое положение тела, принимая которое человек энергетически разгружает копчик и тазовую область. Надо ноги поставить на ширину плеч (в некоторых упражнениях ноги могут быть и вместе), ступни ног параллельны друг другу, руки свободно висят вдоль тела (если это не оговаривается отдельно условиями выполнения движения). Позвоночник держать ровно, не сутулиться и не заваливаться назад. Подбородок чуть приподнят (не зажимает горловой энергетический центр), взгляд рассеян по горизонту. Колени чуть-чуть согнуть. Угол сгиба почти незаметен со стороны, но практикующий его ощущает. Жесткие колени препятствуют свободному протеканию энергии в коленных суставах, а такое положение хотя и непривычно вначале, но разгружает колени и область таза.

*«Открыть подмышки»* — это особое положение рук, позволяющее открывать подмышечные энергетические каналы. В вертикальном положении тела, когда руки сво-

бодно висят по бокам туловища, подмышечные впадины (место прохождения большого количества энергетических каналов) зажаты руками, что частично препятствует свободному прохождению энергии. В положении «открыть подмышки» свободно висящие руки в области локтя отводятся от корпуса тела на расстояние в один кулак, тем самым приоткрываются подмышечные впадины и энергетические каналы освобождаются.

«Скручивание позвоночника» — это максимальный разворот тела вокруг его вертикальной оси. В этом развороте участвуют практически все суставы. Ступни ног в этом положении обычно параллельны друг другу и не отрываются от земли, колени слегка согнуты, а все тело разворачивается так, чтобы глаза увидели то, что находится за спиной.

«Слегка согнуть колени» означает, что колени не должны быть жесткими. Согнутые колени позволяют амортизировать удары при ходьбе и прыжках и энергетически разгружают позвоночник. Эта позиция используется во многих боевых искусствах и энергетических тренингах. При полностью выпрямленных коленях угол между берцовой костью и голенью составляет  $180^\circ$ , в позиции «слегка согнуть колени» этот угол около  $170^\circ$ , то есть нога почти прямая и согнутые колени ощущаются больше вами самими, чем это видно со стороны.

«Удобное медитативное положение». Медитативных положений всего несколько, все они были перечислены в первой книге практики. Напомню еще раз, что к таким положениям относятся йоговские позы «труппа» (лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги вместе), «лотоса» и «полулотоса», поза сидя на пятках. В самом крайнем случае можно сесть на стул, при этом ступни должны полностью опираться на пол. Во всех этих позах спина должна быть прямая, подбородок слегка приподнят.

## **ВНИМАНИЕ!**

### **ОЗНАКОМЬТЕСЬ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРАКТИКИ!**

Практика работы с Тенью Второго Витка относится к высшим шаманским техникам, поэтому она в первую очередь адресована людям, обладающим определенным опытом духовного поиска и освоившим комплекс Первого Витка. Новичкам, только вступающим на Путь, не рекомендуется изучать практики Второго Витка самостоятельно. Если вы только приступаете к их изучению, начните с комплекса Первого Витка либо проконсультируйтесь в электронном письме с автором книги. Приступайте к практике лишь при глубокой внутренней готовности и сформированном Устремлении.

Желающим изучать практику следует отнестись ко всему серьезно; для предупреждения возможных осложнений и травм проконсультируйтесь с лечащим врачом. Упражнения осваивайте именно в том порядке, в каком они приведены. Не торопитесь, выполняйте движения ровно столько, сколько необходимо.

Будет очень хорошо, если вы, решив заниматься практикой, не поленитесь уделить достаточно внимания подготовке к выполнению практики. Эта подготовка касается не внешней, а внутренней готовности, которая включает в себя постановку цели, формирование намерения и устремления. Стараясь максимально облегчить заочное обучение, я привел в Приложении шаманское упражнение по формированию и достижению цели. Выполните его до того, как заниматься практикой.

Осваивая практику, двигайтесь постепенно от раздела к разделу, не меняя их последовательность. Каждому раз-

делу уделите ровно столько времени, сколько это необходимо. Если вы будете отрабатывать практику индивидуально, критерием «необходимого времени» здесь могут служить лишь собственные ощущения.

Практика системы без уверенного следования по Пути Охотника недопустима и опасна, так как может привести к непредсказуемым результатам. На этом этапе желательно участие наставника, который в любой момент может подсказать, что идет не так, и подстраховать при необходимости. Если вы заинтересовались практикой, но чувствуете неуверенность или по каким-то причинам опасаетесь занятий, вы можете получить дополнительную консультацию. E-mail: [aldorr@bk.ru](mailto:aldorr@bk.ru).

## Раздел II

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Подобно тому, как тень не может родиться и держаться сама по себе, так и слава: если фундаментом ей не служит добродетель, она не может быть ни истинной, ни прочной.

*Франческо Петрарка*

Упражнения этого раздела можно осваивать как поочередно, так и одновременно. Освоив упражнения, вы можете переходить к работе над следующими разделами, продолжая работать с этими движениями.

#### Развитие второго внимания

Итак, сознание человека имеет механизм, способный воспринимать непроявленную часть реальности. У обычного человека этот механизм находится в «спящем» состоянии.

Перед тем как непосредственно приступить к практике Второго Витка, нам необходимо раскрыть и последовательно начать развивать центр второго внимания. Это очень важно, так как без активного центра второго внимания весь комплекс теряет свой смысл. Ра-



нее уже говорилось о разнице между вниманием первого рода и вторым вниманием. Если внимание первого рода необходимо для обыденной реальности и является функцией сознания, то второе внимание необходимо для восприятия в измененных состояниях сознания.

Как и все энергетические центры, центр второго внимания проецируется на физическое тело, и, чтобы с ним дальше работать, необходимо у себя обнаружить его проекцию, с этого и начнем нашу работу со вторым вниманием.

*Нахождение проекции центра.* Центр второго внимания проецируется в точку на правой стороне тела. Найти его можно следующим способом: отложите ширину ладони вправо от вертикальной линии пупка и ширину четырех пальцев кверху от горизонтальной линии пупка. Пересечение этих линий даст точку, примерно проецирующуюся на область желчного пузыря. Если слегка нажать на это место средним пальцем правой руки, то в точке будут ощущаться дискомфорт или легкая болезненность. Эта точка и есть проекция энергетического центра второго внимания.

Каким образом развивается второе внимание? Существует несколько возможных подходов к его развитию. Осознание целостности физического тела активизирует и первично раскрывает центр второго внимания. Кроме этого, сибирские шаманы разработали специальные техники раскрытия этого центра.

Освоение данной практики позволяет нам произвольно выбирать линию наблюдения и занимать иное место наблюдателя, позволяющее полноценно воспринимать объекты и явления материального и духовного миров.

## **Подготовка к работе с центром второго внимания (предварительное упражнение)**

**ЗАДАЧА УПРАЖНЕНИЯ:** провести предварительную активизацию энергетического центра второго внимания для успешного выполнения основного упражнения.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Подготовку выполняем стоя, ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны, руки свободно висят вдоль тела. Все внимание сконцентрировано на ощущениях в теле.

**ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ.** *Займите положение лицом на запад — навстречу магическим силовым линиям.*

1. Сначала найдите точку проекции центра второго внимания на теле (как ее найти, описано выше). Затем согните правую руку в локте, поместите ее напротив точки проекции центра и отведите ее на 30—40 см от тела. Медленно приближая руку к телу, слушайте ощущения, возникающие в руке. Примерно на расстоянии 15—20 см от тела вы почувствуете плотную «подушечку».

2. На этом расстоянии начинайте делать поглаживающие движения правой рукой против часовой стрелки (если смотреть изнутри наружу). Делайте такие движения до тех пор, пока не возникнут какие-либо ощущения в этой области тела под рукой, но не менее семи движений. Ощущения могут быть самые разные, от легкого тепла до небольшого дискомфорта. Если возникает дискомфорт, не пугайтесь.

3. После появления ощущений в области точки останавливаем движение ладони и, не касаясь тела, совершаем постукивающие движения средним и безымянным пальцами. В этом движении пальцы вытянуты, но не напряжены. Двигаются только эти пальцы, остальные неподвижны. Постукивающие движения напоминают похлопывание пальцами по лужеце разли-

той воды на столе. Движения делаем до тех пор, пока в точке проекции центра вновь не возникнут какие-либо ощущения.

4. Останавливаем постукивание и начинаем «дышать» через точку проекции в ладонь. Для выполнения этого движения подключаем воображение и представляем, что наш нос находится в точке проекции центра второго внимания. Этот «нос» немного похож пылесос: когда мы делаем вдох, вместе с воздухом к телу подтягивается наша рука; когда выдыхаем, выходящий «воздух» отталкивает руку от тела.

*Делаем семь циклов (вдох-выдох считать за один цикл) такого энергетического дыхания.*

**Примечание.** *Это упражнение является подготовительным и выполняется перед движением на развитие центра второго внимания. Оно не самостоятельное, и после него сразу же без перерыва приступают к выполнению основного упражнения.*

## **Движение на развитие центра второго внимания (основное упражнение)**

Это упражнение носит название «Три кольца Силы» и выполняется сразу же (без остановки) за подготовительным упражнением. Название возникло потому, что во время его выполнения создаются три энергетических контура, по которым протекает Сила. Первое кольцо Силы образуется контуром ног, второе – контуром рук, третье кольцо создается в процессе выполнения движений в вертикальной плоскости руками. Именно третье кольцо Силы влияет на активизацию центра второго внимания, поэтому здесь так важно придавать значение казалось бы неважным деталям (концентрации внимания, постановке рук и ног, положению тела в пространстве). Упражнение состоит из двух частей, они выполняются без перерыва, одна за другой.

**ЗАДАЧА УПРАЖНЕНИЯ:** запустить три энергетических контура циркуляции Силы, активизировать центр второго внимания.

Для правильного выполнения упражнения от вас требуется все внимание сконцентрировать на трех точках: ступнях, точке проекции центра второго внимания и кончиках пальцев рук. Внимание на них удерживайте во время выполнения всего упражнения.

**ВНИМАНИЕ!** Во время выполнения упражнения ступни всей подошвой плотно опираются на землю. Не допускайте отрыва подошв от земли и следите, чтобы ступни во время всего упражнения оставались параллельными друг другу.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки сгибаются так, как будто держат большой и тяжелый шар. Позвоночник согнут, и голова наклонена вперед, словно мы заглядываем в глубокий сосуд. Ноги полусогнуты в коленях, неотрывный взгляд обращен на кончики пальцев обеих рук (рис. 5).



Рис. 5

**ВНИМАНИЕ!** В этом положении тело не заваливается вперед; необходимо, чтобы копчик и первый шейный позвонок находились на одной вертикальной прямой. Чтобы правильно принять это положение, выгните спину дугой вперед, наклоните голову вниз и плечи — слегка вперед.

**ЭТАП 1.** На вдохе, за счет выпрямления и дальнейшего прогиба спины назад, поднимаем «шар» максимально вверх пе-

ред собой, взглядом следим за движением ладоней (рис. 6а). Дойдя до крайней верхней точки, на выдохе ладони разворачиваем от себя (рис. 6б) и в таком положении опускаем руки вниз. В нижней точке ладони разворачиваем к себе и начинаем новый цикл движений. *Надо сделать семь циклов движений.*

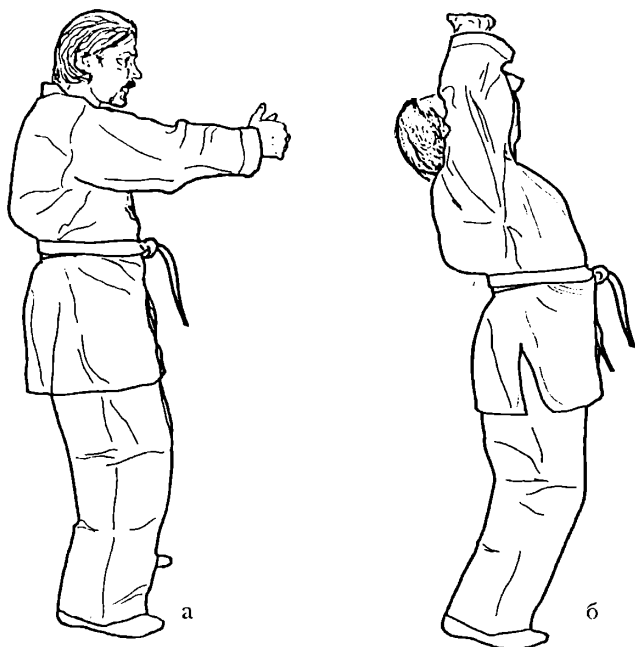


Рис. 6

**ВНИМАНИЕ!** Обязательно для этого движения в течение всего этапа неотрывно созерцать промежуток, образованный кончиками пальцев. Голова поднимается вверх вследствие подъема рук, потому что взгляд прикован к этому месту.

**ЭТАП 2.** После выполнения семи циклов движений первого этапа выпрямляемся, взгляд рассеиваем по горизонту. На вдохе делаем разворот тела вокруг своей оси влево («скручивание позвоночника»), одновременно правая рука поднима-

ется на уровень левого плеча, ладонью от себя (рис. 7а, 7б). Ладонь во время этого подъема трансформируется в «лапу тигра» (рис. 8). На выдохе возвращаем тело в исходное положение. Аналогично делаем движение в правую сторону. *Второй этап также выполняется семь циклов, после чего повторяется первый этап.*



Рис. 7

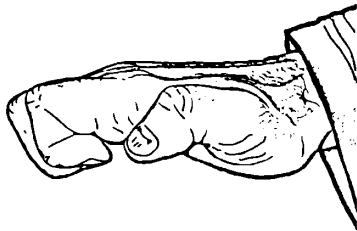


Рис. 8

**ВНИМАНИЕ!** Первый и второй этап составляют один цикл упражнения, семь таких циклов составляют полностью выполненное упражнение.

**ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ.** После того как выполнили семь циклов первого и второго этапов, на вдохе руки по дуге разводим вверх и в стороны, на уровень плеч (рис. 9), на выдохе прижимаем ладони к бокам (рис. 10) и, как бы «отжимая» тело, ведем руки вниз до щиколоток (выдох заканчивается), одновременно наклоняя вперед корпус. На вдохе выпрямляемся, руки от щиколоток делают зачерпывающее движение (рис. 11) и поднимаются впереди туловища вверх (рис. 12). Когда тело полностью выпрямлено, руки на выдохе прижимаем к солнечному сплетению (рис. 13), словно втирая то, что зачерпнули у земли.



Рис. 9

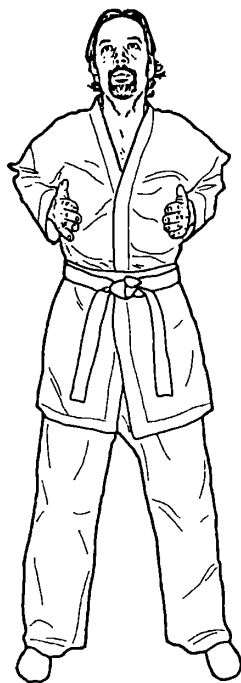


Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



**ЭФФЕКТ УПРАЖНЕНИЯ.** При правильном выполнении движений человек погружается в легкое трансовое состояние, происходят остановка мысли и расширение сознания.

**ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ.** Займите положение лицом на запад — навстречу магическим силовым Линиям.

**ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ.** Следует делать это упражнение ежедневно, в течение не менее трех недель. Лучшее время занятия — вечерние сумерки.

## **Работа с центрами намерения и устремления**

В этом упражнении ведется работа сначала по активации центра намерения и накопления в нем Силы, затем — по активации центра устремления, после чего соединяем их работу. Для удобства упражнение разбито на этапы.

**ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ.** Встать лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне плеч и смотрят вперед (концы пальцев направлены вверх).

**ВНИМАНИЕ!** При выполнении первого этапа дыхание осуществляется через рот, при этом язык слегка прижат к небу, губы почти сомкнуты и растянуты в улыбке.

**ЗАДАЧА ЭТАПА 1:** первичная активация центра намерения.

1. На вдохе втянуть энергию Линий Силы через ладони обеих рук и рот и мысленно переместить ее до области пуп-

ка. Сделать небольшую задержку дыхания. С выдохом энергию из пупка переместить вниз, выводя ее через промежность и ступни обеих ног в землю.

2. Меняем протекание энергии: на вдохе втягиваем в область пупка энергию Земли через промежность и ступни. После этого делаем небольшую задержку дыхания. С выдохом направляем энергию из пупка через ладони и рот в окружающую среду.

**ВНИМАНИЕ!** Необходимо ощущать всасывание, перетекание и выпуск энергии, тем самым помогая перетеканию энергии внутри своего тела. При отсутствии неприятных ощущений нагрузку можно увеличить (увеличить скорость и глубину дыхания).

**ОКОНЧАНИЕ ЭТАПА 1.** Сделать вдох в область пупка, на задержке положить ладони крест-накрест на пупок. У мужчин сверху левая рука, у женщин — правая рука.

**ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ:** 5—10 минут.

**ЗАДАЧА ЭТАПА 2:** накопление Силы в центре намерения. На этом этапе происходит первичная активация центра устремления.

**ВНИМАНИЕ!** Дыхание второго этапа осуществляется через нос. Не теряйте концентрацию внимания на тех областях, с которыми работаете.

1. Ладони продолжайте держать на пупке. Слегка прикройте глаза и вдохните в область середины лба. Задержите дыхание и с выдохом мысленно закрутите энергию по часовой стрелке, формируя энергетический шар.

2. Медленно выдохните, направляя энергетический шар ото лба вниз, к пупку. Расслабьте все мышцы тела. Выдыхая, вы должны почувствовать, как ощущение тепла в области пупка постепенно увеличивается. Ощувив под ладонями тепло шара, отдохните, сделав обычный вдох и выдох.

3. Положите ладонь правой руки на правую почку, оставив левую руку на области пупка. Совершая бедрами и тазом вращательные движения по часовой стрелке, вдохните в область пупка и ненадолго задержите дыхание. Остановите вращение и сделайте свободный выдох. Повторите 9 раз.

4. Верните правую руку в область пупка, положите левую руку на левую почку и сделайте аналогичные движения для левой стороны.

5. Теперь перенесите руки вперед и накройте ими область пупка (у мужчин сверху левая рука, у женщин — правая рука). Все внимание сохраняйте на энергетическом шаре в области пупка. На вдохе втягиваем энергию в область середины лба, а выдох направляем в энергетический шар в области пупка. Выдохнув, сделайте паузу, фиксируя энергию в шаре. Скоро вы почувствуете, как шар нагревается (*нужно сделать не менее 9 вдохов*). Отдохните. Вы должны ощутить пульс в этой области и мысленно сосредоточиться на нем.

6. Держа левую руку в область пупка, поднесите правую руку ко лбу. Средний палец направьте на середину лба, на расстоянии 3—5 см ото лба и выполните вращательные движения пальцем по часовой стрелке. Вы почувствуете «сверло», которое ввинчивается в голову.

7. Опустите правую руку на область пупка (в прежнее положение) и начните дышать в точку между бровями. Вдох втягиваем в область затылка (к основанию черепа), а выдыхаем через точку середины лба в пространство. Ощущайте, как с

каждым выдохом точка середины лба постепенно открывается (*представляемый образ — раскрытие бутона цветка*). *Выполните 9 раз*. Проследите, чтобы эта точка полностью открылась перед тем, как вы перейдете к следующему шагу.

8. Снова осознайте свой энергетический шар, построенный вами в области пупка (многие практикующие, работая с одной зоной, успевают забыть о другой). Почувствуйте пульсацию этой области. На вдохе поднимите энергетический шар от пупка ко лбу, одновременно поднесите руки ко лбу, развернув ладони наружу. Дыхание свободное. Ощущайте, как середина лба и ладони активно пульсируют.

9. С выдохом направьте энергетический шар в область пупка, одновременно верните руки на пупок, в прежнее положение. Мысленно представьте, как на вдохе из шара льется в виде золотого луча света энергетическая линия намерения вверх, ко лбу. На выдохе в середине лба мысленно закрутите эту золотую линию в шарик.

10. Положите пальцы правой руки на точку между бровями, а пальцы левой — на пупок. Сделайте вдох в область лба, выдыхая, золотистую энергию ото лба опустите в область пупка. На вдохе посылаем энергию вверх — от пупка ко лбу, на выдохе энергия идет вниз — ото лба к пупку. *Проведите циркуляцию энергии 9 раз*.

11. Теперь со вдохом разведите руки в стороны, а затем поднимите над головой (рис. 14). Сделав зачерпывающее движение ладонями (как будто зачерпываете кружащиеся над вашей головой снежинки), с выдохом опустите руки вдоль тела вниз. Избыточная энергия из области головы сильным потоком потечет следом за руками в область пупка. Уделите этой процедуре столько времени, сколько, по вашим ощущениям, необходимо, чтобы удалить избыток энергии из области головы. Представьте себе этот процесс так, как будто раскаленное солнце опускается в океан спокойствия.



Рис. 14

12. Проконтролируйте свое состояние, заметьте, как спокойно и умиротворенно вы себя чувствуете. Отдохните и насладитесь расслабленностью и покоем вашего ума и тела, которые, тем не менее, наполнены энергией.

**ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ.** Делать это упражнение следует ежедневно, в течение не менее трех недель. Лучшее время занятий — утренние сумерки, но можно выполнять и в вечерние сумерки, но не менее чем за два часа до сна.

**ЭФФЕКТ УПРАЖНЕНИЯ.** Благодаря этому упражнению раскрываются центры намерения и устремления, усиливаются интуиция и предвидение развития ситуаций, поставленные цели легче достигаются. Создается предварительная база для работы с щупальцами намерения.

## ЧАСТЬ II. МЕДИТАЦИОННАЯ ПРАКТИКА

Если дается желание, то дается и сила, чтобы его осуществить. Но ради этого, может быть, придется потрудиться.

*Ричард Бах*

В сравнении с Первым Витком на данном этапе обучения уделяется больше внимания медитативным упражнениям. Мы немного выросли, и требуется больше работать над внутренней трансформацией, поэтому здесь больше медитативной практики. Не торопитесь братья за все упражнения. Переходите от одного упражнения к другому, ощущая, что вы справились с прежним заданием. У каждого своя скорость духовного роста, и не следует его торопить. Критерием выполненного упражнения служит полное осознание того, над чем вы работаете, и изменившееся отношение к этому.

Медитативные упражнения можно выполнять, предварительно ознакомившись с текстом упражнения и запомнив его, либо можно записать текст упражнения на аудионоситель (например, магнитофон) и включать его во время выполнения упражнения. Также можно попросить кого-нибудь из знакомых прочитать текст, когда вы собираетесь заниматься.

Учтите и тот психологический момент, что собственный голос, услышанный со стороны (из динамиков магнитофона), обычно воспринимается негативно. Если у вас будет такой же эффект, попросите кого-нибудь другого озвучить этот текст, при условии, что к этому человеку вы испытываете симпатию и доверие. Если вы работаете, запоминая прочитанный текст, то не надо его заучивать наизусть, самое главное здесь – помнить этапы работы. Ничего страшного не случится, если выполнить медитацию-визуализацию близко к тексту.

## Работа с тенью линии времени

На уровне подсознания у каждого человека есть своеобразная линия времени, на которой записаны не только врожденные программы, обуславливающие его внутренние состояния, но и его возможные внешние реакции. Кроме того, на этой линии записываются все события, произошедшие с периода зачатия до настоящего времени, и обстоятельства, в которых они совершались. Также на ней записаны предполагаемые или планируемые события. Для того чтобы приобрести внутреннюю определенность и уверенность, необходимо осознать характеристики линии времени и, если в этом есть необходимость, реконструировать ее. Эта шаманская техника оказалась настолько эффективной, что современная психология взяла ее на вооружение.

Для занятия требуются: коврик, свеча, тихий вечер.

Для себя требуются: расслабленность, ощущение умиротворенности и уверенность, что все получится.

**ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ.** Лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

**ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА.** При выполнении упражнения можно воскурить ароматические палочки, ладан, растительные эфиры. Перед началом медитации зажгите свечу. Она будет символизировать ваш ритуальный костер.

Текст, приведенный ниже, можно записать на аудионоситель.

Займите удобное медитативное положение, закройте глаза. Вспомните какое-нибудь событие, которое было у вас се-

годня утром, например, когда вы чистили зубы или завтракали. Сделайте из этого сюжета «фотокарточку» и посмотрите, где в пространстве она будет расположена. Затем, удерживая «фотокарточку», вспомните эпизод из вашего вчерашнего дня. Он может быть самым обычным, но для нас главное сейчас не значимость события, а время, когда оно произошло. Сделайте и из него такую же «фотокарточку» и посмотрите, где в пространстве она будет располагаться.

Затем поочередно вспомните события недельной давности, месячной, полугодовой; события, произошедшие год назад, пять лет назад, десять лет назад и т. д. С каждого такого события вы делаете «фотографию», и она размещается где-то в пространстве. Обратите внимание, что все эти «фотографии» расположены не как-то хаотично, а в определенном порядке.

Соедините их воображаемой линией. Так как все «фотографии» имеют отношение к времени и расположены в определенном порядке, то и линия будет не просто линией, а линией времени.

Процесс размещения событий на линии времени похож на нанизывание бусин на нить. Размещая события, которые вы вспомнили, посмотрите, как расположилась эта линия в пространстве.

Наиболее целесообразное расположение линии времени вашего прошлого таково: она начинается впереди и слева, вдали от вас, и заканчивается на левой стороне груди. Если вы посмотрите на нее с уровня ваших глаз, то увидите, что она выходит из точки вдали от вас и, постепенно расширяясь, подходит к вам вплотную. Она похожа на прямую дорогу, плавно повышающуюся при приближении к вам. Точка, откуда начинается линия времени прошлого, должна быть несколько ниже уровня ваших глаз, но не касаться земли. И еще: она не должна быть темной. Желательно, чтобы цвет ее был белым или золотистым.

От положения линии времени прошлого во многом зависит ваше настоящее. Если она идет прямо перед вами, то вы



легко будете заикливаться на событиях прошлого, некоторые из них могут стать для вас навязчивыми. Линия может быть даже позади вас, и вы не будете ее видеть, что также влечет за собой некоторые психологические особенности: человек не может успешно пользоваться опытом прошлого и начинает повторять ошибки, уже сделанные однажды.

Существуют и другие варианты форм и сочетаний линии времени, которые значительно влияют на психологические особенности человека. Если ваша линия прошлого не прямая, выпрямите ее. Если она окрашена в темные тона, придайте ей белый или золотистый цвет. Для этого можете представить, что идет очень сильный ливень и потоки смывают грязь, растворяют темные цвета линии и она становится светлей. Затем представьте себе, что очень яркие и жаркие лучи солнца высушивают ее добела.

На линии расположены все события вашей жизни, которые далеко не всегда положительно влияют на вас сегодняшних. Все, что расположено на ней, необходимо разделить на две части: одна из них должна нести в себе все положительное, другая — все отрицательное.

Находясь в глубоком сосредоточении на созданной вами картине линии времени, скажите себе: «Пусть все, что несет в себе отрицательные эмоции, сдвинется влево, а положительные — вправо». И вы увидите два ряда символов, обозначающих события в прошлом: слева будет более темный ряд, окрашенный в черно-белые тона, справа — в цветные. Чтобы уменьшить (или нейтрализовать) негативные влияния из прошлого, необходимо поменять цвет темных символов на линии на белые, розовые или золотистые тона. Вы можете придумать что угодно: перекрасить, отмыть их водой или что-то еще.

Теперь построим линию времени будущего. Сначала посмотрим, как она располагается у вас в действительности на нынешний момент. Подумайте о том, что вы собираетесь делать завтра. Сделайте небольшую «фотографию» с предпо-

лагаемого события. Посмотрите, где она находится в пространстве. Вспомните еще другие дела, которые вам предстоит совершить в будущем, соблюдая временную последовательность. Сделайте с них «фотокарточки» и посмотрите, как они располагаются в пространстве. Соедините их линией. Посмотрите, откуда начинается эта линия, какую форму и какой цвет она имеет.

Классическое расположение линии времени будущего таково: она начинается от правой стороны вашей груди и идет вперед и вправо, постепенно повышаясь и расширяясь. Она может быть очень короткой и заканчиваться мраком, значит, у этого человека нет надежды на будущее. Она может идти вверх над головой, из-за чего ее не видно, она лишь осознается. Такой человек чувствует себя неуверенным в своем будущем, а поэтому он будет постоянно тревожным в настоящем.

Линия будущего может выглядеть как запутанный клубок; в этом случае человек не будет иметь определенности в своих планах и последовательности в своих суждениях. Она может быть прямо перед ним, тем самым препятствуя возможности жить в настоящем, радоваться настоящему, уметь дышать в настоящем.

Теперь исправьте положение линии будущего: она должна отходить от правой стороны груди вперед и вправо, постепенно повышаясь и расширяясь. Поработайте с ней так же, как вы делали это с предыдущей линией. После этого поверните голову к своему будущему и скажите себе: «Сейчас я вижу себя деятельным и энергичным в столетнем возрасте... В возрасте 200 лет... В возрасте 300 лет» (и так дальше до 1000 лет). Обратите внимание, как линия времени будущего начинает удлиняться и расширяться. (Это совсем не означает, что у вас появилась возможность жить до 1000 лет. Но это приведет к тому, что увеличатся ваши энергетические ресурсы, и, кроме того, распределение энергетических затрат станет более целесообразным.)

Теперь возьмемся за линию времени настоящего. У многих людей ее просто нет, что в значительной мере осложняет их жизнь. Эта линия должна быть точно перед вами. Она может проходить и через вас на уровне груди, соединяя ваше прошлое с будущим. Но если она проходит внутри вашего тела, то планировать текущую работу вам будет нелегко, так как вы не видите свое настоящее. Лучшее положение этой линии — это мостик между прошлым и будущим, меньшая часть которого проходит внутри вашего тела, а большая — перед вами. Эта линия — как полочка на уровне вашей груди, на которой вы можете располагать все ваши планы на сегодняшний день.

Осмотрите еще раз ваши линии времени. Внешне линии выглядят как римская цифра V, с перекладинами у вершины и внизу. Такого рода трансформация линий упорядочивает ваш ум и глубокие структуры подсознания. Для того чтобы сохранить качества, полученные изменением положения линий времени, следует периодически, хотя бы раз в день или в несколько дней, просматривать их положение и при необходимости подправлять.

**ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ.** Делать это упражнение следует ежедневно, на протяжении недели (при внутренней потребности можно делать столько, сколько надо). Лучшее время для занятий — вечер.

**ВНИМАНИЕ!** Сделанное в первый раз упражнение является осознанием и выстраиванием линии времени. Повторение упражнения требуется для того, чтобы выяснить, закрепились ли линии. Если выстроенные во время первого упражнения линии остались, то в таком случае повторные упражнения требуются лишь для закрепления эффекта. Если линии каким-то образом изменились или вернулись в первоначальное положение, то повторные упражнения будут корректирующими.

**ЭФФЕКТ УПРАЖНЕНИЯ.** Человек лучше оперирует своим временем, упорядочивается ритм его жизни, меняется его отношение ко времени и к самой жизни, уравнивается нервная система, он выбирает верные направления своей деятельности. Все это сказывается и на его физическом состоянии. Те заболевания, которые возникли из-за прежнего положения линии времени, могут полностью покинуть человека. Может произойти эффект омоложения тела\*.

### **Осознание структуры линии жизни**

Линия жизни представляет собой энергетическое образование и имеет непосредственное отношение к времени и судьбе. Шаманы это энергетическое образование называют линией потому, что видящие наблюдают ее в виде вытянутой в бесконечность полосы разной ширины. Линия начинается от центра груди человека и по мере удаления от тела разветвляется, подобно веткам дерева; конец каждой такой «веточки» соединяется с серединой груди другого человека. Иногда из-за сходства шаманы называют линию жизни Древом Жизни. На этой линии остаются эмоциональные энергетические следы наших взаимоотношений с родителями и другими людьми, с которыми судьба нас сводит в жизни. Эти

---

\* Это происходит из-за того, что мы сами программируем свое физическое тело на определенный временной промежуток. Кто из нас не знает, что после 20 лет человек перестает расти, что после 30 лет уже поздно рожать первого ребенка, после 40 лет начинаются старческие заболевания и надо постоянно наблюдаться у врача, после 50 лет начинается сама старость, а после 70 лет ко многим приходит смерть? К этим датам, я уверен, многие читатели могут добавить похожие. А ведь это и есть наши программы. Я своим ученикам постоянно говорю: не привязывайтесь к датам, не говорите никогда с тяжелым вздохом: «А ведь мне уже... лет», забудьте вообще свои года, не торопите и не смещайте свою линию времени, тогда вы будете жить столько, сколько вам отмерено природой.

следы представляют собой растраченную нами жизненную силу.

Когда в нашей памяти всплывают лица людей, мы испытываем к ним либо очень теплые чувства, либо негативные. Это все проявления энергетических следов этих отношений на нашей линии жизни, которая до сих пор соединяет нас с теми, кого уже, возможно, давно нет в нашем окружении. Для шамана такие следы – непозволительная трата Силы. Приведенное ниже упражнение позволяет собрать растраченную когда-то Силу.

Для занятия требуются: коврик, свеча, тихий вечер.

Для себя требуются: расслабленность, ощущение умиротворенности и уверенность, что все получится.

**ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ.** Лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

**ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА.** При выполнении упражнения можно воскурить ароматические палочки, ладан, растительные эфирные масла. Перед началом медитации зажгите свечу. Она будет символизировать ваш ритуальный костер.

Текст, приведенный ниже, можно записать на аудионоситель, соблюдая паузы, достаточные для визуализации.

Займите удобное медитативное положение, расслабьтесь и закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем теле, постарайтесь осознать каждую жилочку, каждую его клеточку. Почувствуйте ритм сердца.

Теперь представьте как можно четче своих родителей, стоящих напротив вас. (Бывают случаи, когда человек по каким-то причинам не знает своих родителей или ему из-

вестен лишь один из родителей. Тогда надо представлять их образы, не важно, какие лица или даже только контуры лиц вы будете видеть. Здесь главное — осознать, что родители есть и у вас, и именно благодаря им вы появились на этот свет.)

Рассмотрите внимательно своих родителей, какие чувства у вас порождают их образы, подумайте, почему возникли именно такие чувства. Теперь сосредоточьтесь на своей матери. Постарайтесь осознать пульсацию сердца матери.

Сохраните внутри себя чувство ритма сердца матери и аналогично осознайте пульсацию сердца отца.

Как только вы осознаете пульсацию сердец своих родителей, вы увидите, как от их сердец тянутся навстречу друг к другу светящиеся нити. Эти нити шаманы называют нитями жизни или линиями жизни. Эти нити сплетаются друг с другом в спираль и тянутся к вашему сердцу.

Обратите внимание, что нити, дающие начало вашей линии жизни, неравномерны по толщине, и чем ближе к родителям, тем линия становится толще. Это бывает, когда родители давали вам жизнь, думая не о вашей жизни, а о своей. (Надо заметить, что большинство людей зачинают детей с мыслями о себе любимых. Кто-то рождает ребенка, чтобы не остаться одной. Кто-то рождает ребенка с мыслями о том, что в старости будет помощник. Кто-то заводит ребенка просто потому, что ТАК НАДО... И мало кто рождает ребенка ради самого ребенка, понимая, что это будет САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ.)

Теперь вам необходимо выровнять толщину нити жизни по всей длине. На этой нити осталась энергетическая составляющая эмоций и чувств ваших прошлых отношений с родителями. Вытягивайте губы в трубочку (как будто вы собираетесь выпить пролитое на столе молоко) и на вдохе втягивайте в себя те чувства, эмоции, что до сих пор остаются на нити вашей жизни. Все это на вдохе втягивайте в область солнечного сплетения и делайте задержку дыхания (чтобы оставить си-

лу эмоциональных отношений в солнечном сплетении). После этого сделайте свободный выдох.

Мысленно двигаемся вдоль линии жизни и обращаем внимание, что на определенных отрезках к ней присоединяются другие тонкие волокна (как разлохмаченная нитка). Выбираем любую нитку и идем вдоль нее к личности, с которой она нас связывает. Внимательно рассматриваем ее, узнаем, какой период жизни с ней связан, к какому человеку присоединена наша линия жизни. Так же как с родителями, мы выравниваем толщину линии по всей длине. Далее рассматриваем нитку жизни, убираем энергетическую составляющую, вытягивая Силу губами, направляя ее в солнечное сплетение, и на задержке сохраняем.

Таким образом исследуем всю свою линию жизни.

Заканчивая работу, осознайте свое тело, вспомнив о нем. Пошевелите руками, сожмите руки в кулаки, глубоко вдохните, выдохните, потянитесь и на вдохе медленно откройте глаза.

**ВНИМАНИЕ!** Не торопитесь вставать сразу после завершения упражнения! Если почувствуете трудность в выходе из упражнения, хорошенько помассируйте предплечья обеих рук.

**ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ.** Делать это упражнение следует ежедневно, на протяжении недели (или столько, сколько потребуется для прохождения всех связей). Лучшее время для занятий — вечер.

**ЭФФЕКТ УПРАЖНЕНИЯ:** Упражнение позволяет собрать растраченную когда-то Силу. Человек становится увереннее в своих действиях, он не склонен впадать в депрессию и сентиментальность, меньше зависим от мнения окружающих. Собирая растраченную Силу на линии жизни, вы не стираете свою память, как могут подумать некоторые из читателей. Ва-

ша память остается с вами, но, вспоминая какое-либо событие или лицо из своего прошлого, вы не будете испытывать эмоциональных чувств. Если вы все-таки испытываете чувства, значит, упражнение было сделано некачественно, и вам стоит повторить его, глубоко осознав и прочувствовав то, что вы делаете.

### **Осознание привязанности в круге жизни**

Круг — это еще одна Линия Мира, которая играет огромную роль не только для мироздания, но и в повседневной жизни человека. С одной стороны, круг бесконечен, с другой стороны, он разграничивает внутреннее и внешнее пространство (на этом основывается его защитная функция в магических практиках). Если в магическом символизме используется функция бесконечности круга (духовные силы, сущее без начала и конца), то в человеческой жизни и отношениях больше используется функция разграничения, потому что границы позволяют сохранять собственную идентичность.

Говоря об «использовании» функций круга, я не ошибся, хотя это звучит несколько неграмотно. Но я сказал то, что сказал. Вся человеческая жизнь и все мироздание вообще сотканы из сплошных символов. Не зря в закрытых мистических обществах Средневековья применялся тайный язык, знакомый лишь посвященным, и этот язык был языком символов; сакральный язык, которым была сотворена Вселенная.

Вспомните сами, как часто нам приходится употреблять для описания различных взаимоотношений слова, имеющие символическое значение и относящиеся к слову «круг»: «я не знаю круг его общения», «она из высшего круга общества», «у нее широкий кругозор», «сесть за круглый стол переговоров». Отсюда же выражение «обойти острые углы», ведь острые углы есть у всех гео-



метрических фигур, кроме круга и ему подобных, а во время сложных переговоров так важно эти углы обойти!

Так вот, все наши интересы, все наши отношения и вообще все, что относится к нашей жизни, энергетически располагается в круге жизни, центром которого являемся мы сами. И этот круг, с одной стороны, позволяет нам чувствовать свою индивидуальность, так как отделяет нас от другой личности, а с другой стороны, он ограничивает нас, не позволяя выйти за установленные самим собой границы. Эта ограниченность тоже часто звучит в нашей речи: «это не мое», «мне это не дано», «я этого не умею».

Данное упражнение позволяет осознать собственную ограниченность и пробудить в себе стимул преодоления границ. Границы круга не уходят из нашей жизни насовсем, но наша жизнь может коренным образом измениться.

Для занятия требуются: коврик, свеча, тихий вечер.

Для себя требуются: расслабленность, ощущение умиротворенности и уверенность, что все получится.

**ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ.** Лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

**ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА.** При выполнении упражнения можно воскурить ароматические палочки, ладан, растительные эфирные масла. Перед началом медитации зажгите свечу, которая будет символизировать ваш ритуальный костер.

Сядьте в удобную медитативную позу, закройте глаза, почувствуйте все свое тело (не торопитесь, осознайте все уча-

стки тела, начиная от стоп и заканчивая макушкой головы) и сконцентрируйтесь на дыхании (уделите своему дыханию несколько минут, прежде чем переходить к следующему этапу).

Теперь переключитесь на пространство вокруг себя, почувствуйте его. Мысленно проведите вокруг себя круг диаметром около метра (можно и больше, если чувствуете в этом необходимость). Представьте, что этот круг — символ вашей жизни. Все, что входит в этот круг, — сфера ваших интересов, это ваша жизнь.

Мысленно отметьте центр этого круга. С закрытыми глазами представьте, что в этом центре вбит большой и толстый кол, это олицетворение фундамента вашего мировоззрения, точка отсчета. Это столб, служащий фундаментом всей вашей жизни.

Теперь ощутите свою связь с этим столбом, связь в виде толстого каната. Один его конец привязан к столбу, другой завязан вокруг вашей шеи. С закрытыми глазами обойдите вокруг столба. Ощутите, как прочно вас держит этот канат. Теперь с закрытыми глазами оглядитесь вокруг себя: вы увидите, что земля вокруг столба вытоптана вашими ногами, нет ни единой травинки. Но вне вашего круга жизни вы видите зеленую сочную траву, удивительный мир. Он манит. Сделайте шаг в его сторону. Почувствуйте, как канат натягивается, удерживая вас, удушая вас. Вы не можете выйти в мир, не разорвав свои старые связи. Осознайте это. Только вам решать: быть ли вам бараном на привязи, ожидая своей участи, либо что-то предпринять, разорвав мешающие вам связи.

Мысленно возьмите в руки нож, меч или другой предмет, больше всего подходящий вам в данной ситуации, и нарежьте или разрубите канат. Подвигайтесь и почувствуйте разницу.

**ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ.** Достаточно выполнить это упражнение от одного до трех раз. Чаще всего бывает достаточ-

но и одного раза. Здесь самое главное — осознание собственной ограниченности. Лучшее время для занятий — вечер.

**ВНИМАНИЕ!** Недостаточно просто прочитать это упражнение, даже если вам кажется, что все и так понятно. Упражнение необходимо сделать — только таким образом приходит настоящее осознание границ круга. Во время выполнения упражнения могут появляться различные образы и мысли, мешающие осознанию. Главные из приходящих мыслей и образов будут те, которые указывают на глупость выполняемых действий. Если вы столкнетесь с этим, значит, вы встретились с одним из своих врагов — чувством собственной важности. Пользуясь случаем, узнайте об этом своем враге как можно больше, не теряйте предоставленного шанса!

Упражнение «Осознание привязанности в круге жизни» является базисным упражнением по разрушению прежнего образа жизни. Я уже говорил, что, для того чтобы стать шаманом, необходимо, чтобы обычный человек в вас умер. Для того чтобы что-то создать, следует чем-то пожертвовать, что-то разрушить. Новый дом можно поставить только после сноса старого. Для становления шамана из обычного человека необходимо пережить глубокую внутреннюю трансформацию. Именно поэтому шаманами становились после тяжелой болезни, и шаманские инициации проходили через переживание собственной смерти.

После упражнения сядьте спокойно и подумайте о том, какие связи вас наиболее жестко привязывают к тому положению, в котором вы сейчас находитесь. Насколько важно вам сохранять и поддерживать эти связи? Что они вам дают? Как изменится ваша жизнь, если вы избавитесь от них? Помните о том, что связи возни-

кают не только с живыми существами, но и с вещами, ситуациями, переживаниями, опытом, местом в пространстве...

Шаманы знают о преобразующей силе разрушения и желают ее приручить. Необходимо избавиться от своих старых представлений, от тех связей, которые мешают вам пережить трансформацию и выйти за устаревшие границы круга жизни. Ниже я привожу несколько упражнений по освоению преобразующей силы разрушения. Этих упражнений существует гораздо больше, но для первичной трансформации достаточно и приведенных – они являются логическим продолжением «Осознания привязанности в круге жизни».

### **Разрушение линий связи с личными вещами**

Вещи наполнены вашим жизненным духом и имеют с вами связь благодаря энергетическим линиям, отходящим от вас и тянущимся к вещам. Вы буквально связаны по рукам и ногам своими вещами, и чем значительнее вещь, тем больше вы к ней привязаны. Сравните сами, когда вы обладаете большей свободой: когда имеете из всех вещей лишь одежду на себе, когда несете в руках большой тяжелый чемодан с вещами или когда у вас есть машина, квартира и дача?

Энергетические линии связи с вещами жестко фиксируют круг нашей жизни и ограничивают нашу свободу. Чем больше мы имеем в своей жизни вещей, тем более узок наш кругозор, тем больше мы ограничиваем себя в свободе.

Для занятия требуются: спокойный день, когда никого нет дома, кроме вас. Постарайтесь, чтобы никто не отвлекал вас, выключите телефон.

Для себя требуются: решительность и сосредоточенность.

Пересмотрите свои личные вещи. Начать можно с гардероба. Переберите одежду и обувь и безжалостно отберите вещи, которые вы не носите более года, или те, что не радуют взор и тело. Если одежда в хорошем состоянии, отдайте ее в другие руки, пусть ее поносит кто-то другой. Избавившись от не востребовавшей одежды, поблагодарите ее за службу. Ваш забитый ненужной одеждой шкаф символизирует ваш ум, заполненный ненужной информацией и напрасными тревогами.

Аналогично сделайте то же самое в мастерской, гараже, саду, на рабочем месте, письменном столе и т. д. Избавляйтесь безжалостно от лишних вещей. Такую «шаманскую» операцию проводили все люди, уходившие от мира в поисках духовности. Причем их разрушение связей было более существенным, потому что они избавлялись не только от ненужных вещей, а вообще от всех вещей, касающихся их прежней жизни. Избавлялись даже от своих жилищ, чтобы быть свободными во всем. Это не было капризом, они ощущали, что такая операция просто необходима, потому что старая жизнь закончилась и в новой жизни старые вещи будут лишь обузой.

## **Разрушение устаревших убеждений**

Убеждения выстраивают наши линии поведения и мышления. Благодаря своим убеждениям мы получаем иллюзорную пелену уверенности в том, что на самом деле все может быть совершенно иначе. Шаманы говорят, что в условиях постоянно изменяющегося мира невозможно иметь уверенность ни в чем. Наши убеждения — это как раз тот мифический фундамент иллюзии постоянства, который позволяет нам думать, что мы можем контролировать мир и свою жизнь. На самом деле убеждения ограничивают наш кругозор и препятствуют вос-

приятию новых знаний. Благодаря им мы абсолютно не знаем собственных возможностей. Человек так легко отождествляется с собственными убеждениями, что перестает отличать себя от них и считает неотъемлемой частью своей личности.

Не так просто избавиться от собственных убеждений. Часто требуется большое мужество, чтобы сделать это. Насколько крепко вы цепляетесь за свои убеждения, настолько легко они управляют вами.

Для занятия требуются: ручка с листом бумаги, свеча, тихий вечер.

Для себя требуются: честность с самим собой, сосредоточенность, чувство юмора и уверенность, что все получится.

**ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ.** Лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

**ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА.** При выполнении упражнения можно воскурить ароматические палочки, ладан, растительные эфирные масла.

Возьмите лист бумаги и ручку. Подумайте и составьте список своих убеждений, которые характеризуют вас и окружающий мир. Чтобы было понятно, приведу пример такого списка.

*Только жулики хорошо живут.*

*Я всегда прав.*

*Я верю в Бога.*

*Все блондинки глупы.*

*Духовное совершенствование — единственно верный путь в жизни.*

*Мужчины — черствые животные.*

*Денег всегда мало.*

*Меня все обязаны любить.*

*Все когда-нибудь умирают.*

*Надо жить в гармонии с миром.*

*Жить надо ради детей.*

*Все чиновники — взяточники.*

*Трудно жить честно.*

*Летом всегда жарко, а зимой — холодно.*

*Любовь — самое лучшее, что есть в жизни...*

Не торопитесь, список можно все время дополнять, потому что вся наша жизнь состоит из убеждений. Чем больше вы перечислите своих убеждений, тем лучше. После того как список будет составлен, перечитайте его еще раз, а затем против каждого утверждения запишите антиубеждение, то есть убеждение, противоположное записанному. На этом этапе работы вы можете почувствовать беспокойство, но, несмотря на это, продолжайте составлять список.

Снова ознакомьтесь со всеми убеждениями и антиубеждениями. Поразмышляйте над ними и примите все их в себя. Возможно, вы будете в смятении. Закройте глаза, сосредоточьтесь на своей голове и постарайтесь создать там черную пустоту, как бы закрашивая все свои убеждения и антиубеждения. Когда все успокоится, разорвите свои списки и сожгите их — это будет актом символического разрушения. Поблагодарите свои старые убеждения за службу и отпустите их от себя.

**ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ.** Достаточно выполнить это упражнение 1–3 раза. Чаще всего бывает достаточно и одного раза. Критерием достаточности выполнения является возникновение чувства, что вы спокойно реагируете на чужое мнение, что исчезла необходимость отстаивать во что бы то ни стало свою точку зрения. Лучшее время для занятий — вечер.

## Разрушение собственных привычек

В первой книге я уже вскользь упоминал о том, что Охотнику необходимо избавляться от своих привычек. Привычка ограничивает жизненный опыт и преграждает доступ к новому опыту.

«Привычка – вторая натура». Высказывание очень меткое, прямо-таки шаманское. У каждого есть большое количество привычек, потому что эти привычки делают жизнь проще и удобней. Следует сомневаться во всех стереотипах поведения, с которыми вы смирились только потому, что так делают все или так принято. Если вы присмотритесь к своим привычкам, то поймете, что большинство из них не отличается от примитивных предрассудков, над которыми вы смеетесь.

Нет ничего плохого в привычках – благодаря им человек может чувствовать себя комфортно в непривычной обстановке. Привычки сохраняют нашу идентичность. Но если вы охотитесь за Силой, то, возможно, вы упускаете шанс достичь ее – с каждым проглоченным кусочком такой привычной для вас пищи или с каждым шагом привычного маршрута. На удержание привычек тоже тратится жизненная сила, и, чтобы высвободить эту силу, надо научиться ломать привычки и сознательно избегать того, чтобы делать хорошо знакомые вещи. Сила требует, чтобы человек был открыт для нового опыта.

Для занятия требуются: ручка с листом бумаги, свеча, тихий вечер.

Для себя требуются: решительность, честность перед самим собой, чувство юмора и уверенность, что все получится.



**ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ.** Лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

**ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА.** При выполнении упражнения можно воскурить ароматические палочки, ладан, растительные эфирные масла.

Первый шаг на пути избавления от привычек — сказать правду самому себе. Составьте список привычных действий, осознайте привычные стереотипы поведения и наблюдайте за собой, когда следуете им. Привычные действия неосознаваемы, и когда за ними начинают наблюдать, происходит первое высвобождение силы, и человек, что называется, теряется. Помните притчу о сороконожке: когда ее спросили, как она так ловко передвигает свои ножки и не путается в них, она задумалась и уже не смогла сделать ни одного шага — она запуталась.

Не осуждайте себя за свои привычки — какое-то время они помогали вам жить в этом непростом мире. Лучше попытайтесь найти в них смешные стороны. Смех над собственной привычкой помогает преодолеть ее, так как смещает точку зрения на вещи.

Исследуйте свои привычки в деталях. Уделите внимание тому, что вы делаете, когда вы это делаете, каким образом вы это делаете. Если вы курите, то как часто; возникает ли при этом внутренняя необходимость или вы берете сигарету автоматически; каким способом вы достаете сигарету из пачки; как вы ею затягиваетесь? Осознайте весь процесс курения. Таким образом исследуйте каждую свою привычку. Вот примерный список привычек.

*Какого режима дня вы придерживаетесь?*

*Какими маршрутами вы пользуетесь (на работу, в магазин и т. д.)?*

*Как часто чистите зубы?*

*Какую одежду предпочитаете?*

*Какими словами пользуетесь чаще?*

*Какую литературу предпочитаете?*

*Какие телевизионные программы смотрите?*

*Какого поведения придерживаетесь (скептик, циник, пессимист и т. д.)?*

*Что из еды предпочитаете?*

Изучите внимательно весь список и подумайте об альтернативных действиях, которые вы могли бы сделать, и начните применять их. Если вы на рубашке привыкли застегивать пуговицы снизу вверх, то начните это делать наоборот. Если вы встаете с постели утром с левой ноги, то сделайте это с правой. Внимательно следите за ощущениями в теле, чувствами, мыслями. Вы поймете, что к вам приходят новый опыт и знания.

Но самое главное во всем этом — не попасть в ловушку, чтобы ломка привычек не стала для вас очередной привычкой.

## **Разрушение взаимоотношений**

Эта практика, пожалуй, самая трудная. У всех людей есть знакомые, связями с которыми они тяготятся. Как часто всем нам приходится слышать: «Как он мне надоел!» Мы обременены целым рядом взаимоотношений, которые не служат на благо и, возможно, никогда такими не были. Эти взаимоотношения поддерживаются привычкой и ложным чувством долга. С точки зрения шаманов, взаимоотношения оказывают влияние на запас вашей жизненной силы. Шаманы говорят, что в них кроется причина многих бед человека.

Взаимоотношения жизненно важны для вашего благополучия, они могут либо усиливать вашу энергию, либо опустошать ее запасы. Вспомните, как влияют на вас собственные мысли и чувства, и вы поймете, какой эффект могут оказывать взаимоотношения. Встретившись

с одним человеком, вы можете целый день быть на подъеме и летать как на крыльях, тогда как встреча с другим человеком может вас повергнуть в депрессию, апатию и ощущение полного бессилия. Шаманы не поддерживают тех отношений, которые не пополняют запас их личной силы.

Очень нелегко сделать переоценку некоторых отношений, разрыв может вызвать ощущения дискомфорта, вины, не всегда хватает смелости сделать решительный шаг. Подумайте в этих случаях о том, хотите ли вы стать сильной личностью или вам привычнее следовать в русле событий, не испытывая чувства вины.

Для занятия требуются: ручка с листом бумаги, свеча, тихий вечер.

Для себя требуются: решительность, смелость, честность перед самим собой и уверенность, что все получится.

**ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ.** Лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

**ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА.** При выполнении упражнения можно воскурить ароматические палочки, ладан, растительные эфирные масла.

Составьте список всех своих взаимоотношений, имеющих на сегодняшний день, с самых незначительных до самых на ваш взгляд важных. У всех этих отношений могут быть свои плюсы и свои минусы. Разделите лист бумаги на три колонки. В левую колонку напишите имена людей, с которыми у вас возникли отношения. В среднюю колонку напишите все плюсы, которые вы видите в этих отношениях, а в правую — все

минусы. Теперь взвесьте все имеющиеся плюсы и минусы в каждом случае. Подумайте, что перевешивает, и решите для себя, стоит ли поддерживать эти отношения дальше. Если вы решили их сохранить, подумайте о том, что необходимо сделать, чтобы исправить минусы и получить от этой связи больше пользы.

Как вы понимаете, здесь речь идет не о корысти, а о вашей жизненной силе, которая может укрепиться или растратиться понапрасну. Возможно, для исправления минусов отношений вам необходимо будет переговорить с данным человеком. Если разрывы не смогли изменить отношений, необходимо принять решение о прерывании линии связи с этим человеком.

Отношения, полезные для вас во всех смыслах, будут в буквальном смысле светиться. От ненужных связей избавляйтесь безжалостно, без всяких колебаний. Исключением могут быть очень трудные, но важные для вас отношения, которые вы решили сохранить как вызов вашему собственному развитию. Тогда примите их целиком как испытание и больше не жалуйтесь на эту трудную, но необходимую вам связь.

Количество повторений этих четырех упражнений зависит лишь от вашего внутреннего ощущения полностью выполненного задания. Когда выполняются упражнения, можно дополнительно использовать благоволения и любую подходящую музыку (не обязательно медитативную, возможно, вам захочется послушать тяжелый рок, как символ разрушения). Эффект от правильно выполненных упражнений бывает довольно-таки сильным. Это очень быстро сказывается как на внутреннем плане, так и на внешнем. Изменения становятся заметны всем. Не хочу сказать, что жизнь станет легче... Бывает по-разному, иногда жизнь становится труднее. Но ведь без труда не вытянешь и рыбку из пруда.

## Осознание круга знаний

**ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ.** Лицом на запад, навстречу магическим Линиям Мира.

**ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА.** При выполнении упражнения можно воскурить ароматические палочки, ладан, растительные эфирные масла. Допустимо использовать легкую медитативную музыку. Перед началом медитации зажгите перед собой свечу, которая будет символизировать ваш ритуальный костер.

Сядьте в удобную медитативную позу и закройте глаза. Постарайтесь осознать все свое тело. Сосредоточьтесь на дыхании, почувствуйте, как на вдохе воздух наполняет ваши легкие и на выдохе покидает их. Осознайте тишину и спокойствие внутри себя.

Мысленно очертите вокруг себя круг белой светящейся полосой. Это символическое отражение вашего круга знаний. Представьте, что пространство постепенно заполняется белыми шариками. Шарик представляет собой все ваши знания на данный момент жизни. Присмотритесь к шарикам и увидите, что они не все белые. Некоторые из них сероватые. Круг ваших знаний заполнен белыми и серыми шариками знаний. Они постоянно находятся в движении, перемещаются, трутся друг о друга, иногда меняют свой цвет. Белые шарик — это истинные знания, серые — ложные знания и ваши заблуждения. Ложные знания также частично несут в себе истину, но искаженную. Эти знания вам были необходимы на определенном этапе жизни, но сейчас вы уже переросли их. Осознайте это.

Теперь вам необходимо круг ваших знаний расширить и полностью заполнить белыми шариками. На вдохе втягиваем в область лба серые шарик и на задержке дыхания внутри себя очищаем серые шарик, словно в тазике с водой. На вы-

дохе очищенные белые шарики выдыхаем из лба в круг, а «грязную» серую воду одновременно выпускаем в землю. Так делаем несколько раз, пока в круге не останутся одни белые шарики.

На вдохе белые шарики втягиваем внутрь себя, в область лба. Затем на выдохе эти шарики с силой выпускаем в круг и видим, как они, разлетаясь, расширяют границы круга знаний, тем самым раздвигая ваши границы познаний. Посмотрите, как в кругу появляются новые белые шарики знаний, которые раньше были за пределами границ круга. Точно так же втягивайте их на вдохе в область своего лба и на выдохе расширяйте круг еще больше. Повторите так несколько раз.

Теперь спокойно посидите внутри своего круга знаний и осознайте роль этой практики для себя. После этого можно медленно открыть глаза, провести ладонями по лицу (словно вы стираете с лица прилипшую паутину) и осторожно встать.

**ВНИМАНИЕ!** К обычным делам возвращайтесь постепенно. Хорошо после практики немного просто полежать.

**ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ.** Достаточно выполнить это упражнение от одного до трех раз. Лучшее время для занятий — вечер.

**ЭФФЕКТ УПРАЖНЕНИЯ.** Упражнение позволяет сделать свое мышление гибче, повышает восприятие и лояльность к новым знаниям — человек огульно не отрицает того, что противоречит его устоявшимся взглядам. Новая информация воспринимается как бы авансом для того, чтобы в последующем подвергнуть ее проверке и испытаниям на истинность. Кроме этого, данная практика позволяет получать знания, что называется, «с неба»: внезапно словно приходит озарение, и человек *знает*, что это именно *так*.

### ЧАСТЬ III. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Дыхание сопровождает нашу жизнь, как тень следует за телом, и как на тень, так и на дыхание мы не обращаем своего внимания... пока в нашей жизни стоит солнечная погода.

*Суофун*

Дыхательная практика состоит из одного упражнения, называющегося «Дыхание Тени Четырех Врат Мира». Древние шаманы верили, что каждый человек является центром Вселенной, а с мирозданием он связан благодаря Четырем Вратам Мира, которые в нашем мире проецируются на стороны света. Линии, соединяющие центр груди человека с Вратами Мира, образуют Крест Жизни (каждый несет свой Крест). Кроме этого, через каждого человека проходит Древо Жизни, соединяющее вертикальной осью три Мира (Верхний мир, Нижний и Средний).

Древо Жизни формирует Линию Центра (проекцию нормали). Крест, соединяющий Врата, для человека может оказаться непосильной ношей, потому что чаще всего центр Силовых Линий не проходит через проекцию его позвоночника, и Линия Центра (Древо Жизни) не совпадает с позвоночником, а потому человек находится в тени Древа Жизни. Такие люди – неудачники по жизни и законченные пессимисты, жизнь как бы проходит мимо них. Когда мы располагаемся в центре мира, через наш позвоночник проходит Древо Жизни, а мы являемся его олицетворением. Такие люди сами управляют своей судьбой.

Врата Миров – это не место и не сооружение. Врата Миров являются точкой проекции, благодаря которой миры соединяются между собой. Шаманы воспринимают Врата в виде тонкой энергетической Линии, пронизывающей ткань бытия и принадлежащей каждому ми-

ру и ни одному из них в отдельности. Чтобы было проще это понять, посмотрим пример.

Представьте себе линию, проведенную на какой-то плоскости. Когда эта плоскость пересекает другие плоскости, проведенная на ней линия также пересекает другие плоскости, и на линии возникают точки пересечения, принадлежащие как «родительской» плоскости, так и пересекаемым плоскостям. Вот примерно так обстоит дело и с Вратами Миров.

Вообще реальности мироздания так сильно переплетаются друг с другом, что одни и те же вещи могут принадлежать разным мирам. Человек также принадлежит одновременно разным мирам, так как связан с ними благодаря Вратам Мира и Древу Жизни. Только это связь односторонняя, сам человек ее не осознает, являясь игрушкой судьбы. Не осознавая того, человек идет лицом в сторону тех Врат, которые наиболее активны.

Шаманы каждым Вратам дали свое название. Врата Смерти — на севере, где никогда не появляется дарящее Жизнь всему существу солнце. Врата Жизни — на востоке, где восходит солнце, дарящее Жизнь. Врата Любви — на юге, откуда приходят самые знойные чувства. Врата Надежды — на западе, ибо туда уходит Солнце, дарящее Жизнь, и мы надеемся каждый раз, что оно снова появится во Вратах Жизни в грядущем дне.

Человек воспринимает мир как точечное одномерное существо, нам только кажется, что наше восприятие мира происходит во всей полноте. Попробуйте воспринять, например, стол или шкаф, и вы поймете, о чем я говорю. Восприятия человека последовательны и линейны. Мы воспринимаем пространство точка за точкой, а время — мгновение за мгновением, и только потом, когда в нашей памяти соберется достаточно таких точек, строится трехмерный образ.



Получается, что человек разделен на две половины: одна половина воспринимает окружающий мир точка за точкой, а другая половина интегрирует точки в целое. Воспринимаемый нами целостный образ находится как бы вне времени и вне пространства, и даже когда трехмерный образ какого-то объекта находится в нашей памяти, мы не воспринимаем этот образ одновременно. Для того чтобы в нашей памяти всплыл образ в трехмерной полноте, мы должны вызвать сначала его отдельные, опорные точки, поэтапно переводя свое внимание от одной точки к другой. Отсюда и возникает различное восприятие реальности у разных людей.

Пока человек не осознает своей «объемности», он представляет собой такое вот «точечное создание», движущееся по Линии Жизни от точки своего воплощения к точке энтропии (распада). То есть жизнь человека представляет собой движение в сторону Врат Смерти. Но для гармоничного контакта с миром необходимо движение по спирали, а не в сторону одних Врат. Приведенное ниже упражнение способствует такому движению благодаря активизации энергетических проекций Врат Мира на физическое тело человека.

Во многих философских системах человеческое тело рассматривается как наиболее значимое и универсальное из всех символов. Мистерии всех народов учат, что законы, элементы и силы Вселенной нашли свое отражение в человеческом теле. Каждый объект, существующий вне человека, имеет аналог в его теле. Человеческое тело есть ключ к загадке жизни, потому что оно является отражением всего мироздания. Врата мира, о которых я веду речь, также отражены в человеческом теле.

Врата Мира соответствуют внутренние и внешние Врата вертикального прямоугольника человеческого тела. Это как раз тот прямоугольник, в котором строится

защита в кунг-фу. Нижняя сторона этого прямоугольника проходит по паховой области, верхняя – по линии бровей, боковые – по плечевым суставам. Если через центр этого прямоугольника провести оси координат, тем самым разделив его своеобразным крестом на четыре части (по одному углу в каждой), мы получим то, что называется четырьмя Вратами: верхняя область со стороны правой руки – верхние внешние Врата; верхняя область со стороны левой руки – верхние внутренние Врата; нижняя область со стороны правой руки – нижние внешние Врата и нижняя область со стороны левой руки – нижние внутренние Врата.

Согласованные движения рук и ног в соответствующих углах этого прямоугольника активизируют соответствующие Врата человеческого прямоугольника, и через них активизируется связь с Вратами Мира.

### **Движение «Дыхание тени четырех врат мира»**

Дыхание – двигатель сознания.

*Н. Ооржак, тувинский шаман*

Дыхательное движение данной практики более сложное, чем в практике Первого Витка. Оно сориентировано по четырем сторонам света и выполняется также в четыре стороны, начиная с северной и заканчивая западной. Для удобства выполнения движение разбито по дыхательным циклам, однако имейте в виду, что движение выполняется плавно и без остановок. Это можно сравнить с покачиванием на поверхности пруда осеннего листа: его движения направляются то вверх, то вниз, но все его движения плавные и не имеют остановки.

Как я уже сказал, движения начинаются с северной стороны, то есть направлены в сторону Врат Смерти. Почему движения начинаются со стороны Врат Смерти? Потому что смерть – это самая большая загадка жизни.

Смерть — это то, чего люди боятся; они стараются не думать о ней, как будто таким способом ее можно избежать. Эта активизация дается очень легко, потому что человек бессознательно стремится сюда.

Испокон веков люди мечтали обрести бессмертие, но разве можно стать бессмертным, не преодолев страха смерти и не узнав, что такое смерть? Смерть необходимо познать, чтобы обрести это самое бессмертие. Во многих сакральных учениях неопита подвергали испытанию, символизирующему переживание смерти. Только после этого неопита посвящали в тайные знания. Врата Смерти — это начало познания. Именно поэтому активизация Врат начинается с этой стороны. Заканчивается движение западными Вратами, то есть надеждой. Потому что, делая любое дело, человек надеется на его удачный исход.

Выполняя движение, желательно визуализировать Врата. Человек создает для себя внешний вид Врат Мира самостоятельно, исходя из своего жизненного опыта и полагаясь на внутреннее чувство. Какими он их себе представит, такими они для него и будут. Одни представят Врата в виде огромной арки, другие представят башню, уходящую ввысь, третьи — длинный коридор с множеством дверей... Врата могут быть различными (например, по цвету или форме), а могут быть одинаковыми — это личное дело каждого.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Встать лицом на север, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки свободно висят по бокам тела. Взгляд рассеян по горизонту.

*Представляемый образ:* вы всматриваетесь в даль, стараясь увидеть на далеком горизонте что-то еле различимое, как девушка встречает долгожданный корабль. Его еще не видно, но она знает, что он вот-вот должен появиться на горизонте, и боится упустить момент его появления.

1. С выдохом соединяем ладони в положение «лодочка», кончики пальцев «смотрят» в землю, локти полусогнуты, запястья находятся на уровне пупка (рис. 15). Продолжая движение, опускаем «лодочку» вниз, как бы запуская энергетический луч в землю у ступней (рис. 16).

*Представляемый образ:* на выдохе из кончиков ваших пальцев выходит энергетический луч, касается земли в районе ступней и уходит в землю. Это момент энергетического соединения с землей. Осознание корней Древа Мира.

2. Со вдохом поднимаем «лодочку» вверх по вертикали перед собой (рис. 17) по кругу (локти до конца не выпрямляем!) в положение над головой (рис. 18).



Рис. 15

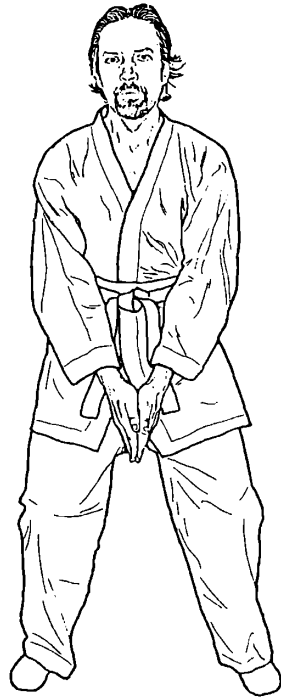


Рис. 16

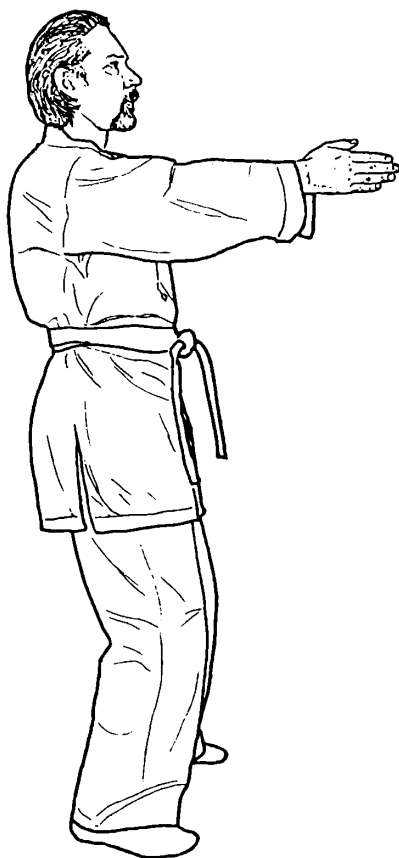


Рис. 17

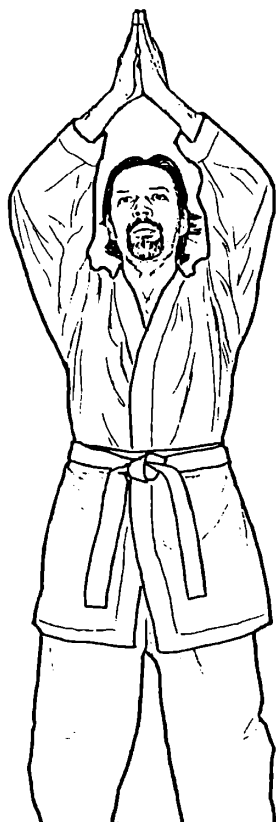


Рис. 18

*Представляемый образ:* поднимая руки, вы одновременно переносите свой энергетический луч в небо. Во время первых двух этапов строится энергетическая нормаль, которая соединяет небо и землю и проходит через центр вашего светящегося существа. Осознание кроны Древа Мира.

3. С выдохом разъединяем «лодочку» и плавно опускаем руки через стороны вниз, в область паха, где ладони вновь соединяем в «лодочку». Когда руки, опускаясь, достигают уровня плеч, ладони разворачиваем в сторону земли (рис. 19).



Рис. 19

*Представляемый образ:* опускаем энергию неба и окутываем ею землю, словно маленького ребенка в пеленки.

4. С вдохом поднимаем «лодочку» вдоль тела до уровня груди, при этом запястья скользят по телу, слегка касаясь его, словно гладят. На уровень груди «лодочка» выходит в горизонтальное положение, то есть пальцами от себя (рис. 20).

*Представляемый образ:* змея, подбирающая свой хвост и готовящаяся нанести стремительный удар.

5. С выдохом «лодочку» толкаем вперед; по мере удаления от груди «лодочка» занимает вертикальное положение (пальцами вверх) и постепенно раскрывается, как будто вы толкаете от себя какой-то груз (рис. 21).

*Представляемый образ:* разрезание ткани бытия для достижения Врат.



Рис. 20



Рис. 21

6. На вдохе разводим руки в стороны по горизонту, как будто раскрываем створки дверей. Положение ладоней во время этого движения сохраняем пальцами вверх.

*Представляемый образ:* раскрытие тяжелых створок Врат.

7. С выдохом опускаем руки вниз, в положение «лодочка».

*Представляемый образ:* опускание рук для передышки после тяжелой работы, перед тем как продолжить ее снова.

8. На вдохе поднимаем «лодочку» вдоль тела до уровня груди, запястья рук касаются передней поверхности тела.

*Представляемый образ:* змея, подбирающая свой хвост и готовящаяся нанести стремительный удар.

9. На выдохе «лодочку» разрываем, руки идут от центра вперед и в стороны, ладони развернуты от себя, пальцы направлены вверх и плотно прижаты друг к другу. Угол между раскрытием рук около 60°.

*Представляемый образ:* припечатываем раскрытые створки Врат к стене.

10. На вдохе левая рука движется по дуге к правому запястью, скользит по внутренней стороне руки (гладит) к плечу и далее до середины груди (рис. 22).

*Представляемый образ:* закатывание правого рукава. Обычно рукава засучивают перед ответственным действием. Таким действием нам предстоит разжигание энергетического образа неугасимого огня.



Рис. 22



11. На выдохе левая рука возвращается в предыдущее положение.

*Представляемый образ:* правый рукав закатан, и теперь мы подставляем левую руку для аналогичного действия.

12. Аналогичное движение делает правая рука. На вдохе правая рука идет по дуге к левому запястью, скользит по внутренней стороне левой руки (гладит) к плечу и далее до середины груди.

*Представляемый образ:* закатывание левого рукава.

13. На выдохе правая рука возвращается в предыдущее положение.

*Представляемый образ:* настраиваемся на предстоящее проникновение за пределы Врат.

14. На вдохе руки расходятся в стороны, на уровень плеч.

*Представляемый образ:* накопление энергетического потенциала для проникновения.

15. На выдохе руки соединяются у груди в «лодочку».

*Представляемый образ:* сжатие энергетического потенциала.

16. Делаем свободный вдох, на выдохе «лодочку» толкаем вперед, выпрямляя руки. После выпрямления рук делаем небольшую задержку дыхания — для закрепления результатов действия.

*Представляемый образ:* выпускаем голубой луч вдаль, за пределы визуализированных нами Врат, и зажигаем там неугасимый огонь.

17. На вдохе «лодочку» возвращаем к груди.

*Представляемый образ:* тянем от этого неугасимого огня энергетический луч к центру груди.

18. На выдохе «лодочку» плавно по дуге опускаем вниз, на уровне пупка «лодочку» разрываем, и руки расходятся по сторонам, в положение вдоль бедер.

*Представляемый образ:* отдых после тяжелой работы.

Это часть движения с одними Вратами. Дальше начинаем аналогичную работу на восточной стороне. Для этого переносим центр тяжести на левую ногу, отводим правую ногу по дуге назад, на линию левой ноги. Носок левой ноги смотрит на восток. Переносим центр тяжести на правую ногу и носок левой ноги разворачиваем на пятке в сторону востока. Развернувшись лицом на восток, выполняем те же движения. Затем проводим аналогичную работу на юг и запад.

**ВНИМАНИЕ!** Все движения должны быть плавными и текучими, не допускайте перерывов и остановок в движениях, чтобы не прервать течение энергии.

**ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ.** Завершив движения на западной стороне и опустив руки вниз, со вдохом разводим руки в стороны на уровне плеч, ладонями друг к другу, с выдохом сводим ладони в «лодочку» и опускаем руки вниз в положение рук вдоль бедер.

**ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ.** Упражнение выполнять ежедневно на протяжении всей практики. Выполнять упражнение следует утром или вечером. Лучшее время для занятий — утро.

**ЭФФЕКТ УПРАЖНЕНИЯ.** Упражнение вызывает прилив сил и бодрость духа в течение дня. По мере выполнения упражнения человек начинает осознавать, что является хозяином своей жизни, а не щепкой в штормах ежедневных событий. Появляется четкая осознанность того, что существует связь между всеми событиями и явлениями в мире.

## ЧАСТЬ IV. ДИНАМИЧЕСКАЯ РАБОТА С ЛИНИЯМИ

Не считай себя великим человеком по величине твоей тени при заходе солнца.

*Пифагор*

Данный раздел гораздо сложнее в выполнении, чем соответствующий раздел Первого Витка практики, и труднее физически. Мы не будем тягать гири и штангу, но, начав выполнять практику, вы поймете, что нагрузка на все тело очень велика. Для выполнения данной практики нужно, чтобы тело было знакомо с физической культурой не понаслышке. Если ваше тело привыкло к ежесуточной медитации на диване перед телевизором с чипсами, то желательно предварительно подготовиться к тренингу хотя бы ежедневной физической зарядкой в течение трех недель.

Раздел представляет собой силовой психоэнергетический тренинг. Движения раздела следует выполнять одно за другим; не должно быть поэтапного выполнения. Раздельное выполнение упражнений не будет роковой ошибкой, но и пользы от таких занятий тоже не будет.

Все движения сориентированы по сторонам света и выполняются одно за другим. Начинаем движения с северной стороны, дальше работа идет по кресту (север — юг, запад — восток).

В каждом движении есть своя специфика выполнения. Где-то требуются энергичные и сильные движения, где-то медленные и спокойные. Однако большая часть движений начинается в медленном темпе, и постепенно скорость наращивается до максимума, сами движения при этом делаются с максимальным напряжением. После завершения каждой группы движений (на сторону света) делаем паузу, во время которой концентрируем внимание на состоянии.

Необходимо учесть при планировании занятий, что тренинг занимает в среднем около часа (от 50 минут до полутора часов — это зависит от индивидуального подхода) и выполнять его следует ежедневно на протяжении всей практики Второго Витка.

## Основной психознергетический тренинг

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Встать лицом на север, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки свободно висят по бокам. Взгляд рассеян по горизонту. Такое положение выдерживаем некоторое время, настраивая свой дух на предстоящую работу (от одной минуты; если по внутренним ощущениям требуется больше, значит, делаем столько, сколько требуется для внутреннего настроя).

### **РАБОТА С КОНЕЧНОСТЯМИ. ВСТАТЬ ЛИЦОМ НА СЕВЕР**

*Активация ступней.* Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки свободно опущены вниз. Делаем перекачивания на ступнях обеих ног: носок — внешняя часть стопы (другая нога — внутренняя часть стопы) — пятка — внутренняя часть стопы (другая нога — внешняя часть стопы). Дыхание свободное. *Сделать 9 перекачиваний в одну сторону, затем аналогично сделать в другую сторону.*

*Удары пяткой вбок.* Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, кисти рук на поясе. Мужчины начинают делать движение с левой ноги, женщины — с правой. (Здесь привожу упражнение «женского варианта».) На вдохе поднять правую ногу, согнутую в колене, над полом, при этом стопа правой ноги перпендикулярна левой стопе, а бедро правой ноги параллельно полу (рис. 23). За счет поворота бедра на выдохе нанести удар пяткой правой ноги влево перед собой (рис. 24). Аналогично повторить левой ногой в правую сторону. *Чередую ноги, сделать всего 9 раз.*



Рис. 23

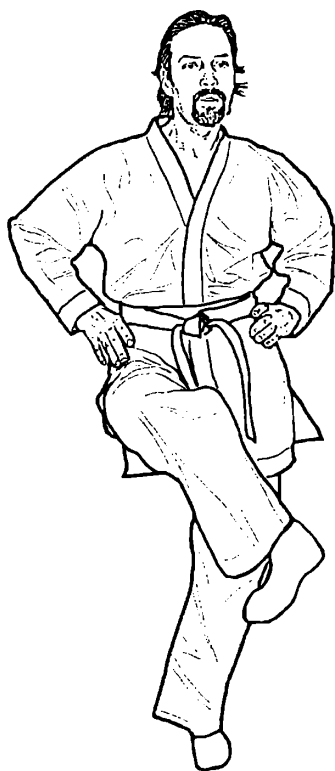


Рис. 24

*Активация коленей.* Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, кисти рук лежат на поясе. Перенести центр тяжести на правую ногу, а левую приподнять, согнув ее в колене так, чтобы бедро оказалось параллельно полу. Сохраняя бедро левой ноги неподвижным, энергично описать голенью девять окружностей против часовой стрелки. Дыхание свободное. То же повторить правой ногой, описывая окружности по часовой стрелке. После этого повторить те же движения левой и правой ногами, но поменяв направление вращения.

*«Барабаны Земли».* Стоя, ноги шире плеч, кисти рук положить на пояс (рис. 25). Перенести центр тяжести на правую ногу, согнув ее в колене, насколько это возможно. Левую ногу выпрямить и отставить в левую сторону на носок (рис. 26), а затем оторвать носок от земли и слегка приподнять ступню над полом (рис. 27). Дыхание свободное. Ударить 9 раз пяткой левой ноги по полу, сохраняя при этом ногу прямой. То же сделать правой ногой в правую сторону.



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

**Массаж бедер.** Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Согнуть ноги в коленях (поза наездника), ладони положить на коленные суставы (пальцы раздвинуты). На медленном вдохе, сильно прижимая пальцы и ладони к коленным чашечкам и удерживая равновесие в таком положении, с сильным трением медленно скользить ладонями вверх по бедру. Затем, медленно выдыхая, скользить с сильным трением ладонями по бедру вниз. *Всего сделать 9 раз.*

**Шлепки ногами.** Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, ладони лежат на поясе. На вдохе нанести удар левой пяткой спереди по правому бедру как можно выше и зафиксировать на задержке дыхания на три удара сердца положение левой пятки в максимально высокой точке (рис. 28). С выдохом опустить ногу в исходное положение. Аналогично повторить другой ногой.



Рис. 28

После нанесения трех ударов каждой пяткой постепенно начинаем повышать темп нанесения ударов, задержки дыхания во время ускорения почти нет (очень короткая пауза на время фиксации). *Нанести по 9 ударов каждой ногой.* После этого начинаем наносить удары на вдохе правой пяткой по левой ягодице, и наоборот. Удары делать быстро, движения напоминают бег на месте. *Сделать по 9 ударов каждой ногой.*

*Вибрация ногами со сведенными лопатками.* Поставить но-



ги вместе, руки сцепить за спиной, положив ладони противоположных рук на локти. В этом положении «подвесить копчик» (см. главу «Краткое напутствие») и создавать в ногах вертикальную вибрацию (наподобие той, что возникает при движении транспорта по неровной дороге). Сначала создайте вибрацию в области стоп, затем поднимите вибрацию до колен, затем вибрация охватывает нижние конечности целиком до тазовой области.

Зафиксировав максимальную амплитуду вибрации, начинаем вибрацию также поэтапно сбрасывать в ступни, затем снова поднимаем до области таза. Дыхание свободное. *Поднять и опустить вибрацию 9 раз.*

На девятый раз, подняв вибрацию до таза и не останавливая ее, добавляем «скручивание позвоночника» (глава «Краткое напутствие») влево и вправо. Ступни при скручивании не отрываются от земли. Все движения скручивания производить на максимальной амплитуде вибрации. *Сделать 9 вибрационных скручиваний позвоночника влево и вправо.*

«Отжимание ног». Стоя, ноги поставить чуть шире плеч. Делаем жесткие поглаживания ладонями с двух сторон ноги от бедра до ступни, сверху вниз, словно выжимаем воду с ног. Движения рук вниз сопровождаются выдохом. Старайтесь максимально охватить поверхность ноги; для этого на каждом поглаживании слегка смещайте ладони относительно предыдущего положения. *Поочередно работайте с каждой ногой 9 раз. Мужчины начинают выполнять движение с левой ноги, женщины — с правой.*

«Ветряная мельница». Стоя, ноги вместе, руки свободно висят по сторонам тела. Начинаем раскачку рук вдоль тела по дуге, до уровня плеч. Когда руки идут вверх, делаем вдох, когда руки опускаются — выдох. *Сделать 9 таких дуговых раскачек, затем, сохраняя раскачку, добавить наклоны туловища вперед (рис. 29), с последующим выпрямлением, руками по-*

стоянно совершать маховые дуговые движения. *Сделать 9 наклонов* и, не останавливая махов руками и наклонов туловища, перенести махи рук перед собой. Руки на уровне груди перекрещиваются, ладонями хлопаем по плечам (рис. 30).

Когда руки расходятся в стороны, делаем вдох, когда руки перекрещиваются — выдох. *Сделать 9 наклонов с махами рук перед собой.* Затем, снова не останавливая наклонов и махов рук, переносим маховые движения сзади тела, ладонями тыльной стороной хлопаем по задней поверхности ног (рис. 31) и ягодицам. Дыхание аналогично предыдущим махам. *Сделать 9 наклонов тела.*

*Выравнивание энергетических всплесков.* Стоя, ноги на расстоянии 20—30 см друг от друга, руки свободно висят по сторонам тела. Наклониться вперед, опустить руки вниз и делать кру-



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31

говые движения раскрытыми ладонями вокруг ног. Сначала ладони вращаются возле ступней, параллельно поверхности голени (в 15 см от ног), пальцы рук направлены к земле и «чертят» на ней круг. Ладони при описывании окружностей касаются друг друга: спереди — передней боковой поверхностью (у большого пальца), а сзади — ребрами ладоней у мизинца. Дыхание свободное. *Сделать 9 поглаживающих кругов.*

Затем, сохраняя поглаживающие движения ладоней вокруг ног, медленно выпрямляем тело, таким образом, выравнивая энергетическое поле вдоль всей поверхности ног. *Сделать 9 наклонов с круговыми движениями рук. Заканчивается движение в исходном положении у стоп.*

*Активация лучезапястных суставов.* Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки свободно висят вдоль тела. На выдохе с силой сжать руки в кулаки, на вдохе поднять руки вверх над головой. На задержке делаем три вра-

щения кулаками по часовой стрелке и три вращения против часовой стрелки. Напряжение кулаков удерживаем до опускания рук вниз. С выдохом опускаем руки. Движения повторить еще два раза *(всего получается вращений кулаками в каждую сторону по 9 раз)*.

*Активация локтевых суставов.* Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки свободно висят вдоль тела. На вдохе поднимаем руки на уровень плеч, ладони смотрят вперед (рис. 32). С выдохом с силой сжимаем кулаки, сгибаем руки в локтях и прижимаем кулаки к середине груди, упираемся кулаками в грудь и выдвигаем локти максимально вперед, одновременно наклоняем вперед голову и сгибаем спину дугой (рис. 33). На вдохе разворачиваем руки в стороны, прогибаем спину назад (рис. 34). *Повторить это движение 9 раз.* Затем, продолжая движения рук, добавить поочередное скручивание позвоночника (рис. 35) в левую и правую стороны *(в каждую сторону 9 раз)*.

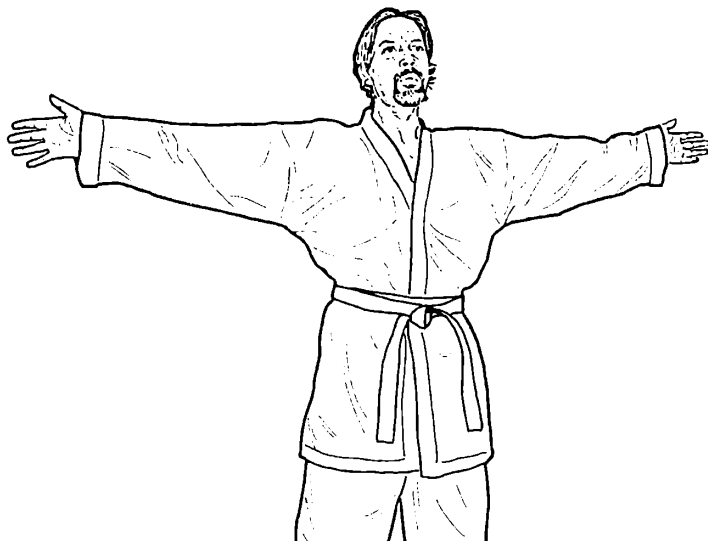


Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

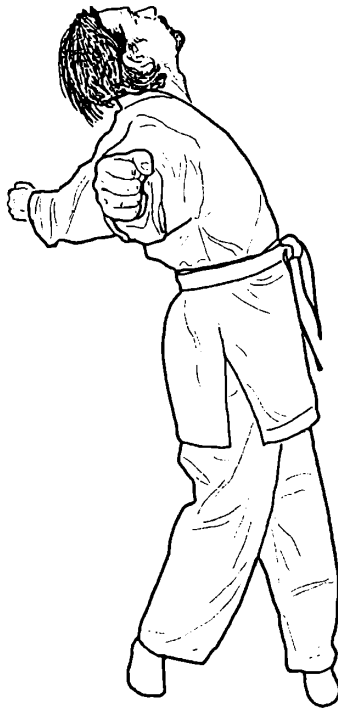


Рис. 35

*Активация плечевых суставов.* Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки свободно висят вдоль тела. На вдохе, сгибая руки в локтях, поднимаем предплечья вертикально вверх, ладонями вперед (рис. 36). На выдохе максимально сводим лопатки. Делаем очень глубокий вдох и задерживаем дыхание на три удара пульса. Медленно выдыхая, левую руку выпрямляем вперед (рис. 37). Плавно описывая ею полуокружность влево и назад, за спину, слегка разворачиваем плечо назад (рис. 38). На вдохе так же плавно возвращаем руку в исходное положение. Аналогично проделать правой рукой. *Делать по 9 раз каждой рукой.*



Рис. 36

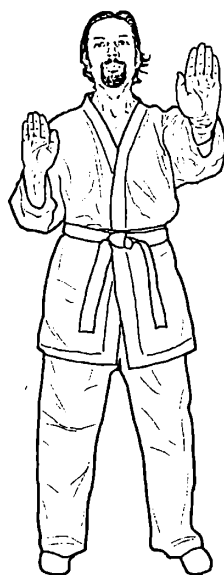


Рис. 37



Рис. 38

*Построение силовых конусов верхних конечностей.* Стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки свободно висят вдоль тела. На вдохе поднять предплечья вертикально вверх, согнув руки в локтях, ладони прямые и прижаты к плечевым суставам (рис. 39). На выдохе поднять правый локоть вперед и вверх, а левый отодвинуть назад и вверх (рис. 40). Ладони стремимся не отрывать от плечевых суставов. На вдохе вернуться в предыдущее положение. С выдохом поменять руки: левый локоть поднять вперед и вверх, а правый отодвинуть назад и вверх. *Сделать 9 раз каждой рукой вперед и назад.*

После этого добавляем толчки-повороты тела. Когда поднимается правый локоть вперед, то скручиваемся влево (рис. 41), когда поднимается левый локоть вперед, то скручиваемся вправо. *В каждую сторону сделать по 9 толчков.* Во время скручивания стараемся с каждым поворотом увеличить скорость до максимума.

*Энергетическое соединение верхних и нижних конечностей.* Стоя, ноги поставить чуть ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки свободно висят вдоль тела. На вдохе, согнув руки в локтях, поднять предплечья вертикально вверх, ладони раскрыты и смотрят вперед. На выдохе максимально свести лопатки. Сделать глубокий вдох и на выдохе присесть так, чтобы бедра оказались параллельны полу (рис. 42). Взяться крест-накрест руками за коленные суставы (левая ладонь на правое колено, и наоборот) (рис. 43). *В этом положении сделать 9 плавных вдохов, чередующихся с усиленными выдохами.*

После завершения первого этапа тренинга сделать глубокий вдох с подъемом рук через стороны в положение ладони над головой (рис. 44) и с выдохом опустить руки перед телом вниз до ступней (рис. 45). Расслабиться и послушать ощущения в теле.

После этого переходим к следующему этапу.



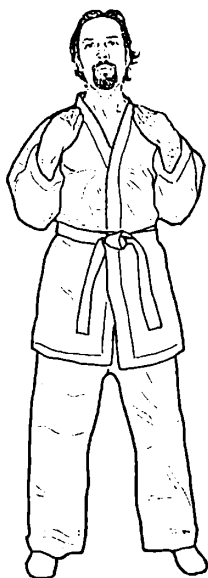


Рис. 39

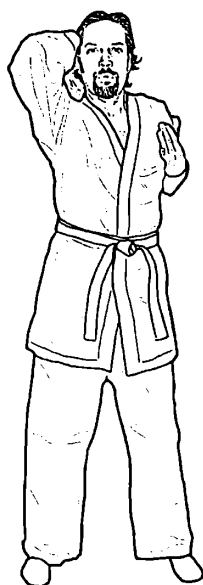


Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

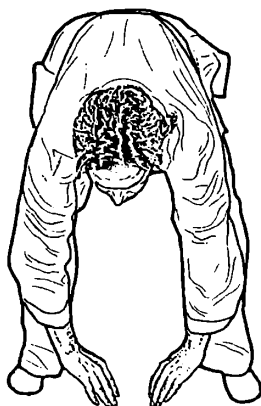


Рис. 45

**РАБОТА СО СПИНОЙ. ВСТАТЬ ЛИЦОМ НА ЮГ**

*Активация позвоночника.* Стоя, ноги шире плеч и согнуты в коленях. Ладони тыльной стороной лежат за спиной на пояснице, концы больших пальцев касаются друг друга. На выдохе руками толкаем поясницу вперед, прогибаем назад спину, запрокидываем голову, растягиваем спину и фиксируем статическое напряжение на три удара сердца (рис. 46). На вдохе возвращаемся в предыдущее положение. Затем на выдохе выгибаем спину дугой вперед и растягиваем ее, руками упираясь в поясницу (рис. 47). Фиксируем статическое напряжение на три удара сердца. *Выполнить всего 9 раз.*



Рис. 46



Рис. 47

*Построение вертикального конуса силы.* Стоя, ноги расставлены шире плеч и согнуты в коленях, ладони тыльной стороной лежат за спиной на пояснице, кончики больших пальцев касаются друг друга. Не сходя с места, делаем вращательные движения корпусом тела в горизонтальной плоскости сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки (рис. 48). Во время вращения руки сильно упираются в спину, растягивая ее. Дыхание свободное. *Сделать по 9 вращений в каждую сторону.*



Рис. 48

*«Качание лодки».* Сохраняем прежнее исходное положение тела. На вдохе сделать наклон корпуса вперед, одновременно локти максимально оттянуть назад, стремясь свести их вместе, голову поднять вверх и назад. В таком положении тянемся и фиксируем статическое напряжение на задержке дыхания на три удара сердца (рис. 49). На выдохе возвращаемся в исходное положение. Затем на вдохе прогибаем корпус тела назад, одновременно голову поднимаем вверх и вперед, локти тоже тянем вперед и вверх, стремясь свести их перед собой (рис. 50). Снова в таком положении на задержке дыхания фиксируем статическое напряжение на три удара сердца. *Сделать в каждую сторону по 9 наклонов-потягиваний.*



Рис. 49



Рис. 50

*Подъем энергии Земли.* Стоя, ноги поставить вместе, «копчик подвешен», руки свободно опущены вдоль тела. Делаем прогонку вертикальной вибрации по телу поэтапно, от ступней до макушки и обратно, не меньше трех раз. Для этого сначала сосредоточиваемся на ступнях и создаем в них ощущение вибрации (наподобие тряски в транспорте). Затем поднимаем вибрацию до колен, затем вибрация охватывает ноги полностью, затем вибрацию поднимаем до живота, затем — до груди и далее — до макушки. Охватив вибрацией все тело, в обратном порядке вибрацию опускаем до ступней и снова поэтапно поднимаем до макушки. Дыхание свободное. *Сделать таких подъемов не меньше трех.*

*«Растекание энергии Земли по спине».* Ноги широко расставить и согнуть в коленях, ладонями упереться в колени. В этом положении распределить вес тела на руки и колени, разгрузив спину. На вдохе сделать перенос центра тяжести на левую ногу, согнув ее еще больше, и выпрямив правую. За счет усиления упора на левую руку еще больше тянем спину в левую сторону с наклоном влево (рис. 51). Когда вес те-

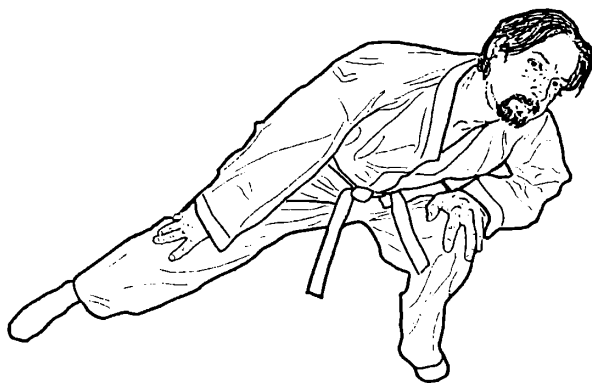


Рис. 51



ла переместится на левую ногу, левую пятку оторвать от земли (опора на носок левой ноги) и сделать резкий толчок в землю (на задержке дыхания). На выдохе возвращаемся в исходное положение. Аналогично повторить в другую сторону. *Сделать по 9 раз в каждую сторону.*

*Движение спиной по Линии Силы.* Исходное положение тела как и в предыдущем упражнении. На вдохе сделать перенос центра тяжести тела на левую ногу и наклонить корпус влево до максимума (тянемся). На задержке дыхания фиксируем статическое напряжение в крайней точке на три удара сердца. Затем отрываем правую ногу от земли, переносим правую ступню на небольшое расстояние назад (делается шаг). В зависимости от пространства для занятий шаг может быть от 15—20 см до полуметра. На выдохе возвращаемся в исходное положение. Аналогично сделать шаг назад левой ногой. Таким образом делается перемещение назад вдоль одной прямой — Линии Силы. *Сделать по 9 шагов каждой ногой.*

*«Формирование “дыры” над позвоночным столбом».* Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят по сторонам тела. Переплетаем пальцы в «замок» и разворачиваем руки ладонями от себя. На вдохе руки поднимаем над головой и вытягиваем тело вверх. Удерживая растяжение позвоночного столба, на задержке дыхания, за счет изгиба тела в пояснице, ладонями описываем горизонтальный круг с максимальным размахом (за счет дополнительного растяжения). *Сделать 9 кругов.* На выдохе руки опустить вниз и, не разрывая «замка», на вдохе снова поднять руки вверх и проделать то же самое в другую сторону.

*«Притяжение энергии Неба к Земле».* Стоя, ноги на ширине плеч, руки лежат на пояснице тыльными сторонами ладоней, кончики больших и указательных пальцев соединяются, образуя треугольник (рис. 52). Тазом описываем «восьмер-

ку» в горизонтальной плоскости: сначала круги «восьмерки» описываем по сторонам от тела, затем — перед собой и сзади. Дыхание свободное. Каждую «восьмерку» описать два раза — в одну и в другую сторону. *Всего описываются четыре «восьмерки» по 9 раз каждая.*



Рис. 52

*Уравновешивание энергии спины. Ладони плоские, пальцы сжаты, в руках — «шар», руки внизу. Центр тяжести смещаем влево, шар идет влево — вверх (рис. 53); руки — над*

головой, центр тяжести возвращается в исходную точку. Далее центр тяжести идет вправо, шар начинает опускаться по дуге вправо — вниз. Делаем такие вертикальные круги шаром с переносом центра тяжести, затем меняем направление. Далее шаром делаем горизонтальные круги перед собой (куда шар, туда и центр тяжести) (рис. 54 а, б). Дыхание свободное, движения медленные и плавные.

По завершении второго этапа тренинга сделать глубокий вдох с подъемом рук через стороны в положение ладоней над головой и с выдохом опустить руки перед телом вниз (до паха). Расслабиться и послушать ощущения в теле.

После этого переходим к следующему этапу.



Рис. 53



Рис. 54

## РАБОТА С ГРУДЬЮ И ЖИВОТОМ. ВСТАТЬ ЛИЦОМ НА ЗАПАД

*Подкачка энергетического центра живота.* Стоя, ноги на ширине плеч, положить руки ладонями крест-накрест к себе на солнечное сплетение (рис. 55), левая ладонь лежит на правой у мужчин, у женщин — наоборот. Делаем пульсирующие толчки ладонями в живот, для этого собираем ладони в горсть, оттягивая середину ладоней на небольшом вдохе от тела (основание ладони и кончики пальцев по-прежнему лежат на животе), затем на сильном выдохе резко и с силой выпрямляем ладони, посылая энергетический импульс вместе с толчком в солнечное сплетение.

Во время толчка напрягаем мышцы живота. Затем фиксируем толчок на задержке дыхания на три удара сердца и снова оттягиваем ладони для последующего толчка. С каждым толчком постепенно ускоряем ритм до максимального, а пауза фиксации толчка сокращается до одного удара сердца. *Всего сделать 27 импульсных толчков.*

*Распределение подкачанной энергии по животу.* Исходное положение как в предыдущем движении. Переплетаем пальцы в «замок», разворачиваем «замок» ладонями от себя и на вдохе поднимаем «замок» на уровень груди. Делаем медленное вращение руками — вертикальными кругами по направлению вверх — к себе — вниз (только в этом направлении). Дыхание свободное, движения медленные и плавные. *Всего делаем 9 кругов*, затем, продолжая вращение рук, ускоряем движения рук и добавляем скручивание позвоночника поочередно в левую и в правую стороны. *Таких скручиваний делаем 9 в каждую сторону.*

Движения постепенно ускоряем до максимально возможного темпа. Останавливаем скручивание тела, замедляем движения, а вращение рук плавно переводим в горизонтальный круг (не имеет значения, в какую сторону будет это вращение, так как горизонтальные круги все равно выполняются в двух направлениях). Точно так же выполняем в медленном



Рис. 55

темпе 9 кругов, затем темп постепенно увеличиваем и добавляем скручивание позвоночника в левую и правую стороны. *Всего 9 скручиваний в каждую сторону.*

Снова останавливаем скручивание тела, замедляем движения, вращение рук плавно переводим на противоположное в горизонтальном круге. Снова выполняем уже с этим вращением рук 9 кругов в медленном темпе, затем добавляем скручивание позвоночника (всего 9 скручиваний в каждую сторону) и темп постепенно наращиваем до максимального.

*Концентрация энергии внизу живота.* Это движение вытекает из предыдущего. Разрываем «замок», ладони на вдохе

двигаются в стороны и вверх за счет сгибания локтей и подъема предплечий вверх и останавливаются в положении «открытый лотос» (руки согнуты в локтях, локти прижаты к бокам так, что ладони находятся у плечевых суставов и обращены к небу) (рис. 56). На три удара сердца фиксируем это положение рук на задержке дыхания.

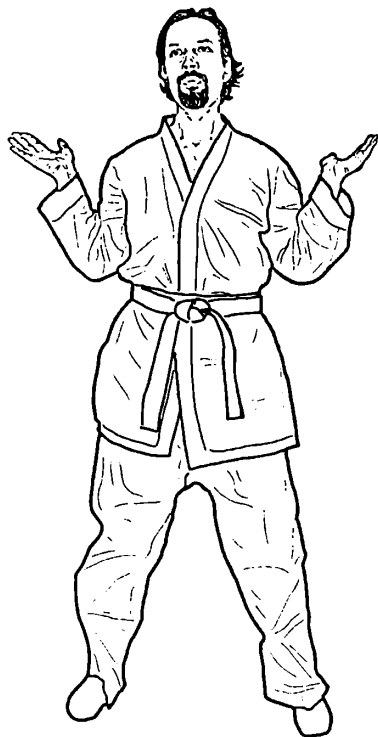


Рис. 56

Затем из этого положения ладони двигаются навстречу друг другу и соединяются в «замок», ладонями вниз. Из верхнего положения делаем сильный и резкий толчок руками вниз на резком и сильном выдохе (рис. 57). В нижнем положении «замка» фиксируем статическое напряжение на задержке ды-

хания. На вдохе «замок» поднимаем вверх вдоль тела на уровень груди и с резким выдохом снова наносим толчок вниз. *Сделать 9 таких толчков.*

Далее, продолжая наносить толчки руками, добавляем скручивание тела влево и вправо (рис. 58). Постепенно увеличиваем темп нанесения толчков до максимального. *Всего делаем 9 скручиваний влево и вправо, с толчками рук.*

*Активизация энергии в плечевых суставах.* Это движение вытекает из предыдущего. Разрываем «замок», ладони на вдохе двигаются в стороны и вверх за счет сгибания локтей и подъема предплечий вверх и останавливаются в положении «открытый лотос» (раскрытые ладони у плечевых суставов).

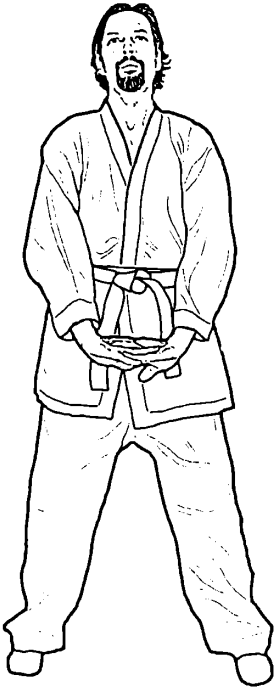


Рис. 57

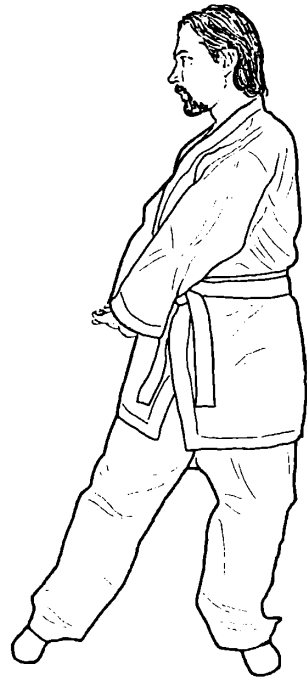


Рис. 58



На три удара сердца фиксируем это положение рук на задержке дыхания. Далее дыхание свободное. Делаем похлопывание расслабленными кистями по плечам. *Сделать 18 похлопываний.*

*Активация горлового центра.* Из предыдущего движения ладони идут навстречу друг другу и соединяются в «лодочку» на уровне основания шеи. Из этого положения ладони разворачиваем к себе и кладем вилкой, образованной между большим и указательным пальцами, на ключицы по сторонам шеи (рис. 59). Левая ладонь лежит на правой. Делаем растирающие круговые движения ладонями по ключицам вокруг шеи, перемещая локти и слабо скользя ладонями. Дыхание свободное. *Сделать 9 растирающих движений.*

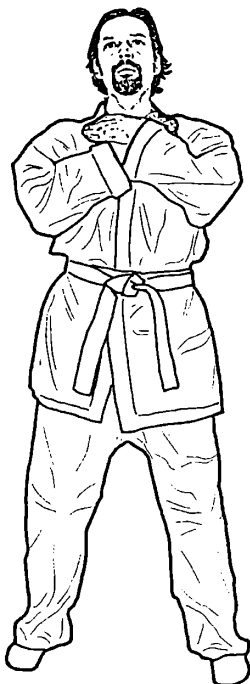


Рис. 59

**Внимание!** При растирании не применяйте физическую силу! Движения ладоней мягкие, скользящие!

*Создание вихревых токов на уровне груди.* Из предыдущего положения руки расходятся в стороны, в положение «открытый лотос», локти прижаты по бокам тела. В этом положении создаем вибрацию ладонями, быстро их встряхивая из стороны в сторону в горизонтальной плоскости. Дыхание свободное. Время встряхивания — около минуты, после этого дополнительно к встряхиванию добавляем периодическое сведение и разведение лопаток (рис. 60 а, б). Лопатки сводим (руки расходятся в стороны) на вдохе, а разводим (руки ладонями оказываются перед грудью) на выдохе. *Сделать 9 сведений лопаток.*

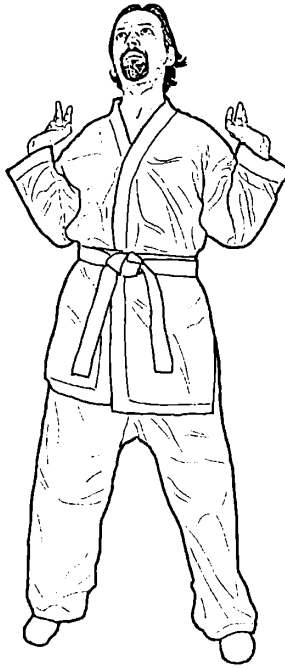


Рис. 60 а



Рис. 60 б

*Распределение полученной энергии по груди и плечам. Из предыдущего движения руки соединяем ладонями в «замок», ладони в «замке» разворачиваем от себя и помещаем перед собой на уровне груди. В этом положении делаем «замком» вращение «восьмерки» в горизонтальной плоскости (рис. 61). Сделав 9 «восьмерок», добавляем к этим движениям скручивание тела поочередно в обе стороны, постепенно ускоряя темп до максимально возможного. Дыхание свободное. Делаем 9 скручиваний в обе стороны. В этом движении абсолютно неважно, в какую сторону двигаются руки, описывая траекторию «восьмерки». Выполняется эта «восьмерка» в одну сторону, куда пойдут руки.*



Рис. 61

*Сброс излишка энергии вниз.* Из предыдущего движения опускаем руки вниз и разрываем «замок». На вдохе поднимаем руки вверх на уровень плеч и с резким выдохом делаем резкий толчок руками (рис. 62) ладонями вниз от основания шеи к паху (ладони не соединены между собой). *Сделать всего 3 таких толчка.*

*Уплотнение нижней рубашки.* Стоя, ноги полусогнуты, шире плеч, локти лежат на коленях, руки соединены в «замок», ладонями вверх к себе. Сделать вдох и на выдохе, напрягая мышцы брюшного пресса, произвести резкий толчок ладонями в низ живота (рис. 63). Во время толчка локти скользят по бедрам. Сделав толчок, фиксируем на три удара сердца. *Сде-*



Рис. 62

лать 3 таких толчка. Далее, не останавливая толчков, добавляем скручивание со смещением центра тяжести (рис. 64). В крайних точках скручивания руки скользят по одному бедру. Отрабатывая движение, постепенно ускоряем ритм до максимально возможного.

После завершения третьего этапа тренинга сделать глубокий вдох с подъемом рук через стороны в положение ладоней над головой и с выдохом опустить руки перед телом вниз (до паха). Расслабиться и послушать ощущения в теле и течение энергии.

После этого переходим к следующему этапу.



Рис. 63



Рис. 64

## РАБОТА С ГОЛОВОЙ И ШЕЕЙ. ВСТАТЬ ЛИЦОМ НА ВОСТОК

*Подготовительное движение.* Стоя, ноги на ширине плеч, ладони в форме «горстей» наложить на уши так, чтобы ушные раковины оказались внутри горстей, пальцы и основание ладоней располагаются вокруг ушных раковин. Горсти плотно прижать к голове.

**Внимание!** Не должно быть давления на ушные раковины!

Делаем вращение головы по кругу в горизонтальной плоскости, одновременно вытягивая руками голову вверх и в стороны по ходу вращения. Дыхание свободное. *Делаем вращение головы в каждую сторону по 9 раз.*

*Построение вертикального конуса Силы.* Исходное положение как и в предыдущем движении. Делаем вдох и на выдохе наклоняем голову вперед, одновременно тянем голову вверх руками. На вдохе возвращаем голову в положение прямо. Затем с выдохом отклоняем голову назад, одновременно тянем голову вверх руками, на вдохе возвращаем голову в положение прямо. *Сделать 9 наклонов в каждую сторону с одновременным вытягиванием.* Затем аналогичные движения с вытягиванием головы вверх делаем при наклоне головы к левому и правому плечу. *Также в каждую сторону сделать по 9 вытягивающих движений головы.*

*Активизация центра видения.* Из предыдущего положения ладони прижимаем крест-накрест тыльной стороной к середине лба. Правую ладонь кладем на лоб, а левую ладонь кладем на правую (рис. 65). Делаем вдох и затем на выдохе производим резкий и сильный толчок обеими ладонями вперед, почти до упора (руки все же до конца не разгибаются, угол сгиба в локте составляет примерно 10°). Во время толчка ла-

дони давят друг на друга с силой, оказывая определенное сопротивление толчку.

На задержке дыхания фиксируем статическое напряжение в крайней точке на три удара сердца. Со вдохом возвращаем ладони ко лбу. Делаем три таких толчка, затем, продолжая толчки, добавляем скручивание позвоночника в левую и правую стороны, постепенно ускоряем темп толчков до максимума, а фиксирование толчка сокращаем до небольшой паузы. *Всего сделать 9 скручиваний тела в каждую сторону.*

*Активизация канала мудрости (канала Ворона).* Из предыдущего положения ладони тыльной стороной прижимаем крест-накрест к макушке головы, только теперь правая ладонь лежит на левой. Делаем вдох и затем на выдохе про-

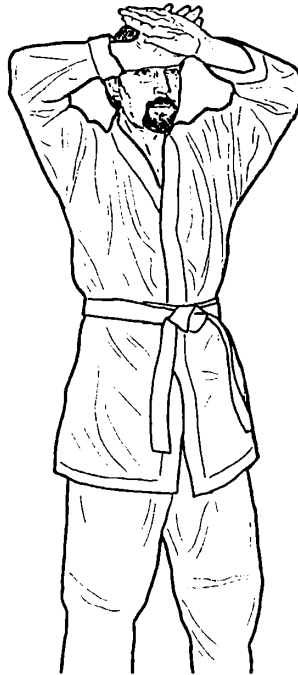


Рис. 65



изводим резкий и сильный толчок вверх, почти до упора (как и в предыдущем движении). Во время толчка ладони давят друг на друга с силой, оказывая определенное сопротивление толчку.

Вытянув руки, на задержке дыхания фиксируем статическое напряжение в крайней точке на три удара сердца. На вдохе возвращаем ладони к макушке. Делаем три таких толчка, затем, продолжая толчки, добавляем скручивание позвоночника в левую и правую стороны, постепенно ускоряем темп толчков до максимума, а фиксирование толчка сокращаем до небольшой паузы. *Всего сделать 9 скручиваний тела в каждую сторону с вытягиванием рук вверх.*

*Построение горизонтального конуса Силы.* Из предыдущего положения ладони крест-накрест положить на затылок, ближе к основанию черепа. Правая ладонь лежит на левой, пальцы направлены к плечам (рис. 66). Со вдохом, оказывая сопротивление ладонями, отклоняем корпус максимально назад (рис. 67). На задержке дыхания фиксируем напряжение на три удара сердца. С выдохом возвращаемся в исходное положение. *Сделать 3 таких отклонения с фиксацией напряжения.*

Затем, не отрывая ступней от земли, на вдохе делаем скручивание позвоночника максимально влево с отклонением назад и сопротивлением рук этому отклонению (рис. 68), фиксируем статическое напряжение на задержке дыхания. С выдохом возвращаемся в исходное положение. Дальше делаем аналогичное скручивание позвоночника вправо. С каждым разом темп скручивания увеличиваем до максимально возможного, а фиксирование напряжения сокращаем до небольшой паузы. *Всего сделать 9 скручивающих разворотов тела в каждую сторону.*

*Раскрытие горизонтального конуса Силы.* Из предыдущего положения руки опустить вниз, сжать кулаки, большие пальцы отставить в стороны (рис. 69). Руки поднести ко лбу так,



Рис. 66



Рис. 67

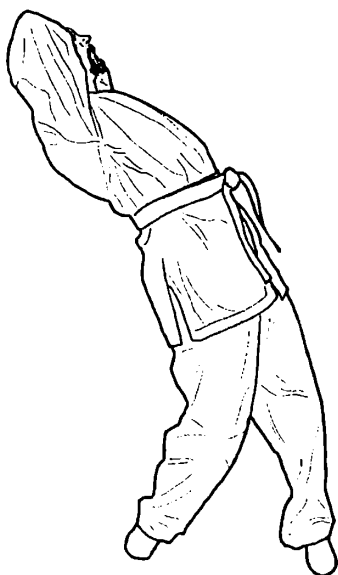


Рис. 68

чтобы большие пальцы были направлены на лоб и слегка касались его середины (рис. 70). Легко касаясь кожи кончиками больших пальцев, описать ими два круга по следующей траектории: от середины лба вдоль бровей к вискам, затем под глазами к переносице — и вернуться к середине лба. Дыхание свободное. *Сделать 9 кругов.*

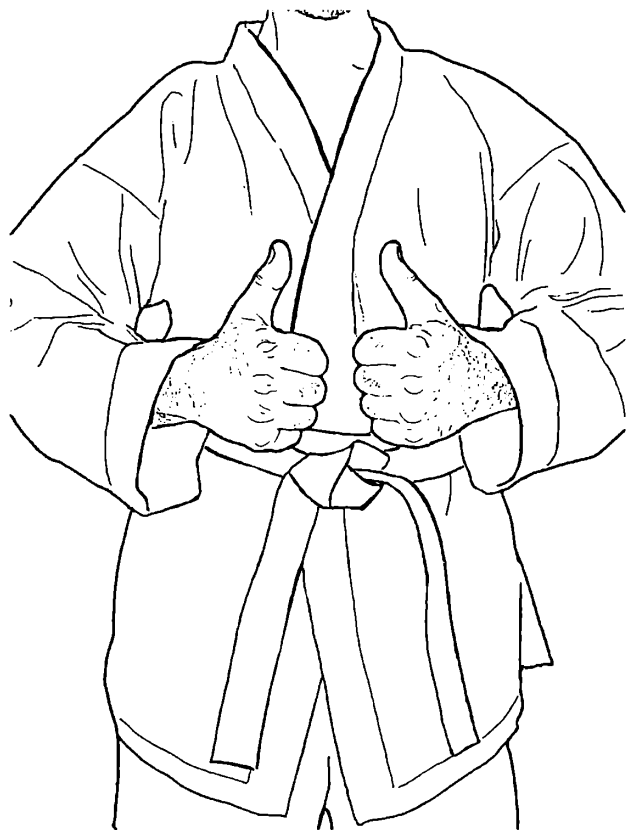


Рис. 69



Рис. 70

*Равномерное распределение энергии в верхней части тела.* Из предыдущего положения кисти рук располагаем напротив лица на расстоянии примерно 20 см, ладонями к лицу, пальцы расставлены наподобие зубьев в гребенке (рис. 71). Расстояние между кистями рук составляет несколько сантиметров, кончики пальцев направлены к земле.

Из этого положения руки плавно начинают оглаживать голову и шею. Траектория движения следующая: руки идут параллельно друг другу вверх, огибая макушку, к затылку; от затылка руки расходятся вдоль шеи к ушам (рис. 72) и за-



Рис. 71

тем к подбородку; возле подбородка руки разворачиваются в исходное положение. Движения медленные и плавные, нигде не прерываются. Дыхание свободное. *Сделать 9 таких движений.*

Затем положите правую руку на затылок, а левую — на солнечное сплетение. В этом положении излишки энергии самостоятельно перетекут в Озеро Силы. Пойдите столько, сколько сочтете необходимым.



Рис. 72

**ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИНГА.** После окончания заключительного этапа тренинга делаем глубокий вдох с подъемом рук через стороны в положение ладоней над головой и с выдохом опускаем руки перед телом вниз до земли (пальцами желательно коснуться земли). Расслабляемся и слушаем ощущения в теле.

Затем ложимся на спину, ногами в сторону юга, головой на север; руки вдоль тела, ладони обращены к земле. Полностью расслабляемся. Закрываем глаза и слушаем свое тело. Этот этап достаточно важен, потому что вы всю практику вы-

полняли в вертикальном положении, а горизонтальное положение расслабленного тела позволяет перераспределить энергетические потоки в гармонии с Силовыми Линиями Мира. Полежав некоторое время (достаточно пары минут), проведите ладонями по лицу, как будто вы снимаете с лица паутинку. Встаньте на ноги через правый бок.

**ВРЕМЯ ТРЕНИНГА.** Тренинг надо выполнять ежедневно на протяжении всей практики. Лучшее время для занятий — утро, но не ранее чем через 2 часа после пробуждения и не позже часа дня (для территории России).

**ЭФФЕКТ ТРЕНИНГА.** Тренинг вызывает прилив сил и бодрость духа в течение дня. По мере занятий вы ощутите, как ваше тело становится упругим, гибким и выносливым. Улучшаются цвет лица и упругость кожи. Укрепляется энергетическое тело и происходит оздоровление физического тела. Один из важных положительных эффектов тренинга заключается в том, что в регулярных занятиях значительно укрепляется воля.

### **Прохождение линий энергетических каналов тела (дополнительный тренинг)**

Прохождением линий энергетических каналов следует завершать психоэнергетический основной тренинг. Этот комплекс можно выполнять и независимо от других упражнений и тренингов. Основное правило здесь такое: энергию (шарик) посылает правая рука, а принимает — левая. При изменении положения рук в упражнениях траектория движения шарика остается неизменной — из правой руки в левую.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Встать лицом на запад (навстречу магическим линиям), ноги на ширине плеч, ступни па-



раллельны друг другу, руки свободно висят по бокам тела. Взгляд рассеян по горизонту. Такое положение выдерживаем некоторое время, настраивая свой дух на предстоящую работу (от одной минуты; если, по внутренним ощущениям, требуется больше, значит, делаем столько, сколько требуется для внутреннего настроя).

**1. Прохождение линии рук.** Стоя, ноги на ширине плеч, соедините кисти рук перед грудью, прижав концы пальцев друг к другу (рис. 73). Закройте глаза и сосредоточьтесь на центре головы. Сделайте вдох в центр головы, на задержке дыхания сконцентрируйте в этом месте энергию. На выдохе мысленно закрутите энергию, формируя энергетический шарик размером с теннисный мяч. Сделайте следующий вдох в этот шарик и с выдохом направьте шарик вниз, в пальцы правой руки. С вдохом переведите шарик в пальцы левой руки и дальше вверх по руке до основания шеи (к седьмому шейному позвонку). С выдохом снова опускайте шарик в пальцы правой руки. *Сделайте 9 кругов перемещения шарика по рукам.*

*Окончание движения.* Подняв на вдохе шарик в седьмой шейный позвонок, на выдохе опустите шарик в солнечное сплетение. Задержите дыхание, чтобы зафиксировать переведенную энергию.

*Эффект упражнения.* Активизирует энергетические каналы рук, улучшает деятельность щитовидной железы, повышает иммунитет.

**2. Прохождение линии позвоночника.** Стоя, ноги на ширине плеч, глаза закрыты. Положите правую руку на копчик, а ладонь левой руки — на заднюю поверхность шеи. Почувствуйте, что вы окружены океаном энергии, на вдохе втяните из этого океана энергию в область головы, на задержке дыхания мысленно закрутите энергию в шарик. На выдохе направьте мысленно шарик в левую руку, далее от левого плеча к плечу правой руки, затем по правой руке — к копчику.



Рис. 73

Не останавливая перемещения шарика, делаем вдох и на вдохе поднимаем энергетический шарик от копчика вверх по позвоночнику. Принимайте шарик ладонью левой руки, чтобы тут же запустить его дальше по кругу.

Сделайте 9 кругов перемещения шарика по такой траектории, затем поменяйте руки (в этом случае энергетический шарик будет перемещаться не вверх по позвоночнику, а вниз) и сделайте еще 9 кругообращений шарика.

*Окончание движения.* Положите обе ладони на солнечное сплетение и на выдохе переведите шарик в солнечное сплетение. Задержите дыхание, чтобы зафиксировать переведенную энергию.

*Эффект упражнения.* Хорошо убирает энергетические блоки, улучшает состояние позвоночных дисков, вследствие чего исчезают болезненные явления остеохондроза.

**3. Прохождение линии ног.** Стоя, правой рукой взяться за ступню левой ноги, для чего левую ногу согнуть и лодыжкой прижать к середине бедра правой ноги. Глаза можно открыть для облегчения балансирования на одной ноге. Ладонь левой руки положить на затылок, а ладонь правой руки прижать к середине ступни (рис. 74). Сделайте вдох в центр головы, на задержке дыхания сконцентрируйте энергию в центре головы. На выдохе мысленно закрутите энергию, формируя энергетический шарик размером с теннисный мяч.

Сделайте следующий вдох в этот шарик и с выдохом направьте его вниз по правой руке в ладонь, держащую ступню. На вдохе по левой ноге шарик поднимаем к области таза, и далее по позвоночнику поднимаем шарик к ладони левой руки, прижатой к затылку. С выдохом шарик опускаем по левой руке до плеча, переводим шарик по спине в плечо правой руки.

*Сделайте 9 таких кругообращений шарика.* Затем встаньте на обе ноги, свободно опустите руки. Пойдите некоторое время (хотя бы полминуты), послушайте свое тело и движение энергии в нем, затем поменяйте опорную ногу и руки местами и повторите упражнение.

*Окончание движения.* Положите обе ладони на солнечное сплетение и на выдохе переведите шарик в солнечное сплетение. Задержите дыхание, чтобы зафиксировать переведенную энергию.

*Эффект упражнения.* Хорошо действует на эндокринную систему, особенно поджелудочную железу, щитовидную железу, надпочечники и гипофиз, помогает при головных болях. Улучшает работу нервной системы, почек, печени, желудка.



Рис. 74

**4. Прохождение линии «оленьей точки».** Стоя, упритесь левой ногой в стул (или другое возвышение). Правую ладонь положите на точку, находящуюся на 3 см ниже пупка.

Левой рукой найдите «оленью точку» на левой ноге. Для этого положите ладонь левой руки на левое колено, пальцами вперед, центр ладони накрывает коленную чашечку (рис. 75). В этом положении ногтевая фаланга безымянного



Рис. 75

пальца будет находиться как раз на этой точке. Теперь, когда вы нашли точку, центр левой ладони прижмите к «оленьей точке» на левой ноге (рис. 76). Сделайте вдох под правую руку, на задержке дыхания сконцентрируйте энергию в этой области.



Рис. 76

На выдохе мысленно закрутите энергию, формируя энергетический шарик размером с теннисный мяч. Сделайте следуюший вдох в этот шарик и с выдохом направьте его вниз по левой ноге к «*оленьей точке*», затем по левой руке вверх, далее переведите по груди к правому плечу и по правой руке вниз, к низу живота.

*Сделайте 9 таких кругообращений шарика.* Затем встаньте на обе ноги, свободно опустите руки. Постоите некоторое время (хотя бы полминуты), послушайте свое тело и движение энергии в нем, затем смените опорную ногу и поменяйте местами руки и повторите упражнение.

*Окончание движения.* Положите обе ладони на солнечное сплетение и на вдохе (от низа живота) переведите шарик в это место. Задержите дыхание, чтобы зафиксировать переведенную энергию.

*Эффект упражнения.* Улучшает работу кишечника, иммунной и мочеполовой систем.

**5. «Три потока».** После прохождения каналов надо убрать излишки энергии из области головы, этой цели и служит завершающее упражнение. Стоя, обе руки положите на солнечное сплетение. Представьте, что сверху на вас (на область макушки) падает энергетический луч.

На вдохе втягиваем этот луч до области основания шеи, к седьмому шейному позвонку. С выдохом этот луч мысленно разделяем на три луча и опускаем один луч по левой руке, другой — по правой руке и третий — по позвоночнику в область солнечного сплетения. На задержке дыхания переведенную энергию сохраняем в солнечном сплетении. *Повторить еще 8 раз (всего сделать 9 циклов).*

*Окончание движения.* На вдохе развести руки в стороны на уровне плеч, с выдохом опустить руки вниз, ладонями вдоль тела. Послушать движение энергии в теле.

*Эффект упражнения.* Усиливает иммунную систему, поддерживает энергетический баланс и позволяет накапливать энергию.

**ВРЕМЯ ТРЕНИНГА.** Тренинг выполнять ежедневно на протяжении всей практики. Комплекс можно выполнять в любое время суток, но лучше всего вечером, когда магические линии активнее. Этот комплекс хорошо дополняет основной тренинг тем, что гармонизирует полученную Силу, поэтому рекомендуется им завершать практические занятия.



# ПОСЛЕСЛОВИЕ

В борьбе за место под солнцем часто побеждают находящиеся в тени.

*Леонид Крайнев-Рытов*

Мне частенько приходится слышать жалобы людей на жизнь, судьбу, а некоторые даже проклинают весь мир, хотя, к счастью, таких не столь уж много. Подобным людям все в этом мире кажется лишенным гармонии (*если где и существует ад, то он находится на земле*), но в действительности такие взгляды на жизнь и мир — это проявление ограниченного собственного видения человека. Такая узость видения мира воздвигает между человеком и Вселенной непреодолимый барьер, препятствующий восприятию чистого ритма Струн Мира. Человек замыкается в своих несчастьях. *Замыкается* — это слово образно, но тем не менее очень наглядно отражает происходящее в ментальном мире человека. В состоянии замкнутости человек сужает свой круг жизни, круг интересов, круг контактов. Он неосознанно выстраивает мощный барьер между собой и окружающим миром. За таким барьером перестает звучать Музыка Сфер, но создается иллюзия защищенности.

Чем шире раздвигается круг жизни, тем большей гармонией человек наслаждается. Прикосновение неискаженного ритма Струн Мира к Струнам человеческого существа порождает совершенную Музыку.

То, что человек обычно воспринимает, — это всего лишь то, на что настроен его разум. И чем шире стано-

вится взгляд человека на жизнь, чем глубже его понимание мироустройства, тем больше Музыки он может слышать — Музыки, звучащей во всей Вселенной.

Практика Второго Витка позволяет расширить свой круг жизни, настроить силовые и магические линии тела и Тени в гармонии со Струнами Мира. Практика и проста, и сложна одновременно. Главная сложность заключается в том, чтобы, занимаясь формой, не потерять контроль над содержанием. Медитативная часть здесь важна не менее, чем основной тренинг. И даже занимаясь силовой практикой основного тренинга, не забывайте о главном — о том, что вы работаете со Струнами Мира. Поэтому старайтесь максимально осязать всеми фибрами души сонастройку своего тела с ритмами Струн Мира.

Начав заниматься практикой Второго Витка, вы почувствуете в себе прилив сил. Учитывая то, что человек ощущает в себе силу лишь дискретно, вам надо перейти в режим постоянного соприкосновения с Силой. Что бы вы ни делали, о чем бы ни думали, старайтесь непрерывно осознавать свою силу. Такой простой прием позволит вам постоянно соприкоснуться с Силой.

В заключение хочу дать пожелание всем духовным Искателям. Его дал мне в свое время мой наставник-шаман, пусть оно и вам послужит путеводной звездой: «Идя по Линии Жизни, не оглядывайся по сторонам и не оборачивайся назад, ибо можешь вовремя не заметить препятствия на своем Пути. Будь решительным, как тигр, и осторожным, как олень. Надейся на свои силы и верь в свои возможности, ибо тебе все дано Изначальным».

*Санкт-Петербург  
Январь 2008*

## Приложение

# ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ И ИХ ДОСТИЖЕНИЕ

Это практическое упражнение по работе с центрами намерения и устремления. Оно не является обязательным для этой практики, это просто иллюстрация возможностей использования шаманских техник в обычной жизни. Тем не менее применение этого упражнения перед началом практики будет способствовать вашему успеху.

Цели, которые мы ставим перед собой, являются частью нас, но не принадлежат нам, пока мы их не достигнем. Если мы не достигаем поставленных целей, то можем вздохнуть: «Значит, это не моя цель». Но такой вывод ошибочный: если это не ваша цель, то кто тогда целился?

Это наша цель, просто не было самого главного — полного и беззаветного слияния с ней, поэтому мы ее и не сумели достичь. Чтобы цель была достигнута, она должна стать частью нас, а не просто держаться в голове. Когда же мы достигаем целей, они исчезают, растворяясь в нас и нашем окружении.

Будь жив сейчас Платон, он бы сказал, что цель — это идея, живущая в мире идей. Если идее, посетившей нас, надлежит воплотиться в материальной жизни, то она благодаря нам притягивается в этот мир.

С точки зрения шаманов, цели — это энергетические образования (можно назвать их и духами), живущие на Струнах Мира. Наша цель воплотится в жизнь только то-

гда, когда мы живем в одном ритме с той Струной, на которой находится «идея» нашей цели.

**ЗАДАЧА УПРАЖНЕНИЯ:** обучение мистической постановке цели и воплощение ее в жизнь с использованием шаманских центров намерения и устремления.

**ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ.** Лицом на запад, навстречу магическим линиям, если цель касается личных качеств и достижений; лицом к часам (лучше всего настенным), если цель касается временных качеств; лицом в сторону предполагаемой цели, если цель — пространственная. Будет лучше выполнять упражнение на природе, под открытым небом, глядя на загорающиеся звезды.

**ВНИМАНИЕ!** Если цель временная и вы работаете с часами, то перед собой желательно иметь настенные часы, чем больше, тем лучше. Их надо созерцать несколько минут перед тем, как приступить к самому упражнению. В заключение упражнения необходимо перед внутренним взором увидеть часы и мысленно заставить стрелки ускоренно вращаться вперед, одновременно представляя, как цель будет достигнута.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Сидя или стоя. Большой разницы нет, хотя я предпочитаю работать стоя.

**ДЕЙСТВИЯ.** Сконцентрироваться на области лба и сосредоточиться на поставленной цели. Необходимо визуализировать свою цель как можно четче, в малейших нюансах. Удерживая эту цель перед собой, делаем вдох в область пупка и с выдохом из пупка выпускаем энергетическое щупальце, которым тянемся вперед, стараясь на ощупь отыскать Линию Силы, соответствующую нашей цели. Когда человек находит такую Линию, он сразу чувствует внутри себя это соответствие:

картинка его цели становится ярче, ближе или еще как-то изменяется визуально.

Найдя Линию, на задержке дыхания закрепляемся на ней щупальцем намерения. Затем на вдохе из центра лба строим энергетическую линию к Линии Силы и на задержке дыхания ее закрепляем.

Мы построили магический треугольник силы достижения цели. Одна вершина этого треугольника — центр намерения, другая — центр устремления, третья — Линия Силы.

Теперь на вдохе начинаем тянуть эту Линию Силы на себя через центры намерения и устремления. Может сложиться впечатление, что эти центры сближаются и даже сливаются в один. Если возникнет такое впечатление, это очень хороший знак.

Делаем задержку дыхания, затем — свободный выдох, расслабляемся и можем открывать глаза.

**ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ.** Лучше всего упражнение выполнять в вечернее время, после захода солнца.

**ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ** будет достаточно сильным при условии, что поставленные вами цели стали частью вас, слились с вами. Если вы ставите перед собой заведомо нереальные цели, они сбудутся, только если совпадают с Провидением, либо если вы обладаете Несгибаемым Намерением и Неотвратимым Устремлением.

## ОБ АВТОРЕ

Дмитрий Ильин – инициированный шаман, потомственный травник, лозоходец и костоправ, профессиональный парапсихолог с более чем двадцатилетним опытом работы, член Ассоциации народной медицины. Имеет два высших образования – философское и психологическое, среднее медицинское и незаконченное высшее техническое образование. Несколько лет прожил в Якутии, разделяя хлеб и кров с шаманом-отшельником. В течение семи лет постигал мудрость знахарей Западной Украины, там же начал самостоятельно практиковать целительство. Продолжая знахарскую практику по возвращении в Санкт-Петербург, осваивал тибетскую медицину, философию и религию Востока и Запада, обучался различным видам массажа и мануальной терапии.

Все годы своей работы Дмитрий Ильин не пользовался шумной рекламой, тем не менее среди тысяч людей, получивших от него реальную помощь, есть граждане СНГ, а также Испании, Германии, Франции, Англии, Польши и Финляндии. С 1993 года дает консультации коммерческим организациям. С 2000 года проводит знахарские семинары, курсы целительства и психологические тренинги. Является автором ряда статей, опубликованных под псевдонимами. В 2007 году вышла в свет первая книга шаманских практик.

# СОДЕРЖАНИЕ

Посвящение .....	3
Шаманская история .....	3
ОТ АВТОРА .....	5
Взгляни на свою тень. Даосская притча .....	10
ПРЕДИСЛОВИЕ, ИЛИ ВОЙНА МИРОВ .....	11
РАЗДЕЛ I	
НЕОБХОДИМЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ .....	22
Введение в теорию .....	22
О Струнах Мира .....	23
О втором внимании .....	36
Неотвратимое устремление и несгибаемое намерение .....	42
Учет силовых линий мира в практике .....	45
Учет силовых линий пространства.	
Подготовка рабочего места .....	51
Учет силовых линий времени .....	54
Силовые линии и режим питания .....	57
Общие правила	
выполнения психоэнергетических упражнений .....	58
Немного о корысти .....	61
Краткое напутствие .....	64
РАЗДЕЛ II	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	69
<i>Часть I.</i> Подготовительные движения .....	69

<i>Часть II. Медитационная практика</i> .....	83
<i>Часть III. Дыхательная практика</i> .....	108
<i>Часть IV. Динамическая работа с линиями</i> .....	120
ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	174
ПРИЛОЖЕНИЕ	
ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ И ИХ ДОСТИЖЕНИЕ .....	176
ОБ АВТОРЕ .....	179



**Дмитрий Ильин**

**ШАМАНСКИЕ ПРАКТИКИ**

**Второй виток спирали: игра с тенью на струнах мира**

Ведущий редактор *Е. С. Зверева*

*Присланные рукописи не возвращаются и не рецензируются*

Подписано в печать 20.06.2008. Гарнитура Баскервиль.

Формат 60×90/16. Объем 12 печ.л. Печать офсетная.

Тираж 2000 экз. Заказ № 459.

*Налоговая льгота – общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2 - 2-953000*

Издательский Дом «Афина»

Адрес для писем: 199053, СПб, а/я 20

Тел./факс отдела сбыта (812) 235-61-37, 235-70-87

E-mail:

[id@npr.sp.ru](mailto:id@npr.sp.ru)

[sales@nprospect.sp.ru](mailto:sales@nprospect.sp.ru)

<http://www.nevskiy.ru>

<http://www.newsbook.ru>

Отпечатано с готовых диапозитивов

в ООО «Типография Правда 1906».

195299, Санкт-Петербург, Киришская ул., 2.

Тел. (812) 531-20-00, 531-25-55