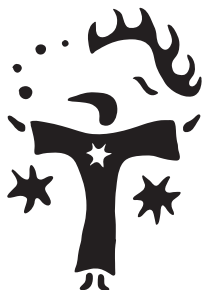


АДА, ШАМАН СЕВЕРА

ПО ПРАВУ СИЛЫ

СЕВЕРНЫЙ ШАМАНИЗМ

ДУХИ И ПРЕДКИ. ВОПЛОЩЕНИЕ В СЕБА НАСТОЯЩЮ



Москва

УДК 256
ББК 86.4
А28

Ада, шаман Севера.
А28 По праву Силы. Северный шаманизм : духи и предки : воплощение в себя настоящую / шаман Севера Ада. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Путь шамана. Книги по истории и практике шаманизма).

ISBN 978-5-04-202119-0

Шаманом не становятся случайно. Это зов — нежный и беспощадный. Он может прийти через боль, болезнь, утрату. Через внутренний надлом. А может — через воспоминание, которое живет в теле, в крови, в родовой памяти.

Эта книга — откровенный рассказ женщины, которая прошла через шаманскую болезнь, приняла свой путь и теперь делится тем, что узнала, поняла, пережила и освоила. Здесь нет мистики ради мистики и экзотики ради моды. Здесь — шаманизм как путь взросления, исцеления, поиска связи с предками, природой и духами. Здесь — честность. И глубокая благодарность каждому учителю, каждой традиции, каждому испытанию.

Перед вами — не учебник и не мемуары. Это личный путеводитель: по шаманским практикам, мирам, состояниям, техникам.

По дороге к себе.

**УДК 256
ББК 86.4**

ISBN 978-5-04-202119-0

© Ада, текст, 2025
© Вероника Воробьева, иллюстрация для обложки, 2025
© Оформление. 000 «Издательство «Эксмо», 2025

ТЕБЕ, ОДИН



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	9
Глава 1. Кое-что обо мне.....	13
Вернемся к моей шаманской болезни.....	18
Глава 2. Традиционный и базовый шаманизм.	
Шаманская болезнь. Инициация.....	23
Инициация.....	27
Традиционный и базовый шаманизм.....	28
Глава 3. Кто такой шаман и для чего он нужен.....	31
Любой ли человек может стать шаманом?.....	36
Роли шамана.....	38
Глава 4. Мировое древо, род и предки — общие символы шаманизма на всей земле.....	41
Древо.....	42
Культ предков.....	44
Северная традиция. Дисы.....	49
Техника «Генограмма».....	58
Практика «Крылья Рода».....	60
Великая Мать.....	61

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 5. Северная традиция.....	72
Судьбы людей и богов творят три великие норны	76
<i>Практика становления</i>	<i>79</i>
Сейдр	81
<i>Один и Фрейя.....</i>	<i>82</i>
Глава 6. Духи. Транс. Кто такие духи? Как с ними говорит шаман.	
Какие отношения связывают шамана и духов	98
Шаманы не используют транс как способ просто получить удовольствие. Измененные состояния сознания всегда подчинены каким-то целям	100
<i>Исцеление.....</i>	<i>100</i>
<i>Вторая важная задача измененного состояния сознания — это прорицание</i>	<i>107</i>
<i>Третьей основной функцией изменения состояния сознания является непосредственно общение с духами</i>	<i>109</i>
<i>Последнее предназначение транса — восстановление баланса...110</i>	<i>110</i>
<i>Это инструмент саморазвития и самопознания на очень глубоких и не всем доступных уровнях</i>	<i>114</i>
Как достигается состояние транса?	117
<i>Путь дыхания/путь медитации</i>	<i>117</i>
<i>Путь ритма или путь вибрации</i>	<i>121</i>
<i>Путь ритуала</i>	<i>126</i>
<i>Путь аскезы или воздержания</i>	<i>127</i>
<i>Следующий путь — это священные растения.....</i>	<i>129</i>
<i>Путь испытаний</i>	<i>132</i>
<i>Путь сексуально-экстатических практик</i>	<i>135</i>
<i>Последний из путей ИСС — так называемый «путь лошади»</i>	<i>138</i>
Теперь давайте о самих духах	139
<i>Духи предков</i>	<i>140</i>
<i>Духи природы и духи стихии</i>	<i>140</i>
<i>Духи-помощники</i>	<i>158</i>
Где живут духи-помощники?.....	169
<i>Духи места.....</i>	<i>170</i>
Как общаться с духами обычным людям?.....	172

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 7. Атрибуты и инструменты шамана	177
Глава 8. Колесо года и праздники других шаманских традиций ...	197
Самым главным праздником обычно считают Йоль, зимние дни и ночи	198
За Йолем мы празднуем ДИСАБЛОТ в начале февраля	200
Колесо движется к весеннему равноденствию, это праздник Остары	200
Наступает пора посевов, и в первые дни мая мы празднуем Вальбург	201
Мидсаммер	203
За Мидсаммером, в начале августа, следует Фрейфакси	204
К осеннему равноденствию урожай созревает полностью	206
Глава 9. Тотем и животные силы. Образы животных в шаманской практике	209
Глава 10. Мантика	214
Глава 11. Тень	221
Коллективное бессознательное состоит из Архетипов	226
Так чего она, Тень, хочет?	229
Глава 12. Несколько слов о Законе	231
Глава 13. Эгрегоры	243
Возвращаемся к теме денег	250
На прощание	255
Приложение: Практики и медитации	257
Руки Матери	257
Практика работы с Тенью. Тень Судьи (из материалов курса «Я и моя Тень»)	259
Письменная практика	263
Молитва предкам	265



ПРЕДИСЛОВИЕ

Все истории клиентов опубликованы с их согласия.

«Никто не хочет быть шаманом» — так иногда говорят, и я согласна и не согласна одновременно. Текст, который я начинаю писать для вас сейчас, — про мой личный путь поиска себя и силы, своей целостности и свободы. В нем очень много магических и шаманских практик, и также много классической психологии. Я всегда ищу баланс между этими подходами.

Это не академический учебник, и я ни в коем случае не претендую на истину. Все, что вы прочитаете ниже — мое личное мнение без каких-либо призывов и агитаций. Это опыт практика, который долго искал себя и много помогал другим. Режиссера, психолога и шамана, который всегда хотел быть писателем. Здесь — моя практическая дорога, исследование магии и религии через призму собственной жизни и ответы на многие важные для начинающих практиков вопросы.

Все это неразрывно связано с личной историей, и я надеюсь, что за время рассказа мы с вами станем ближе. И что вам будет полезно

ПРЕДИСЛОВИЕ

прочитать мои заметки про магию, род и родовые сценарии, мир духов и шаманское мировоззрение, Колесо года и женскую магию.

Будем знакомы? Меня зовут Ада. На самом деле по паспорту не так, и всю жизнь я просто представляюсь инициалами. Меня много раз упрекали за излишний пафос псевдонима, но это действительно всего лишь первые буквы фамилии, имени, отчества. Никаких отсылок к котлу вечных мук. На момент начала написания этого текста мне тридцать четыре года. Я — шаман, имеющий посвящения в северной и тувинской традициях. Я — режиссер, который шесть лет проводит в Ленинградской области этнический, магический, сказочный фестиваль «Жатва», где воплощаю все близкое моей душе: красоту традиционных обрядовых действий, трансформационные игры и практики, хорошую этническую музыку, усиленную и дополненную современным звучанием.

В стремлении хорошо выполнять свою работу помогающего практика и следуя за призванием, я получила образование психолога арт-терапевта. На мой взгляд, вся современная магия и психология выросли из древних обрядов шаманов. Ближе всего мне концепции Юнга с его коллективным бессознательным, понятием архетипа и другими очень понятными шаману вещами.

С самого детства я обожаю читать книги и писать свои тексты. Дневник я веду с шести лет, потом я долгое время вела блоги на разных площадках. Не изменяя этому правилу, с началом активной практики я завела канал в «Телеграме», где публикую свои рассуждения о жизни, психологии, магии и пути. Так и появилась эта рукопись — однажды мне написали с предложением о такой вот книге, где я расскажу про то, как в XXI веке человек открыто называет себя шаманом. О красоте архаических обрядов и современной психологии.

О том, что такое магия, я узнала в раннем детстве. Моя покойная бабушка Инна Григорьевна жила тогда в маленькой шахтерской деревне в Новгородской области. Мы, дети, которых в трудные девяностые

ПРЕДИСЛОВИЕ

на все лето отвозили к бабушкам, были счастливы. Колдовство было вокруг нас и внутри нас, и все это было естественным.

БАБУШКА ЗАГОВАРИВАЛА БОЛЬ.

БАБУШКА РАССКАЗЫВАЛА СКАЗКИ.

Бабушка говорила о том, что когда она была совсем маленькая, а в Ленинграде бушевала блокада, она стояла на крыше и говорила слова в небо, и бомбы летели мимо...

Призраки шахтеров, которые никогда не вернулись домой, ходили между домами, над Веснинским полем всегда клубился туман, а лошадь без головы из рассказов бабы Лены бегала по железной дороге каждую ночь.

Бабушка Катя, которая жила под горой, в конце нашей длинной-длинной Шахтерской улицы, научила меня делать магических кукол-мотанок.

Я родилась и жила среди хтонических сказок, напротив Смоленского кладбища на Железноводской улице. То, что летом рассказывала бабушка, зимой подтверждала тетка, сестра моего отца. У нас так и не сложилось теплых отношений. Даже когда много лет спустя я прицельно работала со своим родом, мы не стали близки. Зато именно она рассказывала мне о том, что видела в нашей старой квартире черный шар, который пугал ее в детстве.

Самое интересное, что я тоже его видела. Как и Ольга, я не один раз просыпалась ночью (или мне это снилось) и видела черный шар, зависший над моей кроватью. Я шла за ним, но все заканчивалось тем, что он исчезал, а я, как замороженная, час или два смотрела на уличные огни. Мягким покрывалом света они укутывали метро «Приморская» и, переливаясь, шли дальше, по Новосмоленской набережной, вдоль реки к морю.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я выросла на берегу холодного и пресного, но все же моря. Финский залив. Он всегда занимал и продолжает занимать большую часть моего сердца. Здесь я мечтала увидеть на горизонте парусные корабли с хищными оскаленными пастьми на носах, здесь же много лет спустя проводила огромный фестиваль, наполненный духом старых сказок. Сюда я стремлюсь, чтобы отмечать летние праздники Колеса года. Сосны на берегу, пески, мягкий зеленый мох и огромные заросшие валуны. Я видела многие красоты мира и надеюсь, что увижу еще больше.

Но точно знаю, что в северной традиции шаманизма я в конце концов оказалась именно потому, что с самого детства была влюблена в эти пейзажи. Мое сердце всегда принадлежало северу, и я знаю, что так будет и впредь.

МЫ ВМЕСТЕ НАВСЕГДА, ДО САМОГО КОНЦА.



ГЛАВА 1

КОЕ-ЧТО ОБО МНЕ

Меня попросили написать книгу о пути шамана, основанную на личном опыте. И вот я пишу эти строки и представляю, что говорю с добрым другом, потому что мне предстоит признаться во многих своих поступках и мыслях — хороших и совсем нет.

Много лет я занималась тем, что искала дорогу к себе. К той точке, где я могу не испытывать дефицита любви, потому что люблю себя сама. К тому мигу, где такая книга в целом возможна и мне не страшно, что обо мне подумают люди. Я буду говорить вам о том, что со мной произошло — и о том, что мне удалось узнать о древнем искусстве шаманизма. Никогда и ничего я не любила больше, чем свой обретенный дар говорить с духами и понимать их язык. Иметь возможность задавать в мир вопросы и получать ответы. Узнать, что путь мага в том, чтобы, совершенствуя себя, совершенствовать тем самым свою реальность.

Бабушка по папиной стороне умерла, когда мне было 11, мы совсем мало побыли вместе. Позже другая родственница со стороны мамы, тетя Соня, научила меня гадать на картах. Это еще одна удивительная семья. Три сестры — Соня, Галина, Тамара. Соня удивительно точно

ГЛАВА 1

гадала, тетя Тамара и тетя Галя всю жизнь лечили людей массажем. И не только. Тамара всегда видела меня насквозь, что болит, где, почему. И это все переплеталось. С одной стороны — мама и папа, психоаналитик и инженер, который ищет объяснения всему с точки зрения физики. Бабушка с дедушкой с материнской стороны, татарская часть моей семьи. Самые лучшие, родные, любимые. У моей бабушки невероятная интуиция, она всегда знает, если кому-то из нас плохо.

Религиозной в последних поколениях семья ни с одной из сторон не была, меня не крестили. Много лет спустя, спасаясь от шаманской болезни в храме, я приняла католическое крещение. Римско-католическая Церковь стала мне домом, утешила и склеила мое сумасшедшее сердце, и никогда, нигде я не получала больше любви, чем там. Это большая часть моего пути, но я пошла дальше, потому что выбрала практиковать, что несовместимо с христианской парадигмой. Благодарю за все, что мне здесь дали.

Сейчас я существую в парадигме политеизма, мой покровитель — мудрейший Один. Но я всегда помню христианство как отчий дом, в который возвращаюсь периодически. Посещаю службы, слушаю проповеди, тянусь сердцем.

К сожалению, пока в мире слишком много границ, но я никогда не выскажусь неуважительно ни об одной из существующих религий и никогда не даю этого делать в моем присутствии. Люди имеют право верить в высшие силы как хотят, если это никому не причиняет вреда. Любую иную позицию в этом вопросе я расцениваю как насилие, соучастником которого я быть отказываюсь.

Я из семьи русских и татар. Мои предки — инженеры, врачи, учителя, шаманы и колдуны из народа коми. Они христиане, мусульмане, язычники. Я люблю их всех, принимаю свой род единым целым. Ношу крестик, когда чувствую необходимость, или четки моей прапрабабушки

КОЕ-ЧТО ОБО МНЕ

Хамдии из абрикосовых косточек. Все они, их драгоценные жизни — со мной и про меня тоже.

Как человек вообще доходит до того, чтобы открыто назвать себя шаманом в XXI веке? В моем случае это был долгий путь. От самой болезни (подробнее о шаманской болезни расскажу во второй главе) и до момента, когда я начала открытую практику. Пока в двух словах скажу, что понятие «шаманская болезнь» означает настойчивый зов духов, и человек, который должен принять свой дар, испытывает значительные духовные и/или физические страдания. Потом либо ему везет и он встречает пояснения и начинает камлать (совершать шаманские ритуалы), либо он сходит с ума, спивается, либо болеет сильно.

Моя шаманская болезнь выражалась в длительном ментальном расстройстве. С какого-то возраста я достаточно фрагментарно помню свою жизнь, а еще я натворила в юности такого, что осознание и раскаяние меня чуть не убили впоследствии. Но я рада, что мне довелось ощутить всю ответственность за свои поступки — это помогло повзрослеть и принять не только права, но и огромное количество обязанностей, которые предполагает статус шамана.

Я очень рано родила. В 17 моих лет у меня на руках уже была Алиса, и как символично, что я пишу этот текст в тот момент, когда уже ей вот-вот исполнится 17. Я была не готова стать матерью, но сейчас, оглядываясь назад, понимаю, что я уже не помню, как ей не быть. Половину своей жизни так или иначе я отдала материнству. Хотя скажу сразу и откровенно: я никогда не считала себя хорошей матерью. Мы всегда были командой, это да. Я всегда была на ее стороне и никогда не выдавала ее секретов. У нее было все что душа пожелает, но меня, меня было мало. Поэтому, как и многим женщинам, мне знакомо постоянное чувство вины за свое неидеальное материнство.

Также у меня было состояние, близкое к пограничному расстройству. Неконтролируемые эмоции, фантазии, невозможность вынести

ГЛАВА 1

душевную боль ни в каком виде, огромный страх отвержения. Тревожное расстройство со мной и поныне, но я научилась с ним жить полноценно. Это требует терпения и определенной осознанности, но я привыкла и мне хорошо.

Много лет я находилась во власти иллюзий буквально обо всем, что окружает человека. Гораздо позже, в терапии, я раскрыла, что колоссальную травму мне нанес очень ранний опыт сексуального насилия, который был осмыслен много-много лет спустя.

Если попытаться описать меня в тот период кратко — это что-то очень нервное, постоянно дрожащее, при этом не знающее, куда деть энергию, страдающее от заикленности на моменте острой боли, когда-то пережитой. Буквально душа запечатлелась в детских опытах насилия, отвержения, нелюбви, страха, и все. И вот эта детская часть руководит твоей жизнью.

Я не думала примерно ни о чем. Нет, у меня, конечно, были весьма амбициозные карьерные планы, и я всегда хотела стать писателем. Но вот первую книгу, от и до — мне удалось закончить в тридцать четыре года. Хватило уже опыта, терпения, любви и ясности. А очень долгое время были одни иллюзии. О себе, о мире, о своей семье. О том, как строить отношения с другими. О деньгах, о карьере, буквально обо всем. У меня было ощущение, что я стою с ободранной кожей и пытаюсь накладывать на нее пластыри из бесконечной лжи, из алкоголя, которым я откровенно злоупотребляла в какой-то период.

А ЖИЛА В ИЛЛЮЗИЯХ БУКВАЛЬНО ОБО ВСЕМ. КРОМЕ ТВОРЧЕСТВА.

Так что шаманская болезнь была как будто бы логичным продолжением моего психоза. Когда мне было 15 лет, в мои руки попала книга стихов Джима Моррисона, вокалиста группы The Doors. Эти тексты настолько поразили меня, что я полезла в интернет и стала искать

КОЕ-ЧТО ОБО МНЕ

информацию. Молодой и красивый, Джим во время своих выступлений устраивал буквальные шаманские камлания, уводя за собой публику.

Сам он неоднократно рассказывал, как в раннем возрасте стал свидетелем автокатастрофы, в которой погиб шаман (предполагаю, что речь идет о традиционном шаманизме коренных народов), и его дух в виде большого орла вошел в него, в Джима.

Образ шамана, который путешествует своим сознанием и душой в других мирах, он запечатлел в своей прекрасной поэме «Боги и новые создания».

*«Призывай, утешай, прогоняй Мертвецов по ночам.
Шаман чрево вещает, жестикулирует, используя
различные предметы и совершая невероятные движения,
он рассказывает, куда "идет", и остальные следуют за
ним. Во время сеанса шаман ведет за собой. Смятение
чувств, сознательно вызываемое заклинаниями,
танцами, вводит шамана в транс. Измененный голос,
конвульсивные движения. Он ведет себя как сумасшедший.
Эти профессиональные сумасшедшие, которых тщательно
подбирали исходя из их психопатических наклонностей,
некогда были весьма почитаемы. Они служили
проводниками человека в мир духов.*

*Их духовные странствия были основой религиозной жизни
племени.*

*Цель сеанса: излечить болезнь. Люди, потрясенные
историческими событиями или страдающие от тяжелых
условий жизни, могут впасть в отчаяние.*

*Они ищут освобождения от судьбы, смерти, страха.
Ищут одержимости, ждут прихода богов и духов, которые*