

УДК 133  
ББК 86.4  
И59

Sandra Ingerman  
The Book of Ceremony: Shamanic Wisdom  
for Invoking the Sacred in Everyday Life

Copyright © 2018 Sandra Ingerman. This Translation published  
by exclusive license from Sounds True, Inc.

И59

### Ингерман, Сандра.

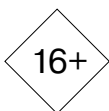
Книга церемоний. Шаманская мудрость для пробуждения сакрального в повседневности / Сандра Ингерман ; [перевод с английского А. Савич]. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с.

Эта практичная книга объединяет исконную мудрость шаманов с реалиями современной жизни и напоминает нам: пробуждая тайную силу церемоний, мы прибегаем к самому проверенному и мощному способу изменить себя и мир вокруг нас.

Сандра Ингерман — профессиональный психотерапевт, известный исследователь и практик шаманизма. Она привносит древнюю мудрость шаманов разных стран в современную культуру и адаптирует ее к потребностям современных людей. Успешно обучает основам шаманизма более 40 лет.

УДК 133  
ББК 86.4

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.



Издание для досуга

Ингерман Сандра

КНИГА ЦЕРЕМОНИЙ

Шаманская мудрость

для пробуждения сакрального в повседневности

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *М. Виноградова*  
Ответственный редактор *Е. Никищихина*  
Редактор *Л. Гречаник*  
Младший редактор *А. Субботина*  
Компьютерная верстка *Н. Зенков*  
Корректор *Л. Снеговая*

В оформлении обложки использованы фотографии:  
Blackroom, AuraArt, Peyker / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com  
Во внутреннем оформлении  
использованы иллюстрации:  
renicka / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Факс: «ЭКСМО»-АКБ Баспасы, 123308, Мокеев, Ресей. Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тыуар бітелісі: «Эксмо»  
Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,  
Казахстан Республикасындағы импорттанушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыс-талпалдарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Дембровский көш., 3-аң, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Altay@eksmo.kz](mailto:RDC-Altay@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация идрәстәрілмеген

Подписано в печать 22.09.2020.  
Формат 60х90/16.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0.  
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-106100-5  
  
9 785041 061005 >

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



МЫ В СОЦСЕТЯХ:

- [eksmolive](#)
- [eksmo](#)
- [eksmolive](#)
- [eksmo.ru](#)
- [eksmo\\_live](#)
- [eksmo\\_live](#)

ISBN 978-5-04-106100-5

book 24.ru

Цифровой  
интернет-магазин  
книг и аудиокниг  
"ЭКСМО-АСТ"

© Савич А., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020



# Содержание

<b>Предисловие</b> .....	7
Как работать с этой книгой.....	13
<b>Часть первая. Сила церемонии</b> .....	<b>23</b>
<b>Глава 1. Что такое церемония</b> .....	<b>25</b>
Практика шаманизма и церемония .....	27
Разница между ритуалом и церемонией.....	31
Церемония в наши дни .....	31
Сила групповой работы растет в геометрической прогрессии.....	33
Работа в коллективных энергетических полях .....	33
Работа от духовного сердца .....	34
<b>Глава 2. Планирование церемонии</b> .....	<b>37</b>
Истинная магия церемонии.....	37
Выбор подходящего места для церемонии .....	38
Выбор подходящего времени для церемонии .....	41
Сбор материалов.....	42
Установка алтаря создает сакральное пространство .....	47
Работа с землей, воздухом, водой и огнем .....	49
Толкование знаков и примет .....	50
<b>Глава 3. Подготовка к церемонии</b> .....	<b>53</b>
Настройка ума.....	53
Как отстраниться от обыденной жизни .....	56

Духовное очищение перед началом церемонии .....	57
Приветствие и радушный прием ваших союзников .....	59
Наши предки — это духи-помощники.....	61
Приветствие наших духовных предков.....	62
Приветствие сторон света.....	64
Следуйте велению сердца .....	66
Рецепт успешной церемонии.....	67
<b>Глава 4. Проведение церемонии .....</b>	<b>69</b>
Формулировка намерения.....	69
Частые вопросы, возникающие при формулировке намерения .....	73
Вы включились в церемонию полностью или только наблюдаете? .....	75
Завершение церемонии.....	76
Заземление.....	77
Когда кажется, что что-то пошло не так.....	78
Сколько раз нужно повторять церемонию? .....	81
Разработка успешной церемонии.....	82
<b>Глава 5. Дополнительные указания к церемонии .....</b>	<b>87</b>
Церемония как инициация .....	87
Различие между силой воли и силой духа.....	89
Виртуальные церемонии .....	91
Создание алтаря в необычной реальности .....	92
<b>Часть вторая. Сакральные переходы .....</b>	<b>97</b>
<b>Глава 6. Поворотные точки и обряды перехода .....</b>	<b>99</b>
Приветствуем появление в мире еще одного малыша.....	103
Церемонии наречения имени.....	106
Обряды перехода .....	108

Другие обряды перехода.....	114
Сакральные браки.....	114
<b>Глава 7. Достойное завершение.....</b>	<b>119</b>
Освобождение от нездоровых отношений и их преобразование.....	121
Смерть — не конец, а переход.....	127
Советы для поминальной церемонии.....	128
Мыльные пузыри любви.....	129
Вариации почитания смерти.....	130
Виртуальные церемонии достойного завершения.....	132
Спонтанные церемонии.....	133
Почитание скорби.....	133
О необходимости сильных сообществ.....	134
 <b>Часть третья. Церемонии для энергетического равновесия.....</b>	 <b>135</b>
<b>Глава 8. Освобождение ограничивающих энергий.....</b>	<b>137</b>
Будь что будет.....	138
Когда вы чувствуете, что вас прокляли.....	140
И снова о подготовке.....	140
Огненные церемонии освобождения.....	143
Работа с водой.....	145
Освобождение в землю или воду.....	148
Ветер — ваш союзник.....	148
Молитвенные деревья.....	149
 <b>Глава 9. Работа в незримых мирах.....</b>	<b>153</b>
Проведение огненных церемоний в необычных мирах.....	155
Создание виртуального молитвенного дерева.....	156
Доверие к духу-помощнику или божественному союзнику.....	159

**Часть четвертая. Жизнь как церемония..... 163****Глава 10. Церемонии благословения и исцеления людей ..... 165**

Визуализация идеальной жизни.....	167
Огненные церемонии для благословения своих главных желаний.....	170
Варианты церемоний благословения .....	172

**Глава 11. Церемонии благословения и исцеления мест..... 175**

Благословение дома .....	176
Возвращение души офиса.....	180
Благословение местности .....	182
Возвращение души города или сообщества .....	186
Шаманское путешествие или медитация на духовном корабле.....	189
Путешествие на духовном корабле в материальном мире.....	190
Благословение воды .....	190

**Глава 12. Превращение мечты в реальность..... 193**

Создание сада .....	195
Просьба о защите и поддержке.....	197
Синхронизация с природными циклами .....	200
Церемония с духовным кораблем в честь природных циклов .....	203
Время на природе .....	204
Интеграция церемонии в жизнь.....	206
Ежедневные церемонии .....	207
Церемония благословения ткани жизни и Земли .....	208

**Глава 13. Объединение для благословения  
мирового сообщества ..... 215****Благодарности ..... 220**

# Предисловие

Я люблю устраивать церемонии по поводу всего происходящего на Земле. Люблю делать это и в уединении, и с единомышленниками.

В 1980 году, когда я жила в Сан-Франциско, меня познакомили с практикой шаманских путешествий. Я влюбилась в нее всей душой — она научила меня выходить за рамки времени и пространства для встречи с отзывчивыми, всегда готовыми помочь духами и получения от них духовных наставлений.

Согласно шаманским учениям, любое духовное и сакральное действие — это церемония. Когда мы осознаем, что каждое мгновение священно, происходят чудеса. В начале 1980-х, когда я всесторонне изучала шаманизм, мне захотелось создать церемонии, которые помогли бы залечить раны прошлого и понять, чего же не хватает моей душе. Я знала: церемония считается классической составляющей шаманских практик.

Тот, кто практикует шаманизм, может выйти за пределы материального мира: всего видимого, слышимого, осязаемого и ощущаемого на вкус и запах. Шаманам доступны сферы, невидимые глазу обычного человека. Они исполнены красоты и целительных духовных энергий, способных перевернуть повседневную жизнь.

Используя древние силы церемонии, шаманы выходят за рамки обычного мышления. Таким образом, работая за пределами материального мира, они видят энергетические шаблоны, нарушающие гармонию. Чтобы оздоровить человечество и планету, их надо сбалансировать. И шаманы делают это — по наставлениям

духов и при помощи таинственной целительной силы церемоний. Любое путешествие, в которое отправляется шаман, любой способ исцеления, который он применяет, — церемония.

Шаманизм — практика непосредственного откровения. Это означает, что шаманы получают наставления от собственной внутренней мудрости, общаясь со множеством сочувствующих и содействующих духов и поддерживая тесную связь с природой.

Современный мир слишком увлечен накоплением материальных благ и предметов — нам кажется, будто они способны принести счастье и чувство целостности. Но если вы включите в свою жизнь духовные практики и церемонии, ваша жизнь станет намного полноценней. Когда вы научитесь воспринимать красоту и силу окружающего мира и наполнять ими свою жизнь, то поймете: источником духовности можете быть вы сами.

Слишком многие люди считают жизнь пустышкой, а окружающий мир — лишенным смысла. Если мы нацелены только на материальные блага, такое мнение вполне соответствует действительности. Истинная радость, исцеление и процветание появятся, когда мы научимся взаимодействовать с незримыми силами. Когда церемонии становятся частью нашей жизни, мы создаем новую, изобильную реальность, вплетенную в живые энергетические нити невидимых сфер. Эти практики помогают обрести новые цели и смысл жизни, осознать свой творческий потенциал.

Первую настоящую шаманскую церемонию я провела в 1982 году и вскоре переехала в Санта-Фе, Нью-Мексико. Я задернула шторы в гостиной, чтобы туда не проникал свет, отбросила обычные мысли и вошла в таинственную роль шамана, видящего в темноте. До сих пор помню запах спички, с зажигания которой начала ту церемонию.

У меня было красивое одеяло, сотканное из разноцветных нитей. Я решила, что оно отлично подойдет для алтаря (позднее, когда я занималась целительством, мои клиенты ложились на это

одеяло — я называла его «волшебным ковром-самолетом в невидимые сферы»). Я поставила на алтарь ракушку морского ушка, наполненную очищающими травами — шалфеем и можжевельником. В некоторых традициях раковина символизирует стихию воды, очищающие травы — стихию земли, спичка — огонь, а дым — воздух. Работа со стихиями — это способ отблагодарить их за то, что они дали нам жизнь. Затем я положила на алтарь подношение — красные розы в дар духам-помощникам, которые меня выслушают и поддержат в молитве.

Я зажгла благовония, и их дым разлился вокруг чудесным ароматом. Казалось, он очищает на всех уровнях. Комнату озарял свет красной свечи. Этот свет и священные предметы на алтаре изменили энергию в гостиной — из обычного жилого пространства она превратилась в сакральное духовное место.

Помню, как была в барабан и, стоя у алтаря, делала прекрасные подношения отзывчивым духам по всем сторонам света — всем духовными силам, которым я хотела засвидетельствовать свое почтение. Я стучала то в шаманскую трещотку, то в барабан, призывая духов-помощников в свидетели моего намерения. Я просила их привлечь в мою жизнь духовного наставника, который проведёт меня дальше по пути шаманизма.

Я почувствовала, что волосы на руках встали дыбом, а сердце переполнили эмоции. Когда я пела песнь, прославляющую всех духов-помощников, я знала, что вот-вот произойдет нечто великое и необыкновенное. Я позволила духовной песне вырваться наружу и превратить обычное состояние сознания в шаманское — и тогда я стала готова к сакральной церемонии.

По мере того как я шаг за шагом проводила церемонию, умственная болтовня постепенно стихала. Меня уже не беспокоили такие мелочи, как готовка, повседневные дела или новости, которые раньше казались тревожными. Чем больше я отбрасывала обычные заботы, тем больше проникалась истинной магией церемонии.

Я записала свое намерение на листке бумаги и, почувствовав, что готова, положила его в ракушку с горящими целебными травами. Бумага загорелась. Таково символическое действие в огненных церемониях: вы предаете свое намерение огню, дым несет ваше желание силам Вселенной — и они объединяются с вами, воплощая вашу мечту и наполняя вас целительной энергией.

Я думала, что призываю учителя-человека. Меньше всего я ожидала, что на самом деле моим учителем станет дух из невидимых сфер. Никогда не знаешь, как могут реализоваться твои замыслы. Со временем оказалось, что моим духовным наставником станет Дух Санта-Фе, который покажет мне, как раскрыть свой творческий потенциал, привести в мир шаманские наставления и исцеление.

Вот уже много лет я провожу мощные и успешные церемонии, и за это время многое узнала о том, что необходимо для выполнения подобных сакральных действий. В 1980-х я начала проводить мастер-классы по церемониям самоисцеления и духовной поддержки для достижения личных целей.

В 1990 году в моей деятельности случился качественный скачок. Вместо коротких занятий по выходным я устраивала пятидневные семинары по шаманскому целительству для больших групп. Церемонии проходили очень плавно, а все эти люди тянулись к ним с невероятной силой. Глядя на такие группы, легко понять, почему церемонии не теряют актуальности в течение тысячелетий. В них вместе со мной участвовали десятки тысяч человек. Шли годы, и многие сообщали мне не только о силе самих церемоний, но и о том, что между ними и остальными участниками установилась настолько тесная связь, что процесс исцеления продолжился и в обычной жизни. Проводя церемонии сообща, мы получаем уникальный опыт, а вместе с ним — гармонию, любовь и поддержку. Со временем я узнала много способов усиления церемонии. Например, если вы организовали ее на улице, поприветствуйте духов этой местности — и плохой погоды или других проблем, которые могли бы помешать, как не бывало.

Я научилась помогать участникам сосредоточиться и не отвлекаться во время сакральной работы, поскольку люди в нашей культуре слишком рассеянны. Я создала короткие церемонии: во время длинных церемоний люди становились невнимательны, не запоминали основные стадии ритуала.

Я обнаружила, что хотя церемония обладает огромной целительной силой и позитивным влиянием, всему свое время и место — намерение не обязательно реализуется тотчас. Я училась проводить церемонии с верой и смирением, и учила этому других.

Наблюдая за церемониями и участвуя в них, вы очень многое узнаете. Можно сколько угодно читать книги и участвовать в семинарах по проведению церемоний (есть шаманские практики, которым можно обучиться таким образом), но если вы слишком сосредоточитесь только на получении знаний — это может ограничить вас. Вместо того чтобы перейти в духовное состояние, меняющее жизнь, и посмотреть вокруг собственными глазами, вы окажетесь в ловушке этих знаний. Если будете полагаться только на авторитет других, это ослабит вас и вашу способность получать духовные наставления.

Пытаясь дать определение древним учениям, направленным на работу с энергиями, мы убиваем магию церемонии. Главное здесь — раскрыть ваше интуитивное знание о силе, вибрациях и частоте слов и фраз, определяющих результаты церемонии.

В этой книге я время от времени буду напоминать вам, что результаты зависят от искренности и подлинности вашего намерения, от того, как вы выражаете свое почтение себе и духам-помощникам, от вашей сосредоточенности и умения создавать сакральное пространство, от веры в ваше собственное интуитивное знание. Со временем ваши церемонии будут становиться все успешнее, потому что вы научитесь открывать сердце силам Вселенной, четко формулировать намерения и смиряться с результатами.

Проводя церемонии, мы создаем сакральное пространство и формируем сознательные намерения. Мы готовы ко взлетам и падениям, сосредоточены, а наши сердца и умы открыты. И тогда мы приглашаем в наш круг других членов сообщества. Когда церемония заканчивается, ее энергия будет продолжать работать над нашим замыслом. Следует помнить, что результат, как правило, приходит не сразу, хотя бывают исключения.

Практика шаманизма — не развлечение. Десятки тысяч лет она помогала обществу выживать. В ней есть праздничная и радостная сторона, однако праздничное и поверхностное — не одно и то же. Шаманскую практику можно считать какой угодно, только не поверхностной. Ведь если церемонии с целью исцеления, благословения, удачного урожая и охоты не помогали — община вымирала.

В наше время шаманские церемонии используются для укрепления здоровья и улучшения качества жизни. Но мы все еще должны относиться к ним со всей серьезностью. Все мы знаем, как много трагедий и бедствий происходит вокруг. Если будем относиться к церемонии легкомысленно, то она утратит силу, которая тысячелетиями сохраняла жизнь нашим предкам.

Многие люди ездят к представителям туземных культур, чтобы научиться у них церемониям, проверенным веками. Стать свидетелем чего-то подобного — удивительный опыт. Однако мне хотелось создать церемонии, соответствующие нашим сегодняшним проблемам. Я задалась целью увязать древние шаманские практики с современной культурой, чтобы получить ответы на наши ежедневные вопросы.

В последние несколько лет у меня появилась новая форма работы — виртуальные церемонии. Их участники рассеяны по всему миру, но объединяются в невидимых сферах ради того, чтобы благословить и исцелить человечество и планету.

## Как работать с этой книгой

В этой книге я делюсь с вами тем, чему научилась за многие годы, и надеюсь, что эти способы проведения церемоний лечения и благословения вдохновят вас. Книга поможет вашему здоровью и развитию, и вы сможете поделиться этими знаниями с другими.

По мере продвижения моей работы с церемониями меня приглашали в общины с самыми разнообразными духовными и религиозными убеждениями. Я обнаружила: если людям доступно объяснить, что им нужно делать, то они погружаются в процесс и участвуют в церемонии в полной мере. Нужно использовать лексику, способную донести до людей силу любви и поддержки, никого при этом не перегружая и не отталкивая шаманскими догмами или сложной терминологией, которые мешают целиком погрузиться в ритуал.

Книга написана как для практикующих шаманов, так и для тех, кто только присматривается к шаманизму. В церемонии главное — желание открыть свое сердце и молиться за себя и остальных. Духи-помощники, сила Вселенной, бог, богиня или любые другие мистические силы, в которые вы верите, готовы исцелить вас, преобразить вашу жизнь и помочь всем живущим на Земле. Приглашая других людей приобщиться к вашей церемонии, вы тем самым помогаете окружающим и любому делу, в котором участвуете.

Здесь вы также найдете церемонии для более опытных шаманов. Читая книгу и самостоятельно работая с материалом, вы сами поймете, в каких церемониях вам хочется участвовать (или приспособить их под свои нужды), а какие вообще не интересны.

Церемонии, приведенные здесь, не являются самыми продвинутыми, да и само понятие продвинутости в данном контексте вызывает вопросы. Правда в том, что мы сталкиваемся с множеством масштабных проблем. Устраивая простые церемонии, мы избавляемся от коллективных негативных энергий, таких как ненависть и страх. В этом нам помогает собственная божественная энергия, объединенная с энергией неземных сфер.

Пока люди гонятся за продвинутыми церемониями, нам нужно вернуться к источникам и проводить те церемонии, которые помогут понять себя и относиться ко всему в жизни с уважением и почетом. Нестабильность окружающего мира подталкивает нас к высшему состоянию сознания, которого можно достичь и при помощи церемонии.

Эта книга была написана, чтобы помочь вам адаптировать древнее искусство церемонии для потребностей вашей души. Не забывайте, что духи-помощники сотрудничают *с вами*, они ваши партнеры — но они не будут выполнять вашу работу *вместо вас*. Духовная практика должна быть частью повседневной жизни каждого из нас. Чтобы достичь умиротворения, недостаточно одной церемонии, какой бы красивой она ни была. Чтобы привнести гармонию как в свой внутренний, так и в окружающий мир, следует ответственно подходить к своей работе и каждый день укреплять это состояние поступками и решениями.

В этой книге вы часто будете встречать слова «выражение», «трансляция», «превращение» и «трансформация» (слова «превращать» и «трансформировать» можно считать синонимами: для меня они взаимозаменяемы). Мы родились, чтобы в полной мере испытать на себе, каково это — быть человеком. Для нашего здоровья и хорошего самочувствия очень важно, чтобы мы выражали свои чувства — будь то радость, страх, злость или ненависть.

В то же время мы не хотим транслировать во Вселенную свою отрицательную энергию и подпитывать дисбаланс. Шаманизм учит нас уважать свои чувства и выразить их так, чтобы это не повредило ни нам, ни окружающим. Следующий шаг — превратить или трансформировать энергии наших эмоций в энергии любви и света, наполняющие нас и всю планету здоровьем, гармонией и миром. Какие энергии мы посеем — такие и пожнем.

Выражение чувств — это как разрядка некоей энергии, запертой в вашем теле. Попросите свое внутреннее божество превратить эту эмоциональную энергию в питательную вибрацию любви и света,

растекающуюся по всей ткани жизни. Для этих целей у меня есть молитва: «Пусть вся энергия моих негативных эмоций превратится в любовь и свет».

В последующих главах я расскажу, как проводить церемонии освобождения от эмоциональных блоков и боли с помощью стихии земли, воздуха, воды или огня. Не забывайте повторять приведенную здесь молитву или нечто подобное, чтобы превратить негатив в энергии любви и света, питающие жизнь.

Я буду постоянно напоминать вам: отбросьте все обременительные мысли о повседневных делах, чтобы во время церемонии они не удерживали вас в земном измерении. Но это не значит, что вам нужно забыть обо всех своих чувствах. В своей книге «Прогулка на свету: ежедневное расширение возможностей шаманской жизни» (*Walking in Light: The Everyday Empowerment of a Shamanic Life*) я предлагаю множество способов трансформации энергии.

Я страстно хочу создать крепкое, духовное мировое сообщество. Эта книга — мое приглашение собраться вместе, чтобы служить жизни и Земле.

Когда я говорю о внутренней или внешней жизни, мне нравится использовать понятия из мира растений. И в духовном, и в материальном мире мы сами сеем семена того, что хотим вырастить, возделываем поля своих желаний и собираем урожай церемоний. Наши намерения, реализуемые в церемонии, — это духовные семена для души. И, как я уже говорила, что мы посеем, то и пожнем.

В церемониях мы погружаемся в естественные циклы, исследуем свет и тень, смерть и возрождение. Нам необходимо настроиться на собственную природу, на то, как мы растем, развиваемся, трансформируемся и исцеляемся.

Сегодня многие устраивают церемонии, чтобы поблагодарить духа земли, на которой они живут, — деревья, растения, животных и прочие формы жизни, населяющие их местность. Люди

собираются вместе для церемонии и приветствия новому времени года или смене фаз Луны. Это помогает воссоединиться с природой, установить более тесные отношения с землей, обрести эмоциональное и физическое здоровье и равновесие.

Церемонии также используют, чтобы помочь с переездом и благословить новый дом или квартиру. Таким путем мы устанавливаем гармоничные отношения с новым домом, создаем чувство комфорта и безопасности. Люди обращаются к силам Вселенной, чтобы получить помощь в поисках новой работы, причем такой, которая имела бы смысл, а не просто для выживания. Церемонии — отличный способ благословить перемены и переходные периоды в жизни.

Люди прибегают к церемониям, чтобы попросить о положительном исходе в сложных жизненных ситуациях или проявить уважение к природе.

Все больше людей проводит церемонии с близкими, друзьями и коллегами, ведь это помогает строить более крепкие и здоровые отношения.

Открывая наши сердца всем возможностям, которые предлагает жизнь, и желая расширить границы воображения, мы обнаруживаем, что существует много церемоний, которые исцеляют старые раны и травмы, освобождают от разрушительных убеждений. Они переносят нас туда, где мы лучше всего ощущаем связь с собственной жизнью и начинаем понимать, зачем мы здесь.

Наша работа сопряжена с трудностями, и этот опыт помогает дойти до своего истинного «я». Мы здесь не для того, чтобы просто плыть по течению, а для того, чтобы реализовать свои стремления и расти. Нам нужно только выйти за рамки, искусственно созданные обществом.

Сейчас многие направления альтернативной медицины начали широко использовать такое свойство мозга, как нейропластичность. Научное открытие показывает, насколько гибок мозг — при помощи