




ШАМАНЧАЙ

✦ ГОД В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ ✦

книга о растениях, их силах и применении

АНАСТАСИЯ КУЗИНА, ВАЛЕНТИНА ЛЕВЧЕНКО
SHAMAN_CHAI

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 133.3
ББК 86.42
Ш19

Ш19 **Шаманчай.** Год в гармонии с природой: книга о растениях, их силах и применении / Анастасия Кузина, Валентина Левченко. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. : цв. ил. — (Лунный сад. Тайные силы природы).

ISBN 978-5-04-214888-0

Книга Валентины и Анастасии «Шаманчай: год в гармонии с природой» знакомит читателя с практиками природного колдовства и ритуалами, связанными с сезонным циклом года. Структура произведения охватывает четыре тематические части — весна, лето, осень и зима, — каждая из которых включает описания растений-помощников, способы их заготовки и применения, а также обряды, медитативные и бытовые практики, направленные на гармонизацию жизни. Особое внимание уделено сочетанию рационального и символического восприятия природы. Издание предназначено для читателей, интересующихся этноботаникой, природной магией, сезонными обрядами и экологичным образом жизни, и дополнено красочными и содержательными фотографиями от авторов.

УДК 133.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-214888-0

© Shaman_chai, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРОВ	9
ВСТУПЛЕНИЕ.....	10
Как зарождалось природное колдовство?.....	10
Есть ли связь между природным колдовством и рассказами о детстве?.....	14
Кто же мы и во что мы верим?.....	14
Жизнь и природный цикл.....	16
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ГРАНИ ВЕСНЫ.	
ЗАРОЖДЕНИЕ	20
ГЛАВА 1. НАЧАЛО ПУТИ. КАК НА НАС ВЛИЯЕТ	
ПРОБУЖДЕНИЕ ПРИРОДЫ	25
Посадка растений как ритуал.....	29
Сакральная и древняя сила земли.....	32
ГЛАВА 2. ПРИНЦИПЫ БАЛАНСА	
И ГАРМОНИИ	45
Практика баланса	48
Что такое предметы силы.....	52



Соль в колдовстве и жизни	59
Весенний дневник планов	68

ГЛАВА 3. ТРАВЫ-ПОМОЩНИКИ

С ЭНЕРГИЕЙ ПРОБУЖДЕНИЯ	74
Подснежник. Вестник весны	79
Ель. Вечнозеленый проводник между мирами	85
Многоликая крапива	94
Кислица. Душа весеннего леса	102
Маргаритка. Око дня	108

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ГРАНИ ЛЕТА. РЕАЛИЗАЦИЯ И САМОВЫРАЖЕНИЕ

ГЛАВА 4. ЛЕТНИЙ ДНЕВНИК РАДОСТИ

И СВЕТА	120
Практика ведения дневника радости	120
Хожение босиком. Единение с природой	123

ГЛАВА 5. «КОНСЕРВАЦИЯ» ЛЕТНЕЙ

ЭНЕРГИИ	130
Земляная свеча — сила стихий	133
Гербарий — коллекция воспоминаний	140



ГЛАВА 6. ТРАВЫ-ПОМОЩНИКИ ДЛЯ САМОВЫРАЖЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ СВОИХ ИДЕЙ.....	154
Зверобой. Энергия солнца и крови	157
Иван-чай. Сила рода.....	163
Мята. Свежесть новых идей.....	173
Призрачная полынь	178
Малиновый лист. Баланс темной и светлой стороны.....	185
Яблоня. Скрытые символы	189
Ритуал завершения летнего дня.....	197

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ГРАНИ ОСЕНИ.

ЖАТВА И ИТОГ.....	198
--------------------------	------------

ГЛАВА 7. ПОДВОДИМ ИТОГИ СВОИХ РЕАЛИЗОВАННЫХ ПЛАНОВ	204
---	------------

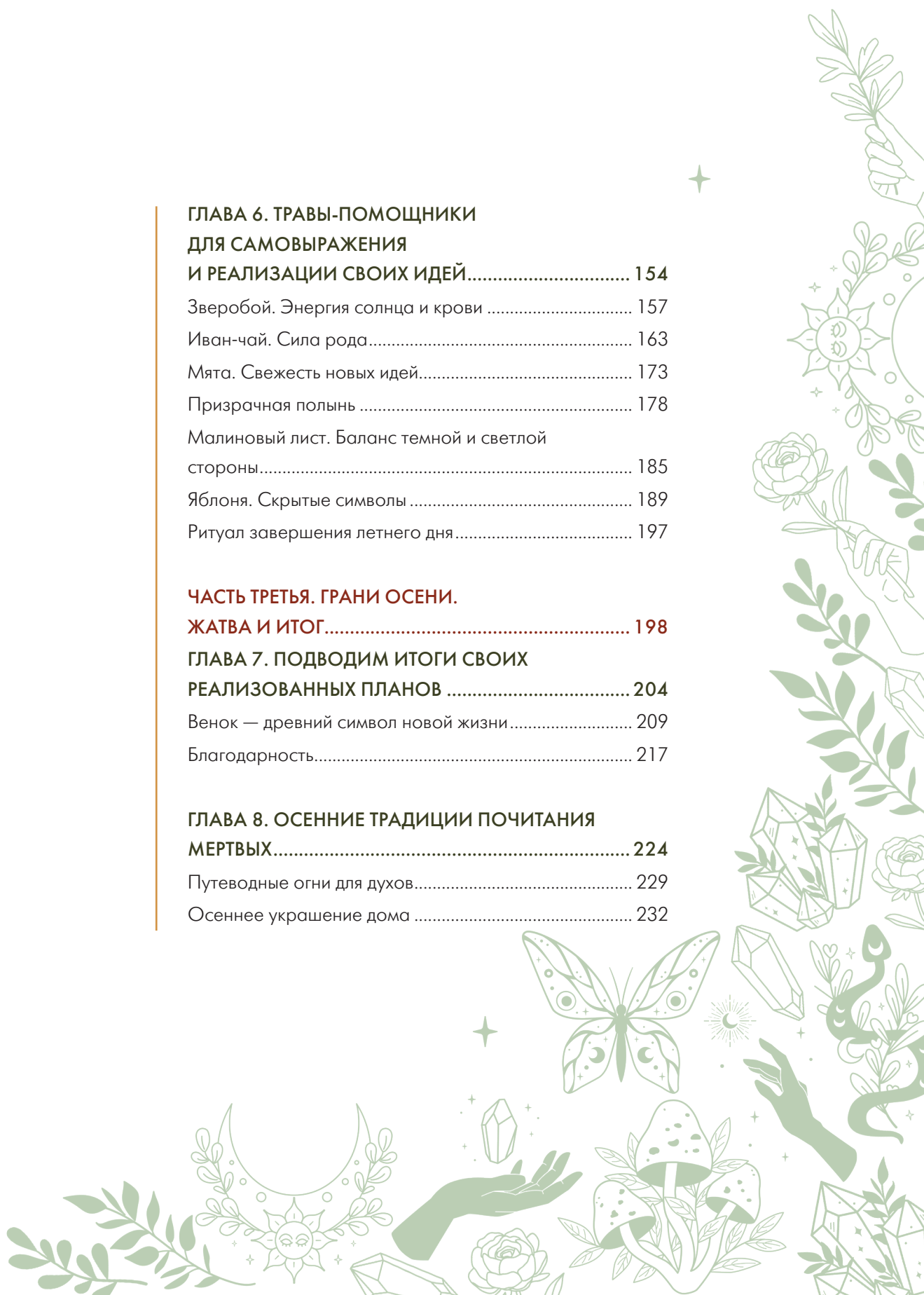
Венок — древний символ новой жизни.....	209
---	-----

Благодарность.....	217
--------------------	-----

ГЛАВА 8. ОСЕННИЕ ТРАДИЦИИ ПОЧИТАНИЯ МЕРТВЫХ.....	224
---	------------

Путеводные огни для духов.....	229
--------------------------------	-----

Осеннее украшение дома	232
------------------------------	-----



Практика: застывшее мгновение	237
Колдовской мир снов и реальности	239
Практика: осенний дневник снов	242

**ГЛАВА 9. ТРАВЫ И ЯГОДЫ — ПОМОЩНИКИ
ДЛЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ** 246

Облепиха. Золотое дерево	248
Бархатцы. Колдовской щит	254
Рябина. Осенние огни	259
Брусника. Проводник между мирами	264
Ежевика. Ягода тьмы	270
Колдовской чай из собранных трав для подготовки к зиме	279

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ГРАНИ ЗИМЫ.

ЗАТИШЬЕ И ПЕРЕЗАГРУЗКА 286

ГЛАВА 10. ДВЕ СТОРОНЫ ЗИМЫ 291

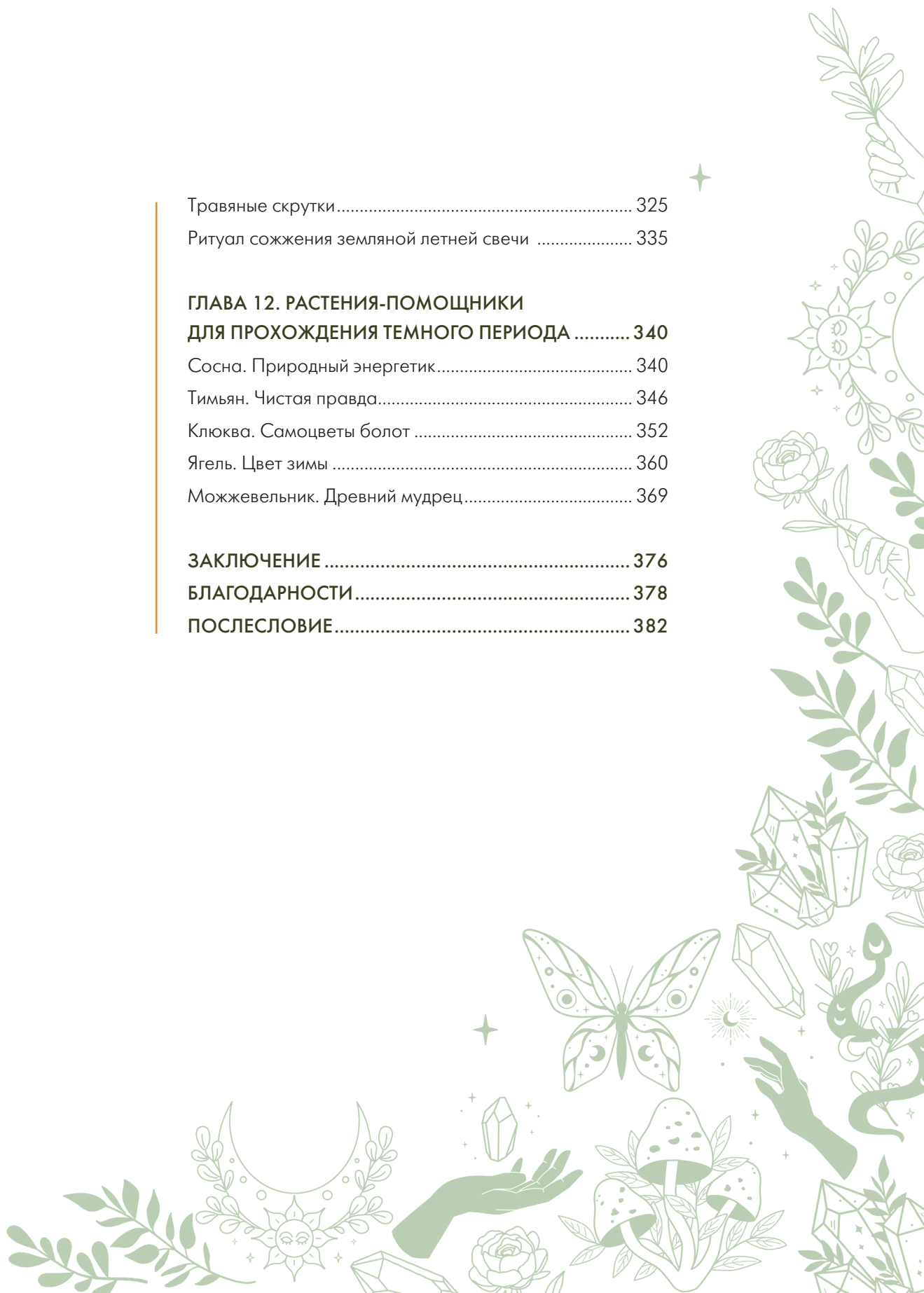
Практика общения с собой через природу и чаепитие	298
Зимние дары. Угощение для птиц	305
Зимний дневник. Магия слова	310

ГЛАВА 11. МЕДИТАЦИЯ ЧЕРЕЗ РУКОДЕЛИЕ 315

Ритуал создания артефакта «Сила слова»	321
--	-----



Травяные скрутки.....	325
Ритуал сожжения земляной летней свечи	335
ГЛАВА 12. РАСТЕНИЯ-ПОМОЩНИКИ	
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ТЕМНОГО ПЕРИОДА	340
Сосна. Природный энергетик.....	340
Тимьян. Чистая правда.....	346
Клюква. Самоцветы болот	352
Ягель. Цвет зимы	360
Можжевельник. Древний мудрец.....	369
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	376
БЛАГОДАРНОСТИ.....	378
ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	382







ОТ АВТОРОВ

Мы открываем для себя литературный формат впервые, так же как и вы — эту книгу. По всем правилам нужно сразу обозначить цели и задачи, но с природным колдовством так не работает, и мы не можем сказать вам наверняка, что же вы получите, прочитав ее. Будем надеяться, каждый найдет на этих страницах что-то свое: кто-то — силу и поддержку стихий, кому-то рассказанные нами истории из детства помогут пробудить светлые воспоминания, кто-то с помощью описанных нами простых практик и ритуалов сможет синхронизироваться с ритмами природы, а кто-то, возможно, услышит ароматы трав и переосмыслит то, что уже имеет, или просто получит удовольствие от чтения.

Вы держите в руках нашу мечту, которая не сбылась бы, если бы не череда событий, знаков и заложенных в нас в детстве жизненных принципов.

В каждом из вас есть та искра природного колдовства, которую не способны затушить ни время, ни обстоятельства, и к концу книги мы постараемся сделать так, чтобы из этой искры разгорелось пламя, которое осветит ваш путь и изменит вашу жизнь.

Мы будем идти с вами по тонкой грани реального мира и того, где знания и сила о природном колдовстве прорастают, словно травы, которые помогут вам взглянуть на него под другим углом.

Современный человек очень недооценивает природу, а это единственное, что имеет постоянство, размеренную цикличность и стабильность.

Мы приглашаем вас пройти с нами путь длиною в год, а именно прожить цикл природных изменений, что поможет вам идти в своем ритме в реальной жизни. Наполнить ее природным колдовством и понять, что ответы на любые вопросы уже есть у вас внутри.

Эта книга для тех, кто всегда чувствовал тонкую грань между реальным миром и природным колдовством. Умел находить в природе силу и чувствовать ее безграничную поддержку. А если нет — то мы постараемся вам помочь.





ВСТУПЛЕНИЕ

КАК ЗАРОЖДАЛОСЬ ПРИРОДНОЕ КОЛДОВСТВО?

Ну вот и все. В руках наших законченная рукопись. Пришло время сдавать книгу в издательство. Тревога, что стояла за спиной последние несколько месяцев, превращается в предвкушение чего-то нового и волшебного. Страх уступает место радостному возбуждению, и мы как будто со стороны видим эту историю: историю о двух сестрах, для которых мир реальности и их фантазии проложили путь к мечте и природному колдовству. Но давайте по порядку.

Началась эта история давно, в 90-е годы, в простой московской хрущевке рядом с большим парком, который тоже внесет свой вклад в жизнь наших героинь. То есть нас — Насти и Вали. Возможно, если бы мы жили в самом центре столицы и поблизости не было ни островка природы, все могло бы обернуться иначе. Но случайности не случайны, и все шло так, как и было задумано.

Привычный мир для взрослых в этот период рухнул. Новый еще не построили. Ощущение тревоги, нестабильности и непонимание, как жить дальше,





пропитали мироощущение наших родителей и всего взрослого поколения насквозь.

Отсутствие денег, работы и стабильности соперничали с жадной жаждой дать своим детям хоть крупицы добра, света и веры в будущее. Эти трудности были в каждой второй семье. Но наши родные нашли выход, открыв для нас мир творчества и природы, насколько это было в их силах.

В детских садах тогда не было мест для детей, зато были места для сдачи в аренду новообразовавшимся фирмам, и поэтому будни мы проводили с бабушкой и ее родной сестрой дома, а выходные — с родителями.

Игрушек у нас было немного, но всегда вдоволь было бумаги, красок, цветных карандашей и пластилина. А еще была одна драгоценность — бабушкина фантазия. Только она могла волшебным образом превратить кусочек старой ткани в игрушку, тетрадку — в книгу сказок, а любую прогулку — в поиски приключений. Для этого надо было лишь выйти за порог и отправиться в парк или лес, куда мы и уходили на целый день в любую погоду.

Рядом с домом была детская площадка, но полноправными хозяевами этой локации были старушки и интеллигентные безработные алкоголики, которые занимали все лавки с утра до вечера.

Поэтому бабушки или родители собирали простой перекус и брали нас на целый день на природу, где развлекали рассказами о растениях, насекомых, животных и птицах, к которым мы приходим в гости, показывали нам съедобные грибы и ягоды, тем самым подчеркивая, сколько всего интересного, неизведанного, полезного и вкусного есть рядом с нами.

В этом был, конечно, и житейский интерес — накормить нас витаминами.

Суп из собранной своими руками крапивы уже тогда нам казался невероятно вкусным и волшебным. А горсть майской кислицы заменяла апельсины и лимоны. Осенью мы представляли себя белками, собирая рябину, черноплодку и грибы, поиск которых превращался в большое приключение.

Так семья неосознанно показала нам, что природа может поднять настроение во время прогулки и поддержать в темный период, когда нужны силы.

А еще наши маленькие жизни наполняло творчество.

Когда нам исполнилось по 4 года, родители привели нас в художественную студию, и она на долгие годы стала нашим вторым домом. Со стороны это выглядело странно: в полуподвальном помещении в Хамовниках совершенно бесплатно собирались дети, два учителя, и начиналась магия творчества. Нашими педагогами были муж и жена — художники, которые всеми силами старались научить нас всему, что умели сами.

Нас увлекали историями о славянской мифологии, и, переплетая это со сказками, мы рисовали огромные картины, лепили из настоящей глины и смотрели, как с помощью силы огня она становится крепкой и прочной. Мы вырезали по дереву, знакомились с жанрами иконописи и традиционной росписью,

изучали древние царства. Участвовали в выставках и писали сценарии для своего театра кукол. Помимо этого, мы выбирались из волшебного подвала и уезжали рисовать природу и архитектуру на пленэры в парки. Несколько раз даже отправлялись в настоящий поход с палатками.

И пока наши сверстники гуляли на детских площадках, мы были погружены в отдельный, не похожий на окружающую реальность мир. Именно здесь нам на деле показали, что ты творец своей жизни и можешь пробовать и учиться, не испытывая страха неудачи, потому что ему нет места в твоей душе. Именно там мы осознали, что искра творчества есть в каждом, и спустя 30 лет мы продолжаем верить в это.

Прочитав о нас несколько страниц, вы можете подумать, что мы все время проводили в Москве, собирая травы и грибы и рисуя картины. Но это не так. Как только июнь подходил к зениту, мы отправлялись к другой нашей бабушке в деревню. Настоящую деревню с огромным хозяйством, где утром просыпаешься под крики петуха, а перед сном выпиваешь кружку парного молока.

Это место тоже оставило в нашей жизни особый след и повлияло на наш дальнейший путь.



ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ МЕЖДУ ПРИРОДНЫМ КОЛДОВСТВОМ И РАССКАЗАМИ О ДЕТСТВЕ?

Именно в детстве закладывается фундамент мироощущения и трансляции себя этому миру. В последнее время популяризируется копание в прошлом в поисках травм и проблем. Но мы хотим сказать, что даже в не самом счастливым и безоблачном детстве есть светлые и волшебные моменты, пусть и немного, но нужно постараться их найти и превратить в стрелку компаса,

которая будет направлять вас вперед по жизни, в сторону света и добра.

Без определенных событий, встреч и обстоятельств мы не стали бы теми, кто мы есть сейчас, и не смогли бы донести до вас

в полной мере цель нашей книги. Именно через грани нашей жизни вы как через калейдоскоп увидите, что же из этого выросло и какие плоды принесло. Колдовство будет. Словно посаженные в почву семена, оно должно прорасти сквозь вас и каждую страницу этой книги, чтобы в конце, когда закроете ее, в вашей душе шумел лес, к которому вы всегда бы могли возвращаться как к неиссякаемому источнику природного колдовства.

Так из простых прогулок, которые начались еще в детстве и продолжаются по сей день, пророс наш Шаманчай.



Попробуйте и вы вспомнить прямо сейчас счастливые моменты вашего детства и возвращаться к ним каждый раз, когда вам нужны поддержка и вдохновение.

КТО ЖЕ МЫ И ВО ЧТО МЫ ВЕРИМ?

Проводники природы в города

Уже много лет мы создаем чай, а чай создает нас. Но так было не всегда.

Мы росли и выросли. На вопрос, кем мы хотим стать, у нас никогда не было четкого ответа. Зато мы точно знали, кем быть не хотели: уставшими взрослыми с пустыми глазами, которые ненавидят свою работу и жизнь и не замечают красоту мира вокруг.

Если и вы себе часто задаете вопрос «Кем я хочу быть?», определитесь для начала, кем вам быть не хочется. Взгляните на себя со стороны. Изменения не придут моментально, но вы почувствуете направление, а природа и добрые знаки поведут в нужную сторону, как это было у нас.

Опустим десятилетия, когда мы успели повзрослеть, создать собственные семьи, выйдя замуж и родив детей. На двоих у нас получилось три дочери. Нас

поглотила взрослая жизнь с ее серыми буднями, но единственное, что оставалось прежним, — это то, что мы были дружны, как в детстве, и поддерживали друг друга.

Именно в этот период на первый взгляд незначительные события начали превращаться в волшебную закономерность, которая стала выводить нас на верный Путь.

Случайный человек одной фразой поселил в нас идею о покупке своей земли.

И все завертелось. У нас появились два дома у леса.

Словно на тонком плане кто-то услышал наши желания и мысли, и нас позвали травы.

Начали всплывать, казалось бы, забытые детские воспоминания о растениях и их сборе. Мы все чаще стали уходить в поля и в лес, беря с собой дочек. Мы как будто попали в прошлое, но уже не в роли детей, а в роли взрослых, которые открывают вместе со своими детьми мир природного волшебства. Наше дело помогло успокоиться, позволило еще чутче замечать красоту каждого времени года, подстраиваясь под его мерный ритм. Мы стали как наш Шаманчай: естественными, такими, какими придумала и создала нас сама природа.

До сих пор самым задаваемым вопросом остается «Почему Шаманчай? Вы что, шаманы?»

Мы всегда говорили, что мы лишь проводники природы в большие города, так же как шаманы — посредники между миром духов и миром людей.

Нам хочется верить, что мы являемся проводниками между миром трав, природы, первозданности и современным миром. Этот путь и дает нам возможность слышать себя и помогать другим познать силу магии природы, которая есть в каждом.

Нам очень приятно, что по нашему пути за нами пошли другие люди. Они смогли открыть в себе понимание важности природы, которая может стать поддержкой, защитником, другом и неиссякаемым источником силы.

Магия и колдовство пришли в нашу жизнь не сразу. Понимание устройства тонкого мира природных энергий мы не получили из книг, а изучили на практике и собственных ощущениях. Мы стали замечать, что наши прогулки летом за травами становились с каждым разом все осознаннее и глубже. Все чаще мы вспоминали растения, которые собирали в детстве. Некоторые знания словно всплывали откуда-то из глубины сознания, и порой нам было трудно объяснить, откуда мы это знаем. Хорошо, что друг другу нам не надо было ничего объяснять. Именно занявшись травами, мы еще явственнее осознали, насколько точно мы понимаем и чувствуем сестринскую связь.

Это духовный путь, в котором у нас нет конечной цели. Цель может быть только в работе, а в предназначении ее не существует.

