

РУСАЛИНА СЕЛЕНТАЙ

МОИ МЕСТА
СИЛЫ:
ПРАКТИКИ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ЭНЕРГИИ И ОБРЕТЕНИЯ
ГАРМОНИИ



Москва
Издательство АСТ

УДК 133.4
ББК 86.42
С29

*В оформлении обложки использована генерация изображения А. Барановой
В оформлении издания использованы фотографии из личного архива автора,
а также фотографии по лицензии Shutterstock/FOTODOM.*

Селентай, Русалина.

С29 Мои места силы: практики восстановления энергии и обретения гармонии / Русалина Селентай. — М.: Издательство АСТ, 2026. — 208 с. — (Мистические практики).

ISBN 978-5-17-186329-6

От Уральских гор до калмыцких пустынь времени, от реликтовых лесов Чувашии до суровых ущелий Ингушетии — книга ведёт вас по настоящим местам силы России. Каждая локация выбрана неслучайно: тектонические разломы, древние вулканы, священные источники и многовековые обрядовые традиции создают уникальные энергетические переплетения потоков.

Это не просто описание маршрутов. Это сборник работающих практик: медитации для внутреннего баланса, обряды соединения с родом, практики обретения уверенности и любви, встреча с тотемным животным. Детальные инструкции, советы по поездкам и понимание того, как древние знания пересекаются с современной наукой.

Готовы услышать зов природы и найти свое место силы?

**УДК 133.4
ББК 86.42**

ISBN 978-5-17-186329-6

© Селентай Р., текст, фотографии
© ООО «Издательство АСТ», оформление

ОТ АВТОРА



Дорогие искатели истины и путешественники по самопознанию, исследователи себя, стремящиеся узнать планету, на которой воплотились в реальность!

Я, Русалина Селентай, клинический психолог, гипнолог и арт-психолог с практикой более 20 лет, а также шаманка, посвященная бурятским шаманом (боо) Валентином Хагдаевым, и жрица, официально посвященная по традициям чувашского народа верховным жрецом Федором Мадуровым — главой местной религиозной организации традиционной веры чувашей «Тура». На сегодняшний день главой организации выбрали меня. Являясь мастером трансформации, я приглашаю вас в увлекательное путешествие по земным местам силы России, где природа соединяется с духом, а мудрость предков наполняет каждую частицу воздуха.

Эта книга — не просто сборник маршрутов и описаний, это путеводитель по миру, в котором каждое мгновение становится медитацией, а любое действие — шагом

ко внутреннему просветлению, и где источник света проходит через внутреннюю суть и дает пищу разуму.

Россия с ее бескрайними просторами и многообразием культур и традиций хранит в себе удивительные силы, которые пульсируют в величественных горах, шумных реках и таинственных лесах. Я проведу вас через священные места, где время останавливается и душа наполняется гармонией. Мы обнаружим, как природа может быть вашим союзником, как простая прогулка способна стать глубоким погружением в мир подсознательных лабиринтов, а путешествие — путем к откровению.

На каждой странице книги вы найдете не только практические рекомендации и маршруты, но и истории о старцах, шаманах и тех, кто искал истину так же, как и вы. Они оставили свой след в этих местах, и их мудрость продолжает звучать в ветрах, шепоте деревьев и рокоте воды.

Давайте вместе откроем для себя эти удивительные уголки земли и постараемся понять простую истину: в каждом из нас живет великий путешественник. Нам лишь нужно прислушаться к своему сердцу и следовать его зову, шаг за шагом приближаясь к просветлению и пониманию себя и окружающего мира.

С любовью и светом,
Русалина Селентай







ВВЕДЕНИЕ



ПОЧЕМУ В ОДНИХ МЕСТАХ МЫ ЧУВСТВУЕМ ПРИЛИВ СИЛ, А В ДРУГИХ — ОПУСТОШЕНИЕ?

В о многих культурах люди верят, что в природе существуют определенные энергетические каналы и узлы, которые влияют на наше самочувствие. Например, места силы, такие как священные горы или водопады, излучают положительную энергию, которая может наполнять нас силами и вдохновением. В то время как места, имеющие негативную историю или энергию, могут вызывать чувство опустошения и усталости. Бывают места, где энергоканалы напрямую связаны с ветрами, положениями в звездном пространстве и цифровом пространственном измерении. Также имеют значения тектонические разломы, которые способны влиять на энергетические потоки.

Энергия является составляющим всего. Все вокруг, в том числе люди, — это энергия. Использование различных видов энергий может существенно обогатить ваш личный опыт и практики.

Вот несколько основных типов энергий и рекомендации по их применению:

❖ Энергия Земли

Описание: Эта энергия связана с материей, физическим телом и природой. Она дает стабильность, поддержку и защиту.

Как пользоваться: Создайте связь с землей, гуляя босиком по траве или песку. Используйте кристаллы (например, черный турмалин или янтарь) для укрепления этой энергии. Практикуйте медитации на свежем воздухе, сосредотачиваясь на своих корнях и связи с Матушкой-землей.

❖ Энергия Воды

Описание: Вода символизирует эмоциональную составляющую, интуицию и очищение. Она помогает снимать блоки и восстанавливать баланс.

Как пользоваться: Работайте с водными ритуалами, такими как купание в реке или море, чтобы очистить свои эмоции. Используйте практику ароматических масел или настоев, добавляя их в ванну для релаксации. Практикуйте медитации с чашей для звуковой терапии, исследуя звуки воды.

❖ Энергия Огня

Описание: Огонь символизирует трансформацию, страсть и силу. Он обладает способностью очищать и вдохновлять.

Как пользоваться: Создайте свечные ритуалы, зажигая свечи с намерением. Практикуйте дыхательные упражнения для разогрева вашей энергии и раскрепощения. Используйте фитильные масла и настои для повышения энергии и вдохновения. Проводите время у костра, медитируя или совершая практики.

❖ Энергия Воздуха

Описание: Эта энергия связана с ментальной ясностью, коммуникацией и вдохновением. Она помогает расширять сознание.

Как пользоваться: Практикуйте дыхательные гимнастики и медитации, сосредотачиваясь на потоке воздуха и своем дыхании. Работайте со звуками (музыка, поэзия), чтобы активировать ментальные процессы. Используйте ароматерапию с маслами, такими как лаванда и мята, для повышения ясности.

❖ **Энергия Света, Солнца или Луны**

Описание: Энергия Света связана с духовным развитием, очищением и просветлением. Она помогает открывать сердечные центры и опираться на интуицию. Солнце — это активная энергия, которая больше подходит жаворонкам (тем, кто бодр днем). Лунная энергия сохраняет баланс у сновидящих, экстрасенсов и ночных жителей.

Как пользоваться: Практикуйте визуализацию светящихся энергий, посещая медитации или духовные практики. Работайте с солнечными кристаллами (например, цитрин или янтарь) для активации солнечной энергии. Наполняйте себя лунным светом для успокоения и гармонии. Устраивайте ритуалы на основе света, используя свечи или фон с солнечными или лунными образами.

❖ Энергия Космоса

Описание: Эта энергия представляет собой высокие вибрации Вселенной, связь с космическими силами и духовными материями.

Как пользоваться: Используйте астрологию и медитации, чтобы согласовать свою энергию с космическими циклами. Читайте внимательно практики ведической астрологии, изучайте положение звезд и следите за парадами планет. Обращайте внимание на Луну, ее рост и убывание, уточняйте информацию о магнитных бурях и отслеживайте свое состояние в разные периоды. Проводите медитации и ритуалы во время полнолуний, новолуний и солнечных затмений, чтобы активировать космическую энергию. Энергия Космоса — это энергия для кинестетиков и экстрасенсов.

Общие рекомендации

❖ Интуиция

Всегда полагайтесь на свою интуицию, выбирая виды энергий, с которыми вы хотите работать.

❖ **Регулярность**

Регулярные практики помогут вам лучше соединиться с этими энергиями и использовать их в своей жизни.

❖ **Создание священного пространства**

Перед работой с энергиями создайте свое святилище или волшебное пространство, где вы будете чувствовать себя защищенно и комфортно.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете мягко интегрировать различные виды энергий в свои медитативные практики и улучшить понимание своего внутреннего мира.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ТО, БУДЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК ПРОВОДНИКОМ ЭНЕРГИИ ИЛИ ОКАЖЕТСЯ «ЗАМЫКАТЕЛЕМ» В ЦЕПИ ПРОВОДНИКОВ?

В большинстве случаев главную роль играет самонастройка, или саморегуляция. (Далее я приведу примеры таких практик, которые сама переняла у знающих и практикующих людей.) Но есть ряд других условий:

