

ШАМАНЪТ



ВРЕЩ

Как да лекуваме себе си и другите



СЕРИЯ • ЗАРАЗЕ •

ДЕБОРА КИНГ

Шаманът
в теб



з а в т о р а

Майстор-лечител и учител Дебора Кинг е била успешен адвокат, когато диагнозата „рак“ я изпраща да търси истината за живота си в друга посока. Тя отказва да се подложи на хирургическа операция, обръща се към алтернативната медицина и преживява невероятна ремисия под ръководството на енергиен лечител.

Поемайки по пътя на духовното изцеление, тя побеждава пристрастяването си към алкохол и наркотици, които е използвала, за да погребее спомените си от детството, изпълнено с насилие. Когато напуска корпоративния свят, за да изследва загадъчния свят на лечителите, мъдреците и шаманите, Дебора изучава и прилага древни и съвременни лечителски системи, разработва и своя собствена мощна целебна техника.

Тя съчетава личната си история, натрупания опит и мъдрост, за да изследва мощната връзка между потискането на болезнени емоции и тяхното въздействие върху нашето здраве и щастие в книгата си „Истината лекува: онова, което криете, може да ви навреди“, станала бестселър.

Дебора пътува по целия свят и помага на хиляди хора да трансформират живота си чрез своите практически семинари. Нейният онлайн обучителен курс „Програма за енергийна медицина на 21 век“ привлича всички, които искат да израснат като лечители (шамани). Води и популярно седмично радишоу в „Хей Хауз Рейдио“.

Това е една прекрасна книга. Тя ще ви поведе към дълбочините на собствената ви личност и ще ви помогне да се свържете с живота по един неочакван начин. Всеки, тръгнал по пътя на лечителството, трябва да я прочете. Аз лично съм възхитена от нея!

Л У И З А . Х Е Й

автор на бестселъра *Излекувай живота си*

Може би не си давате сметка, но почти всеки човек е роден лечител! Всъщност може би вече притежавате някои от уникалните способности, свързани с тази дарба. Можете да доразвиете своя скрит талант и да се превърнете в истински шаман. Не само да лекувате, но и да изцелявате.

Тази книга утвърждава нашата вродена способност да боравим с фините енергии и да лекуваме себе си и другите и ни импулсира да използваме скритите сили в живота си. Тя е пътешествие в езотеричния свят на лечителството. Майстор-лечителката Дебора Кинг споделя своя опит в изучаването и прилагането на източни и западни концепции и лечебни техники – от най-ранните описани практики отпреди 5 000 години до собствения си мощен авангарден подход. Нейният разказ е откровен и състрадателен, мотивиран от искреното желание да предаде своето знание, да бъде помощник и приятел на онзи, който е тръгнал по изпълнения с неравности път на лечителя.

Предлаганите от нея полезни упражнения и медитации са съчетани с прекрасни техники – за защита от психическа атака, за преодоляване на ограничаващи нагласи и убеждения, за поддържане на баланса между земно и духовно.

„Шаманът в теб“ ще ви подкрепи да израстете в човека, който винаги сте знаели, че можете да бъдете.

ДЕБОРА КИНГ

Превод от английски Яна Божинова



ШАМАНЪТ В ТЕБ

*Как да лекуваме
себе си и другите*

С Е Р И Я • З А Р А В Е •

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

Deborah King
BE YOUR OWN SHAMAN

Copyright © 2011 by Deborah King
English language publication 2011 by Hay House USA, Inc.
Tune into Hay House broadcasting at www.hayhouse.com

All rights reserved.

© Издателска къща „Кибеа“, 2014
© Яна Божинова, превод, 2014
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2014

ISBN 978-954-474-681-0

*Посвещавам тази книга на всички
хора, които потърсиха помощта ми
през годините, на участниците
в обучителните ми програми,
в семинарите и лекциите ми.
Вашата увереност и вяра,
че е възможно да изживеете живота си
пълноценно – въпреки раните
и болките от миналото –
дават духа на тази книга.*



СЪДЪРЖАНИЕ

	ВЪВЕДЕНИЕ	11
ГЛАВА 1	Какво е енергийна медицина	31
ГЛАВА 2	Разширете съзнанието си	54
ГЛАВА 3	Лечителството през вековете	78
ГЛАВА 4	Изследвайте вярванията си	103
ГЛАВА 5	Отвъд петте сетива	121
ГЛАВА 6	Пътят на шамана	146
ГЛАВА 7	Психическа война	176
ГЛАВА 8	Лечебни техники	198
ГЛАВА 9	Инициация	218
ГЛАВА 10	Крачки по пътя	242
	ЕПИЛОГ	259
	ПРИЛОЖЕНИЕ	261
	<i>Благодарности</i>	263



ВЪВЕДЕНИЕ

Преди известно време, на една конференция, на която изнасях лекция и извършвах целебни сеанси с доброволци от публиката, една жена (ще я нарека Анна) се качи при мен на сцената. Сподели пред всички, че е на 49 години, че страда от изключително високо кръвно налягане, а лекарствата, предписани от лекарите ѝ, не само че не ѝ помагат, но и не ѝ се отразяват никак добре. Кръвното ѝ налягане оставало опасно високо и лекарите се притеснявали, че може да получи мозъчен удар. Анна спазвала стриктно всички предписания – строга диета, редовни физически упражнения – но проблемът си оставал. Тъй като вече сериозно се опасявала за живота си, Анна отчаяно търсела нови методи за лечение на заболяването си и така се озовала на конференцията, надявайки се да намери помощ.

След като изслушах историята ѝ, аз се залових за работа. Най-напред изследвах енергийното ѝ поле – полето от енергия, което обкръжава и прониква в тялото. Открих заседнали емоции от детството ѝ, които тя не бе успяла да преработи напълно: гняв, страх, омраза

към самата себе си, тези емоции я задушили, когато Анна била на 12 години, а майка ѝ и баща ѝ се развеждали. Както често се случва при децата, Анна обвинявала себе си за раздялата на родителите си и за нещастното разпадане на семейството. Докато изследвах полето ѝ, установих, че именно тези непреработени емоции са образували енергиен блокаж в сърдечностъдовата ѝ система и са причината за високото кръвно налягане.

В рамките на само няколко минути, като използвах метод, който съм разработила след десетилетия изследване и работа с лечители от целия свят, аз изчистих тези стари деструктивни емоционални модели от енергийното поле на Анна. След това я прегърнах и я изпратих, знаех, че след като съм премахнала блокажа в енергийното ѝ поле, тялото ѝ може вече само да се излекува.

Анна се свърза с мен след няколко месеца, за да ми каже, че има огромна промяна в здравословното ѝ състояние. Кръвното ѝ налягане показвало значително намалели стойности, вече не само на съществувал риск от мозъчен инсулт, но и лекарите намалили лекарствените ѝ дози. Тя изрази огромната си благодарност, че съм ѝ помогнала да си върне живота.

Не, не беше чудо. За тази толкова бърза промяна във физическото състояние на Анна аз просто използвах гревни техники, които вие също можете да усвоите и да прилагате, за да лекувате както себе си, така и други хора.

Нашата човешка история

Преди хиляди години ние сме знаели как да лекуваме хората, включително и да се самолечуваме. Живели сме в племена, в топла и близка връзка с нашата майка – Земята. Били сме тясно свързани едни с други и с нашия Източник. Общували сме телепатично и сме могли да разговаряме с починалите предци. Могели сме също да разговаряме и с животните.

Всеки един от нас е имал специален талант – вродена дарба, която сме полагали труд да развием, а сетне сме предоставяли на общностите си плодовете на нашите усилия. Едни са се проявявали като певци и музиканти, други са разбирали от билки. Трети били добри водачи. Имало и надарени с особения талант да лекуват, да минават през стени или пък да присъстват едновременно на две различни места (сега го наричаме билокация). Неколцина избрани са могли да предсказват бъдещето. На онези обаче, които имали специалната дарба да лекуват – да привличат, да предават и да насочват целебна енергия – им се давала титлата *шаман*.

С течение на времето, докато светът ставал все по-рационален, хората все по-малко разчитали на специалните си дарби и за съжаление започнали да ги губят. Повечето човешки същества в днешно време притежават само съвсем малка част от едновременните си способности. Например, възможно е и сега от време на време да усещаме тези заложби – *предчувствие* кой е на телефона секунда преди той да звънне, *предчувствието*, че детето ни е пострадало, преди още да имаме информация за събитието или *премаляването*, кое-

то изпитваме, когато усещаме, че партньорът ни изневерява, преди още той или тя да си е признал/а. Това са последни остатъци от способностите, които сме притежавали преди хилядолетия. Те са ни давали ценна информация, били са уникални умения, благодарение на които нашите общности са процъфтявали, тези умения са оформили нашата индивидуалност.

Добрата новина е, че матрицата на тези дарби все още съществува в нас – в паметта на клетките ни, като част от нашето ДНК. Чрез осъзнаване, внимание и практика тези древни способности включително и целебната сила на шамана, могат да се възродят и да се използват за наше благо.

Шаман, лечител и съ-създател

Но какво означава днес да си *шаман*? Човек, който на главата си носи украшение от пера, трака с някакви хлопку и танцува в несвяст около огъня под съпровод на барабани, докато говори с духове? Възможно е. Но знаели ли сте, че сладката дребна възрастна женица от църквата с боядисана в синьо коса и с грехи от 50-те години на миналия век може би също е шаман?

Аз използвам думата *шаман* в смисъл на „лечител“ – човек, който може да разширява своето съзнание и да излъчва целебна енергия, за да помогне на другите да излекуват своите болки на физическо, психическо, емоционално и духовно ниво. Шамани наричам хората, които преди всичко са излекували *себе си* – прочистили са блокирана и застояла енергия, освободили са се от стари травми, умеят да се свързват с водачи от све-

та на духовното, да се вслушват дълбоко вътре в себе си, така че да са готови да реализират потенциала си и да осъществят най-високата си житейска цел.

Всеки човек може да бъде шаман, *вие също*. Дарбата да лекуваме не е присъща само на малцина „специални“ люде. Всеки един от нас е естествен лечител както на самия себе си, така и на другите – тези способности са вътре в нас, дори и да са скрити, „спящи“. Нашата задача е да се научим да достигаем до тях, да ги развием и да ги използваме. Но за да стане това, трябва да започнем да изследваме невидимия свят на целебната енергия в нас и около нас. Тази книга има точно такава цел.

Една от причините, поради които използвам термина *шаман* (този термин може да се дефинира и като човек, който служи като посредник между човешкия свят и духовните светове, между естественото и свръхестественото) е тази: той съдържа идеята, че всичко в нашата вселена е взаимосвързано. Всички ние сме свързани – един с друг, с физическия сетивен свят и със света на невидимото. *Всички ние сме едно цяло*, много повече, отколкото осъзнаваме. Независимо от нашите индивидуални рамки в тази материална реалност, ние живеем в една огромна енергийна супа, свързани с всичко останало. Квантовата физика доказва именно това. И именно от това безкрайно пространство на Цялост произлиза и се осъществява процесът на изцеление. Нашата цел е да осъзнаем, изучим и мъдро да обитаваме това пространство.

Много и различни пътища могат да ни отведат там. Съвременните лечители от 21 век стъпват върху ра-

менете на всички мъдреци и шамани преди тях – представители на различни религиозни и културни традиции – от древни времена, от преди хиляди години, до наши дни. Всяка човешка общност, всяка културна традиция в историята на цивилизацията е имала (има и днес) някаква форма на шаманска практика. И в сърцевината на всяка една от тези практики лежи пътят, който ни води назад към Източника, към Универсалната енергия, от която произлиза всичко.

Всъщност, лечението е сътворчески процес – то винаги се основава на връзката между лечителя и Източника. Никой (бил той шаман, лекар или терапевт, било то билка или медикамент) и нищо не биха могли сами по себе си да ви излекуват. За да се осъществи изцелението, необходимо е част от вас да участва в процеса. Това е онази част от съществото ви, която е движещата сила в собствената ви трансформация. Колкото повече яснота, равновесие и откритост влагате в процеса на изцеление, толкова по-лесно ще можете да получите благославието.

Навярно имате чувството, че не сте достатъчно подготвени за шаманство. Бързам да ви кажа, че това не е вярно. За да илюстрирам как може би досегашният ви живот ви е насадил подобни нагласи, ще споделя малко от собствената си биография.

Как станах шаман (можете и вие)

Ако сте чели първата ми книга „Истината лекува: онава, което криете може да ви навреди“, ако сте гледали интервюта ми по телевизията или сте ме слушали на живо, или сте следили седмичното ми предаване по „Хей Хауз Рейдио“, може би вече знаете нещо за живота ми. Ако не, позволете ми да го споделя сега с вас.

Преживях кошмарно детство, изпълнено със сексуално и емоционално насилие. Майка ми ме ненавиждаше и правеше всичко възможно да ме унижи, опитваше се да контролира всяка моя крачка. Поведението ѝ на родител беше истински жестоко. Баща ми, от друга страна, направо ме обожаваше, но объркваше обичта си с натрапчивия импулс да повтори собственото си детство, изпълнено със сексуално насилие. Той ме задирише откакто съм проходила до 12-годишна възраст, а за първи път ме изнасили, когато бях на 9 години. Свещеникът от местната енория, пред когото баща ми беше изповядал ужасяващото си деяние, също ме изнасили. Майка ми си затваряше очите.

Още от най-ранна възраст поведението и на двамата ми родители ме караше да проявявам свръхбдителност. Сигурна съм, че съм страдала от посттравматично стресово разстройство още от четиригодишна възраст. Децата, преживели насилие, винаги очакват още насилие – вслушват се във всяка стъпка на насилника (да не би да пристъпва крадешком към тях) – те са много чувствителни към дори и най-малките промени в обкръжаващата ги среда. Както обикновено се случва при такива деца-жертви, травмата от детството изостри крехката ми нервна система до такава степен,

че инстинктивно развих способността да проявявам свръхбдителност, в стремежа да си осигуря някаква безопасност. В това състояние аз можех да виждам, да чувам, да усещам и да зная откъд онова, което наричаме „нормално“. Така започна драматично обучението ми за шаман.

Разширяване на съзнанието

Сега бих казала, че в травмираното ми детство са били заложени огромните възможности да разширя собственото си съзнание и да развия дълбока връзка с Източника. Като дете аз се научих не само да чета „между редовете“ всичко, което се случваше около мен, но също и да разгадавам нагласите на хората между погледите, жестовете и емоциите. Разчитах най-тънките нюанси на събитията, които и бездруго бяха твърде болезнени да се преживеят. Започнах да „виждам отвътре“ хората,... да усещам скритите им мотиви, най-дълбоките им страхове и най-тъмните им демони. Това беше находчив начин да оцелея в една непредвидима и често пъти опасна среда. Много преди да вляза като юрист в съдебната зала и да водя всевъзможни битки, аз вече бях се превърнала в умел посредник, преговарящ с тъмната страна на хората.

Като малко дете някак бях тясно свързана с Източника. (Впрочем, мнозина го наричат „Дух“, „Бог“, „Създател“ или каквото най-много допада на убежденията им.) Тъй като малките деца съвсем наскоро са произлезли от Източника – тоест, мястото, където те са били точно преди да се родят – сравнително лесно те

отпратят съзнанието си назад към него, когато се почувстват уплашени. Съзнанието им просто се отскубва от тялото.

Между 6 и 14-годишна възраст аз прекарвах дълги часове, молейки се пред изображения и статуи на светци. Каква ирония обаче: молех се за прошка за неща, които предполагах, че са мои грехове. Подобно на всички деца, аз обвинявах себе си за проблемите на семейството ми. Тъй като бях възпитавана в католическата вяра, за мен беше лесно да се свържа с образите на Иисус, Дева Мария и всички светци. Разбира се, ако бях възпитавана в друга религия, щях да се моля на нейните просветени водачи.

Друга моя техника за оцеляване като дете беше да прекарвам колкото се може по-дълго време навън. Всеки ден след училище, след уроците по пиано и след приключването на домашните, аз излизях навън, за да се махна от потискащата атмосфера у дома. Обожавах да седя сред природата. Спомням си, че прекарвах дълги часове в мълчаливо общуване с дърветата, със скалите и с животните. Сред природата се чувствах в пълна безопасност. Това за мен беше още един лесен естествен начин да живея с разширено съзнание.

Моите детски духовни импулси, в съчетание с травмата от преживяното насилие и склонността да прекарвам много време сред природата, ме научиха как да влизам на по-високо ниво – нивото на съзнание, което е необходимо, за да привличаме и предаваме универсална целебна енергия. Без дори да осъзнавах това, усъвършенствах способността си да се свързвам с духовни същества – прадеди, ангели и светци, които помагат в изцелителния процес.