

УДК 133  
ББК 86.42  
Ч-87

**Чуйкина, Татьяна Альбертовна.**

Ч-87 **Оживай! Мой путь к источнику силы / Татьяна Чуйкина.** — Москва : Эксмо, 2021. — 224 с. — (В потоке. Движение к счастью).

Путь к счастью подчас бывает самым неожиданным. Автор этой книги когда-то была московским топ-менеджером. Сегодня она — травница и ведущая шаманских практик, которая живет в лесу в российской глубинке. Татьяна Чуйкина рассказывает о своем пути к гармонии, о путешествиях по миру и встречах с «женщинами силы», шаманками и травницами. Она также описывает практики соединения с живой природой, которые могут помочь каждой женщине стать сильнее и счастливее.

УДК 133  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-118158-1

© Т. Чуйкина, текст, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

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  
В ПОТОКЕ. ДВИЖЕНИЕ К СЧАСТЬЮ

**Чуйкина Татьяна Альбертовна**

**ОЖИВАЙ! МОЙ ПУТЬ К ИСТОЧНИКУ СИЛЫ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель группы *М. Виноградова*  
Ответственный редактор. *М. Романова*. Редактор *М. Пронина*  
Младший редактор *Ю. Скугорева*. Художественный редактор *Е. Анисина*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:  
Jozef Klopacka, Elixs / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Miny, wikki, HaHanna, IraChe, Nicetoseeya, Sloth Astronaut, Balora, Vera Serg / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com.

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 203.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қимбат, 20 қабыт, офис 2013 қ.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасының импортеру «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасының дистрибуторы және бөлім Батына адрас-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (777) 221-59-30 (9), 5-нөс. РЭС: [Almaty@eksmo.kz](mailto:Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: [сайты: www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Свидетельство о подтверждении соответствия изданиям согласно законодательству РФ

о транзитном импорте товаров можно получить на сайте Издательства «Эксмо».

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндіріс мекені: Ресей. Сертификация қорыстырылған

book 24.ru

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

■ ЧИТАЙ · ГОРОД



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:

одна книга для всех



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



МЫ В СОЦСЕТЯХ:

eksmotive

eksmo

eksmotive

eksmo.ru

eksmo\_live

eksmo\_live

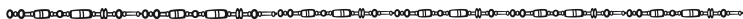
ISBN 978-5-04-118158-1



9 785041 181581 >

Дата изготовления / Подписано в печать 11.03.2021.  
Формат 60x84/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,07.  
Тираж экз. Заказ

# Содержание



Благодарности.....6

## **ЧАСТЬ 1. История встречи.....9**

~ **Вступление** ~ Женщины Знания.....10

~ **Глава 1** ~ Баба Маша-травница, Сибирь.....24

~ **Глава 2** ~ Матушка Елизавета, Сергиев Посад.....42

~ **Глава 3** ~ Ава — Тигровая змея, Тасмания .....57

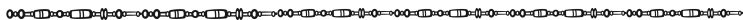
~ **Глава 4** ~ Куйчи — Изгиб Радуги над рекой, Перу .....77

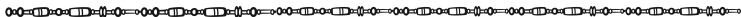
~ **Глава 5** ~ Вакси — душа племени, Бразилия .....95

~ **Глава 6** ~ Нина: вкус земли, Осетия .....110

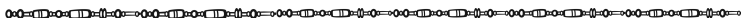
~ **Глава 7** ~ Ичинмей: сила стихий, Тува .....129

~ **Глава 8** ~ Кэролин: Песня женщин Земли. Англия, Дартмур ....145





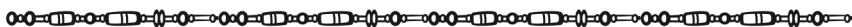
<b>ЧАСТЬ 2. Практики Живой Природы .....</b>	<b>155</b>
~ Глава 9 ~ Внутренний Лес .....	156
~ Глава 10 ~ Четыре платка шаманского круга .....	166
~ Глава 11 ~ Практики с духами растений .....	196
~ Глава 12 ~ Соединяя практики и обычную жизнь.....	208
Заключение.....	220



# Благодарности

**П**режде чем вместе с вами окунуться в живой мир этой книги, хочу выразить благодарность. Есть множество людей, которые ждали эту книгу, комментировали отрывки, поддерживали своими сердцами ее огонь. И есть несколько человек, без которых эта книга никогда бы не состоялась.

Прежде всего, это мой муж Николай. Именно благодаря его бесконечному терпению и вере в меня был собран этот материал. Именно он поддерживал мои казавшиеся сумасшедшими экспедиции в разные уголки мира. Именно этот чудесный мужчина поверил в то, что его жена, 15 лет проработавшая в классическом бизнесе, способна собирать травы и стать шаманским практиком. Именно он решил, что мы, городские и избалованные комфортом, сможем научиться жить в лесу, и построил наш «Лисичкин Хуторок».

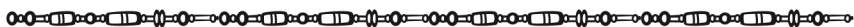


Также я благодарю своих детей — Полинку, Ярика и Викасю. Которые прекрасно понимают, что у их мамы необычная профессия. И по мере своих сил стараются помочь мне в работе и исследованиях — ходят со мной в лес, собирают травы и грибы, делают заготовки, работают курьерами, фотографируют для блогов и многое другое.

Еще хочу поблагодарить тех друзей, которые были со мной на всех этапах моего становления. Поддерживали, радовались, а не пугались переменам в моей жизни. Светлана Антоновская, если бы не твоя непоколебимая уверенность, что «так можно», я бы все это бросила и в ужасе сбежала бы в первый год практики. Екатерина Харитоновна, если бы не твоя 100-процентная убежденность, что я напишу-таки эту книгу, я бы точно остановилась на этапе «надо бы когда-нибудь что-нибудь написать».

Спасибо огромное всем участникам групп «Путешествие к Духам Растений» и «Шаманское травничество». А также всем, кто приезжал на мою землю в лес и участвовал в трансформационных путешествиях по всему миру! Наши совместные погружения и обсуждения постепенно перевели накопившиеся знания на уровень сознания и точных слов.

И я бесконечно благодарю всех мудрых женщин, которые эти годы щедро делились со мной волшебством живой жизни нашей красавицы-Земли!





# ЧАСТЬ 1



# История встречи



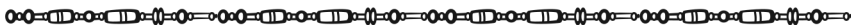
~ ВСТУПЛЕНИЕ ~

# Женщины Знания



**К**огда я была девочкой, я любила старух. Мне нравилась их похожая на пергамент кожа. Было что-то особенно пронзительное в аромате пыли и времени, который примешивался к любым другим запахам, исходящим от таких женщин. Но особенно важными были руки — узловатые, морщинистые, каждое прикосновение которых — как целая история жизни. Каждую такую женщину хотелось расспросить, выслушать ее сказку. Наверное, поэтому все эти пожилые женщины становились на время моими бабушками.

Старухи учили меня различать хорошее и плохое, учили сажать растения, готовить, любить живое вокруг. Это была целая череда женщин.







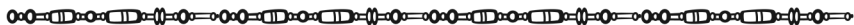
Правда, потом, в юношеском возрасте, я совсем забыла свои детские чувства. Стала, как все вокруг, раздражаться из-за медлительности пожилых, из-за их неприспособленности к новой жизни. Мне стало казаться, что их опыт неприменим и абсолютно бесполезен.

***Женщины Знания — те, кто вольно или невольно проник в суть бытия. Они ведают, что скрыто от других завесой сиюминутных целей и мельтешением человеческих дел.***

Такие женщины пришли в мою жизнь одна за одной, когда я была готова их впустить в свое сердце. Я спустилась с пьедестала современного человека, бесконечно уверенного в том, что он все сделает сам. И увидела со стороны, что все это время выглядела, как ребенок, который влез на табуретку и думает, что стал выше всех.

Удивительное дело: оказалось, что женщины Знания, ведающие и мудрые, ждут меня на разных континентах. И все они говорят, как будто продолжая одна другую.

Я прошла с ними долгий и удивительный путь обучения и открытия настоящей себя. И он привел меня к самой древней и мудрой женщине знания — Бабушке Земле. Когда и она, в свою очередь, открыла свои объятия и стала делиться со мной силой и мудростью, круг замкнулся. Я снова чувствую себя маленькой девочкой, восхищающейся сказками жизнью всех старух мира. И, может быть, однажды я тоже заслужу счастье стать одной из них.



## Начало моей истории

Когда же начался мой собственный путь к женщинам Знания?

Может быть, когда появилось ощущение, что повседневные заботы больше забирают сил, чем приносят радости?

Когда я стала забывать, что просыпаться утром можно с предвкушением удивительного?

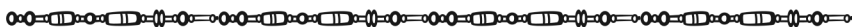
Когда стала уже с понедельника ждать выходных, хотя знала, что на них ничего особенного и волшебного тоже не случится?

При этом внешне все в моей жизни текло своим чередом. Дети росли, работа работалась. Вот только чувство бессмысленности происходящего и утекающего сквозь пальцы времени не отпускало. Что-то шло не так, но признаться в этом я сама себе была не готова.

Волею Пути однажды я оказалась в командировке в Иркутске. На второй день горло стало противно болеть, из носа потекло, а тело явно просилось под пледик с чашкой чая. Но мне нужно было работать. В то время я не давала себе права на физическую слабость и готова была заткнуть голос так некстати подводящего меня тела любым доступным способом.

Коллега предложил мне заехать в деревню — «здесь не так уж далеко» — к его родственнице, которая меня «точно поставит на ноги мгновенно».

Что заставило меня повестись на этот сомнительный план? Сейчас знаю точно, что это был тот самый поворотный пере-





кресток в жизни, который тщательно планировался и создавался силами, управляющими судьбой.

Пребывая в полном неведении куда и на что иду, я, к собственному удивлению, согласилась отправиться за тридцать километров по лесной дороге к неведомой женщине Знания.

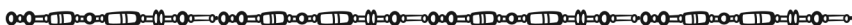
«Баба Маша», — так представил свою родственницу коллега.

Она оказалась хмурой пожилой женщиной с убранными под платок волосами. Взгляд исподлобья и «кого это ты опять ко мне притащил?» вместо приветствия.

Но было что-то в этой женщине очень важное для меня, то, что четко почувствовалось даже на фоне замешательства от этого странного знакомства.

Коллега в нескольких словах рассказал, что я — гостья, приехавшая по работе из Москвы. И что мне нужно завтра выступить перед людьми, а у меня горло болит и вот-вот голос пропадет совсем. И нас все-таки пригласили попить чаю.

*Удивительно, как банально входит в нашу жизнь волшебство. Ведь эта встреча перевернет всю мою жизнь. Откроет мне мир с такой точки зрения, о существовании которой я даже никогда не подозревала.* Превратится в поток событий, в тропинку через время и континенты, на которой я найду сокровища Знания и саму себя в них. Но вот в этот момент я просто сижу и пью травяной чай с земляничным вареньем, с некоторым напрягом из-за большого горла болтая о всякой ерунде. И думаю, что скоро уеду и забуду эту странную встречу навсегда.



## Сон о волшебной жабе

Баба Маша дала мне какой-то травяной сбор и предложила остаться на ночь. Я почувствовала такую усталость, что не нашла сил сопротивляться. В ту ночь мне приснилась целая история про девушку, — почему-то захотелось назвать ее Варей.

В метро у станций есть свой характер. Замечали?

Суетность конечных веток, уходящих глубоко в спальные районы, где утром народ спешит на работу, а вечером — скорее в домашнее гнездо.

Бесшабашность центра, где веет свободой, целый день ходят туристы, а одежда и разговоры людей выдают вечный праздник.

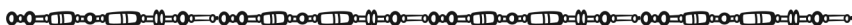
Напряженность, загруженность чемоданами и беготня станций больших вокзалов. Успеть, успеть, успеть...

Но отдельное настроение — переходы. Ритмичное движение человеческой волны, перетекающее из одного подземного настроения в другое.

Именно об этом думала Варвара, когда двигалась пингвиной походкой в толпе по самому большому подземному переходу Московского метро.

Ей нужно было попасть со станции Библиотека имени Ленина на Александровский сад.

Варя уже слегка опаздывала на работу. А сегодня это было крайне нежелательно. Босс затеял важную встречу. Ну, или «митинг», как это принято называть в больших компаниях. Тут





для всего свои англицизмы, окрашивающие реальность людей особым корпоративным цветом. Получается, что ты не просто оправдываешься за плохие результаты. А проводишь презентацию на митинге. И это звучит ого-го. Хотя сути, конечно, не меняет.

Варвара начала нервничать, народу было много, идти быстрее не получалось. Но вот уже знакомая часть людского потока, одетая в специфическую униформу офисного планктона, — недешевые деловые костюмы, отделилась от общей массы и завернула на заветную лестницу перехода. Можно было, пожалуй, успеть на следующую электричку... И тут вдруг женщина, которая шла на несколько человеко-тел впереди, испортила весь план своевременного попадания в сердце деловой столицы — «Москва-Сити».

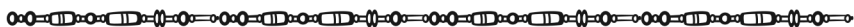
Эта женщина уронила коробку с жабами.

Жабами! Только вдумайтесь! Не с рабочими документами, не с покупками после избыточного шопинга и даже не с десятью порциями суши... Нет, это были жабы разных размеров, которые начали интенсивно расползаться по переходу метро.

Дамы вокруг завизжали. Мужчины, забыв о толерантности, стали тихо и громко ругаться. А Варвара застыла посреди толпы, силясь понять, что происходит.

Из оцепенения ее вывел шипящий голос женщины — виновницы катастрофы:

— Ну чего ты встала? Жаб собирай! Забыла что ли, как ловить?



## ОЖИВАЙ!

Варвара начала шарить руками по полу, собирая разнокалиберных жаб, ловко цепляя их пальцами между головой и туловищем. Параллельно она пыталась сообразить — откуда незнакомка из метро может знать, что у нее с детства нет страха перед земноводными, а есть непонятная нежность к ним.

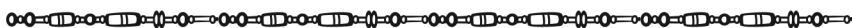
Варвару вообще захватывало все, что было связано с миром лесов и болот. В детстве она часами могла искать грибы, пропадать на деревьях или собирать ягоды под жужжание полчищ насекомых на болотах. Ей было там очень легко, свободно, душа будто пела... Жаль, что сейчас босс и митинги заняли все пространство реальности. Жизнь стала приличной, престижной, не до болот в ней, в общем.

Жаб, между тем, стало в переходе меньше, а в коробке — больше. Последнюю пупырчатую беглянку Варвара ловко спасла из-под фирменных ботинок из горчичной замши какого-то особо опасного менеджера среднего звена. Тот вытаращил глаза, но, кажется, все же обрадовался, что не задавил бедное земноводное.

Варвара отряхнула колени, глянула на часы, — похоже, митинг начнется сегодня уже без нее. Включить креативность и придумать приемлемое объяснение для босса и других заинтересованных сторон ей не дала странная владелица жабной коробки:

— Ты глаза-то не закатывай. Выбирай своего скорее. А то эти в костюмах нас сейчас растопчут. И я на конгресс опоздаю!

— Кого выбирать? — не поняла Варвара.





— Ааа, ты похоже не помнишь ничего. Тяжелый случай. Эх, ну и отшибает у вас память этот чертов город!



Женщина взяла Варю за рукав и потащила через толпу. Длинная юбка и островерхая шляпа дамы никак не вязались с respectable деловым видом окружающих людей.

Они остановились в небольшом закутке между поворотами лестниц.

— Жаба выбирай своего скорее. А то все вообще забудешь. И тогда без шансов в этой жизни. Будешь продавать свои бесполезные искусственные штуки всю жизнь и плакать по ночам непонятно отчего.

Ты ж ведьма. Ведьма может забыть, но не может убежать от своей природы. Для счастья нам нужна свобода. Она у тебя была в детстве. И жаб твой у тебя был.

А потом ты...



Женщина рыжая, неопределенного возраста. Ее затягивающие зеленые глаза, казалось, знали что-то про Варю. Что-то, что она сама забыла... или поменяла... на красивую ручку и ноутбук в закутке офисного кабинета.

Выбирать жаба... надо же... Варвара нервно вздохнула и послушно перевела взгляд на копошение в коробке.

