

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут вам стать таким человеком и укрепят ваши добродетели. Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни. Возрождайте его в себе, поддерживайте в других. Именно эти усилия укрепляют и вдохновляют наши души на сострадание, заботу и поддержку ближнего и способствуют росту нашего личного и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности
Центра познания «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
ПЕТР ЛИСОВСКИЙ

Книги серии «Ритмы Земли»:

Гленни Киндред

Мудрость Земли.

Практики обретения духовности и силы

Джеймс Эндреди

Экошаманизм. Священные практики единства,

силы и исцеления Земли

Равен Кальдера, Таннин Шварцштейн

Ритуалы и обряды —

в помощь городскому человеку

Стивен Д. Фармер

Магия Земли: древняя шаманская мудрость.

Исцеление себя, других и планеты

Александр Сизов

Тайные силы растений

Орион Фоксвуд

Ключ к познанию истины. Старинные магические

практики самосовершенствования

Джид Парма

Новая духовность. Все, что вы хотели знать о язычестве

Гейл Вуд

Мистический опыт экстаза.

Шаманские практики народов мира

Джесси Хардин «Волк»

Энергия Матери-Земли. Возвращение к истокам природы

Билл Плоткин

Мир природы и человеческая душа. Обретение целостности

и единства в раздробленном мире

Все книги издательства можно заказать

по телефонам Интернет-магазинов:

8 800 100 05 56 (*Ozon.ru*)

8 800 555 08 63 (*Labirint.ru*)

8 800 333 07 082 (*Read.ru*)

ДЛЯ РЕГИОНОВ ЗВОНОКИ БЕСПЛАТНЫЕ!

Гейл Вуд



МИСТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ЭКСТАЗА

**Шаманские практики
народов мира**

Санкт-Петербург
Издательская группа
«Весь»
2011

УДК 133.2:159.96
ББК 86.4
В88



Защиту интеллектуальной собственности и прав
ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ «ВЕСЬ» осуществляет
агентство патентных поверенных «АРС-ПАТЕНТ»

Gail Wood

Shamanic Witch: Spiritual Practice Rooted in the Earth and Other Realms

Художественное оформление обложки *А. М. Солохиной*

Перевод с английского *Н. В. Федяниной*

Вуд Г.

В88 Мистический опыт экстаза. Шаманские практики народов мира. — СПб.: ИГ «Весь», 2011. — 192 с. — (*Ритмы Земли*).
ISBN 978-5-9573-1883-5

Гейл Вуд, приверженица шаманской и викканской традиций, рассказывает о древней и таинственной культуре шаманизма и о магических элементах Викки.

Шаманизм включает в себя исцеление с помощью растений и животных, пророческие видения, трансовую работу и путешествия между мирами. Виккане же в своей практике опираются на почитание природных циклов, работу с ритуальным кругом, поклонение мудрейшим существам из параллельных миров. Автор считает, что, совмещая обе практики, можно добиться потрясающих результатов.

Рассказывая об истории шаманизма и Викки, особое внимание Гейл Вуд уделяет практической работе: вы найдете подробное описание упражнений, медитаций и ритуалов.

Книга будет интересна как тем, кто увлекается и занимается Виккой и шаманизмом, так и читателям, желающим открыть для себя загадочный мир магических практик.

УДК 133.2:159.96
ББК 86.4

Тематика: Эзотерика / Парапсихология

Издается по договоренности с RED WHEEL/WEISER & CONARI PRESS, Newburyport, MA 01950-4600, USA (США).

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-1883-5
ISBN 978-1578634309

© Gail Wood, 2008
© Перевод на русский язык, издание на русском языке.
ОАО «Издательская группа „Весь“», 2011

*Моей наставнице, Солнечному Ворону,
бывшей для меня всегда самым благодушным и мудрым,
которая продолжает освещать мой путь и поныне.*

Карел, посвятившей себя детям Эпоны,
источнику моего вдохновения, учителю и подруге.
Спасибо тебе огромное!*

*Госпоже Ястреб,
творящей мифы, наставнице,
Верховной жрице и дорогой подруге.
Твое видение мира и поддержка всегда вдохновляли меня.
Благодарю тебя, дорогая сестра.*

* Эпона — в кельтской мифологии богиня коневодства, считавшаяся покровительницей лошадей, мулов, ослов, погонщиков и возчиков. — Здесь и далее примеч. пер.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Слова благодарности	8
Вступление	9
Глава 1. Танец экстаза: первые шаги на пути к шаманской	
Викке	12
Шаманизм в современной культуре	14
Что такое современный шаманизм?	17
Глава 2. Царство шамана: путешествие в мир духов	20
Шаманский космос	20
Состояния сознания и опыт шаманских путешествий	23
Как стать практикующим шаманом	29
Подготовка к вашему путешествию	31
Магия бубна и погремушки	39
Глава 3. Прогулки между мирами: развитие шаманской	
практики	48
Церемония и ритуал	49
Основные путешествия для изучающего шаманизм	53
Существа и духи из других миров	56
Путешествие в Нижний мир	62
Путешествие 1: путешествие в Нижний мир для ознакомления с ландшафтом	64
Путешествие 2: путешествие в Нижний мир в поисках животного- помощника	66
Путешествие 3: танец вашего животного-помощника	68
Путешествие 4: путешествие в Высший мир в поисках учителя	70
Путешествие 5: путешествие в Срединный мир	72
Практика, практика и еще раз практика	74
Объекты силы: набор инструментов практикующего шамана	78
Песни и танцы силы	85
Умение благодарить и энергия связи	90
Слияние со Вселенной: танец экстаза	91
Отвечая на зов бубна	94

Оглавление

Глава 4. Царство ведьмы: слияние шаманского и ведьмовского экстазов	96
Воплощение Богини и Бога.....	98
Слияние с Богиней и Богом.....	113
Пребывание в теле Богини и Бога: трансовая медитация в различных позах.....	129
Ритуалы шаманской Викки: священное пространство и время.....	134
Шаманское путешествие внутри ведьмовского круга.....	165
Заключение и инициация: бесконечный круг	173
Глоссарий	175
Библиография	181
Об авторе	184



СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Н и один писатель, пишущий книгу, которая впоследствии будет напечатана, не работает один, пусть даже в самом процессе написания, кроме него, никто и не участвует. И дело вовсе не только в моих собаках, которые не давали мне заскучать в одиночестве, пока я работала. Великое множество людей и других существ помогли и вдохновляли меня на создание этого произведения. Благодарю сотрудников отдела оформления межбиблиотечного абонемента Мемориальной библиотеки государственного университета штата Нью-Йорк в Кортленде за их неустанные и первоклассные попытки добыть нужную информацию для тех, кто в ней отчаянно нуждается!

Моя наставница, Солнечный Ворон, продолжает вдохновлять меня на танцы и пение под стук бубна. Также хочу выразить признательность своей Верховной жрице, Госпоже Ястреб, которой пришла в голову мысль написать серьезную работу о шаманских путешествиях в наших традициях, в результате чего появилась эта книга. Благодарю Организацию Света в Итаке, штат Нью-Йорк, за место для проведения сеансов игры на бубнах и прочих обрядов и ритуалов, а также Шэрон, просветившую Мышонка и меня — низкий вам поклон! Спасибо и всей группе в целом, каждому из посвященных, увлеченных, одухотворенных или случайных ее членов, за работу, которая извечно меня вдохновляет.

Круг Воронова Тумана, мои братья и сестры в ведьмовстве, благодарю вас за вдохновение, поддержку и воодушевление, которое вы мне неизменно дарите. Особое спасибо Клану Цапли и Клану Краснохвостого Сарыча — вы так же великолепны, как и наши магические тотемы.

Мои братья и сестры по перу из организации печатающихся ведьм, спасибо вам за то, что делитесь со мной своими тяготами, радостями и триумфами. Я много узнала от вас о жизни и доле писателя. Также хочется выразить признательность Мэгги Шейн, нашей ведьме, занимающейся статистикой, ее благородство и человеколюбие всегда меня вдохновляли.

Спасибо всем добрым и чудесным ребятам, сотрудникам издательства Red Wheel/Weiser, за их помощь и поддержку. Персональная благодарность Бренде Найт, благодаря которой процесс и начался, а также Эмбер Гетбир, носившейся с этой книгой, как с ребенком. Спасибо всем и каждому.

Мышонку — вся моя любовь и сердечная благодарность.



ВСТУПЛЕНИЕ

Я выросла в семье загробных проводников*, так что с самого раннего детства я привыкла воспринимать состояния шаманского транса как нечто совершенно обычное. Души мертвых, «тотемные» животные и духи мест были нашими соседями и постоянными гостями в нашем доме. С самых ранних лет во мне развивали способность выходить за пределы собственного тела и совершать путешествие в другие миры. Это умели делать все члены нашей семьи.

Будучи подростком, я заинтересовалась ведьмовством. Изучая новые ритуалы и заклинания, я постоянно отмечала их сходство с теми практиками, которые испокон веков передавались из поколения в поколение в нашей семье. Мне казалось, что это просто другая ветвь той же самой традиции, так что на протяжении пятнадцати лет я считала себя ведьмой.

Только начав больше и больше общаться и взаимодействовать с неоязычниками, я увидела, насколько разными были наши пути, и поняла: несмотря на то, что у нас было много общего, я все-таки никогда не соответствовала традиционному образу викканской ведьмы. Тем не менее «родственное сходство» шаманизма и ведьмовства всегда интриговало и завораживало, и я решила, что, должно быть, у них есть общее происхождение.

Затем, около десяти лет назад, у меня состоялось несколько интересных бесед с выдающимися учителями Джанет Фаррар и Гейвином Боуном о том, можно ли отыскать корни современного ведьмовства в шаманизме. В то время я даже однажды была в шаманский бубен на одном из занятий Гейвина во время фестиваля, что стало началом новой главы в истории взаимоотношения этих двух традиций. С тех пор я то и дело встречаю ведьм, желающих дополнить свои духовные практики шаманскими путешествиями.

Практические занятия, которые я провожу в Ардантейне**, регулярно привлекают внимание множества практикующих ведьм, ищущих новые способы установления связи с Божественным, а также интересующихся

* Загробные проводники помогают душам умерших людей, которые застряли на земном уровне, перейти в другой мир.

** Ардантейн — независимая некоммерческая корпорация, образованная в 1996 году в штате Нью-Мексико на базе викканских и языческих традиций. Целью ее создания была организация языческих учебных центров и проведение семинаров.

историческими корнями своей традиции. За последние несколько лет термин «шаманское ведьмовство» набрал значительную популярность, так что теперь у людей есть возможность переосмыслить свои представления и по-новому взглянуть на эти духовные традиции.

Шаманизм — это, прежде всего, искусство мистического экстаза. Сам термин «экстаз» происходит от греческого слова, означающего «находиться вне». Речь идет об измененном состоянии сознания, когда человек достигает нового уровня осознания и как будто бы оказывается за пределами времени и пространства. Несмотря на то, что экстатический транс долгое время считался прерогативой исключительно шаманских культур, он является неотъемлемой частью духовного наследия всех без исключения народов мира.

Многие люди с трудом могут сказать, чем именно сегодня отличаются ведьмовство и шаманизм. Гейл Вуд помогает нам взглянуть на эти явления как на две стороны одной и той же монеты.

Чем шаманизм отличается от ведьмовства? Если говорить в двух словах, то ведьмы притягивают к себе энергии из других миров и проводят сложные ритуалы. Шаманы же (или люди нашей культуры, практикующие шаманизм) в основном сами переносятся в иные измерения, а их магия позволяет им погружаться в темные стороны человеческой сущности с целью исцеления. Именно поэтому принято считать, что шаманизм — это нечто «мрачное» и «непонятное». Ведьмы же, по мнению многих непосвященных, более сосредоточены на внешних проявлениях религиозности, чем собственно на духовности. Ни одно из перечисленных описаний в полной мере не соответствует истине, поэтому я всегда очень радуюсь выходу таких книг, как эта, которые развенчивают устоявшиеся мифы и предлагают читателям новый взгляд на эти могущественные практики.

В 2006 году мне повезло участвовать в одном шаманском ритуале, организованном автором этой книги. Это был, пожалуй, самый сильный ритуал из всех, в которых мне доводилось участвовать, а мой сын до сих пор утверждает, что лучшего публичного ритуала он не видел. Гейл демонстрирует нам поистине уникальный опыт соединения шаманизма и ведьмовства, уделяя одинаковое внимание каждой из практик.

Мне также повезло пообщаться с ней как через Интернет, так и лично, и я могу сказать, что эта женщина вызывает у меня огромное уважение. Ее живой ум и неисчерпаемая фантазия делают ее произведения провокационными, максимально простыми, понятными и доступными всем и каждому.

Эта книга обязательно должна стоять на книжной полке каждого, кто интересуется мистикой и альтернативными духовными путями. Гейл создала учебное пособие, которое действительно позволяет читателю «изменить форму и двигаться сквозь время и пространство». Следуя советам и инструкциям, представленным в данной книге, вы сможете найти в себе врожденные шаманские способности и научитесь применять их, практикуя шаманское ведьмовство. Гейл создала потрясающий учебный курс, который покажет вам, как можно и нужно путешествовать между мирами, становясь все сильнее и постепенно обретая просветление.

Кристин Мэдден, автор книг *The Shamanic Guide to Death and Dying* (Шаманский путеводитель по смерти и умиранию) и *The Book of Shamanic Healing* (Книга шаманского исцеления).

Во всех безлюдных местах

*Так пусть же духи не оставят вас
Во всех безлюдных местах,
Во всех безлюдных местах, куда вы забредете.
Хранитель вашего сердца,
Спутник вашей души.
Так пусть же духи не оставят вас
Во всех безлюдных местах, куда вы забредете.*

*Так пусть же духи не оставят вас
Во всех оживленных местах,
Во всех оживленных местах, куда вы забредете.
Защитник вашего тела,
Целитель вашей любви.
Так пусть же духи не оставят вас
Во всех оживленных местах, куда вы забредете.*

*Так пусть же духи не оставят вас
Во всех священных местах,
Во всех священных местах, куда вы забредете.
Возлюбив Богиню,
Заклучив в объятия Бога,
Так пусть же духи не оставят вас
Во всех священных местах, куда вы забредете.*

Глава 1



ТАНЕЦ ЭКСТАЗА: ПЕРВЫЕ ШАГИ НА ПУТИ К ШАМАНСКОЙ ВИККЕ

Мы прилив и отлив, поднимающий тину,
Мы иголка и вдетая в ушко нить,
Мы паук и сплетенная им паутина,
Мы вернулись из мертвых, чтоб ведьмами быть!

Будучи ведьмами, мы живем магией, манипулируя энергиями нашего и других измерений. Мы изменяем облик и движемся сквозь время и пространство. Наша связь с миром духов помогает нам заниматься магией. Четверостишие в начале главы говорит о том, что мы являемся частью всего сущего, и ничто не в силах нас остановить. А следующие строчки указывают нам на наше место и роль во вселенском потоке энергии:

Мы по спирали движемся к центру колеса,
Мы ткачи и сотканное полотно,
Мы мечтатели и сама мечта.

Нить Божественного внутри нас сплетается с такой же нитью Божественного, проходящей через все миры, в результате чего создается удивительный узор любви и красоты. Во вселенском энергетическом потоке мы одновременно активны и пассивны, каждый из нас — художник и вместе с тем произведение искусства. Все происходящее во Вселенной является частью нас самих.

Можно ли рассматривать шаманизм как часть викканского пути?

С одной стороны, шаманизм начал оказывать непосредственное влияние на ведьмовство сравнительно недавно. С другой — элементы шаманизма можно отыскать в любой культуре, живой или мертвой. Способности шамана сродни способностям современной

ведьмы, и обе традиции уходят корнями в те времена, когда первые люди жили в пещерах. Пути, которыми мы идем, учат нас тому, что было раньше, и помогают творить волшебство для нас самих, тех, кого мы любим, и Вселенной в целом.

В этой книге описываются базовые принципы современного шаманизма, которые смело соединяются с магическими практиками Викки и ведьмовства. Несмотря на то, что все описанные в книге ритуалы по природе своей скорее викканские, их легко сможет применить и любой человек, жаждущий найти альтернативу господствующим религиям. Данное произведение также станет отличным учебным пособием для тех, кто уже совершает шаманские обряды и путешествия.

К сожалению, большинство язычников и виккан, практикующих шаманские путешествия, занимаются этим в отрыве от своих религиозных ритуалов. Данная книга поможет вам соединить эти две традиции в едином динамичном танце экстаза и радости. Впервые я попала на занятия по игре на шаманском бубне примерно в то же самое время, когда начала знакомиться с Виккой и картами Таро. За более чем двадцать лет я смогла соединить все эти три практики воедино.

Наши жизни и то, как мы их проживаем, взаимосвязаны, и вместе мы создаем прекрасное произведение искусства. Иногда требуется много времени для того, чтобы увидеть и понять, как переплетаются, взаимопроникают и закручиваются нити отдельных индивидов. Одновременно с этим наша внутренняя божественная природа сливается в танце с вселенским божественным началом, которое мы зовем Богиней и Богом. Прелесть всего этого заключается в том, что все мы заняты одним делом — созданием собственного полотна; общими усилиями мы накладываем наши узоры друг на друга, соединяем их воедино.

Практикующие шаманы ищут исцеления и мудрости в других измерениях, которые соприкасаются с нашим, они переносятся в эти миры для того, чтобы найти ответы на интересующие их вопросы, обрести силу и в совершенстве овладеть шаманским искусством. Это приносит пользу не только отдельным личностям, но и обществу в целом. Виккане образуют круг и взывают к мудрым и могущественным существам из других измерений. В этом ритуальном круге, помещенном между мирами, ведьма совершает путешествие, выходит на связь с существами и наставниками из других сфер, преследуя те же самые цели — чтобы обрести силу, получить ответы, исцелиться и повысить уровень своего мастерства. И практикующий шаман, и ведьма находят таким образом необходимую мудрость, которая способна исцелить не только их самих, но и других людей. В алхимическом слиянии шаманизм и ведьмовство становятся единым целым.

На протяжении последних нескольких лет я целенаправленно и осознанно соединяла свои личные викканские практики с искусством шамана. Мои мистические опыты многому научили меня, открыв мне истинную природу этих двух явлений и показав, каким образом можно их связать воедино. Во многих случаях это происходит совершенно естественно, поскольку у данных практик очень много общего: танец, скитание между мирами и возвращение назад. Эта книга поможет вам научиться гармонично сочетать два мира: шаманизм и ведьмовство.

ШАМАНИЗМ В СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЕ

В наши дни определение места шаманизма в популярной культуре стало актуальной задачей для многих историков и культурных антропологов. Регулярно предпринимаются попытки исследовать и самих шаманов, их способности к исцелению и роль шаманского транса в культурах традиционных народов.

При этом часто возникали довольно-таки серьезные проблемы, поскольку первые антропологи зачастую интерпретировали свои наблюдения сквозь призму собственных представлений о мире и привычных традиций, в результате чего шаманов считали либо безумцами, либо просто шарлатанами. Именно поэтому выводы, к которым приходили те ученые, были по большей части совершенно ошибочными.

Несмотря на все это, наблюдения, сделанные этими антропологами и социологами, помогли публике больше узнать о данном явлении. Историк и религиовед Мирча Элиаде написал фундаментальный труд *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy* (Шаманизм: Архаические техники экстаза), который способствовал пониманию истинной роли шамана в обществе и религии. Именно Элиаде впервые назвал шаманов «мастерами экстаза».

Для достижения экстатических состояний, шаманы традиционно использовали пение, танцы и звуки бубна, однако пристальное внимание широкой публики к шаманизму привлекло нечто другое: расширение сознания при помощи веществ растительного происхождения. В традиционных культурах использование изменяющих восприятие наркотических веществ было вполне оправданным и служило вполне конкретным целям. Кроме того, эти вещества всегда выполняли исключительно вспомогательную роль. Однако, к сожалению, со временем непосвященные пришли к выводу, что именно наркотики вызывали иллюзию путешествия между мирами, а сам

шаманский транс служил единственной цели — достижению наркотической эйфории.

Знание о том, что такое шаманский транс и какую роль в его достижении играют галлюциногенные вещества, стало достоянием широкой публики после выхода в 1957 году статьи в журнале *Life* под названием: «Seeking the Magic Mushroom» («В поисках магического гриба»), автором которой был Р. Гордон Уоссон. Эта работа вызвала у публики острый интерес к шаманизму*. В 1968 году этот интерес вспыхнул с новой силой благодаря публикации серии книг ученого-антрополога Карлоса Кастанеды, который описал жизнь колдуна из индейского племени яки, дона Хуана, и подробно изложил его учение. Несмотря на то, что другие антропологи и прочие ученые ставили под сомнение достоверность работ Кастанеды, его книги пользовались и до сих пор пользуются большой популярностью у читателей и все еще вызывают к себе интерес.

В 1980 году антрополог Майкл Харнер еще больше популяризировал шаманизм, опубликовав свою знаменитую книгу *The Way of the Shaman* («Путь Шамана»), в которой он описывал свой опыт работы с индейскими племенами живаро и кониба и методики, с помощью которых читатели могли достичь упомянутых им измененных состояний без использования наркотиков. Харнер пошел дальше и создал Организацию шаманских исследований, которая обучает этим техникам желающих по всему миру. Он и его учителя употребляют термин «базовый шаманизм» для описания определенного набора навыков, умений и методик, которым может воспользоваться каждый представитель любой из культур для изучения и достижения состояний транса.

Примерно в то же самое время шаманским трансом заинтересовались и психологи. Они стали использовать транс во время сеансов гипноза для того, чтобы помочь людям справиться с бесчисленными эмоциональными проблемами, справиться с тяжелыми воспоминаниями и трудными решениями. Это совпало с резким повышением интереса у последователей движения нью эйдж к самосовершенствованию и самореализации, которые начали экспериментировать с гипнозом и измененными состояниями сознания ради личного развития и достижения духовного просветления.

Шаманизм и шаманские техники также оказали непосредственное влияние и на развитие современного язычества, в особенности в Соединенных Штатах. В 1995 году в исследовательской работе по американскому язычеству *Never Again the Burning Times: Paganism Revived* (Мы никогда не вернемся к эпохе костров: Возрождение язычества) писательница и практикующая язычница Лоретта Орион писала,

* Gini Graham. *The Complete Idiot's Guide to Shamanism*. Indianapolis: Alpha Books, 2002.

что американская Викка достаточно далеко ушла от традиционного кельтского ведьмовства под влиянием следующих четырех факторов: (1) массовые ритуалы на свежем воздухе; (2) проведение семинаров по шаманским техникам изменения сознания; (3) восприятие Земли как живой, сознательной, божественной сущности; и (4) использование элементов психотерапии*. Все вышеперечисленное характерно именно для шаманизма.

В 1994 выходит сборник под редакцией социолога Чеса Клифтона *Witchcraft Today, Book Three: Witchcraft and Shamanism* (Ведьмовство сегодня, книга третья: Ведьмовство и шаманизм). В одной из его статей Карен Э. Геллер приводит свои рассуждения о проблеме взаимодействия двух мистических традиций:

Еще одно существенное отличие ведьмовства от шаманизма, по крайней мере в условиях современности, заключается в природе духовных опытов. Ведьмовские ритуалы всегда очень праздничны, они сопряжены со смехом, радостью, позитивными чувствами и положительной энергией. Самое большое достижение последователей ведьмовства за последние несколько лет заключается в том, что они научились уравнивать воспринимаемый извне негатив получаемым в ходе обрядов позитивом. Шаманский взгляд на мир несколько более ограниченный и в каком-то смысле более пессимистичный. Шаманы имеют дело со смертью и другими мрачными аспектами человеческой жизни. Их работа более серьезная и зачастую может привести в ужас непосвященного человека**...

В другой статье редактор сборника Чес Клифтон приводит слова одной ведьмы:

[У меня] сложилось такое впечатление, что шаманы проделывают большую часть своей работы в других измерениях, в то время как ведьмовство практикуют в основном в пределах этого мира. Мы призываем наших духов-хранителей и божеств в свой круг, а не отправляемся в путешествие, чтобы встретить их там, где они обычно обитают***.

Клифтон соглашается с этим утверждением, говоря, что ведьмы часто совершают ритуалы и творят свою магию, не прибегая к экс-

* Orion, Loretta. *Never Again the Burning Times: Paganism Revived*, p. 142. Prospect Heights, IL: Waveland Press, 1995.

** Goeller, Karen. «Common Yearnings: What Witchcraft and Shamanism Share», Chas Clifton, ed. *Witchcraft Today, Book Three: Witchcraft and Shamanism*, p. 62. St. Paul: Llewellyn Publication, 1994.

*** Clifton, Chas. «What Happened to Western Shamanism?». Chas Clifton, ed. *Witchcraft Today, Book Three: Witchcraft and Shamanism*, p. 85. St. Paul: Llewellyn Publication, 1994.

татическому трансу, вместо этого используя состояния повышенной осознанности.

За последнее десятилетие было издано еще несколько книг по данной тематике, после чего Викка и шаманизм гармонично слились воедино. Для большинства практикующих ведьмовство Викка — это не просто радостный и беззаботный взгляд на мир, воспринимающий только вещи, связанные со светлой стороной жизни и духовностью. Очень многие язычники незаслуженно недооценивают Викку, считая ее чересчур поверхностной, хотя на самом деле ведьмы за последнее время шагнули далеко вперед и готовы смотреть в лицо таким явлениям, как смерть или психические заболевания, осознав, что все это тоже необходимая часть жизни.

Для виккан жизнь — нечто большее, чем просто «Тра-ля-ля, все мы любим Богиню». Их религия точно так же, как и шаманизм, дает им возможность путешествовать по мирам духов для того, чтобы помогать другим людям. Когда ведьма призывает хранителей или духов в круг, устанавливаются партнерские отношения, в которых духи работают наравне с ведьмой для того, чтобы создать священное пространство — данный процесс схож с шаманской практикой, когда духи становятся союзниками шамана в деле исцеления или поиска необходимой информации.

За последнее десятилетие ведьмовство и шаманизм значительно сблизились, дополнив и обогатив друг друга. В результате неотъемлемой частью шаманизма стало почитание священного и особое праздничное отношение к жизни, а в ведьмовство проникли шаманские техники, позволяющие путешествовать между мирами и работать с темными сторонами жизни.

ЧТО ТАКОЕ СОВРЕМЕННЫЙ ШАМАНИЗМ?

В каждом обществе в мире во все времена всегда существовали целители, врачеватели и духовные лидеры. Эти целители входили в состояние транса, в котором с помощью духов-проводников они путешествовали по другим реальностям в поисках ответов на интересующие их вопросы, для исцеления, обретения силы и постижения тайн бытия. Майкл Харнер писал в своей книге *The Way of the Shaman* («Путь шамана»):

Шаманы — это мужчины или женщины, которые по собственной воле впадают в измененное состояние сознания для того, чтобы установить контакт и воспользоваться благами сокрытых от обычных

глаз реальностей с целью обрести знание, силу и помочь другим людям. У шамана обычно бывает как минимум один — хотя часто их гораздо больше — дух-помощник или дух-проводник, который с готовностью ему содействует во всех его начинаниях*.

Шаманы отличались от других духовных практиков и целителей тем, что получали помощь и поддержку из других миров, могли покидать свои тела и путешествовать в других измерениях и делали все это во благо других людей, членов семьи, друзей и общества в целом.

Сам термин «шаман» был заимствован из языка сибирских тунгусов — их слово «саман» служило для обозначения тех, кто восторжен, полон энтузиазма и возвышенных чувств. Роджер Уолш пишет в *The Spirit of Shamanism* (Дух шаманизма), что понятие «шаман» «стало широко использоваться для обозначения особого типа целителей в различных культурах, которых также иногда называют врачевателями, знахарями, колдунами, волшебниками, магами или провидцами». Далее Уолш описывает шаманизм как «группу традиций, последователи которых добровольно и целенаправленно входят в измененные состояния сознания, где они или их дух(-и) по собственной воле путешествуют по другим измерениям, взаимодействуя с другими сущностями для того, чтобы помочь своим соплеменникам**». Вот еще одно выражение, которое часто используют в качестве определения: «шаман — это тот, кто странствует между мирами». Речь идет об умении шаманов путешествовать вне собственного тела в иных реальностях.

Таким образом, все определения шаманизма имеют отношение к способностям шамана, а не к убеждениям и верованиям. Шаманизм — это не религия, скорее это духовная традиция и социальный институт. Тем не менее нельзя сказать, что шаманы чужды религиозности, и чаще всего интегрируют свои умения в определенную систему религиозных убеждений.

От других духовных посредников шаманов отличает их способность путешествовать в мир духов и контролировать свои собственные состояния сознания. Чаще всего эти измененные состояния называют «экстатическими», подразумевая то, что для перехода в них шаману требуется применить техники экстаза. У большинства живущих в современном мире людей состояние экстаза наиболее часто ассоциируется с половым актом и чувством сексуального удовлетворения. И действительно, сексуальное удовольствие — один

* Harner, Michael. *The Way of the Shaman*, p. 25–6. New York: Bantam Books, 1982.

** Walsh, Roger, M.D., Ph.D. *The Spirit of Shamanism*, p. 8. New York: G. P. Putnam's Sons, 1990.

из примеров экстатического состояния. Впрочем, это всего лишь частный случай. В широком смысле экстаз — это выход за пределы собственного «Я». Эти состояния экстаза могут быть сопряжены с полетом души, когда душа покидает физическую оболочку человека. Также они могут включать в себя путешествия по сокрытым от глаз непосвященных аспектам реальности.

Майкл Харнер объясняет, что «в шаманизме сохранение личной силы практикующего фундаментально важно для физического и духовного благополучия»*. Шаманские путешествия пробуждают в человеке скрытые резервы, и задача шамана — поддерживать высокий уровень личной энергетики, поскольку иначе он слишком быстро «перегорит», и уже никому не сможет помочь. В данном контексте отличие шаманизма от колдовства заключается в том, что шаман использует свою личную силу во благо других людей, в то время как колдун заинтересован в обретении силы для личной пользы и выгоды.

Шаманская практика невозможна без тренировки и строгой дисциплины, причем ни один человек не научит вас быть шаманом. Каждый шаманский опыт сугубо индивидуален. Тут не может быть никаких общих правил, маршрутных карт или путеводителей по мирам духов. Шаман путешествует и постигает все на собственном опыте, а вместе с тем растут его сила и понимание.

У нас, ведьм, есть преимущество, которое помогает нам быстрее, чем кому бы то ни было, освоить основные принципы шаманизма. Обучение медитации и принципам передвижения энергии во время проведения ритуалов и сотворения заклинаний дает нам знание о том, как вообще работают вселенские энергетические потоки. Ведьма рассматривает себя как инструмент, через который проходят направленные потоки энергии. Кроме того, ей обычно знакомы какие-то техники предсказания, и она понимает, что мудрость может прийти к нам как изнутри, так и извне. Ведьма знает, что источник просветления кроется в символизме мира природы, в других мирах и в нас самих.

* Harner, xii–xiv.

Глава 2



ЦАРСТВО ШАМАНА: ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ДУХОВ

Под звуки бубна мы входим в царство практикующего шамана. Языки пламени костра, танцуя, отбрасывают тени на стенки наших сердец, когда мы погружаемся внутрь самих себя, чтобы впоследствии двинуться дальше в запредельные миры духов и тайн. Поначалу новые измерения кажутся нам чуждыми и незнакомыми, но со временем и с опытом, по мере того как мы переместимся еще дальше в потоке силы и энергии, шаманские реальности станут нам гораздо ближе и понятнее. Мы растем, обретаем все больше силы и мудрости и жаждем двигаться дальше и глубже, к самому сердцу бытия.

ШАМАНСКИЙ КОСМОС

Идея шаманских путешествий между различными пластами реальности в поисках ответов на жизненно важные вопросы полностью укладывается в ведьмовские представления о текучести времени и пространства.

И шаман, и ведьма понимают, что вся жизнь во Вселенной взаимосвязана, и каждое существо в той или иной мере влияет на остальных. Они знают, физический и духовный миры сливаются воедино.

Используя терминологию, предложенную Кастанедой, можно сказать, что реальность бывает ординарной и неординарной. Неординарная реальность представляет собой мир сокрытый, который невозможно увидеть или каким-либо образом ощутить с помощью наших чувств. Эта реальность в отдельных культурах именуется по-разному: войд, параллельная вселенная, потусторонний мир, время

сна* — все это названия космоса, который пересекается с нашим земным миром, или ординарной реальностью.

Нельзя сказать, что какая-то из этих реальностей лучше другой или может считаться более «подлинной». Это всего лишь термины, с помощью которых обозначается то, как мы воспринимаем, ощущаем и пытаемся осмыслить эти миры. Неординарная реальность неоднородна. Согласно шаманским представлениям, она имеет три уровня: Верхний мир, Нижний мир и Срединный мир. Эти миры не располагаются один над другим в буквальном смысле этого слова, скорее данные термины говорят о том, каким образом человек субъективно воспринимает переход из одной реальности в другую.

Обычно шаманские путешествия можно разделить на три указанные категории, однако на самом деле каждый мистический опыт абсолютно уникален. Деление шаманского космоса на три уровня — весьма условно, поскольку во Вселенной значительно больше измерений со своими собственными ландшафтами. Впрочем, для простоты принято считать, что шаман отправляется в путешествие в один из трех миров.

Верхний мир — это место, где обитают духи-проводники и духи-наставники, то есть сущности, которых люди часто принимают за богов, богинь, ангелов или других божественных созданий в зависимости от системы верований, которой они придерживаются. Там можно многое узнать о своем духовном развитии при условии, что мы сможем открыть свой разум для восприятия божественной мудрости. Данное измерение не является раем в понимании последователей господствующих религий, то есть местом, пребывание в котором является посмертной наградой за хорошее поведение на Земле.

В Нижнем мире обитают духи-хранители и животные-помощники. Это царство бессознательного. Здесь мы можем научиться жить в гармонии со своим телом или решить свои проблемы, связанные с материальным аспектом бытия. Несмотря на то, что его также называют Подземным миром, это не территория извечного проклятия или земля, населенная только мертвыми.

Срединный мир — это та реальность, в которой мы привыкли жить, однако и в ней также сокрыто много тайн и настоящих сокровищ, которые могут открыться шаману во время его путешествий. Согласно некоторым традициям Срединный мир делится на царства: царство животных, царство людей, царство растений и

* *Время сна* — понятие австралийской мифологии. Это описание периода перед сотворением Земли, когда еще не существовало физического, материального мира. Время сна, по мнению австралийских аборигенов, все еще существует за пределами видимого мира и, посредством соответствующих магических обрядов, можно добраться до него или пообщаться с духами, обитающими там.

царство минералов. Здесь обитают духи природы, духи стихий и хранители сторон света. И именно здесь сплетаются в единый узел все остальные миры, существующие во Вселенной.

Ось мира*, которую часто называют Мировым Древом, представляет собой энергетический столб, связывающий все три мира друг с другом. Корни Древа проникают в глубь Нижнего мира, а ветви протягиваются высоко-высоко, до самого высшего измерения. Листья и плоды дерева принадлежат Срединному миру. Древесный сок, подобно крови, циркулирует между всеми мирами, объединяя и связывая их. Я считаю, что путешествующие между мирами практикующие шаманы и ведьмы поддерживают и укрепляют эту энергию. Партнерские отношения, возникающие между шаманами и обитателями трех миров, создают живые и священные связи между мирами.

Реальность и ландшафт этих миров определяют характер мистического опыта путешествующего по ним шамана. Не бывает правильного или неправильного опыта — все зависит от силы и понимания отправившегося в духовные странствия человека. И хотя многие авторитетные авторы не раз писали о том, какие существа населяют каждый из миров, самым авторитетным в данном случае будет мнение самих практикующих шаманов, основанное на впечатлениях, полученных в ходе скитаний между мирами.

Когда мы, ведьмы, включаем в свои магические практики шаманские путешествия, мы смело выходим на новый уровень и становимся ведьмами-шаманами. Прямой, экстатической опыт Божественного через общение с Богом и Богиней дает нам такую же силу, мудрость и понимание, какую получали наши далекие предки. Творя свою магию и путешествуя во благо традиции своей семьи и общества, в котором мы живем, мы превращаем наше движение к самосовершенствованию в таинство общения с Божественным.

Итак, во всех трех мирах обитают наши духи-союзники, которые работают вместе с нами, учат нас и помогают в нашей магической и целительской деятельности. Эти духи могут являться нам в форме животных, либо в человеческом облике.

Наши духи-хранители, принимающие обличье животных, обычно населяют Нижний мир. Эти духи-животные сопровождают на протяжении всей нашей жизни, а временами — только в те моменты, когда мы работаем над определенными проблемами. Данные создания, которых также называют «животными-помощниками», сопровождают нас в жизненных путешествиях, поддерживают нас в новых начинаниях, исследованиях и приключениях. Животные,

* В культурах практически всех народов Земли есть представления об оси мира, связывающей небо и землю. Это может быть столб, лестница, гора, дерево, лиана и так далее.

живущие недалеко от вашего дома, и животные из экзотических стран, вымершие создания и мифические звери — все они могут стать нашими союзниками в случае необходимости.

Наставники, которые направляют нас и даруют нам мудрость, чаще всего обитают в Верхнем мире и принимают человеческое или сходное с человеческим обличье. Ангелы, божества, известные исторические личности — все они могут выступить в роли наших учителей.

Нашими помощниками и проводниками могут стать и другие существа, населяющие Срединный, Верхний и Нижний миры. Нам могут явиться дэвы*, феи, хранители сторон света и духи стихий и прочие сущности, обитающие в сокрытых от обычного сознания измерениях. Работая вместе с созданиями и духами из этих миров, обязательно нужно быть вежливыми, благодарными и признательными за то, что они согласились вам помочь. Они — наши союзники, поэтому важно поддерживать с ними хорошие отношения.

Для этого можно носить на себе их изображение, изучать их и работать вместе с ними, чтобы лучше понять их природу. Все это укрепляет нашу связь с ними и вводит в резонанс со вселенскими энергетическими потоками. Древние люди верили, что одной из причин того, что человек слабеет, болеет и становится все более вялым и апатичным, было то, что он утратил или разорвал свои отношения с духами-союзниками или не поддерживает их в необходимой уважительной форме.

По мере того как ведьма-шаман путешествует, выстраивая отношения с духами-союзниками, крепнет понимание космоса, становится богаче, шире и глубже, обретает новые формы. Когда ведьма-шаман соединяет воедино магию и экстаз во время ритуала, помощники из всех существующих миров входят в круг для того, чтобы принять участие в таинстве. Внутри ведьмы, практикующей шаманизм, энергии исполняют замысловатый танец, создавая новые миры.

СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ И ОПЫТ ШАМАНСКИХ ПУТЕШЕСТВИЙ

Когда говорят о шаманском трансе, обычно используют два термина, предложенных Майклом Харнером: обычное состояние сознания (ОСС) и шаманское состояние сознания (ШСС). ОСС — это

* *Дэвы* — в индуизме: полубоги, небесные существа, ангелы или божества. В писаниях и традиции индуизма, дэвы обычно противопоставляются демоническим ракшасам.

сознание, присущее нам ежедневно в состоянии бодрствования, в то время как ШСС — состояние транса, в которое впадает шаман, путешествуя между мирами. ШСС позволяет практикующему не только получить мистический опыт, но и помнить обо всем произошедшем по возвращении в обычное состояние. Согласно большинству авторов, описывающих шаманские практики, ШСС достигается посредством звуков шаманского бубна и ритуальных песнопений. Ведьмы же входят в это состояние также с помощью медитации, визуализации и астральной проекции.

Врачам, занимающимся гипнотерапией, также известны эти состояния. Они выделяют четыре основных типа активности мозга.

- Бета. Наш бодрствующий разум, выполняющий обычные функции. Концентрация на чем-то одном и способность выполнить поставленную задачу — вот признаки этого состояния.
- Альфа. Легкий транс, состояние восприимчивости и повышенной осознанности. Ощущение безмятежности и открытости потоку впечатлений.
- Тета. Глубокий транс, состояние повышенной креативности. В этом состоянии становятся возможны такие вещи, как медитация или астральная проекция.
- Дельта. Глубокий сон и сомнамбулическое состояние, в которое погружает пациента гипнотерапевт, поскольку так люди наиболее восприимчивы к получаемым установкам.

ШСС — это состояние «тета». Осознание шамана поддерживается на высоком уровне, и все чувства его обостряются, а внешний мир отступает на второй план. В идеале, тревога и беспокойство полностью исчезают, после чего путешествие становится еще более осмысленным и глубоким. Именно умение перемещаться между мирами благодаря бубну, танцу и песне и находить с помощью духов-союзников необходимую информацию и помощь отличают шаманскую практику от всех остальных видов магической и целительской деятельности.

Термин «транс» в данном контексте используется в особом значении. Это не пустое состояние отсутствия сознания и интеллекта, в котором практикующий оказывается не в силах контролировать свои видения. Скорее транс — активное состояние сознания, пребывая в нем, шаман все понимает, излучает свет и может влиять на ситуацию. Посредством своей воли и своей энергии практикующий шаман может контролировать свой транс и то, как протекает его путешествие. Он может прервать данное состояние, как только пожелает или почувствует в этом необходимость, или, наоборот, продолжить. Путешествие не происходит само по себе, блуждающий между мирами — активный участник процесса, он задает интересные его вопросы и ищет просветления.

Слыша слово «транс», многие люди ошибочно думают, что речь идет об особом эзотерическом умении, которому необходимо долго и упорно обучаться. И действительно, целенаправленный шаманский транс требует практики, времени и усилий, но и любое живое человеческое существо может впасть в данное состояние.

Транс — своего рода самогипноз (еще одно слово, которое может ввести людей в заблуждение). Впрочем все мы этим занимаемся. Вспомните, как вы долгое время ехали по дороге и вдруг осознали, что у вас совершенно не отложились в памяти последние шестьдесят километров. Или как вы концентрируетесь на по-настоящему хорошей книге или какой-либо деятельности и полностью в ней растворяетесь. Все это — примеры трансовых состояний. Когда вы смотрите телевизор и вдруг перестаете осознавать, что происходит вокруг вас, это уже типичный пример самогипноза. Для того чтобы войти в шаманское состояние сознания, нужно просто научиться использовать свои врожденные способности таким образом, чтобы они отвечали поставленной цели.

Духи и существа из других измерений говорят с нами на языке символов. Во многих случаях их послания кажутся нам загадками, но иногда символы оказываются настолько близкими и знакомыми, что в душу закрадывается сомнение: а не воображаем ли мы себе все это? Духи работают с вашим воображением и памятью и прибегают к использованию знакомых нам символов для того, чтобы мы могли лучше понять то, что они хотят до нас донести.

Они могут использовать для этих целей какие-либо образы популярной культуры, обратиться к нашим детским воспоминаниям или нечто другое, что вызывает чувство узнавания и резонанса.

Обычный страх как начинающих, так и опытных практиков часто звучит следующим образом: «Я не уверен, что делаю все правильно». В нашем перенасыщенном средствами массовой информации мире у нас могут быть искаженные представления о том, какими должны быть медитативные видения. Например, мы можем ожидать, что путешествие будет походить на телевизионную программу или кинофильм с потрясающими визуальными эффектами и связным, логичным повествованием. Но так бывает не всегда, и если мы сможем избавиться от навязчивой идеи сделать все исключительно правильно, мы обречем благословение и мудрость.

Существует три основных типа шаманских путешествий. Некоторые индивиды, называемые также ясновидящими, увидят свои путешествия, и опыт их будет скорее зрительным. Другие, которых называют яснослышащими, услышат свои путешествия в форме посланий, голосов или даже в форме связного повествования. Третьи же, ясночувствующие, ощутят путешествия и медитации кинестетически, прочувствуют все на физическом уровне, иногда даже смогут ощутить запахи. Я скорее визуал, хотя черты аудиала и кинестетика

во мне также присутствуют. Я пришла к выводу, что полезно задавать вопросы типа: «Кто здесь?» и «Что сейчас происходит?» Ответы обычно не заставляют себя ждать.

Чуть ниже вы найдете управляемую медитацию, которая поможет вам понять, к какому типу людей в плане восприятия вы относитесь. В процессе тренировки вы сможете попробовать на себе все три типа медитации, но один из них будет действовать на вас сильнее остальных.

Иногда наши устоявшиеся представления о самих себе (часто ничего не имеющие общего с действительностью) могут помешать пониманию посланий, полученных во время путешествий. Например, если вы считаете себя визуалом, но при этом ничего не видите в процессе путешествия, может показаться, что вы делаете что-то не так. Наше сознание понимает мир каким-то определенным образом и это влияет на наше обучение. То, кем мы являемся и как мы учимся, в ординарной реальности может разительно отличаться от того, как мы воспринимаем информацию в реальности неординарной, где задействованы другие части нашей души.

Как я уже говорила, я визуал, и в ординарной реальности легче всего обучаюсь через восприятия визуальных образов, но при этом становлюсь яснослышающей в неординарной реальности. Мир духов дает мне возможность воспринимать вещи несколько иначе, не так, как я привыкла. Скорее всего, дело в том, что во время путешествия я в прямом смысле слова выхожу из своего физического тела. По крайней мере, другого объяснения я не вижу.

Нам нужно освободиться от всех своих ожиданий и просто позволить миру духов общаться с нами самыми разными способами. Помните, что вы беспредельны, как Вселенная, и в любой момент можете показать себя с самой неожиданной стороны, а любой ваш недостаток всегда может обернуться еще одним преимуществом.

Характер мистического опыта в рамках путешествия также варьируется. Некоторые люди могут активно взаимодействовать с окружающей действительностью, разговаривать с кем-то, петь, танцевать или что-то мастерить. Другие же выступают в роли наблюдателей, следят за действием, но сами не участвуют в происходящем. В любом случае, помните, что все происходит с вами на самом деле. Однажды у меня был опыт, в котором повествование велось от лица рассказчика (было не совсем понятно, я ли это или кто-то другой) — и мне потребовались определенные усилия для того, чтобы осознать, что я не придумываю все это, а на самом деле получаю помощь от своих духов-союзников. Такое понимание оказывается крайне полезным умением, когда речь идет о путешествиях по мирам духов.

**Видеть, слышать и чувствовать:
управляемая визуализация для определения
своего типа восприятия во время путешествий**

Удобно расположитесь в своем священном пространстве. Как можно глубже вдохните, задействуя каждую частичку своего естества, и задержите дыхание на несколько секунд. Выдыхая, представьте, что таким образом вы избавляетесь от ожиданий. Снова сделайте глубокий вдох и призовите на помощь магию; задержите дыхание на несколько секунд. На выдохе освободитесь от всех своих забот и волнений. Снова сделайте глубокий вдох, почувствуйте покой и безмятежность; на несколько секунд задержите дыхание. Выдыхая, протяжно произнесите: «Оммммм». Продолжайте глубоко дышать и закройте глаза.

Вы видите, что оказались в своем любимом месте на природе, в том месте, где вы чувствуете себя по-настоящему счастливыми. Осмотритесь по сторонам и окунитесь в окружающую вас в красоту. Вдохните в себя всю эту красоту и великолепие. Почему вам здесь настолько хорошо? Какие мысли вас посещают в этом месте?

(Пауза)

Вы видите, как что-то мерцает прямо перед вами в лучах света. Вы опускаетесь на колени и подбираете этот предмет, которым оказывается золотая монетка. Вы знаете, что она стоит миллион долларов.

(Пауза)

Положите монетку в свой карман. Теперь вы видите перед собой стол, на котором стоит ваза с фруктами. Присядьте, возьмите из вазы апельсин, очистите его и съешьте одну сочную дольку.

(Пауза)

Когда закончите есть, сделайте глубокий вдох. Вдруг вы замечаете, что за столом напротив вас сидит Богиня и рассказывает вам о мудрости и силе этого места.

(Пауза)

Закончив, она дарит вам небольшой подарок, нечто, что символизирует вашу жизнь — жизнь человека, путешествующего между мирами, и вы благодарите ее за это. После этого в мгновение ока она исчезает.

Сделав глубокий вдох, вы возвращаетесь в свое священное пространство. Еще один вдох — и вы снова в своем теле. Теперь еще раз глубоко вдохните и откройте глаза.

Вторая часть данного упражнения заключается в том, что вы должны написать о том, что испытали. Для этого ответьте на следующие вопросы.

- Как вы себя почувствовали, когда нашли предмет стоимостью миллион долларов? Где были сосредоточены ваши эмоции: в голове, в сердце или в теле?
- Что вы почувствовали, очищая и поедая апельсин? Видели ли вы кожуру? Ощутили ли вы запах апельсина и липкий сок на пальцах и руках? Почувствовали ли вы вкус, когда ели его?
- Когда Богиня говорила с вами, слышали ли вы ее слова или же просто знали, что она говорит? Вы почувствовали, как она вручила вам подарок, или же отчетливо это увидели?

Ясновидящие люди больше видят, чем чувствуют. В ходе этой медитации такие личности должны разглядеть свое любимое место во всех подробностях и обратить внимание на детали окружения. Они бы увидели блеск золота монетки, которая стоит миллион долларов, и апельсин, но при этом вряд ли бы ощутили его вкус и запах.

Услышать голос Богини, не заметив, как она выглядит, — на это способен яснослышающий человек. Кроме того, яснослышащие часто слышат нечто наподобие голоса рассказчика, комментирующего весь опыт. В данном случае необходимо удостовериться, что вы слышите именно путешествие, а не свой собственный мысленный диалог. Это легко распознать: внутренний голос обычно дает происходящему оценку, в то время как восприятие яснослышащих более нейтрально и созерцательно.

Для ясночувствующих людей медитация будет чередой запахов, вкусов и тактильных ощущений. Они могут почувствовать запах апельсина или ощутить на пальцах его липкий сок, но при этом ничего не увидят. Возможно, мудрость Богини перейдет вам просто как «знание», а не что-то, что можно услышать, рассмотреть или потрогать. Вы можете знать, что она дарит вам, например, перо, но при этом не видеть его.

Как я уже сказала раньше, все мы в той или иной степени обладаем всеми этими медитативными умениями, просто одно из них более развито, чем остальные. Кроме того, со временем при условии регулярной практики мы сможем развить свои таланты, хотя это обычно длительный процесс. Также нужно относиться к себе с любовью и пониманием и знать, что все, что вы делаете и чувствуете, правильно. В группах очень легко почувствовать себя неполноценным, когда кто-то ясновидящий в красках расписывает свой опыт. Поймите, вы ничуть не хуже, просто у вас другие таланты. Возможно, яркие образы вам недоступны, зато вы можете чувствовать или слышать божественные послания. Это очень важно. Пусть ваше сердце остается открытым, а душа продолжает стремиться к знаниям, и тогда мир духов встретит вас с распростертыми объятиями и благословит ваш путь, когда вы отправитесь путешествовать между мирами.

КАК СТАТЬ ПРАКТИКУЮЩИМ ШАМАНОМ

Если вы приступаете к освоению шаманских практик, вам необходимо осознать тот факт, что многие аборигенные народы обладают особой чувствительностью, которую жители индустриальных стран зачастую не признают. Что же касается аборигенов, то им кажется, что наша цивилизация, пришедшая на их земли и подорвавшая традиционный уклад жизни, теперь предъявляет притязания на их язык и духовность.

Именно поэтому человек, уважающий наследие этих туземных народов, почитает, что неэтично называть себя шаманом — то есть использовать тот же самый термин, которым называют путешественников между мирами представители традиционных культур.

Вместо этого современные практики предложили название «неошаманизм», а самих себя стали называть практикующими шаманами. Если вы, являясь членом одной из неошаманских групп, в разговоре со своими товарищами назовете себя шаманом, вас непременно поправят. И если вы будете продолжать так себя называть, между вами и остальными членами сообщества возникнет барьер. Тщательно подобранные слова говорят об уважении, которое вы испытываете к своим коллегам, и осознании, подходящем ведьме, не желаящей никому вреда.

Другая причина, по которой не стоит присваивать себе титул шамана, заключается в том, что это звание дается не просто так, а после целой серии проверок и испытаний — это особенно касается магических практик в культурах аборигенных народов. Кроме того, считается, что присвоить вам данный титул не может ни один человек — это могут сделать только духи. Если человек сам себя называет шаманом, то это означает, что он охвачен гордыней и высокомерием и неспособен к искренности и состраданию, без которых невозможна настоящая шаманская работа.

Впрочем, все это касается только названия. Шаманизм и шаманские техники используются по всему миру на протяжении всей истории человечества, и способности к ним имеются у каждого из нас. Так что, если вы начнете практиковать их, это не будет считаться кражей.

При этом я считаю, что, объявив себя ведьмой-шаманом, мы уже совершаем смелый акт трансформации. Это означает, что мы признаем наличие у нас способностей соединять воедино свои разносторонние способности ради бескорыстной службы богам, нашей планете и самим себе. Ведьма, как и шаман, находится в поисках непосредственного экстатического опыта. Слияние этих двух имен создает поистине алхимическую энергию милосердия, красоты и

силы. Все это делается ради других людей, и намерения практикующих шаманов всего мира должны быть исключительно добрыми. Во имя блага всех и без вреда кому бы то ни было ведьма-шаман отправляется в удивительное путешествие по иным измерениям в поисках мудрости, исцеления и возможностей трансформации.

Шаманское путешествие

Звуки шаманского бубна призывают нас отправиться в путешествие в другие миры. Этот звук эхом повторяет ритм Вселенной и перекликается с нашими собственными ритмами, биением сердец и пульсацией вен и артерий. Мы откликаемся на зов и настраиваемся на волну бубна. Это называется затягиванием или захватом одного ритма другим.

В поисках естественного резонанса мы очень часто действуем инстинктивно: когда вдруг спонтанно начинаем хлопать в ладоши, петь или мурлыкать что-то себе под нос, подпевая звучащей песне, когда наши ноги начинают двигаться в такт с мелодией или мы непроизвольно начинаем танцевать. Шаманское путешествие начинается со стремления найти резонанс со звучанием бубна.

Обычно современный шаман отправляется в путешествие по другим мирам под звуки бубна (звучащие вживую или на записи). Скорость ритма при этом составляет 205–220 ударов в минуту, чего вполне достаточно для достижения ШСС. Зачастую даже опытному практикующему шаману бывает трудно бить в бубен и одновременно путешествовать, поэтому вам может пригодиться помощь друга или аудиозапись. Когда путешествие завершится, исполнитель просигнализирует о необходимости возвращаться изменением темпа игры: обычно это четыре громких и медленных удара, вслед за которыми следует резкое ускорение.

Современные практикующие шаманы в основном путешествуют, пребывая в комфортабельной обстановке, в темноте или полутьме. Некоторые надевают на глаза маску или завязывают их шарфом. Я часто отправляюсь в путешествие, прикрыв глаза рукой. Иногда во время транса температура тела падает, поэтому имеет смысл подготовиться к такому варианту заранее, надев теплые носки или укрывшись легким одеялом. Прежде чем начать путешествие, расположитесь поудобнее. Неважно, сидите вы при этом или лежите — все зависит только от ваших личных предпочтений.

Для наиболее эффективного путешествия необходимо сфокусироваться на каком-либо вопросе или утверждении. Сформулируйте свое намерение и подумайте, в какое место вы хотели бы отправиться в поисках ответов. Ваше намерение должно быть точным и определенным, и выражено как можно более простыми словами,

даже если ваша проблема кажется невероятно сложной. Если намерение недостаточно четко сформулировано, то и послание духов будет туманным и запутанным.

Я знаю один эффективный способ, которому меня когда-то научили: сделайте три глубоких вдоха и выдоха, попытайтесь сконцентрироваться, затем продолжайте так дышать и при этом трижды сформулируйте свое намерение. Например, «Я отправляюсь в Верхний мир, чтобы узнать у своих учителей и наставников, следует ли мне пытаться получить ученую степень по философии?» — это хороший пример поставленной цели.

Также в путешествиях большое значение имеет ваше отношение к происходящему. Всегда старайтесь избавиться от навязанных вам представлений и предвзятых мнений, которые могут сделать вас невосприимчивыми к предназначенным вам посланиям. Подумайте, есть ли у вас какие бы то ни было ожидания, хорошие или плохие, и постарайтесь от них избавиться (помните о том, что отказ от ожиданий может потребовать очень кропотливой внутренней работы).

Будьте готовы к тому, что послания или информация, которую вы получите, может вас расстроить или смутить. Вдумчиво и беспристрастно осмыслите подобные послания и попробуйте разобраться в собственных чувствах, чтобы понять, в чем же заключался урок. Духи могут указать вам путь к разрешению многих проблем, но только вы сами можете сделать последний решающий шаг к пониманию.

Шаманское путешествие — это приключение, которое приводит вас к источнику великой мудрости. Для того чтобы быть практикующим шаманом, необходимо много тренироваться. Путешествуйте как можно чаще и прислушивайтесь к себе. Не забывайте использовать полученные знания в своей повседневной жизни.

Важной частью вашей практики является ведение записей или другие способы фиксации мистического опыта, поскольку шаманские путешествия имеют свойство удивительно легко забываться. Многие шаманы обнаруживают в себе творческие способности, о которых прежде и не подозревали, поэтому, помимо дневниковых записей, они также самовыражаются посредством живописи, танцев, сочинительства, садоводства или других видов созидательной деятельности.

ПОДГОТОВКА К ВАШЕМУ ПУТЕШЕСТВИЮ

Подготовка — важная и неотъемлемая часть шаманского путешествия. Очень часто происходящее вокруг настолько нас отвлекает, что это начинает мешать успешному достижению состояния транса. Хорошо подготовившись, не так уж трудно избавиться от отвле-

кающих факторов. Путешествия приносят больше удовлетворения и пользы, если мы планируем их заранее и загодя готовим себя к предстоящему нам приключению.

Подготовка пространства

Найдите место, где вы спокойно сможете войти в состояние транса и никто вас не побеспокоит. Отключите телефон и все остальное, что вас может отвлечь. Вы не представляете, насколько раздражающим может быть тиканье часов, когда все вокруг затихает и вы пытаетесь впасть в состояние транса. Раньше вы его просто не замечали, но теперь это единственное, что вы слышите!

Подготовьте выбранное пространство таким образом, чтобы оно стало порталом, который перенесет вас прочь от всех тревог и забот повседневной жизни в царство магии. Очистите это пространство как в физическом смысле, так и в энергетическом. Вы сможете избавиться от застарелой нежелательной энергии, обойдя весь периметр с погремушкой. Потрясите этой погремушкой во всех четырех углах, вокруг того места, где будете сидеть или лежать, и в дверном проеме. Кроме того, можете раскурить благовония, например шалфей, — это создаст мистическую и приятную атмосферу. Или зажгите свечу, и пусть она горит как можно дольше, только убедитесь, что это не станет причиной пожара. Возможно, вы пожелаете соорудить небольшой алтарь, на котором будут располагаться предметы, символизирующие цель вашего путешествия.

Подготовьте для себя несколько одеял, подушек, маску для сна и прочие вещи, которые помогут вам комфортно себя чувствовать. Например, одна женщина из нашего шаманского кружка в местном центре духовного развития всегда укутывается в вязаное оранжевое покрывало. Это теплая и любимая вещь помогает ей успокоиться, а заодно насыщает ее ритуал положительной энергией.

Также принесите что-нибудь попить, приготовьте свой дневник и ручку, чтобы впоследствии сразу же записать все, что с вами произошло во время путешествия. Нет ничего хуже, после того как вы уже настроились, проделали необходимую духовную работу и уже завершили свое путешествие, внезапно обнаружить, что вы что-то забыли за пределами своего священного пространства. Чувство досады или даже гнева моментально сотрет из вашей памяти большую часть воспоминаний о пережитом опыте.

Если вы собираетесь заниматься шаманскими практиками дома, вам нужно будет подумать о том, что делать с домашними питомцами, если, конечно, они у вас имеются. Тут придется немного поэкспериментировать. Животных привлекает подобная энергия, и они могут захотеть помочь вам или просто побыть рядом с вами.

Я всегда легко и успешно путешествовала вместе со своими любимцами по запредельным реальностям. Чаще всего они располагаются рядом со мной и засыпают — или, возможно, отправляются в свое собственное путешествие. Иногда они принимают активное участие в процессе и при этом совершенно не мешают и не раздражают. В качестве альтернативы можете запереть их в другой комнате, хотя с моими собаками это не работает — скажу вам по личному опыту, невозможно впасть в состояние транса под аккомпанемент несмолкаемого лая и повизгивания за дверью.

Подготовьтесь сами

Совсем необязательно принимать ритуальные ванны или обрядиться в специальные одеяния, прежде чем приступить к этой работе, хотя подобные приготовления также могут благотворно сказаться на вашем духовном состоянии, поэтому если какие-то особые наряды и драгоценности помогают вам в этом, то почему бы их не использовать.

Теперь подготовьте свой разум. Дышите глубоко и постарайтесь установить контакт с энергиями Земли. Расслабьтесь и войдите в состояние душевного равновесия (наверняка у вас для этого уже есть проверенные методы). Лучше всего визуализировать корни, растущие из вашего копчика или из ступней и уходящие глубоко в землю. Почувствуйте энергию Вселенной, ее замысловатый танец, соедините ее с циркулирующей внутри вас энергией. Теперь ощутите, как эта комбинированная энергия поднимается от вашего темени и направляется во Вселенную, которая в свою очередь начинает двигаться вам навстречу, чтобы заключить вас в свои объятия.

Мысленно абстрагируйтесь от повседневной суеты, настройтесь на встречу с Божественным. Мой любимый способ на время забыть обо всех неприятностях заключается в следующем: зрительно представьте себе все, что вас отвлекает, предмет за предметом, и поместите все эти вещи в специальный ящик. Визуализируйте этот ящик, полный счетов, налоговых деклараций, отношений с коллегами и другими проблемами, которые могут помешать вашему путешествию. Представьте, как закрывается крышка, а сам ящик запирается на надежный замок. Вернувшись из путешествия, вы можете открыть эту коробку и вернуть все спрятанное в нее барахло в свою жизнь! Но пока — с глаз долой, из сердца вон.

Вы также можете натереть себя ароматическими травами, например шалфеем (подробнее об этом вы узнаете, прочитав главу «Церемония и ритуал»). Шалфей очищает и освобождает от застарелой нежелательной энергии. Кроме того, он поможет вам подготовить свой разум к общению с миром духов.

Если шаманские путешествия вам еще в диковинку (впрочем, даже если вы являетесь большими специалистами в этом деле), потратьте немного времени на то, чтобы просто прослушать музыку бубна, подстроиться под его ритм и специфический тембр. Воспользуйтесь аудиозаписью или живым инструментом и просто прочувствуйте то, что слышите. Если вдруг в данный момент вам в голову придет какая бы то ни было случайная мысль или же вы ощутите тревогу и беспокойство, примите это как данность и вновь сосредоточьте свое внимание на ритме. Иногда я просто играю на бубне или слушаю запись, чтобы справиться с беспокойством. Обычный размеренный ритм сердцебиения настраивает меня на волну нашей огромной Вселенной, и все мои крошечные неприятности начинают казаться смехотворными и вполне преодолимыми.

Я настоятельно рекомендую вам провести несколько сеансов игры на бубне или погремушке, прежде чем переходить непосредственно к путешествию. Для многих людей шаманский бубен ассоциируется с тайной и неизвестностью, им бывает нелегко расслабиться, если они взяли его в руки. Подобная тревожность — совершенно нормальная вещь, когда речь идет о выходе за пределы привычного и знакомого. Чем чаще вы будете играть на бубне, тем более близкой и понятной станет для вас подобная практика, в результате чего переход в состояние шаманского транса будет казаться менее экзотичным процессом.

И разумеется, не забывайте записывать все свои впечатления, ощущения и чувства о своем опыте игры на бубне. Такая хроника поможет вам проследить весь свой путь и прогресс в деле обретения силы и мудрости.

Сформулируйте свое намерение

Любая активная духовная работа лучше проходит после хорошей подготовки. Если вы отправитесь в шаманское путешествие, не зная даже о том, куда вы хотите попасть, то вы и окажетесь, как говорится, «черт знает где». Если же вы сформулируете свой вопрос и намерение, то путешествие почти наверняка будет плодотворным и результативным.

Способность задавать хорошие и правильные вопросы является ключом к получению искомых ответов и началом истинного роста на пути обретения мудрости. Это не только умение, но еще и настоящее искусство, которому, к счастью, можно легко обучиться.

Уделите какое-то время размышлениям над ситуацией, которая подтолкнула вас к тому, чтобы искать ответы в мире духов. Вполне возможно отправиться в эти миры для того, чтобы «просто» их исследовать, однако четкое намерение все равно необходимо. Слишком много раз я наблюдала за тем, как члены нашего шаманского

круга возвращались из своих путешествий, так толком и не поняв, куда и зачем завела их медитация.

Ваше намерение должно фокусироваться не более чем на двух моментах. Например, если вы скажете: «Я отправляюсь в путешествие, чтобы разузнать побольше о своем здоровье, работе, а также для того, чтобы найти животное-помощника», это будет чересчур общо и широко. Ваши духи-союзники постараются сделать все от них зависящее и показать вам то, что имеет отношение к вашему запросу, но символизм полученных ответов наверняка окажется слишком невразумительным. По собственному опыту знаю, что подобные путешествия часто пролетают незаметно, сбивают с толку и переполняют сознание бесконечным потоком образов, символов и посланий.

Ваше намерение не должно быть сформулировано таким образом, чтобы оно в той или иной мере ограничивало духов-союзников, указывающих вам путь. Сколько раз вы говорили о другом человеке: «Если честно, я не могу ему ничего рассказать, потому что он просто меня не услышит»? Тут почти то же самое.

Например, если вы находитесь в поисках работы и сформулируете свое намерение таким образом: «Я собираюсь отправиться в Нижний мир, чтобы получить информацию по поводу новой работы, на которой платить мне будут как минимум на 10 долларов в час больше, чем платят сейчас, и чтобы мне было не очень долго до нее добираться», то духи-союзники просто не смогут вам продемонстрировать то богатство возможностей, которое перед вами на самом деле открывается.

Но, с другой стороны, вы должны достаточно твердо знать, чего вы хотите, чтобы сформулировать свое намерение максимально четко и недвусмысленно. Кроме того, вам необходимо указать, где именно вы планируете найти необходимую информацию. «Я отправляюсь в Срединный мир в поисках духа земли, на которой построен мой дом» — вот достаточно конкретная установка, которая позволит вашим проводникам понять, чего вы желаете, но при этом вполне широкая для того, чтобы ни в чем их не ограничить. Другими словами, ваше намерение должно обладать определенной гибкостью, что позволит вам оставаться открытыми для получения удивительных посланий, которые помогут вам совершенно по-новому взглянуть на окружающую вас действительность.

Поработайте над своими ожиданиями

Иногда наши ожидания относительно того, как должна проистекать медитация, могут привести нас к неудаче и чувству разочарования.

В современном мире мы со всех сторон окружены яркими движущимися образами, поэтому многие из нас, и я в том числе, подсознательно ожидают, что путешествие должно разворачиваться перед

глазами подобно кинофильму или телешоу — и лишь надеются, что все это не будет прерываться рекламными роликами и анонсами новых выходящих в прокат картин! Однако путешествия крайне редко выглядят именно так. Важно помнить, что все мы являемся активными участниками процесса, даже если при этом визуальные эффекты и далеки от постановочных голливудских блокбастеров. Имеет значение не то, как все это выглядит, а то, что все это *действительно* происходит, причем не с кем-нибудь, а именно с нами. Как я уже говорила прежде, у многих людей путешествия оказываются недостаточно четко визуализированными. По крайней мере, многие мои медитации проистекают как будто при очень плохом освещении. Я пришла к выводу, что полезно время от времени задавать вопросы типа: «Что я здесь вижу?» — тогда картинка проясняется.

Некоторые мои знакомые воспринимают одновременно визуальные образы, запахи и звуки. Очень часто мы ничего не ощущаем, но у нас возникает чувство своеобразного резонанса: я знаю, что я путешествую, поскольку ощущаю это где-то в глубине души, на уровне интуиции.

Важнее всего избавиться от ожиданий относительно того, какой должна быть правильная и неправильная медитация. Все, что происходит с вами, и то, что вы делаете, абсолютно правильно именно для вас — позвольте этому пониманию овладеть вами. Не настаивайте на том, чтобы медитации проходили каким-то определенным образом, и тогда вам будет гораздо спокойнее, вы сможете оставаться открытыми и легче и быстрее обретать желаемую мудрость.

Иногда мы испытываем разочарования из-за того, что наши путешествия не кажутся нам достаточно «мистическими». Допустим, к примеру, отправившись в путешествие на поиски своего могущественного животного, вы обнаружили мышь вместо кого-то более величественного, вроде пантеры или дельфина. Все животные одинаково важны, и у каждого из них есть чему поучиться, если наши ожидания и предубеждения нам не помешают. Например, мой муж, Мышонок, многому научился у своего животного-помощника, и теперь в трудных жизненных ситуациях умеет проявлять удивительную мышиную мудрость.

И наконец, когда вся подготовительная работа проведена, можете отправляться в путешествие. Сделайте глубокий вдох, откройте свое сердце и отпустите себя в путь. Ваше сердце забьется в гармонии с бубном, и вы в танце ворветесь в этот мир безудержной магии!

Соединение с ритмом Вселенной

Участники круга начали синхронно бить в бубны, или, по крайней мере, попытались это сделать. Все играли в своем ритме, на разной ско-

рости. Чей-то бубен звучал тише, чей-то — громче. Вдруг одна женщина сумела установить связь со своим инструментом. Ее игра стала мягче и вместе с тем интенсивнее. После этого другой человек настроился на ее ритм, и гармонизировал с ним голос своего бубна. Вскоре по всей комнате то тут, то там люди начали ловить волну своих инструментов и подхватывать ритм соседа, после чего все бубны зазвучали в гармонии друг с другом. Постепенно все присутствующие в комнате смогли слиться воедино со своими инструментами и явить миру их уникальные голоса. И, как в огромном хоре, бубны начали гармонизировать друг с другом. Пусть они и отбивали разный ритм, но возникла великая сила, соединившая игравших с Матерью-Землей и пронизывающая их сердца и руки.

Момент, когда сердце начинает биться в одном ритме с бубном, — поистине волшебный. В группах, где много людей играют одновременно, инструменты поначалу звучат разрозненно, но постепенно вырисовывается общий ритмический рисунок. Как уже говорилось ранее, данный феномен называется захватом или затягиванием ритма. Подобный захват является неотъемлемой частью процесса, в который вовлекают нас священные существа, с которыми мы сталкиваемся в наших духовных практиках. Все мы жаждем танцевать с нашими божевами, и это вполне возможно, если открыть свои души сердцебиению и пульсации Вселенной.

Во всех духовных практиках наступает момент, когда возникает необходимость отложить в сторону книгу и просто действовать. В это мгновение нужно собрать все свои волнения и тревоги и отодвинуть их на второй план, после чего найти в себе силы, мужество, волю, готовность и открытость, и возможно, произойдет чудо.

Первые мои шаги на языческом духовном пути выглядели примерно следующим образом: я читала о чем-то в книге, затем пыталась воплотить прочитанное в жизнь. Иногда результаты были поистине впечатляющими и удивительными, временами же требовалась дополнительная работа — но я все не оставляла попыток.

Лично я, в процессе обучения какой-то новой практике, всегда пыталась подправить и построить ее под себя. Точно так же и вы, пробуя различные путешествия и медитации, описанные в данной книге, старайтесь адаптировать их к своим личным нуждам и конкретным ситуациям. Помните о том, что существуют базовые принципы, которым необходимо следовать, а все остальное вполне можно трансформировать в зависимости от ваших способностей и потребностей.

Далее следует упражнение, о котором я упоминала чуть выше, — оно поможет вам настроиться на ритм бубна. На это у вас уйдет совсем немного времени — всего около десяти минут. Однако вы удивитесь, сколько усилий потребуются для того, чтобы играть на

бубне или погремушке все это время, если вы к этому не привыкли. Мне потребовалось немало времени, пока я нашла подходящую для себя позу, в которой у меня получалось продержаться так долго. Вот почему практика и опыт решают все. Также советую вам установить таймер, ограничивающий продолжительность медитации, если вы планируете бить в бубен самостоятельно. У меня всегда было очень плохое чувство времени, и поначалу я всегда очень сильно переживала из-за этого. Но заведенный будильник всегда помогал мне успокоиться. Даже если он был установлен в соседней комнате, я слышала тихий сигнал: «динь», когда он срабатывал.

Необходимые инструменты. Бубен, погремушка или аудиозапись бубна или погремушки, отбивающих ритм вашего сердца.

Что необходимо подготовить. Подготовьте ваше ритуальное пространство, ваш алтарь и расположите там предметы, которые позволят вам чувствовать себя максимально комфортно. Войдите в ритуальное пространство и устройтесь поудобнее. Сконцентрируйтесь и настройтесь на волну Матери-Земли, визуализируйте, как все ваши тревоги и беспокойства покидают вас, — все это поможет вам подготовиться. Призовите тех духов, которых вы хотели бы видеть в качестве своих помощников. Кроме того, я всегда взываю к энергиям всех четырех сторон света и покровительствующим мне Богу и Богине. На этом этапе нет никакой необходимости в создании ритуального круга.

Путешествие. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха для того, чтобы сосредоточиться. Во время первого вдоха втяните вместе с воздухом в себя покой и умиротворение и выдохните все ожидания. На втором вдохе впустите в себя силу и вновь выдохните ожидания. В третий раз вдохните мудрость и на выдохе освободитесь от тревог и волнений. С последним выдохом начинайте играть на бубне или трясти погремушкой. Продолжайте дышать и просто чувствуйте ритм. Пусть все мысли растворятся в этом ритме и не отягощают больше собой ваш разум. Старайтесь сохранять ритм стабильным, удерживаясь от произвольного желания его ускорить. Просто слейтесь с ним в единое целое.

Окончание. Когда закончите, сделайте снова три глубоких вдоха и выдоха, которые помогут вам обновить ваши связи с Землей. Потратьте несколько минут на то, чтобы записать то, что вы пережили, и те чувства, которые у вас при этом возникли. Попейте воды. Даже если вы думаете, что ничего не произошло, не останавливайтесь, и напишите о том, что вы все-таки сделали это — сделали первый серьезный шаг по пути практикующего шамана.

Сейчас снова наступает тот момент, когда нужно освободиться от сомнений и просто действовать! По личному опыту знаю, что смысл путешествия часто открывается в то самое мгновение, когда вы начинаете писать. Даже если у вас в голове нет совершенно никаких идей по поводу того, что писать, просто возьмите в руку карандаш или авторучку и занесите ее над листом бумаги. Чирикайте каракули и закорючки, рисуйте, делайте все, что угодно, чтобы сохранить какую бы то ни было запись о вашем путешествии.

Завершение ритуала. Поблагодарите бубен, погремушку или даже аудиозапись, которая стала вашим спутником в этом путешествии. Скажите спасибо всем духам, призванным вами в священное пространство. Сделайте три очищающих вдоха и выдоха, и на этом завершите ритуал. Соберите вещи, затушите свечи и приведите место в надлежащий порядок. Подобная магическая работа зачастую сильно выматывает, поэтому сходите на кухню и перекусите — это позволит вам «заземлиться» для того, чтобы вернуться к вашим ежедневным делам и обязанностям.

Советую вам проделать это упражнение много раз, чтобы в конце концов звучание бубна стало бы для вас привычным и знакомым. Пусть данный тип медитации станет обычной частью вашей практики. Я до сих пор продолжаю играть на бубне, сделав это неотъемлемой частью своих ежедневных духовных исканий, поскольку звуки этого инструмента не только успокаивают, но и напоминают о нашей связи со священным. Даже у опытных практиков время от времени возникают трудности с медитациями и путешествиями, и данное простое упражнение напоминает о том, что для обретения величайшей мудрости всем нам необходимо иметь открытость и легкость, коей обладают сердца новичков.

МАГИЯ БУБНА И ПОГРЕМУШКИ

Размеренный бит бубна, тум-бум, тум-бум, тум-бум, настроил мое тело на волну сердцебиения Вселенной, и я погрузилась в глубокое состояние транса. Стояла зима, и я находилась в подземной пещере. Языки пламени костра мерцали в темноте, и тени отплясывали на стене свой замысловатый танец, являя узоры, исполненные глубочайшей мудрости. Я почувствовала, как музыка бубна наполняла собой все мое сознание. Я обернулась и увидела круг мужчин, отбивавших ритм самой жизни. В их игре я услышала реки и ручьи, скалы, животных, людей и песни. Все, что есть священного в мире, оживало под их руками. Я стояла там и слушала, ощущая, как расширяется мое сознание, и вдруг увидела танцующих женщин. В их танце я увидела ритм самой

жизни. В нем были океаны, звезды, люди и животные. Неразлучные со дня сотворения, бубен и танец создали мир, полный радости и ликования. И вдруг мой дух-хранитель подтолкнул меня, и я присоединилась к женщинам в их танце.

Бубен и его музыка такие же древние, как и мы. Этот инструмент помогает нам постичь мудрость, исцелиться и обрести радость — и все это начинается с того удивительного момента, когда бой бубна гармонизируется с сердцебиением Вселенной. Разные ритмы даруют нам каждый свою мудрость, которая через тела достигает всего нашего естества. Эти звуки возвращают нас в первобытное состояние сознания. Разумеется, это не означает, что мы вдруг становимся грубыми и невежественными — мы просто избавляемся от иллюзий и ловушек, уготованных нам процессом социализации. Наши примитивные первобытные «Я» всегда с нами, они скрываются под завесой цивилизованного сознания и пеленой будничных волнений и беспокойств. Эти первобытные «Я» помогают нам поддерживать связь со священным и со вселенской гармонией.

Все начинается с сердцебиения: тум-бум, тум-бум, тум-бум. Иногда в кругу кто-то вдруг начинает тихонько отстукивать ритм собственного сердца. Звучание бубна еще лежит за пределами восприятия людей, находящихся в кругу, но все же именно в этот момент начинается музыка. Разговоры стихают, все стараются дышать в гармонии с этим звуком. Круг начинает работать. Люди ощущают гармонию, настраиваются на волну вибрирующего пульса Вселенной. Монотонный бой бубна, сопровождающий шамана в его путешествиях, обладает темпом 180–220 ударов в минуту. Ритм не ускоряется и не замедляется, а сам бой достаточно громок для того, чтобы заглушить всевозможные отвлекающие звуки, но при этом не давить на психику.

Для шамана бубен — одновременно средство передвижения и магический спутник на этом пути. Во многих культурах бубен называют «лошадью шамана», поскольку на нем практикующий шаман как бы въезжает в другие измерения в поисках силы, мудрости и исцеления. Сравнение с лошадью отнюдь не случайно, оно подразумевает отношения, основанные на взаимоуважении и ответственности. Как владелец коня должен заботиться о физическом и эмоциональном благополучии своего питомца, о том, чтобы он всегда был накормлен, так и практики шаманизма выстраивают физические и эмоциональные отношения со своими бубнами.

У каждого бубна свой собственный голос и характер, поэтому у практикующего шамана может быть целый ряд инструментов, предназначенных для различных целей. Зачастую поиски подходящего бубна превращаются в целую историю. Много лет назад я посетила свое первое занятие по игре на шаманском бубне во время прохождения интенсивных обучающих курсов выходного дня, куда

нам было велено прийти со своими бубнами или погремушками, если, конечно, у нас таковые имелись. В те времена я еще с большой осторожностью относилась к любым альтернативным духовным путям, которые отличались от привычных мне религиозных традиций, поэтому необходимых инструментов у меня в наличии не было. К тому моменту у меня накопилось достаточное количество «фальшивых мистических опытов», так что я совсем не горела желанием на самом начальном этапе тратить большие суммы денег на приобретение предметов и инструментов, которые, возможно, почти сразу же отправятся пылиться на полку к дорогостоящей Библии в кожаном переплете и старинному сборнику библейских комментариев.

Однако появляться с пустыми руками мне тоже не хотелось, поскольку это занятие мне настоятельно рекомендовали уважаемые люди, а я тогда отчаянно желала обрести свое истинное духовное пристанище. Итак, поглазев на несколько дорогостоящих бубнов, я отправилась в магазин игрушек. Я нашла маленький желтый бубен с нарисованным на нем персонажем известной детской сказки. На самом деле это был тамбурин и далеко не самый лучший выбор для шаманской практики, о чем я узнала гораздо позже. Но маленькая игрушка сразу приглянулась мне, потому что желтый — мой любимый цвет, да и вообще она была довольно симпатичной. Женщину, проводившую то занятие, которая впоследствии стала уважаемым учителем и моей подругой, позабавил мой бубен, но все же я воспользовалась им на сеансе групповой игры. Люди часто спрашивают меня, сохранился ли этот инструмент, и я отвечаю, что да, он у меня все еще есть. Для меня это настоящее сокровище, которое я храню, как зеницу ока, в память о том, как эта маленькая пластиковая штуковина помогла мне преодолеть страх перед новым и неизведанным миром шаманских путешествий, который казался мне злым и враждебным. Тот тамбурин не был шаманской лошадкой для путешествий, скорее милым маленьким пони, который повез меня вдаль в необходимом мне тогда темпе.

У бубнов, используемых для шаманских путешествий, в отличие от тамбуринов, по краям нет тарелочек, и бьют по ним обычно специальной колотушкой. Бывают также бубны, обтянутые кожей с двух сторон. В таком случае одна из сторон имеет глубокий звук, а вторая — более высокий и легкий. Одни инструменты обтянуты шкурами животных, другие же — покрыты синтетическими материалами. Какие-то бубны являются продуктами массового производства, какие-то — создаются индивидуально. Вы можете найти практические пособия по изготовлению бубнов или же просто воспользоваться деревянной ложкой и пластиковой миской. Поиск вашего бубна — неотъемлемая часть священного процесса становления ведьмой-шаманом.

Круглая форма бубна — это символ взаимосвязи всех существ во Вселенной. Круг говорит нам о том, что все мы являемся частью

чего-то бесконечного, как гласят слова одной ведьмовской песни: «Все мы круг в пределах круга, нам нет начала и нет конца». Прошлое, настоящее и будущее становятся частью единства жизни, когда мы берем в руки бубен. Округлая форма инструмента говорит нам о том, что все мы принадлежим священному миру, и, каждый раз ударяя в бубен, мы резонируем с этой великой мудростью. Материалы, из которых сделан инструмент, объединяют нас с животными и деревьями. Что же касается бубнов из синтетических материалов, то они связывают нас с творческой изобретательностью Вселенной.

В конце концов я купила настоящий взрослый бубен! После первого практического занятия и подписания договора с преподавательницей я отправилась в местный музыкальный магазин. Мне повезло жить в месте, где люди очень интересуются этнической музыкой и традиционными инструментами. Кроме того, мне повезло, что за неделю до моего посещения магазина местный мастер, делавший бубны, выставил на продажу целую серию своих творений, которые к тому моменту еще не успели распродать, поэтому мне было из чего выбрать. Я провела много времени, рассматривая инструменты, слушая издаваемые ими звуки и просто ощупывая пальцами их кожаные мембраны.

Все они стоили прилично, поэтому я старалась выбрать такой бубен, который мог бы оправдать мои вложения. К счастью, в магазине было полно посетителей, и вездесущие продавцы были слишком заняты, пытаясь угодить другим людям, поэтому я смогла остаться наедине с инструментами и прислушаться к духу каждого из них. Когда я выбрала свой бубен и понесла его на кассу, один из продавцов-консультантов похвалил мой выбор, сказав, что в этом бубне живет настоящая душа. Этот инструмент сопровождал меня во всех шаманских путешествиях на протяжении многих лет.

Теперь же его использует мой муж Мышонок, который относит-ся к бубну как к величайшей драгоценности и регулярно общается с ним, пытаясь извлечь из него все новые и новые звуки. Каждый инструмент обладает своим собственным голосом и по-разному звучит для каждого конкретного человека и в зависимости от ситуации.

Бубен, которым я пользуюсь сейчас, мне подарил Мышонок. Это был по-настоящему щедрый подарок. Как-то раз мы прогуливались по музыкальному магазину, и этот инструмент начал притягивать меня к себе. Я знала фирму производителя (довольно известную), но данный бубен почему-то казался значительно привлекательнее всех остальных инструментов, выпущенных этой фирмой. От него буквально исходило ощущение силы. Стоил он очень дорого, поэтому я не спешила отвечать на его зов. Но Мышонок заметил мои колебания и спросил, хочу ли я, чтобы он купил мне этот инструмент. Я сказала, что не хочу, потому что он слишком дорогой. После чего он спросил, нравится ли мне бубен, и я вынуждена была

признаться, что да, нравится. Тогда он купил его для меня, сказав, что он услышал, как инструмент взывал ко мне, и что он приобрел бы его в любом случае, как бы я ни отпиралась и ни сопротивлялась. Этот бубен мне вдвое дороже всех остальных, потому что он является подарком от близкого и дорогого человека, кроме того, у него необычно сильный и красивый голос. Я питаю к этому инструменту особые чувства, я не позволяю никому, кроме Мышонка, к нему прикасаться.

Поскольку я много преподаю, я обычно имею при себе викканские и шаманские инструменты, которые посетители моих занятий могут потрогать и осмотреть. Я считаю, для того, чтобынастоящему почувствовать энергию, необходимо как минимум подержать в руках какие бы то ни было магические объекты. Однако этот конкретный бубен является исключением. Резонанс, в который мы с ним входим, настолько силен и ни на что не похож, что я не хочу, чтобы кто-то или что-то разрушило такие отношения.

Я ни в коем случае не считаю, что другие люди «недостойны» прикасаться к моему инструменту, просто я хочу сохранить свою взаимосвязь с бубном такой же чистой, ясной и личной. В любом магическом сообществе действуют одни и те же общепринятые нормы поведения; в частности, всем известно, что, прежде чем взять в руки какой-то инструмент, необходимо спросить разрешения у его владельца. Независимо от того, идет ли речь о бубнах и погремушках или о картах Таро и драгоценных камнях — практикующие маги всегда настраиваются на волну своих ведьмовских и шаманских предметов.

Собрав инструменты, необходимые для шаманских практик, относитесь к ним с уважением и почтением. Проводите больше времени со своим бубном, рассматривайте его, ощупывайте и, конечно же, играйте на нем. Окурите его благовониями. Говорите с ним. Рассказывайте ему о своих путешествиях. На каком-то этапе вам, возможно, понадобится узнать его имя. Или же вам будет велено раскрасить или как-то его декорировать. Может быть, высшие силы даже захотят, чтобы вы изготовили инструмент своими собственными руками! Помните о том, что голос бубна есть голос заключенного в нем духа и наша связь со вселенской гармонией. Духу инструмента, как и всем нам, требуется время, забота и внимание. Природа бубна такова, что ему просто необходимо регулярно звучать, поскольку длительное молчание истощает его магические силы.

В шаманских путешествиях бубен становится продолжением нас самих, это не просто транспортное средство, но и близкий друг, сопровождающий нас в пути. Именно голос бубна приводит нас в другие измерения и помогает вернуться назад в привычный нам физический мир. Это инструмент, способный управлять магическими энергиями и впитывать в себя ту мудрость, которую мы приносим из наших путешествий. Вибрации бубна напоминают о том, что энергия

присуща каждой вещи и что все и все связано между собой через эти вибрации. А звук говорит о том, что все мы всегда пребываем в гармонии с ритмами Вселенной и со всеми существами, которые ее населяют. Музыка бубна помогает укрепить взаимоотношения и отправиться в удивительные путешествия по далеким мирам.

Погремушка

Погремушка начала звучать тихо и мягко: чинк-А, чинк-А, чинк-А, поначалу ее звучание просто тонуло в громком бое бубнов. Женщина, игравшая на погремушке, была глубоко погружена в себя, и постепенно издаваемые ее инструментом звуки становились все громче и громче. Один из бубнов начал стучать в ритме погремушки, но так и не смог ее заглушить. Остальные бубны начали вторить голосу погремушки, но через какое-то время один за другим замолчали, после чего погремушка продолжила звучать в полной тишине. Выйдя из транса, женщина, игравшая на погремушке, сказала: «Я не могла остановиться, я не в силах была ее утихомирить. Погремушка вела себя так, как ей того хотелось!»

Погремушка является еще одним важным инструментом шаманской работы. Я считаю, что мы ее недооцениваем, ассоциируя ее с игрушками для новорожденных и младенцев и недооценивая взаимосвязь данного инструмента с миром духов.

На самом деле, звук погремушки вовсе не случайно нравится маленьким детям. Все дело в том, что она обращается к нашим душам, говорит на языке первобытного «Я» — той части, которая подсознательно связывает нас с сокрытыми от невооруженного глаза мирами. Погремушка призывает духов из других измерений и делает возможным общение с ними. При этом ее звучание мягче и менее требовательно, нежели бой бубна.

Погремушка служит нескольким целям: во-первых, она рассеивает и изгоняет приставшие к нам чужеродные энергии. Очистившись от этих энергий, вы становитесь более открытыми и начинаете более отчетливо воспринимать происходящее в мире духов.

Во-вторых, погремушка, как и бубен, является символом единства противоположных начал. Во многих традициях ручка погремушки символизирует мужскую жизненную силу, в то время как полая ее часть является символом женских творческих энергий. Семена, камни, кристаллы и другие объекты внутри погремушки рассматриваются как голоса предков, к которым мы взываем в своих камланиях, причем речь не обязательно идет о наших кровных предках.

У меня есть целый ряд погремушек, одна из которых выделяется на фоне остальных своим особым характером. Именно этим инструментом я чаще всего пользуюсь сама, но никогда не позволяю дру-

гим людям к нему прикосаться. Я зову эту погремушку Танцующей Ведьмой. Купила я ее на одном из наших ежегодных собраний. Погремушка раскрашена вручную. На темном фоне на ней нанесены огненно-рыжие магические символы, что полностью соответствует моему характеру и личным предпочтениям. Звучание у нее негромкое, но настойчивое и на редкость музыкальное.

Хотите — верьте, хотите — нет, но голос погремушки может быть всепоглощающим, потому пользоваться этим инструментом нужно очень внимательно и осторожно. Его способность рассеивать энергии может выйти из-под контроля, поэтому обращаться с ним нужно внимательно и осторожно.

Взяв в руки погремушку, вы должны понимать, как она влияет на остальных людей, находящихся в круге, и следить за тем, не конфликтует ли она с другими погремушками и бубнами. Использование этого инструмента в рамках индивидуальной практики может оказаться очень эффективным способом очищения пространства, но подходите к этому процессу с осторожностью, чтобы, рассеивая негативные энергии, ненароком не отпугнуть дружественных духов.

Вы должны позволить погремушке раскрыть свой собственный голос. Как и в случае с бубном, вам необходимо построить теплые и крепкие взаимоотношения со своим инструментом.

Дух бубна

Как я уже говорила ранее, у каждого бубна и погремушки свой собственный голос, потому требуется определенное время для того, чтобы найти инструмент, который подходит именно вам.

Однако дело обстоит еще серьезнее, поскольку каждый бубен и погремушка обладают собственным духом. Речь идет о личности инструмента, о его характере, который определяет сферу его использования. Возможно, вы найдете погремушку, которая будет нужна вам только для исцеления, или бубен для игры исключительно на групповых занятиях. Для того чтобы найти инструмент с подходящим характером, вам потребуется достаточное количество времени, хотя в некоторых случаях дух сам может решить подать голос.

Кроме того, существует великий дух бубна, который сообщает Вселенной ее ритм. Он связывает нас с нашими ударными инструментами, а сердца и души — с сердцебиением и пульсацией изобильной и любящей Вселенной. Этот дух взывает к нашим предкам и заставляет богов танцевать в радости и экстатическом единении с нами и Всем-Что-Существует.

Итак, у каждого бубна и погремушки есть свой собственный голос, своя личность и своя миссия. Начиная работу с инструментами, вы строите отношения, основанные на взаимном уважении

и любви. Сами по себе инструменты являются неодушевленными предметами, но вы делаете их живыми существами благодаря своим намерениям и продолжительной работе. Сухожилия, кости, кожа, камни и даже синтетические материалы установят с вами контакт, сольются воедино и будут танцевать вместе с вами замысловатый танец на протяжении всего вашего магического пути.

Шаманам известно, все на свете является всего лишь набором деталей до тех пор, пока не сложится вместе, образовав тем самым нечто куда более важное. Даже фрагменты, бывшие некогда частями единого целого, становятся чем-то принципиально иным, объединившись с другими деталями в новой последовательности. В определенном смысле мы и наши инструменты обретаем смысл, только когда соединяемся воедино в магическом ритме. Энергия, связывающая нас с нашими инструментами, — это наша воля и наше желание работать в согласии с вибрациями Вселенной.

Медитация: установление связи с бубном

Это упражнение имеет смысл повторять как можно чаще. В нем нет ничего сложного, поэтому не относитесь к этому как к тяжелой работе — это только практика, так что практикуйтесь. Относитесь, однако, к данному процессу с должным уважением. Я дам вам несколько советов относительно того, как можно установить связь с бубном, а вы адаптируйте их так, чтобы они подходили для всех остальных ваших инструментов.

Подготовьте себя и пространство. Подготовьтесь к проведению ритуала привычным для вас способом. Окурите себя и свой бубен. Расположитесь поудобнее и не забывайте глубоко дышать. Обратите мысленный взор вниз и призовите энергию Земли, а затем обратитесь вверх и призовите энергию Вселенной. Данное упражнение состоит из нескольких частей, и я рекомендовала бы вам выполнить каждую его часть по отдельности несколько раз, но ничего страшного, если вы проделаете все сразу.

Физические взаимосвязи. С открытыми глазами возьмите свой бубен так, чтобы вы смогли обеими руками пробежаться по его поверхности. Почувствуйте его кожаную обивку кончиками своих скользящих пальцев. Ощутите каждый миллиметр его поверхности, дайте себе возможность все это прочувствовать. Переверните бубен обратной стороной и также ощупайте его руками. Пусть ваши руки ощутят бубен со всех сторон. Возможно, вы захотите прикоснуться к инструменту другими частями своего тела — например, лицом. Не противьтесь этому желанию.

Когда почувствуете, что время пришло, расширьте свое сознание так, чтобы услышать, с каким звуком скользят ваши пальцы по поверхности бубна. Сконцентрируйтесь на этом звуке. Позвольте своим рукам установить связь с инструментом.

Когда почувствуете, что время пришло, расширьте свое сознание так, чтобы почувствовать запахи, которые исходят от вашего бубна. Продолжайте скользить пальцами по инструменту и обращайтесь внимание на все возникающие запахи. Возможно, вы ощутите легкие оттенки каких-то совершенно неожиданных ароматов. Не пытайтесь дать этому объяснение, просто дайте возможность ощущениям продлиться как можно дольше.

Когда почувствуете, что время пришло, расширьте свое сознание так, чтобы ощутить вкус. Не советую вам облизывать бубен, просто касайтесь языком своих губ, пока будете скользить по инструменту пальцами, и обратите внимание на все свои вкусовые ощущения.

Повторите то же самое упражнение с закрытыми глазами. Вы также можете проделать это упражнение с погремушкой или любым другим магическим инструментом.

Изучение и созерцание вашего бубна и погремушки

Инструкции по выполнению данного упражнения предельно просты, поскольку это та медитативная работа, которой вы будете заниматься каждый день на протяжении всей своей жизни. Проведите описанные действия по отдельности с бубном и погремушкой. Кроме того, можете воспользоваться данной техникой и в отношении любых других магических инструментов.

Находясь в своем священном пространстве, поместите бубен туда, где вы его будете хорошо видеть, но не сможете до него дотянуться. Расположитесь поудобнее и глубоко дышите, стараясь установить связь с Землей и Вселенной. Настроившись и сконцентрировавшись, внимательно посмотрите на свой бубен. Продолжайте созерцать инструмент, не забывая при этом глубоко дышать. Расслабьтесь и позвольте своим мыслям полностью сосредоточиться на бубне. Сделайте глубокий вдох, сконцентрируйтесь, а затем возьмите ручку и бумагу и запишите все свои ощущения и впечатления.

Регулярно занимаясь шаманскими практиками, вы вскоре поймете, что ваши магические инструменты, бубен и погремушка, являются спутниками в ваших путешествиях и помощниками в вашей работе. Построение и поддержание хороших отношений с ними дарит всепоглощающее и удивительное чувство, кроме того, это поистине необходимо для получения успешного опыта путешествий.

Глава 3



ПРОГУЛКИ МЕЖДУ МИРАМИ: РАЗВИТИЕ ШАМАНСКОЙ ПРАКТИКИ

Источники света гасли один за другим до тех пор, пока не осталась мерцать всего одна зажженная свеча, и тогда бубен отбивать свой пульсирующий, похожий на сердцебиение, ритм. То, что совсем недавно было совершенно обычным помещением, стало таить в себе удивительные тайны. Мы закрыли глаза и мысленно сформулировали свои намерения. В своем путешествии я отправилась в близкое моему сердцу место на природе, к кленовому дереву, и начала спускаться вниз по его корням.

Внезапно я оказалась в тоннеле, в котором пахло как в лесу после дождя. Я чувствовала, что я в безопасности, и ничего не боялась, продвигаясь вперед — или, может быть, меня вела за собой какая-то сила? — и, наконец, пришла к выходу из тоннеля. Я стояла там, на пороге, и оглядывалась. Перед собой я видела пейзажи, отличные от плоского песчаного хутора. Это был старинный лес с шикарными и пышными деревьями, представшими передо мной во всей своей летней красе. И я пошла дальше...

Базовый учебный курс по шаманизму, который осваивала я сама и который теперь преподаю своим ученикам, включает в себя несколько путешествий в различные места неординарной реальности. Способности совершать шаманские путешествия есть у всех людей вне зависимости от пола и возраста. Более того, у всех мистических опытов есть нечто общее, но в то же время такие факторы, как обстановка в семье, уровень образования или принадлежность к той или иной культуре, накладывают на них свой отпечаток.

В данной главе приводится мой учебный курс в том виде, в котором я обычно доношу его до своих учеников. Примерно таким же образом строят свои учебные программы и другие преподаватели.

Однако не так давно мне пришлось довольно существенно пересмотреть свои взгляды на то, как должен преподаваться базовый курс шаманизма. Я столкнулась с тем, что многих людей несколько пугает сама идея путешествия по Нижнему миру, поэтому чаще всего я начинаю свои занятия с путешествий по миру Срединному.

Имеет смысл провести достаточно много времени в знакомой и привычной нам обстановке Срединного мира, прежде чем отправимся исследовать Нижний и Верхний миры. Для людей, уже имеющих опыт управляемых визуализаций, я обычно использую внутреннюю шаманскую медитацию, которую вы найдете чуть дальше в данной главе. Вы можете на медитативном уровне работать со своим внутренним шаманом и попросить его направить и сопроводить вас в вашем первом путешествии.

Сделайте пространство, в котором вы располагаетесь, максимально удобным и уютным, принесите какие-то символы комфорта вроде одеял, подушек или даже чучел животных. На своем алтаре на наших еженедельных групповых шаманских встречах я обычно держу маленькую тряпичную куклолку, своими очертаниями напоминающую женскую фигуру с шерстяными нитками вместо волос. Наполнена она солью. Эта «соляная кукла» помогает избавиться от всевозможного негатива: страхов, волнений, тревог, злости и подобных эмоций, — она просто впитывает их в себя. Нужно лишь слегка ее встряхнуть, и соль изгонит весь негатив, очистив ритуальное пространство. Одна из постоянных участниц моих семинаров часто пользовалась этой куклой, чтобы освободиться от тревог и волнений, после чего сделала такую же для себя, и куклолка стала одним из ее шаманских инструментов.

Не пренебрегайте ничем, что, по вашему мнению, могло бы помочь вам преодолеть переполняющие вас неприятные эмоции. Все, что приносит вам пользу, одинаково правильно и важно, не забывайте об этом. Внимательно прочитайте эту главу, изучите описанные упражнения и постарайтесь их воспроизвести максимально правильно, искренно и честно. Ни в коем случае не сдавайтесь после первой неудачной попытки. Продолжайте пробовать! Если упражнение покажется вам чересчур тяжелым, начните с того, что попроще. Взывайте к духам, с которыми вы успели познакомиться за время своих индивидуальных практик, попросите их помощи и содействия. Да будут благословенны ваши путешествия.

ЦЕРЕМОНИЯ И РИТУАЛ

В комнате все весело болтали и пытались расслабиться перед началом путешествия. Было то шумно, то совершенно тихо, пока мы сидели в предвкушении работы. Нашей преподавательницей была обычная

женщина, одетая в джинсы и свитер. Она прошла в центр комнаты и опустилась на колени. Из своей сумки-переноски она вытащила небольшое тканое покрывало и с любовью расстелила его перед собой. Гомон в комнате начал утихать. Она достала свечу и зажгла ее. В помещении стало еще тише. В каждой из четырех сторон света она поместила по определенному предмету. Все в комнате сделали глубокий вдох, и, когда она раскурила шалфей, на все пространство опустилась невероятная тишина, каждый присутствовавший был готов к церемонии. Тихим голосом она призвала духов-помощников для всех участников встречи. В полной тишине мы ощутили, как изменился энергетический фон. Настало время магии.

В тех культурах, где шаманы еще играют важную роль в жизни общества, шаманские путешествия и процесс исцеления всегда сопрягаются с определенными церемониями. Эти церемонии демонстрируют духам, а также участникам мероприятия и сторонним наблюдателям, значимость происходящего. Церемония обращается к нашему подсознанию, настраивая нас на восприятие священного. В обществах, где в возможность шаманских путешествий никто не верит, церемония имеет еще большее значение, поскольку она обозначает границу, за которой заканчивается повседневная суета и начинается осознанная духовная деятельность.

Если мы будем относиться к процессу с почитательностью и благоговением, это поможет нам раскрыть в себе наши собственные мистические способности.

Это избавит нас от тревог, волнений и неуверенности в собственных силах. Церемония, даже самая простая, готовит нас к предстоящему путешествию.

На наших еженедельных шаманских встречах мы обычно проводим одну довольно простую церемонию, которая начинается и завершается каждый сеанс. Схема всегда одна и та же, что действует на присутствующих успокаивающе и при этом дает им возможность ощутить свою взаимосвязь с циркулирующими вокруг него энергиями.

Для начала мы окуриваем каждого члена нашего круга. Окуривание — это древняя традиция, существующая во многих культурах. Дым ароматических трав или благовоний рассеивают вокруг человека или какого-то предмета для того, чтобы его очистить и освятить. Окуривание помогает людям вновь обрести гармонию с Вселенной и настроиться на общую волну.

Различные травы и травяные сборы обладают разными магическими свойствами и используются для разных целей. Шалфей, к примеру, применяется для очищения, его аромат заряжает энергией и жизненными силами. Лаванду многие очень любят за то, что она дарит вдохновение и гармонию, исцеление и счастье. Смело экспе-

риментируйте с травами и благовониями, чтобы определить, что конкретно подходит вам наилучшим образом. Если вы работаете в группе, удостоверьтесь, что среди вас нет астматиков или аллергиков. В противном случае следует воспользоваться ароматическими маслами. Вот еще одна отличная очищающая смесь — вода с лимоном. Данную смесь необходимо распылить по комнате. Можно также распылить ее в воздухе над человеком и вокруг него, либо обрызгать самого человека (по возможности избегая попадания в глаза).

Затем мы воссоздаем круг, взывая к энергиям четырех сторон света, начиная с того направления, которое соответствует текущему времени года. Весной мы начинаем с востока, летом — с юга, осенью — с запада, и зимой — с севера. Закончив с четырьмя частями света, мы призываем энергии снизу и сверху. Далее мы переходим к энергиям, витающим в воздухе. Затем мы показываем, как уважаем и почитаем божественную природу каждого из нас, кланяясь друг другу по очереди. И только после всего вышеописанного мы переходим непосредственно к путешествию.

Завершив свои путешествия, мы закрываем круг. Церемония закрытия симметрична открытию, то есть мы обращаемся к сторонам света в обратном порядке. Таким образом, весной мы начинаем закрытие с севера, затем переходим к западу, югу и затем востоку. Потом возвращаемся к энергиям снизу и сверху. Ниже приводится текст открытия и закрытия для весенней церемонии.

Открытие. Во время открытия каждый из участников церемонии настраивается на волну тех чувств и эмоций, которые мы испытываем сегодня в отношении каждой стороны света. Проявите свои творческие способности и подберите свой собственный ассоциативный ряд.

Я взываю к духам и созданиям востока, весны и свежего ветра перемен. Воображение и разум. Свежие лютики и маргаритки, запах только что вспаханной земли, певчие птицы и жизненные силы. Интуиция и радость, энергия и рост. Духи и создания востока, возрадуйтесь и добро пожаловать!

Я взываю к духам и созданиям юга, жаркого лета. Сальса, безрасудство, выносливость и страсть. Жара, палящее солнце, сила воли, могущество и великие свершения. Пикники на природе, муравьи и мухи. Выбор, решительность и драконы. Духи и создания юга, возрадуйтесь и добро пожаловать!

Я взываю к духам и созданиям запада, заката солнца и волн страстного желания. Русалки, падающие листья и осенний урожай. Неразгаданные тайны, магия и сокровенные мечты. Чувственные удовольствия, шоколад и отлив. Водоплавающие существа и глубокий покой. Духи и создания запада, возрадуйтесь и добро пожаловать!

Я взываю к духам и созданиям севера, темной полночи и глубин земли. Горы, медведи и волки. Покрытые снегами тропы и дым, струящийся из труб. Стабильность, основательность, смерть и возрождение. Зимняя спячка и мудрость. Духи и создания севера, возрадуйтесь и добро пожаловать!

Я взываю к духам и созданиям снизу. Корни, грязь, почва и ползучие твари. Мать-Земля, сердцевина и сила бытия. Сокровища и послания. Духи и создания снизу, возрадуйтесь и добро пожаловать!

Я взываю к духам и созданиям сверху. Учителя, бесконечность, яркие огни и небесная красота. Мудрость, смех, всеведение и радость. Духи и создания сверху, возрадуйтесь и добро пожаловать!

Закрытие. Я считаю, что духи и создания из других измерений приходят к нам, во-первых, потому что сами хотят нам помочь, а во-вторых, потому что во время ритуала они точно так же, как и мы, обретают благословение и силу. Это партнерские отношения. Я обычно произношу в конце ритуала фразу: «Идите же, взяв с собой мою благодарность и благословение», чтобы показать, насколько я ценю то, что они работают со мной. Я признательна за то, что могу жить своей жизнью и идти своим путем, на котором они всюду меня сопровождают.

Духи и создания севера, благодарю вас за вашу стабильность и основательность. Спасибо вам за то, что вы всегда напоминаете о том, что все мы едины с землей, по которой мы ходим. Идите же, взяв с собой мою благодарность и благословение. Возрадуйтесь и счастливого вам пути!

Духи и создания запада, благодарю вас за вашу глубокую тоску по чудесам. Спасибо вам за воду, поддерживающую в нас жизнь и очищающую нас. Идите же, взяв с собой мою благодарность и благословение. Возрадуйтесь и счастливого вам пути!

Духи и создания юга, благодарю вас за вашу беззаботность. Спасибо вам за жаркое летнее солнце и страстную решимость, позволяющую довести начатое дело до конца. Идите же, взяв с собой мою благодарность и благословение. Возрадуйтесь и счастливого вам пути!

Духи и создания востока, благодарю вас за вашу свежесть и жизненную энергию весны. Спасибо вам за свежий ветер, за проникаемость и интуицию. Идите же, взяв с собой мою благодарность и благословение. Возрадуйтесь и счастливого вам пути!

Духи и создания снизу, благодарю вас за вашу изначальность. Спасибо вам за всех ползучих тварей и маленьких существ, за то, что

вы являетесь сердцевинной нашего бытия, горите ярким и жарким огнем. Идите же, взяв с собой мою благодарность и благословение. Возрадуйтесь и счастливого вам пути!

Духи и создания сверху, благодарю вас за вашу беспредельность. Спасибо вам за духов-учителей и за красоту небес. Идите же, взяв с собой мою благодарность и благословение. Возрадуйтесь и счастливого вам пути!

Церемония и подготовка не должны занимать много времени. Однако не торопитесь. Если вы все будете делать не спеша, это скажет духам, с которыми вы работаете, о том, что вы относитесь с уважением к ним, равно как и к самому себе. Вы отходите в сторону от своего привычного мира и связанных с ним забот и попадаете в священный мир, который ожидает вас с распростертыми объятиями.

ОСНОВНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ ДЛЯ ИЗУЧАЮЩЕГО ШАМАНИЗМ

Мое первое занятие по игре на шаманском бубне состоялось в пустом магазине, очень милом и уютном, с деревянными полами и гладкими стенами. Стоял глубокий вечер, и помещение было освещено горящими свечами. Я видела расстеленную шкуру какого-то животного, на которой располагались некие предметы. Члены группы не были знакомы друг с другом, поэтому разговоров было немного, в основном ограничивались дежурными фразами, хотя мой маленький желтый бубен и был встречен раскатом веселого и доброго смеха.

Преподавательница призвала нас всех успокоиться, сделать паузу и начать глубоко дышать. Затем она вытащила свой бубен и начала на нем играть. И все остальные тоже стали бить в свои бубны. Я не могла противиться общему настроению и присоединилась к группе, чувствуя, как моя душа растворяется в этих звуках. Вдруг я услышала пение, хотя так и не смогла понять, от кого или от чего оно исходило. Неожиданно этот уютный магазинчик превратился в магическое место, которое посетили наши предки, пришедшие вместе с нами бить в бубен, и куда снизошла великая сила.

В начале работы в качестве практикующего шамана искатель должен совершить серию коротких путешествий, в ходе которых он сможет найти могущественных союзников и наставников и изучить территории трех миров.

Путешествие 1. Путешествие в Нижний мир для ознакомления с ландшафтом

Путешествие 2. Путешествие в Нижний мир в поисках животного-помощника

Путешествие 3. Танец вашего животного-помощника

Путешествие 4. Путешествие в Верхний мир в поисках учителя

Путешествие 5. Путешествие в Срединный мир

Даже во время учебных занятий важно обращать внимание на помещение, в котором будет совершаться ритуал. Залогом эффективного путешествия в мир духов является правильная организация пространства. Очищение помещения с помощью погремушки или благовоний, создание алтаря, призыв духов различных сторон света — все это важные этапы подготовки к шаманскому путешествию. В комнате должно быть темно, следует отключить телефон и минимизировать остальные возможные источники раздражения. Когда мы ответственно подходим к подготовке церемонии, мы тем самым показываем, что с почтением и уважением относимся к своей работе, а также к духам и прочим созданиям, которые будут путешествовать вместе с нами.

Кроме того, полезно начинать шаманское путешествие с подготовительной работы, поскольку зачастую духовный искатель может переживать или нервничать из-за того, что ему предстоит, особенно учитывая тот факт, что ему придется отправиться в миры, которые в наших культурных традициях принято именовать адом и раем. Еще больше беспокойств вызывают истории о шаманах различных экзотических культур. В результате создается такой уровень тревожности, который препятствует успешному переходу в состояние транса.

Как я уже неоднократно говорила, в каждом из нас есть скрытые шаманские способности. Все остальное — всего лишь вопрос тренировки. Абсолютно любой человек может быть могущественным практикующим шаманом, если захочет. Если вы решили встать на этот путь, то начать лучше всего со знакомой уже техники, которая называется управляемой визуализацией.

Благодаря следующей визуализации искатель сможет приобрести духа-союзника еще до того, как отправится в путешествие в неизведанные миры. Подобный союзник называется внутренним шаманом. Когда я впервые провела эту медитацию, я узнала, что моим внутренним шаманом была сама Богиня в одной из своих ипостасей. Переливаясь разными цветами и излучая свет, она танцевала и кружила вокруг меня, напоминая о том, что путешествие между мирами — это бесконечный праздник.

Управляемая визуализация: поиск вашего внутреннего шамана

Успокойтесь и сконцентрируйтесь. Сделайте долгий глубокий вдох и освободитесь от всех ожиданий. Сделайте еще один долгий глубокий вдох и освободитесь от тревог и волнений. Теперь вдохните покой и выдохните покой. Еще раз, вдохните покой и выдохните покой. Продолжая глубоко дышать, закройте глаза. Постарайтесь увидеть и почувствовать, будто вы находитесь в своем любимом месте за пределами вашего дома. Здесь безопасно, тепло и спокойно.

Пройдитесь вокруг, впитывая взглядом краски этого удивительного места. Вдохните в себя его ароматы и прислушайтесь к звукам. Найдите место, где вы смогли бы посидеть. Расположитесь там поудобнее, продолжая глубоко вдыхать и выдыхать. Оживите в памяти все приятные воспоминания и чувства, связанные с этим местом. По мере расслабления вы начинаете слышать ритмичный стук. Вы слегка покачиваетесь в такт, поскольку знаете, что этот ритм является сердцебиением вашего любимого места. Вы ощущаете пульсацию и понимаете, что так бьется сердце Матери-Земли. Прислушайтесь к этому ритму. Ощутите его в каждой клеточке своего тела. Теперь ваша кровь начинает пульсировать в унисон с ритмом, и сердце также бьется в такт.

Сейчас вы стоите в этом удивительном месте. Вы потягиваетесь, ощущая, как энергия вашего любимого пространства пронзает каждую клеточку вашего тела от макушки до кончиков пальцев ног. Глубоко дыша, вы оглядываетесь по сторонам и замечаете недалеко от себя небольшой костер. Вы слышите ритмичное звучание бубна и знаете, что вокруг костра собрались люди. Вы идете туда, прямо к огню.

Придя туда, вы осознаете, что люди здесь собрались не просто так. Вы видите людей и слышите, как они поют, смеются, рассказывают друг другу истории. Вы слышите удары бубнов и видите, как присутствующие начинают танцевать вокруг костра.

Один из людей вдруг привлекает ваше внимание. Вы пытаетесь понять, что же особенного в этом человеке. Пока вы его рассматриваете, он тоже замечает вас. Покидая всеобщий танец, он движется в вашу сторону, протягивая вам руки. Этот человек смотрит вам прямо в глаза, и вы изучаете друг друга: глаза в глаза, душа в душу. Вы понимаете, что вы давно знакомы. Это ваш внутренний шаман.

Пока вы стараетесь его как следует изучить, ваш внутренний шаман затягивает вас во всеобщий танец. Вы стремительно движетесь среди людей, проникаясь их радостью и восторгом. Вы танцуете вокруг костра. Танцуете, танцуете, танцуете.

Танец останавливается, и вы снова стоите напротив своего внутреннего шамана, глядя друг другу в глаза. Ваш внутренний шаман вкладывает вам в руку небольшой подарок — талисман, который поможет вам в духовных исканиях и путешествиях. Поблагодарите его и возвращайтесь

назад в свое особенное место на природе. Вернувшись, сделайте глубокий вдох и почувствуйте ритм этого пространства. Сделайте еще один вдох и ощутите себя здесь и сейчас, в обычной реальности. Вдохните еще раз и открывайте глаза.

Вернувшись в обычную реальность, припомните и каким-нибудь образом выразите мудрость, полученную в ходе проделанного опыта: запишите, зарисуйте или станцуйте ее.

Начните выстраивать отношения со своим внутренним шаманом. Нарисуйте талисман, который он вам подарил. Возможно, вы даже сможете найти аналог того талисмана в физическом мире — в таком случае поместите его на алтарь и в свое священное пространство. Отправляясь в путешествие, держите изображение талисмана на алтаре или на расстоянии вытянутой руки, пока будете пребывать в состоянии транса.

СУЩЕСТВА И ДУХИ ИЗ ДРУГИХ МИРОВ

Как только бубен начинает отбивать ритм моего сердца, я отправляюсь в свое место на природе с намерением посетить Верхний мир. Я призываю своих животных-помощников. Я спрашиваю: «Кто здесь?» Неожиданно я ощущаю массивное и успокаивающее присутствие белого медведя. Волк слегка касается моей левой руки, а величественный розовый фламинго кружит в воздухе над моей головой. Я забираюсь на спину белого медведя, и мы отправляемся в путь, вверх сквозь ветви деревьев. Мы движемся через облака и внезапно оказываемся в воде.

Белый медведь любит попадать в Верхний мир посредством фонтана. Он сбрасывает меня со своей спины, после чего я мягко приземляюсь на все четыре конечности, встаю и оглядываюсь по сторонам. Я вижу сад и женщину, занимающуюся прополкой аккуратных рядов бобов. Я подхожу к ней, и она вручает мне грабли и тяпку. О-хо-хо, думаю я, мне предстоит много работы.

В шаманской практике наши союзники и учителя являются нам как в форме животных, так и в человеческом обличье, независимо от того, обитают ли они в Нижнем или Верхнем мире. Кроме того, я встречала своих учителей и животных-помощников в Среднем мире во время медитаций и в своих сновидениях. Не удивляйтесь, если ваш опыт будет существенно отличаться от того, что описано в этой книге. Самое главное — помнить о том, что ваш опыт не может быть «правильным» или «неправильным».

Животные-помощники

Я отправилась в свое место на природе и начала спускаться вниз по древесным корням. Вскоре я оказалась в туннеле и, пройдя по нему, обнаружила вход в Нижний мир. Боже, пейзаж в этот раз выглядел совершенно иначе, чем во время моего прошлого посещения! Я слышала, как вдалеке железные барабаны отбивают африканские ритмы, и видела домики, расположенные на вершинах отвесных скал. Мне было слышно, как волны океана с грохотом разбиваются о берег. Повсюду вокруг меня звучали голоса экзотических птиц. Вдруг я поняла, что еду на велосипеде. Я ездил по всему острову в поисках чего-то, что никак не могла найти. Наконец, передо мной явились две птицы и сообщили мне о том, что они — мои новые животные-помощники. Одна из них была попугаем с красными перьями, другая — розовым фламинго. Должна признаться, мне сначала показалось, что мир духов просто подиутит надо мной, и так я думала до тех пор, пока не увидела по телевизору передачу о фламинго, благодаря которой осознала красоту и величие этих удивительных птиц. Они представляют собой нечто куда большее, чем просто пластиковые садовые фигурки!*

За долгие годы попугай поведал мне, как надо кричать и кудахтать, чтобы быть услышанной, а фламинго научил меня видеть истинную суть вещей, отбросив всякие предрассудки.

Очень многим духам свойственно принимать облик животных. Среди них есть духи-хранители, животные-союзники, тотемы и фамильяры. В определенном смысле животные-помощники, животные-союзники и духи-хранители — это одни и те же существа. Разница заключается в том, какую роль они играют в нашей жизни.

Духи-хранители находятся рядом с нами на протяжении всего нашего жизненного пути. Они могут предстать перед нами не только в виде животных, но и в человеческом облике. Их задача заключается в том, чтобы защищать и поддерживать нас в трудную минуту. Иногда вы можете получить от них мудрый совет, а иногда их помощь будет проявляться в виде чудесного спасения из опасных ситуаций или неожиданного везения, которому нет очевидных причин. Они могут сопровождать вас в ваших путешествиях и выполнять функции животных-помощников.

Мой дух-хранитель — белый медведь. Этого помощника помог мне найти такой же духовный искатель, как и я, на первом же моем занятии. Я немедленно откликнулась на зов этого сильного и игривого зверя, умеющего стремительно плавать в ледяной воде. Белый

* Пластиковые розовые фламинго — одно из наиболее известных садовых украшений, наряду с садовыми гномами. Считаются типичным примером садового китча.

медведь был со мной в каждом моем путешествии, кроме того, он часто является мне в других формах медитации.

У меня есть и другие духи-хранители, довольно нетипичные, если верить большинству писателей и преподавателей шаманской практики. Я думаю, это из-за того, что я все-таки ведьма, хотя уже давно не отождествляю себя с этой традицией. Скорее всего, именно поэтому моим духом-хранителем еще в раннем детстве стала Ариадна*, которая также является покровительствующей мне ипостасью Богини. Согласно мифам, ее мужем был Дионис, который также стал моим духом-хранителем. Он поведал мне многое о том, что такое экстаз, и научил испытывать радость и наслаждение, не омраченное чувством вины.

Когда Ариадна выступает в роли духа-хранителя, ее энергия немного отличается от той, которую она излучает, будучи моей покровительницей и внутренним шаманом. Я знаю, что звучит это как минимум странно, но так оно и есть. Мы, люди, пытаемся найти смысл, пытаясь все разложить по полочкам, в то время как мир духов существует по ту сторону формальной логики и понять происходящее там можно только при условии, что мы откроем свое сердце.

Животные-помощники — это создания, которые сопровождают вас в ваших путешествиях. Также они могут выполнять некоторые наши поручения, но не как слуги, а, скорее, по-дружески. У большинства людей есть одно или два животных-помощника, которые остаются с ними на протяжении всей их жизни, в то время как другие животные-помощники сопровождают их лишь на каких-то определенных этапах жизненного пути либо помогают в неких конкретных ситуациях. Мое главное животное-помощник — белый медведь. Он был со мной в каждом моем путешествии и на всех сеансах исцеления. Были и другие животные, которые провели со мной достаточно много времени, но ни одно из них не вызывало в моей душе такого резонанса, как белый медведь.

Животные-союзники приходят в нашу жизнь на какой-то короткий промежуток времени, чтобы помочь нам выбраться из некой неприятной ситуации или справиться с определенными трудностями. Однажды моим союзником стал скунс. В то время я работала в месте, где эмоциональная атмосфера была отравлена негативной энергией. И хотя у меня имелись там друзья, рабочая обстановка была не из лучших: вокруг царил злоба, ревность и предательство. Когда я получила повышение, большая часть тех, кого я считала своими друзьями, вместо того, чтобы порадоваться за меня, начали шушукаться у меня за спиной и пытаться меня подсидеть. Как раз

* Ариадна — в древнегреческой мифологии дочь критского царя Миноса, которая помогла Тесею найти выход из лабиринта Минотавра. Впоследствии стала женой бога Диониса.

в то время, когда я пыталась адаптироваться к своей новой роли, ко мне явился скунс и помог выявить подлецов и предателей, прятавших свою истинную сущность за лицемерными улыбками. Вскоре я нашла себе другую, гораздо лучшую работу. Однако я никогда не проводила параллелей и не понимала, что к чему, до тех пор, пока однажды, много лет спустя, один из моих приятелей не сказал: «Ничто не заставит тебя уйти быстрее, чем скунс». Тогда я осознала, именно скунс помог мне вовремя порвать все связи с этой работой, после чего навсегда исчез из моей жизни. Но я всегда буду вспоминать о нем с теплотой и благодарностью.

Устанавливая контакт с животным-помощником, вы также связываетесь с его магией как на духовном, так и на родовидовом уровне. Вы настроиваетесь на волну духа скунса или духа волка. Кроме того, вы устанавливаете с ними контакт и на энергетическом, и на мифологическом уровне.

Как только у вас появится животное-помощник, начните выстраивать с ним свои отношения. Окружите себя изображениями этого существа: статуэтками, картинками, сувенирами. Установите на рабочем столе своего компьютера фоновый рисунок с этим животным, как это сделала я. Изучите естественное поведение своего зверя по книгам о живой природе или образовательным телевизионным программам, однако не удивляйтесь, если то, что вы прочитали или увидели, не соответствует тому, как животное ведет себя в неординарной реальности. Скорее всего, оно пытается что-то особенное донести до вас, так что все в порядке. Например, многие животные-помощники моих знакомых курят и пытаются стрелять у них сигареты. А мои — плавают, летают и танцуют, хотя их двойники, живущие в ординарной реальности, обычно так себя не ведут. Когда вы столкнетесь с чем-то подобным, помните о том, что в контексте шаманского путешествия все обладает символическим смыслом.

Что бы вы ни делали, раскройте свое сердце и наслаждайтесь путешествием. Ваши отношения с духами должны строиться на любви и гармонии. Вы поймете, что ваши животные-помощники не покидают вас ни в минуты радости, ни в тяжелые жизненные периоды. Они любят вас, помогают вам и всегда напоминают о том, что никто из нас не одинок во Вселенной. Мы все взаимосвязаны.

Мы отправились в Срединный мир, чтобы найти людей, нуждавшихся в помощи по переходу из земного уровня существования в долину мертвых. Мне было, мягко говоря, не по себе. Бубен начал отстукивать свой похожий на сердцебиение ритм, и я полностью утонула в нем, погружившись в состояние транса. Внезапно я очутилась на мокрой от дождя улице Балтимора или Вашингтона, не скажу точно. Пейзажи напоминали Балтимор, но это вполне мог оказаться и любой другой город. Я почувствовала, что в воздухе надо мной кружит сокол, а на плече моем

сидит попугай.левой руки слегка касался волк, а справа от меня стоял белый медведь. Кроме того, у меня сложилось ощущение, будто вокруг меня были и другие животные, с которыми я пока не встречалась, но все они жаждали помочь мне в выполнении данного задания. Свет уличных огней и автомобильных фар отражался в лужах неестественным, даже жутковатым образом. Там неподалеку произошла серьезная авария, повсюду стояли кареты скорой помощи и полицейские машины — их огни тоже искрились в лужах. Немного поодаль я заметила водителя — к тому моменту он был уже, без сомнения, мертв — с выражением удивления и одновременно замешательства на лице он наблюдал за всей суетой. Мы подошли ближе, он повернулся к нам и сказал: «Ничего себе, сколько у вас животных!» Я улыбнулась и почувствовала радость, которую испытывали окружавшие меня животные. И мы стали помогать тому мужчине.

Духи-учителя

Я уже совершила несколько путешествий в глубь своего тела, и в этот раз отправилась к чакре солнечного сплетения — чакре силы. Сначала у меня были определенные трудности, но вдруг я оказалась на уличной ярмарке. Народ был одет в костюмы, как в мюзикле «Целуй меня, Кэт»*. Там я увидела шпагоглотателя и пожирателя огня, повсюду слышался смех, а также музыка и удивительный бархатный голос, который пел до боли знакомую мне песню. Я подошла поближе, чтобы посмотреть, кто поет, и поняла, что это был мой любимый певец, Говард Кил**, который скончался за неделю до того. Он заметил меня в толпе, приблизился, посмотрел мне прямо в глаза и запел: «Bless Your Beautiful Hide»***. Я была очень счастлива и широко улыбалась. Затем он начал петь еще одну свою песню, а я проговорила: «Мне действительно нужно отправиться в это путешествие». Он улыбнулся и сказал: «Ты уже в путешествии, прямо сейчас. Наслаждайся каждым моментом», после чего поцеловал меня в щеку и добавил: «Я буду петь для тебя». А я продолжила свое путешествие к чакре солнечного сплетения, ощущая себя более радостной и целостной. Карта «Солнце» из колоды Таро напомнила мне о том, что жизнь в солнечном свете есть радость.

* «Целуй меня, Кэт» — знаменитый бродвейский мюзикл, созданный Колом Портером. Построен по принципу «рассказ в рассказе», причем внутренним сюжетом является пьеса Уильяма Шекспира «Укрощение строптивой».

** Говард Кил — американский актер и певец, звезда многих музыкальных фильмов 1950-х годов.

*** Bless Your Beautiful Hide — песня из мюзикла «Семь невест для семейных братьев», снятого в 1954 году.

У всех нас есть учителя в измерениях, которые пересекаются с нашим. Чаще всего наши учителя встречаются нас в Верхнем мире, где являются нам в человеческом облике, поскольку в этом случае мы больше настроены воспринимать от них информацию. Они принимают облик богов, святых, известных исторических личностей или даже персонажей массовой культуры. Как и в случае с животными-помощниками, у нас обычно бывает один или два духа-учителя, которые остаются с нами на протяжении всей нашей жизни.

Есть и такие, которые появляются в нашей жизни совсем ненадолго (как в приведенной выше истории). То самое путешествие произошло в тот момент, когда я испытывала сильное беспокойство относительно определенных событий в моей жизни и никак не могла сосредоточиться. Пусть мой опыт и кажется немного странным, но он сильно повлиял и на меня, и на мое духовное развитие. Встреча с Говардом Килом нашла настоящий отклик в моем сердце и тронула меня до глубины души. Именно для этого нужны путешествия.

Нашими учителями могут стать люди, которые являются образцом для подражания или которые, наоборот, бросают нам вызов. На одном из моих занятий в ходе путешествия в Верхний мир некой даме в роли учителя явился сам Иисус. Она была настолько шокирована этим фактом, что по сути отказалась от предложенного ей наставника, поскольку не поверила в то, что им может быть сам Иисус. Несмотря на это мир духов подыскал для нее другую кандидатуру. Теперь это был бестелесный женский голос, исходящий из греческого святилища.

Реакция той женщины на то, что Иисус мог быть ее учителем, многому меня научила. Во-первых, я поняла: не стоит ожидать, что учителя будут в точности такими, какими мы хотим их видеть, а во-вторых, теперь я знаю, что мир духов хочет протянуть нам руку помощи, поэтому простит нас, даже если мы откажемся от его даров, и будет продолжать давать ценные уроки. Благодаря всему этому я смогла принять Иисуса в качестве одного из своих учителей, когда встретила его во время путешествия в Верхний мир несколькими годами позже.

У меня два духа-учителя, или, возможно, мне стоит говорить о них как о двух группах учителей. Первым моим наставником (с ним я общаюсь больше всего) является женщина, которая все время работает в саду. Она является мне то в образе ребенка, то босой женщины средних лет в рабочей одежде, то в виде пожилой дамы с длинными седыми волосами. Каждая из ее ипостасей учит меня разным вещам, и я уверена, что все это — одна и та же женщина, которая предстает передо мной в разном возрасте. Она (или они) все еще не назвала мне своего имени, правда, мне все время кажется, что это совершенно неважно. Она обычно дает мне различные задания, которые я должна выполнить, чтобы обрести мудрость.

Вторым моим учителем является мужчина, который живет в величественном здании, похожем на какое-то государственное учреждение в Вашингтоне, округ Колумбия. Я довольно хорошо знакома с подобной архитектурой, поскольку провела немало времени в пригороде Вашингтона. Иногда это здание выглядит как один из двух корпусов библиотеки Конгресса, а временами напоминает Верховный суд. Я всегда нахожу своего учителя в большом кабинете с огромным куполообразным потолком, сделанным из стекла, через который можно смотреть как на улицу, так и на небо. Он всегда окружен книгами и различными электронными приборами, которые с годами меняются, но всегда кажутся самыми современными. Он являл мне себя в образе Мерлина, Иисуса и безымянного бога лесов. Он всегда делится со мной мудростью, в которой я нуждаюсь. Обычно это происходит в те моменты, когда я слишком загружена или вовлечена во что-то, чтобы понять все самостоятельно. Мои учителя всегда очень терпеливы со мной и говорят так, чтобы я могла их услышать и понять.

ПУТЕШЕСТВИЕ В НИЖНИЙ МИР

Словосочетание «Нижний мир» (или «Подземный мир», что то же самое) обозначает то царство, которое в мифах самых разных народов мира располагается под нашими ногами. Подземный мир не находится в буквальном смысле слова под землей, он существует в параллельных реальностях, которые соприкасаются с нашей, однако, чтобы попасть туда, мы отправляемся в шаманское путешествие под землю. Нижний мир — это место, где обитают животные-помощники, а животная часть нашего существа может обрести необходимую мудрость. Там мы можем научиться жить в гармонии со своими инстинктами, и именно там мы можем найти силу, которая будет нас направлять в решении материальных вопросов.

Поскольку там мы прорабатываем свои проблемы, связанные со скорбью, болезнями и смертью, некоторые люди воспринимают Нижний мир как некое подобие ада. Однако, как я уже упоминала раньше, Нижний мир не соответствует тому, что называется адом в господствующих религиозных учениях, скорее он является местом обитания сущностей, которые связывают нас с материальным аспектом бытия. Происходящее там может выглядеть забавно, как в мультфильмах, а может — довольно жестоко. Пейзажи и ландшафты очень сильно напоминают наш обычный мир, но при этом очень часто там царит мрачная и путающая атмосфера.

Для того чтобы отправиться в путешествие в Подземный мир, вам необходимо выбрать какое-то реально существующее место на

природе, откуда можно тем или иным образом спуститься вниз под землю. Это может быть дерево с глубокими корнями, пещера, колодец или просто дыра. Главное условие: такое место должно существовать в действительности, и вы должны очень хорошо себе его представлять.

Я обычно пользуюсь корнями одного из кленовых деревьев, росших около дома моей матери. Здание раньше принадлежало моим бабушке и дедушке, а мой любимый дядюшка, будучи еще совсем ребенком, с помощью детского совочка посадил во дворе два клена. Эти деревья мне очень хорошо знакомы, потому что я много раз забиралась на них в детстве, качалась в натянутом между ними гамаке и просто сидела в их тени, когда приезжала погостить к родственникам. Не так давно моей матери пришлось их спилить, но корни все еще остались. Я так часто использовала их в своих путешествиях, что теперь они существуют и на астральном уровне.

Есть еще одно место, которым я пользуюсь: пещера, где я была лишь однажды, но воспоминания о ней до сих пор живы в моей памяти. Другие практики создают отправные точки для путешествия с помощью своего воображения, но мои знания и опыт говорят о том, что лучше всего отдавать предпочтение реально существующим местам, которые вы неоднократно посещали и к которым испытываете как минимум симпатию.

Отправившись под землю, вы непременно окажетесь в тоннеле. Идите по нему до тех пор, пока перед вами не откроется вход в Нижний мир. Пейзажи могут меняться с каждым вашим визитом, и иногда среди них вы можете обнаружить те, которые напомнят вам знакомые вам места в ординарной реальности.

Путешествие в Нижний мир. Основные положения

- Выберите реально существующее место на природе, откуда можно тем или иным образом спуститься вниз под землю.
- Четко и лаконично сформулируйте свое намерение три раза подряд. Например, вы можете сказать: «Я отправляюсь в Подземный мир, чтобы полюбоваться его пейзажами».
- Идите вниз, пока не увидите тоннель.
- Пройдите по тоннелю и выйдите из него в Нижний/Подземный мир.
- Когда прозвучит сигнал о возвращении, вернитесь назад тем же самым путем, каким пришли.

Когда начнете практиковать такого рода медитацию, пожалуйста, убедитесь в том, что вы следуете советам и инструкциям, данным

вам в предыдущих главах. Освободитесь от всех ожиданий и предвзятых мнений относительно того, что и как должно происходить, пусть все идет своим чередом. Отпустите все свои тревоги и волнения и просто знайте, что каждый человек по-своему воспринимает информацию в состоянии транса. Помните о том, что все, что вы видите, слышите, обоняете или осязаете, уже само по себе является ценным опытом. Ваше путешествие в любом случае будет уникальным и неповторимым, поэтому освободитесь от ожиданий и от представлений о том, как все должно протекать в идеале.

Хотя в других мирах нет ничего, что могло бы вам причинить настоящий вред, некоторые образы и путешествия могут напугать вас или как минимум встревожить. Если вы поймете, что боитесь идти дальше, то просто поднимите руку вверх, присядьте и выйдите из транса. В этом нет ничего страшного. После такого выхода из транса обязательно нужно успокоиться и позаботиться о себе. Возьмите ручку и листок бумаги и подробно опишите то, что вас так сильно напугало. Найдите способы избавиться от тревоги и волнения. Прежде чем вернуться к повседневным делам, убедитесь в том, что вы действительно успокоились. Для этого можно прибегнуть к медитации, которая приведена далее в этой книге. Берегите себя.

Один неудачный опыт, получившийся либо из-за того, что увиденное вами не нашло соответствий вашим ожиданиям, либо из-за того, что вы обнаружили нечто неприятное, вовсе не говорит о том, что так будет всегда. Попробуйте снова и вдохните в себя уверенность в том, что в следующий раз у вас все непременно получится, и научитесь встречать каждый новый опыт с радостью и благодарностью.

ПУТЕШЕСТВИЕ 1: ПУТЕШЕСТВИЕ В НИЖНИЙ МИР ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ЛАНДШАФТОМ

Целью данного путешествия является ознакомление с самим процессом исследования Подземного мира. Это будет сравнительно короткий опыт. Бубен будет отбивать ритм, а вы должны полностью в него погрузиться. Совершайте свое путешествие, и когда бубен просигнализирует о необходимости возвращаться назад, вернитесь тем же самым путем — вверх через тоннель к выбранному вами месту на природе.

Когда войдете в Подземный мир, вас там могут встретить животные и другие существа. Ваша цель — просто осмотреться в этом мире, в следующем путешествии у вас будет уже другая задача: выстраивание отношений с тамошними обитателями. Говорите с

ними исключительно вежливо. Возможно, вам повезет и вы сразу же встретите ваше животное-помощника, которое вас поприветствует и настоит на том, чтобы пойти с вами. Отправляйтесь вместе с ним, и пусть все идет своим чередом.

Если происходящее вызовет у вас замешательство, знайте: это типичная реакция, потому не стоит расстраиваться. Для большинства людей, особенно для тех, кто занимается подобной практикой в одиночку, шаманские путешествия являются новым, во многом чуждым опытом. Нет ничего невозможного, но это все-таки навык, для развития которого требуется много времени, тренировки и терпения. Важно не осуждать себя, если с первого раза у вас почти ничего не получится. Так происходит у большинства людей, поэтому просто продолжайте пробовать! Для данного путешествия необходимо освободиться от ожиданий и помнить о том, что ваше намерение, с которым вы отправляетесь в Нижний мир, заключается просто в ознакомлении с ландшафтом.

Путешествие 1. Основные положения

- Мысленно переместитесь в выбранное вами место на природе.
- Трижды сформулируйте свое намерение: «Я отправляюсь в Нижний мир для того, чтобы ознакомиться с процессом путешествий и самим Нижним миром».
- Пройдите вниз по тоннелю и выйдите из него в Подземный мир.
- Обследуйте местность, населяющих ее существ, изучите любую другую информацию, которая вам на данный момент откроется; побеседуйте со всеми дружелюбными созданиями, которых встретите на своем пути.
- Когда бубен просигнализирует о необходимости возвращаться назад, вернитесь той же самой дорогой к начальной точке своего путешествия.

Когда вернетесь, потратьте немного времени на то, чтобы успокоиться и сконцентрироваться. Дышите глубже и установите контакт с Матерью-Землей. Напишите о своем путешествии. Даже если вам кажется, что вы ничего не видели, начните писать, потому что в процессе вам может открыться куда больше информации. Если вы работаете в группе, уделите немного времени обсуждению ваших опытов. Позвольте каждому человеку по очереди рассказать о его путешествии, не перебивая его. Пусть все члены группы попытаются самостоятельно осмыслить пережитый опыт, интерпретировать символы и сделать собственные выводы. Если же после краткого обсуждения удастся провести более глубокую и обстоятельную

беседу с элементами психоанализа, то результаты могут быть просто потрясающими.

Возможно, вы захотите совершить данное путешествие несколько раз, чтобы привыкнуть и приспособиться к процессу и выработать собственный стиль. Поняв, как именно вы переживаете подобного рода медитации, вы сможете помочь себе в дальнейшем и сделать так, чтобы все ваши опыты были положительными и запоминающимися. Вспомните, как вы впервые принимали участие в викканских ритуалах, постепенно привыкая к этому процессу. Как только вы ознакомитесь со структурой церемонии и поймете, что и в какой момент должно происходить, вы начинаете лучше воспринимать магию и совершать необходимую работу.

ПУТЕШЕСТВИЕ 2: ПУТЕШЕСТВИЕ В НИЖНИЙ МИР В ПОИСКАХ ЖИВОТНОГО-ПОМОЩНИКА

Целью второго путешествия в Нижний мир является поиск животного, которое станет вашим проводником, союзником и другом. Процесс будет таким же, как и в первом случае, за исключением того, что в этот раз вам придется пройти чуть дальше в глубь подземного мира. В ходе своего путешествия вы можете встретить существ, которые пожелают заговорить с вами или не будут обращать на вас никакого внимания. Как узнать, что некое конкретное создание является вашим животным-помощником?

Существует целый ряд способов. Во-первых, животное само вам представится, утвердительно ответив на ваш вопрос: «Являешься ли ты моим могущественным животным?» Во-вторых, велика вероятность того, что вы будете встречать одно и то же существо несколько раз подряд (обычно трижды, поскольку цифра три считается магической). В любом случае сомнений в том, что это животное — ваш союзник, у вас не останется.

Традиционно искателям советуют не рассматривать насекомых в качестве потенциальных союзников. Однако я пришла к выводу, что насекомые и беспозвоночные существа, такие как черви, пчелы или змеи, могут стать важными могущественными животными, особенно — для ведьм. Связь этих созданий со многими богинями мира и их особая роль в жизни дикой природы делают их хорошими учителями для практикующих ведьмовство.

Однако при этом важно не принимать за животных-союзников враждебно настроенных по отношению к вам существ. Если животное скалит на вас зубы, то оно не является вашим союзником.

Существа, ведущие себя подобным образом, обычно являются носителями важных посланий и предостережений, но не животными-союзниками.

Больше всего волнений возникает у людей в том случае, если у них не получается найти своего союзника с первой попытки. Такое случается, но животное-союзник может проявить себя непосредственно после путешествия, начав систематически показываться вам на глаза в реальном мире.

Оставайтесь открытыми множеству возможностей. Если вы продолжите путешествовать и искать, вы обязательно найдете своего животного-союзника. Кроме того, существует еще один вариант — можете воспользоваться услугами опытного шамана, который при помощи специальных техник отыщет такого союзника для вас.

Когда вы совершите путешествие и найдете свое животное-помощника, бубен просигнализирует о необходимости возвращаться в ординарную реальность. Вернувшись в наш мир, мысленно положите изображение своего животного в сложенные в форме чаши ладони и, задержав дыхание, поместите его в свою ауру и сердце. И будьте готовы к тому, что эти отношения наполнят вашу жизнь волшебством и принесут множество незабываемых приключений!

Путешествие 2. Основные положения

- Мысленно переместитесь в выбранное вами место на природе.
- Трижды сформулируйте свое намерение: «Я отправляюсь в Нижний мир для того, чтобы найти животное-помощника».
- Пройдите вниз по тоннелю и выйдите из него в Подземный мир.
- Войдите в Подземный мир, осмотритесь по сторонам, поговорите с обитающими там существами, поприветствуйте свое животное-помощника.
- Когда бубен просигнализирует о необходимости возвращаться назад, вернитесь той же самой дорогой к начальной точке своего путешествия.
- Пребывая в обычном своем состоянии сознания, поместите образ животного в сложенные в форме чаши ладони.
- Задержав дыхание, перенесите это животное в свое сердце.

По возвращении в наш мир потратьте немного времени на то, чтобы записать свое путешествие и нарисовать могущественное животное. Если вы путешествуете в группе, поговорите о том, что вам удалось пережить. Будьте готовы к тому, что во время обсуждения может произойти нечто поистине магическое.

После путешествия ваше животное может начать выходить с вами на контакт и в ординарной реальности. Если такое животное обитает в тех краях, где вы живете, вы неожиданно начнете видеть его гораздо чаще, чем обычно, или знакомые люди будут рассказывать истории о своих встречах с ним. Не принимайте все это за простые совпадения! Если оно в ваших краях не встречается, вы можете наткнуться на его изображения в журналах, по телевизору или в Интернете. Когда фламинго объявил себя моим животным-помощником, я начала постоянно замечать статьи о нем в различных журналах, а однажды даже увидела потрясающий документальный фильм об этой прекрасной птице. Не говоря уже о том, что розовый фламинго стал постоянно попадаться мне на глаза в виде изображений на футболках и разнообразных безделушек.

Ваши животные жаждут построить с вами взаимоотношения. Потратьте немного времени на то, чтобы исследовать ваше животное, сделайте коллажи, соберите коллекцию фотографий, на которых оно запечатлено. Используйте его изображения в своих духовных и магических практиках. Осознанно получая знания и делая это животное частью своей жизни, вы строите отношения, которые в дальнейшем помогут вам в ваших путешествиях в неординарную реальность.

Не удивляйтесь, если ваше животное-помощник будет вести себя по-настоящему странно или демонстрировать несвойственные ему в дикой природе умения (например, летать или управлять лодкой, как мой белый медведь). Просто задумайтесь о том, какое важное послание оно хочет до вас донести. Однажды решив стать шаманом, вы должны научиться проявлять гибкость разума, сердца и души.

ПУТЕШЕСТВИЕ 3: ТАНЕЦ ВАШЕГО ЖИВОТНОГО-ПОМОЩНИКА

В комнате было темно, и неожиданно начали бить в бубен. Я стеснялась танцевать у всех на виду, мне было неловко, но я закрыла глаза и сделала глубокий вдох. Вскоре я начала танцевать, совершая телодвижения, которые, как мне казалось, характерны для белого медведя. Внезапно я ощутила внутри себе чью-то энергию, после чего опустилась на все четыре конечности и стала неуклюже передвигаться по помещению. Стоя на четвереньках, я зарычала... а потом почувствовала, что плыву. Вода была холодной, но меня защищал слой жира и меха. Улыбнувшись, я подумала: «А ведь и правда — обрюзглый, но грациозный!» Я двигалась в такт биению бубна и буквально ощущала, как сливаюсь воедино с силой и величием этого большого животного.

Третье путешествие в данном цикле приведет вас в Срединный мир, то есть вы останетесь на этом же самом уровне существования. Я знаю, что многие люди предпочитают пропустить его, однако я считаю его важной и неотъемлемой частью развития понимания животного, которое является вашим хранителем и с которым вам предстоит строить дружеские отношения.

Танец вашего животного-союзника даст возможность его духу войти в вас и оставит в вашем теле его отпечаток. Вы почувствуете его энергию во всех своих членах и ощутите с ним невероятное единство. Многие танцы туземных народов копируют поведение животных, которые являются тотемами семьи или целого клана. Стараясь повторить движения зверя, мы делаем его дух частью своей повседневной жизни.

Отнеситесь к этому как к празднику, то есть к возможности забыть о всяких приличиях и хорошенько повеселиться. Наденьте те вещи, в которых вам удобнее всего танцевать, и украшения, символизирующие ваше животное или ваш духовный путь. Я всегда с осторожностью относилась к танцам, смущалась и испытывала неловкость, переживая из-за того, как я смотрюсь со стороны, но с танцем животного-помощника дело обстояло совершенно иначе. Меня переполняла энергия, и у меня в душе снова всплыло то невероятное ощущение, когда в одном из зоопарков я увидела плавающих белых медведей: они были «обрюзглые, но грациозные». Сначала я танцевала только в присутствии своих собак, но потом смогла преодолеть свое смущение, и теперь я могу танцевать всегда и везде.

Путешествие 3. Основные положения

Для начала потрясите погремушкой на все четыре стороны света, начиная с востока. Трясите погремушкой, призывая дух животного присоединиться к вам в танце, проговаривая нечто вроде: «Великий белый медведь, мой проводник и хранитель, приди и танцуй со мной. Наполни меня своей энергией и присоединяйся ко мне!» Продолжайте трясти погремушку, пока не прочувствуете ритм всем своим существом, после чего включайте запись бубна и начинайте танцевать. Пускай звучание бубна увлечет вас за собой.

Вы поймете, что все происходит совершенно естественным образом — просто плывите по течению и позвольте всему идти своим чередом. Не беспокойтесь о том, правильно вы ведете себя или нет, и не думайте о том, как вы при этом выглядите. Это весело. Двигайтесь так, как вам велят ваши чувства. Освободитесь от всего и танцуйте!

ПУТЕШЕСТВИЕ 4: ПУТЕШЕСТВИЕ В ВЫСШИЙ МИР В ПОИСКАХ УЧИТЕЛЯ

Я продвигалась в Высший мир по проволоке, как цирковой акробат, взбирающийся на трапецию. Я вертелась и поворачивалась то в одну, то в другую сторону, пока пробиралась через завесу облака. Вдруг я осознала, что нахожусь в цирке, причем не в качестве зрителя, а верхом на слоне, который оказался богом Ганешей.*

*В роли моего учителя предстала инспектор циркового манежа, но вместо униформы на ней было надето красное пальто и цилиндр. Я участвовала в каком-то очень сложном представлении, но все шло настолько безупречно, что я даже не чувствовала никакого напряжения. Я ощущала запах попкорна и слышала звуки каллиопы**. Я решила попытаться перестать следить за тем, что я делаю, и просто раствориться в происходящем. Я расслабилась, и мои движения стали еще более легкими и прекрасными. «Великолепно, — сказала мне инструктор, — а теперь ты поняла, как нужно расслабляться, когда тебе предстоит выполнить какую-либо тяжелую работу».*

Верхний мир находится над нами в тех измерениях, которые соприкасаются и пересекаются с нашим. Некоторые авторы, пишущие книги по современному шаманизму, особенно психологи по образованию, утверждают, что на самом деле мы отправляемся в путешествие благодаря силе нашего воображения в глубины собственной души. Так оно и есть, по крайней мере, отчасти. Шаманская вселенная действительно в какой-то степени формируется самим практиком, или, точнее, обретает конкретный облик в зависимости от того, кто на нее смотрит, однако сама неординарная реальность определенно существует вне нашего сознания.

Мы отправляемся в путешествие в Верхний мир в поисках ответов на вопросы, которые касаются нашего интеллекта, чувств и эмоций, а также наших жизненных целей. Кроме того, в Верхнем мире мы можем обрести знания о своих прошлых жизнях. Если Нижний мир дарует мудрость в вопросах, имеющих отношение к нашему телу, Верхний мир обеспечивает нас знанием, которое исцеляет наш дух.

Но, несмотря на то что я тут написала, помните, что эти «правила» основываются на мистическом опыте других практиков, а

* Ганеша — в индуизме бог мудрости и благополучия. Один из наиболее известных и почитаемых богов индуистского пантеона.

** Каллиопа — паровой орган, использующий локомотивные гудки. Название инструменту дано по имени древнегреческой музы Каллиопы.

ваши собственные переживания могут оказаться совершенно иными. Всегда оставайтесь открытыми возможности увидеть все по-другому!

В Верхнем мире обитают наши духи-учителя, и, как и в случае с животными-помощниками, у нас может быть один или два наставника, которые остаются с нами на протяжении всей нашей жизни. Есть и другие, кто проводит с нами более короткий отрезок времени, чтобы научить нас чему-то особенному. Наши учителя обычно внешне похожи на людей и могут предстать перед нами в облике богов, ангелов или исторических личностей. Иногда они остаются невидимыми, и мы слышим только их голос. В Верхнем мире также могут обитать животные, которые способны выступать в роли учителей.

В большинстве случаев в Верхний мир нас провожают наши животные-помощники и остаются с нами там, пока мы изучаем местные ландшафты. Временами я просто неожиданно замечаю, что нахожусь в Верхнем мире и разговариваю со своими учителями.

Как и в случае с путешествием в Нижний мир, данная медитация начинается с реального места на природе, которое хорошо вам знакомо. Я использую то же самое кленовое дерево и взбираюсь вверх по его ветвям. Обычно путешествующий, поднимаясь все выше, натывается на некий барьер: облако или легкую завесу тумана. Преодолев это препятствие, вы попадаете в Верхний мир. Иногда способ перемещения может быть весьма необычным. Например, я несколько раз поднималась вверх на эскалаторе. Кроме того, неоднократно ныряла в фонтан, после чего только летела вверх и оказывалась в Верхнем мире.

Обычно ваши учителя уже ждут вас и сразу же по прибытии поприветствуют вас. Они всегда готовы нас чему-то научить. Моим основным учителем является женщина, предстающая передо мной в трех различных ипостасях. О ней я писала чуть выше. Есть также мужчина, я его также упоминала — он может менять цвет кожи и живет в административном здании. Чаще всего я его встречаю в библиотеке, где он сидит в окружении книг и современной аппаратуры.

Путешествие в Верхний мир. Основные положения

- Выберите реально существующее и хорошо знакомое вам место на природе.
- Призовите своих животных-помощников.
- Трижды четко сформулируйте свое намерение: «Я отправляюсь в Верхний мир для того, чтобы встретить своего учителя».
- Поднимайтесь вверх, найдите учителя и поговорите с ним.
- Когда прозвучит сигнал о необходимости возвращаться, вернитесь тем же самым путем туда, откуда вы начали свое путешествие.

Вернувшись в ординарную реальность, потратьте немного времени на то, чтобы записать свой опыт. Подумайте о том, как вы можете связаться со своим учителем на данном уровне существования. Если вы совершали путешествие в группе, обсудите полученный опыт.

Вероятно, то, что с вами произошло во время путешествия, найдет продолжение и в нашем мире, так что будьте готовы к волшебству. Вы сможете стать свидетелями удивительных совпадений. Если ваш учитель даст вам некое задание, то обязательно найдите способы выполнить его в обычной жизни. В этом и заключается работа шамана: получить мудрость в других мирах и сделать ее применимой в нашей реальности.

Вам наверняка покажется, что ваше общение с учителем немного более формально, чем с вашим животным-помощником. Но это вовсе не означает, что здесь нет любви и легкости. Дело в том, что у ваших учителей и животных-помощников разные миссии. То, что ваш наставник обладает куда большей мудростью и знаниями, вовсе не значит, что вы не можете весело проводить вместе время и как-то развлекаться. Просто в отношениях с вашими учителями присутствует больше уважения, и в общении с ними вы сохраняете определенную дистанцию. По личному опыту знаю, что наши учителя любят нас и всегда готовы нас понять.

ПУТЕШЕСТВИЕ 5: ПУТЕШЕСТВИЕ В СРЕДИННЫЙ МИР

Моим намерением было встретить древнюю мать воды. Бубен начал отстукивать свой ритм, и я погрузилась в транс. Всюду была вода, шел дождь. Земля впитывала в себя всю влагу, а с листьев деревьев скатывались и падали капли. Я подумала: «Похоже, лето выдалось на редкость дождливым». Вдруг я оказалась в пещере, где небольшие, но шустрые ручейки творили свою удивительную музыку. Из темноты ко мне вышла женщина, одетая в темный плащ. Пока мы шли с ней вместе по пещере, она рассказывала мне о многих вещах. Внезапно мы приблизились к большому подземному водоему, напоминавшему бассейн в каком-то причудливом отеле. Женщина скинула с головы капюшон, и я увидела, что у нее были короткие серебристые волосы. В солнечном свете глаза ее становились цвета морской волны — они сияли и искрились. Она сбросила свой плащ, под которым оказался бирюзовый купальник — очень красивый, со множеством украшений. Положив руки на бедра, она подошла к водоему и нырнула. К ней присоединились еще несколько женщин, которые тут же начали плавать и танцевать прямо в воде. Затем она выбралась на поверхность, столкнула меня в воду, и я тоже поплыла...

Путешествия в Срединный мир происходят на нашем уровне существования, хотя возможности для путешествия поистине безграничны. Нашими провожатыми являются духи в человеческом облике или в облике животных (иногда даже сказочных или доисторических). Кроме того, мы можем встретить высшие «Я» других людей (знакомых и незнакомых), которые также могут изъявить желание нас сопровождать.

Мы отправляемся в путешествие в Срединный мир в поисках информации, которая поможет нам справиться с трудностями повседневной жизни, и мудрости, необходимой для нашего духовного развития, а также чтобы встретиться с существами, сокрытыми от наших глаз. Так, во время этой медитации мы можем встретиться с духами-элементалями, феями, дэвами и многими другими невидимыми созданиями.

Еще одной задачей, которую необходимо выполнить в ходе путешествия в Срединный мир, является помощь духам больных или умерших людей. Человек может болеть и даже ничего не знать о своей болезни, но его высшее «Я» будет общаться с нами и давать ценные указания. А те, кто скончались, но так и не переместились на следующий уровень существования, могут нуждаться в нашей помощи и поддержке.

Часто люди отправляются в путешествие, чтобы встретить духа земли, на которой они живут, или места, где постоянно случаются разного рода конфликты, чтобы понять истинную причину происходящего. Такая сложная целительская работа, как возвращение души также производится именно в Срединном мире.

Пейзаж Срединного мира очень сильно напоминает то, что все мы видим в нашей обычной жизни, но все предметы мы видим несколько по-другому, поскольку во время шаманского путешествия для нас не действуют физические законы. По возвращении из подобного рода путешествий мы начинаем совершенно иначе воспринимать окружающий нас мир. Мы начинаем лучше и глубже осознавать тайну и магию всего, что нас окружает.

Путешествие в Срединный мир. Основные положения

- Выберите реально существующее в природе место, старайтесь сделать так, чтобы ваша визуализация была максимально точной и конкретной.
- Попросите своих животных-помощников помочь вам и трижды сформулируйте свое намерение: «Я отправляюсь в свое любимое место (назовите его), чтобы узнать его историю».
- Когда бубен начнет отбивать свой ритм, призовите своих животных-помощников.

- Отправьтесь в путешествие в свое особенное место в сопровождении животных-помощников и задайте свой вопрос.
- Слушайте, смотрите и наблюдайте.
- Когда прозвучит сигнал о необходимости возвращаться, вернитесь тем же самым путем.

Когда вернетесь из этого путешествия, опишите на бумаге, зарисуйте, станцуйте, спойте или запишите на пленку все, что помните из своего опыта. Найдите способ поделиться обнаруженной вами историей или песней с другими: например, вы можете создать коллаж, нарисовать картину или сочинить стихотворение. Вам не нужно упоминать о том, что вы получили это вдохновение в состоянии транса, вам всего лишь нужно продемонстрировать кому-то свои воспоминания.

Данные пять путешествий являются основными в работе современного шамана. Если вы будете практиковаться, практиковаться и еще раз практиковаться, прогулки между мирами станут для вас привычным делом. Вы станете практикующим шаманом. Для этого необходимо много путешествовать в других реальностях, записывать обретенную в ходе своих опытов мудрость и затем применять полученные знания в обычной жизни. Если вы будете регулярно совершать путешествия, вы найдете мудрость, которую можно использовать каждый день в ординарной реальности. Кроме того, вы заметите, что каждое ваше движение исполнено силы и грации. И что самое главное, вы прочувствуете на личном опыте тот факт, что вся жизнь взаимосвязана. Вы узнаете, что занимаете свое место в паутине бытия и все остальные существа, связанные с вами этой паутиной, признательны вам за то, что вы есть. Вы поймете, что, даже когда вы чувствуете себя одиноким, вас всегда найдет необходимая вам помощь и поддержка. Во всех встреченных вами людях вы научитесь чувствовать универсальную жизненную силу, а они начнут чувствовать ее в вас. Вы будете без тени сомнения знать, что ваша жизнь имеет огромный смысл, точно так же, как и жизнь любого другого существа. Сердцебиение Вселенной эхом отзовется в каждой клеточке вашего тела.

ПРАКТИКА, ПРАКТИКА И ЕЩЕ РАЗ ПРАКТИКА НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШИХ ПУТЕШЕСТВИЙ

К настоящему моменту вы уже осознали, что для того, чтобы стать настоящим практиком шаманизма, вам необходимо регулярно

совершать путешествия. Иногда бывают тяжелые жизненные ситуации и периоды серьезных кризисов, когда у вас может возникнуть необходимость вдобавок к остальной духовной работе совершить путешествие в другие миры в поисках утешения, поддержки и мудрости.

В обычное же время вы отправляетесь туда в поисках информации и для того, чтобы развить свои умения и навыки, что в итоге становится частью вашей тренировки и обучения эзотерической работе. В моей группе у участников часто иссякает воображение и кончаются идеи относительно того, с каким намерением следует отправиться в очередное путешествие, потому что (слава небесам!) у них нет серьезных проблем и затруднений в жизни.

Именно поэтому всегда полезно иметь список путешествий, которые вы можете совершить. Всегда велика вероятность того, что в других измерениях вы обретете не только духовное развитие, но и отыщите решение своих насущных проблем. Например, шаманская помощь ни в коем случае не должна полностью заменять собой профессиональную медицинскую помощь.

Далее следуют советы и предложения для последующих ваших путешествий, которые вы можете модифицировать по своему желанию или же полностью от них отказаться! Эти предложения выражены в свободной форме, поэтому вам придется сформулировать четкие и конкретные намерения для каждого из них, если решите совершить то или иное путешествие. Ваш опыт может кардинально отличаться от моего, поэтому всегда полагайтесь на свою интуицию. Она вас не подведет.

Также хочу отметить, что существует множество других путешествий, которые также помогут вам развить навыки практикующего шамана. Можно совершить путешествие внутрь собственного тела для исцеления, путешествие для того, чтобы помочь душам покойных людей перенестись в долину мертвых, или путешествие с целью совершенствования души — я привела всего лишь несколько примеров из всех возможных. Перечисленные выше путешествия представляют собой более сложную работу, на которую способны только опытные и высококвалифицированные шаманы, потому что в данной книге я их подробно не описываю.

Оставайтесь сфокусированными на своей собственной практике и старайтесь усвоить максимальное количество уроков. Будьте готовы к тому, что иногда подобные путешествия происходят спонтанно, когда духи решают, что вы готовы. Временами вы сами чувствуете, когда пора искать дальнейших указаний и инструкций.

Путешествия в Нижний мир

- Совершите путешествие ради исцеления или укрепления здоровья. Будьте максимально конкретны: например, отправьтесь в путешествие по поводу боли в колене. В свое время я совершила целый ряд путешествий, в ходе которых исследовала каждую из своих чакр.
- Совершите путешествие для того, чтобы попросить советов по поводу правильного питания и физических упражнений.
- Совершите путешествие для того, чтобы разобраться, какую роль в вашей жизни играют инстинкты.
- Совершите путешествие, направленное на гармонизацию отношений с коллегами, клиентами и начальством.
- Совершите путешествие для решения финансовых проблем.
- Совершите путешествие, чтобы решить проблемы в своей семье. Повторюсь: будьте максимально конкретны в своем намерении, например, можете сформулировать его следующим образом: «Как я могу помочь своей дочери решить проблемы с учебной?»
- Отправьтесь на поиски животного-помощника, когда начинаете что-то новое. Например, если вы решили изучить Таро, найдите животное, которое могло бы помочь вам в процессе обучения.
- Совершите путешествие ради встречи с духом конкретных природных объектов, например, кристалла или какой-то целебной травы.
- Совершите путешествие в поисках духа вещей, созданных руками человека, например, вашего дома или автомобиля.

Путешествия в Верхний мир

- Совершите путешествие к духам-учителям для того, чтобы попросить у них вдохновения, озарения и проблесков интуиции.
- Совершите путешествие по вопросам, связанным с интеллектуальной работой, в особенности в отношении новых проектов и написания книг. Лично я нахожу путешествия в Верхний мир на удивление полезными накануне важной презентации или деловой встречи.
- Совершите путешествие в поисках свежих идей и творческого вдохновения.
- Совершите путешествие к духам-учителям, когда вам требуется помощь в учебе (например, перед экзаменом).
- Совершите путешествие ради встречи с новым духом или божеством, с которым вы будете работать в дальнейшем.
- Совершите путешествие в Верхний мир, когда все идет хорошо, но вы ощущаете необъяснимое беспокойство или бес-

причинную тоску. Попросите у своих учителей вдохнуть в вашу жизнь ветер перемен, хотя не забывайте о выражении: «Бойтесь своих желаний».

- Совершите путешествие, если вам предстоит сделать сложный моральный выбор, когда вы пребываете на распутье и должны выбирать «меньшее из двух зол».
- Совершите путешествие в Верхний мир, когда чувствуете, что ваши моральные принципы проходят испытание на прочность.
- Вступая в новую жизненную фазу, например, окончивая колледж, совершите путешествие к своим учителям за советами относительно того, как вам жить дальше.
- Совершите путешествие к духам-учителям за советом и наставлениями, когда в вашей жизни возникнут серьезные проблемы.

Путешествия в Срединный мир

- Совершите путешествие, чтобы встретиться с духом земли, на которой вы живете, и спросить у него, как жить в гармонии с этой территорией.
- Путешествуйте ради встречи с духом вашего дома, квартиры или любого другого жилища. Это особенно полезно в тех случаях, когда вашему обиталищу требуется косметический или капитальный ремонт. Работа в гармонии с духом вашего дома подарит вам новые идеи и убережет от некоторых ошибок, которые могут вам дорого обойтись.
- Совершите путешествие к духам растений, которые растут в вашем саду или просто рядом с вашим домом.
- Совершите путешествие ради встречи с духом близлежащего к вам водоема. Это может быть океан, озеро, ручей или небольшой залив.
- Совершите путешествие в каждую сторону света, чтобы встретиться с хранителями этих направлений.
- Совершите путешествие к духам всех четырех стихий.
- Отправляйтесь в путешествие к духу вашего бубна или погремушки после того, как проделаете упражнения, описанные в предыдущих главах.
- Совершите путешествие для того, чтобы встретиться с духами конкретных предметов, например, камней или кристаллов, определенных видов растений и деревьев, особых пород животных, птиц, земноводных и прочих созданий.

Эти путешествия дадут вам больше информации о вашем духовном пути и наполнят благодатью ваше повседневное существование, которое сольется воедино с духовной стороной бытия. Но помните

также и о том, что не стоит полагаться исключительно на путешествия и магическую работу. Если возникнет необходимость, немедленно обратитесь к врачу, вызовите водопроводчика и оплатите страховку!

Духи призывают нас к полноценному существованию в каждом из миров, в которых мы оказываемся. В ритме бубна вы можете найти озарение и вдохновение. По мере практики и приобретения опыта вы сами станете более искренними и настоящими, а вместе с этим изменится и ваша жизнь.

С практикой вы постепенно становитесь сами собой. Становление есть бесконечный процесс, и вы никогда не остановитесь, пока будет биться ваше сердце, а дух жаждать развития и самосовершенствования. Вы изучите каждый свой шаг, исследуете его в танце, следуя дорогой практикующего шамана. Так пусть же ваша практика будет полна радости!

ОБЪЕКТЫ СИЛЫ: НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ ПРАКТИКУЮЩЕГО ШАМАНА

Звучание бубна очень быстро увлекло меня за собой, и вскоре я оказалась в подземном тоннеле. На этот раз я не шла по нему, а плыла на лодке. Позади меня сидел белый медведь. Мы лавировали по довольно бурному и крученому потоку, подобно тому, что обычно происходит в аквапарках. Белый медведь от всей души веселился! Поскольку я сидела впереди, вода попадала на меня гораздо чаще. Мне было свежо и радостно. Наконец, мы остановились, и пейзаж резко изменился — мы оказались на опушке леса. Перед нами стоял очень скромный домик, со всех сторон окруженный деревьями. Перед ним располагался небольшой дворик, в центре которого по спирали были высажены различные виды целебных трав. В самом сердце этой спирали над кострищем висел котел. Огонь постепенно обретал силу, я видела, как мерцали угольки.

Вдруг из дома вышла женщина неопределенного возраста и кивком головы велела мне следовать за ней. Мы прошли в глубь спирали. Ее юбки шелестели по траве, и я ощущала запах мяты, тмина и еще чего-то, что я не смогла сразу распознать. Мы подошли к котлу, и она начала интенсивно что-то в нем перемешивать. Затем она прошла в сад, выбрала там несколько листиков целебных трав и бросила их в чан, а часть своего сбора отложила в сторону. Она начала напевать, и я поняла, что это моя песня силы, и запела вместе с ней. Все продолжалось довольно долго.

Наконец, варево было готово, и она налила немного в кубок и велела мне выпить содержимое, что я и сделала. Мерзость редкостная, но после нее я почувствовала себя значительно лучше. Она взяла травы, которые отложила в сторону, в руку.

- *Понюхай!* — велела она мне, и я подчинилась.
- *Мята,* — сказала я.
- *Да,* — ответила она, — *мята. Вдыхай ее запах всякий раз, когда тебе потребуется ясность мышления.*

Если вы знакомы с кем-то, кто занимается шаманизмом или пытается сделать шаманские путешествия частью своей практики, вы наверняка заметили, что, помимо бубнов и погремушек, у него были и другие ритуальные предметы, мешочки и свертки.

Речь идет о так называемых объектах силы. Они обладают собственной энергетикой и при этом настроены на энергетическую волну того, кому они принадлежат. Почти всегда человек обретает их в ходе шаманских путешествий, получая в качестве подарка. Например, после описанного выше путешествия мята стала для меня объектом силы и не раз помогала мне не только в шаманской работе, но и в обычной повседневной жизни. Двор перед моим домом почти полностью засажен мятой, и я время от времени срываю ее листки, чтобы вдохнуть их аромат. Я не ношу мяту с собой в кисете, но в любой момент могу ее достать, если она мне вдруг срочно понадобится.

Все объекты силы реально существуют в обычном мире, и когда они спустя какое-то время после путешествия попадают к нам в руки, то становятся неотъемлемой частью нашего набора инструментов. Многие люди рассказывали мне истории о кольцах, камнях, браслетах и прочих предметах, подаренных им во время путешествий, которые они затем обнаруживали на ремесленной ярмарке или получали в качестве подарка от ничего не подозревающих знакомых. Знайте, что подобные случаи далеко не являются случайными совпадениями — таким образом мир духов приподнимает завесу, разделяющую наши миры.

В одном из путешествий мне было велено по возвращении в ординарную реальность изготовить волшебную палочку. У меня в распоряжении была очень симпатичная аккуратная палка, правда, не припомню, откуда она у меня взялась. Я чувствовала, что она особенная, но не знала, что с ней делать, поэтому просто хранила ее на алтаре или в шкафу с остальными ритуальными инструментами. Во время медитации мне было сказано, что я должна с ней сделать. Мне нужно было обмотать ее разноцветными нитками и использовать в путешествии, целью которого было обретение понимания стихии Воздуха. Я обмотала палочку нитками, а затем положила на алтарь перед тем, как отправиться в путешествие. Хотя сама волшебная палочка и не появлялась во время медитаций и визуализаций, у меня нет никаких сомнений в том, что именно она помогла мне достичь цели путешествия.

Не так давно я получила новые инструкции относительно того, как я должна ее усовершенствовать. На этот раз мне недоставало

умений и навыков для того, чтобы выполнить указание, но совершенно случайно я набрела на курсы, на которых обучают именно тому, что было нужно. Я записалась в группу, и теперь я полностью готова выполнить данное мне задание. Пока я занималась усовершенствованием этой волшебной палочки, мне постепенно, шаг за шагом открывалась мудрость. Каждый раз, когда мне являли новую часть истории, я удивлялась тому, насколько взаимосвязаны различные аспекты моей жизни.

В процессе работы с объектами силы вам могут потребоваться самые разные навыки и умения. Садоводство, травничество, вышивка бисером, работа с кожей, рисование — вот лишь немногие умения, которые стимулируют ваш духовный рост. Возможно, вы придете к выводу, что мудрость, обретенная во время путешествий, должна быть выражена не только в виде письменного отчета, но также и в какой-нибудь более интересной форме. Лично я занимаюсь лоскутным шитьем, шью, вяжу крючком и спицами, кроме того, планирую научиться вышивать бисером. Как только вы сделаете шаманские практики частью своей жизни, внешние проявления вашего богатого внутреннего мира станут намного ярче.

Непосвященные люди могут и не понять, отчего ваши картины столь сильны и почему они так хорошо выражают волшебство природы, но вы-то будете знать это наверняка. Ваши движения в танце обретут удивительную грацию, которую вы за собой прежде не замечали.

Вы также можете выйти за рамки своих внутренних запретов и ограничений и попробовать что-то, к чему у вас, как вам всегда казалось, совершенно нет никаких способностей. Ваше собственное видение, умение и способности сольются воедино с мудростью и силой, обретенной в других мирах, в результате чего вы сможете создать нечто поистине прекрасное.

Активация и настройка объектов силы

Чаще всего во время ваших путешествий духи будут вам дарить небольшие камешки, кристаллы, амулеты, травы и другие предметы, которые спустя какое-то время тем или иным образом окажутся у вас в руках в обычной реальности.

Духи либо велют вам носить эти объекты с собой, либо вы сами захотите иметь их поближе к телу. Для хранения объектов силы практикующие шаманы изготавливают сумочки и кисеты, которые вешают себе на шею или носят в карманах и кошельках. Некоторые люди используют подобные талисманы только во время путешествий

и церемоний. Они так поступают из-за того, что эти предметы были настроены на волну их собственной энергии.

Способы настройки могут различаться в зависимости от конкретной традиции. Самое важное, что нужно запомнить: однажды настроив объект на свою волну, продолжайте и дальше сохранять и поддерживать свою связь с ним. Предмет не излучает силу сам по себе. Если вы получите от духов какой-то предмет и засунете его в старую коробку из-под обуви, которую задвинете на самую верхнюю полку своего шкафа, вся энергия рассеется и исчезнет.

Церемония создания и настройки объекта силы

За последние несколько месяцев я посетила два вида практических занятий по священным ремеслам, которые преследовали две основные цели: во-первых, научиться создавать предмет, во-вторых, очистить его и освятить для дальнейшей духовной работы.

Оба раза из-за общего уровня подготовки учеников до освящения не дошло, и все свелось к простому обучению ремесленному мастерству. Поскольку у людей не было необходимых умений, для создания объекта им потребовалось слишком много времени. Поэтому вот вам мой небольшой совет: не поленитесь заранее овладеть соответствующими ремесленными навыками (достаточно постичь самые азы), а затем уже приходите на семинар, чтобы создать свой объект силы, а затем его освятить!

Возможно, вы захотите вместо одной церемонии провести две. Сначала создать объект, после чего освятить его для дальнейшего использования. Между двумя частями процесса поместите свой предмет на алтарь или, если он у вас отсутствует, в некое безопасное, очищенное и священное место. В этом случае вам придется дважды повторить этап подготовки, дважды призвать духов и дважды с ними попрощаться. Что бы вы ни делали, наслаждайтесь процессом, и не забывайте оставаться открытыми благословию свыше.

Необходимые инструменты. Бубен, погремушка и благовония. Инструменты и материалы, необходимые для создания вашего объекта силы.

Факультативно. Расслабляющая музыка, запись религиозных песнопений либо другие подходящие случаю фоновые звуки.

Подготовка. Подготовьте свое священное пространство и алтарь, принесите все, что вам нужно, чтобы создать комфортную

обстановку. Если вам кажется, что процесс займет много времени, приготовьте освященную воду, сок и какую-нибудь еду; убедитесь в том, что вам комфортно. Успокойтесь и установите контакт с Землей. Активно визуализируйте, как вы избавляетесь от всех своих тревог, волнений и всего, что может вам помешать. Очистите помещение от нежелательных энергий с помощью дыма или погремушки, уделяя особое внимание принесенным предметам.

Призыв духов и созданий всех частей света; призыв божеств.

Призовите духов и существ, которые обычно вам помогают в магической работе. Если есть какие-то конкретные божества, с которыми вы обычно работаете, то призовите и их тоже. Лично я, приглашая духов-учителей, духов союзников и могущественных животных, произношу примерно следующие слова:

Духи и создания востока, посланники вдохновения, летите же ко мне оттуда, где рождается мудрость, и принесите с собой радость, ясность мышления и проникаемость. Вдохните в меня свежесть весны и пробудите мой разум новыми мыслями и идеями. Возрадуйтесь и добро пожаловать!

Духи и создания юга, хранители страстной воли, озарите мою душу решительностью и настойчивостью и в ярком сиянии полуденного Солнца принесите мне силу, выносливость и целеустремленность. Наполните меня энергией летнего огня и пробудите во мне решимость для новых свершений. Возрадуйтесь и добро пожаловать!

Духи и создания запада, хранители полного мечтания сердца, смягчите и очистите мою душу своей таинственной магией и в лучах заходящего солнца принесите мне сострадание, любовь и удовольствие. Возродите мои чувства, открыв мне новые глубины бытия и пробудите мое сердце добрыми делами и красотой. Возрадуйтесь и добро пожаловать!

Духи и создания севера, хранители безмолвной силы, успокойте мою душу вашей непоколебимостью и темным очарованием и глубокой ночью принесите мне понимание и невозмутимость. Подарите мне способность твердо стоять на ногах. Возрадуйтесь и добро пожаловать!

Духи и создания снизу, хранители подземной энергии, укорените в моей душе свою исцеляющую, очищающую энергию и в темной бесконечности подарите мне связь. Вдохновите меня любовью Матери-Земли. Возрадуйтесь и добро пожаловать!

Духи и создания сверху, хранители небесной мудрости, вознесите мою душу своим искрящимся светом и бесконечной мудростью и в ослепительном безвременье подарите мне целостность. Вдохновите меня мудростью небес. Возрадуйтесь и добро пожаловать!

Великие Создатели, боги и богини мира духов и этой земли, присоединитесь ко мне в моей священной работе. Даруйте мне исцеление, счастье, силу и благодать и здесь на пересечении всех миров благословите мое дело, даровав мне понимание, любовь и душевный покой. Возрадуитесь и добро пожаловать!

Сфокусируйтесь на своем намерении. Сформулируйте свое намерение. Скажите, что вы собираетесь создать объект силы, а затем освятить его для дальнейшего использования. В процессе старайтесь концентрировать свое внимание и на самой работе, и на конечном ее результате одновременно. Отодвиньте лишние и ненужные в данный момент мысли об ужине, телефонных счетах или ссоре с соседкой на задний план. Продолжайте фокусироваться на своем намерении, поскольку вы наполняете энергией создаваемый вами объект.

Создайте объект. Пока ваши руки будут делать свое дело, пойте песни, читайте молитвы. Благодарите духов, которые направили вас к данному конкретному занятию. Если вы слушаете расслабляющую или религиозную музыку, можете начать подпевать. А если у вас есть ваша собственная песня силы, то исполните ее в процессе изготовления данного объекта.

Когда закончите. Завершите ритуал создания, сказав примерно следующее: «Духи и создания всех сторон света, учителя, союзники, божественные сущности света и тьмы, благословите эту работу. Пусть этот предмет всегда будет наполнен силой, и пусть я буду пользоваться им исключительно ради наивысшего блага». Поместите готовый предмет на свой алтарь и окурите его целебными травами, чтобы очистить его от всех возможных негативных энергий.

Настройте свой объект силы

Встаньте в центре своего священного пространства, держа готовый предмет около сердца. Сделайте глубокий вдох и почувствуйте, как энергия наполняет ваше тело, от макушки до пальцев ног и кончиков пальцев на руках. Почувствуйте, как ваша энергия перетекает в данный объект, наполняя его красотой и светом. Сделайте еще один долгий глубокий вдох и ощутите, как ваш предмет соединяется с вами. Вдохните в него свою энергию.

Продолжая дышать таким образом, направьте свое осознание к своим ногам и представьте, что из ваших ног в землю уходят твердые и гибкие корни. Когда корни распространятся достаточно глубоко, почувствуйте, как в них вливается энергия Матери-Земли и она соединяется в танце с вашей собственной энергией. Насы-

тившись энергией Матери-Земли, направьте свое осознание на созданный вами объект и вдохните в него эту комбинированную энергию.

Продолжайте дышать подобным образом, а потом направьте осознание к своему темени. Выпустите из головы поток энергии вертикально вверх и почувствуйте, как энергия Вселенной возвращается к вам и заключает вас в свои объятия. Ощутите, как она сливается воедино с вашей энергией и энергетическими потоками Матери-Земли. Почувствуйте, как она спускается вниз, разливаясь по всему телу. Как только энергия наполнит вас от макушки до кончиков пальцев на руках и ногах, направьте осознание к своим рукам и находящемуся в них предмету.

Вдохните в предмет энергию. Продолжайте глубоко дышать, поддерживая контакт с предметом и насыщая его тремя видами энергии. Когда связь станет глубокой и сильной, мягко освободите свои невидимые корни из земли и аккуратно верните их обратно к своим ногам. Затем направьте свое осознание вверх, и мягко высвободитесь из объятий Вселенной. Верните свою энергию себе. Продолжайте поддерживать связь со своим предметом и, сделав глубокий вдох, убедитесь в том, что вы полностью вернулись в обычное состояние сознания. Продолжая дышать, откройте глаза и вернитесь в нормальное состояние сознания.

Держа в руках созданный вами объект, пройдитесь по кругу по часовой стрелке, представляя его всем сторонам света. Перемещаясь по комнате, просите благословения у востока, юга, запада, севера, снизу и сверху. Покажите свой предмет всем остальным божествам, которых вы призвали. Когда закончите, поместите объект на алтарь и прочитайте благодарственную молитву. Готово!

Прощание с духами и созданиями всех сторон света и божествами

Создания и духи севера, хранители священного безмолвия, благодарю вас за ваше присутствие на этой церемонии, и спасибо вам за вашу помощь. Идите же, взяв с собой мою благодарность и благословение. Возрадуйтесь и счастливого вам пути!

Создания и духи запада, хранители снов, мечтаний и тайн, благодарю вас за ваше присутствие на этой церемонии, и спасибо вам за вашу помощь. Идите же, взяв с собой мою благодарность и благословение. Возрадуйтесь и счастливого вам пути!

Создания и духи юга, хранители пылающей страсти, благодарю вас за ваше присутствие на этой церемонии, и спасибо вам за вашу помощь. Идите же, взяв с собой мою благодарность и благословение. Возрадуйтесь и счастливого вам пути!

Создания и духи востока, посланники интуиции, благодарю вас за ваше присутствие на данной церемонии, и спасибо вам за вашу помощь. Идите же, взяв с собой мою благодарность и благословение. Возрадуйтесь и счастливого вам пути!

Создания и духи снизу, хранители подземной энергии, благодарю вас за ваше присутствие на данной церемонии, и спасибо вам за вашу помощь. Идите же, взяв с собой мою благодарность и благословение. Возрадуйтесь и счастливого вам пути!

Создания и духи сверху, хранители небесной мудрости, благодарю вас за ваше присутствие на данной церемонии, и спасибо вам за вашу помощь. Идите же, взяв с собой мою благодарность и благословение. Возрадуйтесь и счастливого вам пути!

Все, церемония завершена, и теперь ваш предмет освящен и настроен на волну вашей энергии. Когда вы не будете им пользоваться, храните его в освященном месте. Продолжайте настраивать себя на волну вашего объекта силы во время каждой церемонии, путешествия или медитации. Возможно, вы также захотите поближе познакомиться с этим предметом, проделав с ним те же упражнения, которые вы выполняли со своим бубном и погремушкой. У вашего предмета есть голос, и рано или поздно вы захотите услышать, что он может вам сказать.

ПЕСНИ И ТАНЦЫ СИЛЫ

Я не практиковала шаманские путешествия уже довольно долго. Наша группа собралась вместе в темной комнате, освещенной всего парой свечей. Мы расположились на полу и несколько минут одновременно били в бубны. Но время как будто остановилось, казалось, прошло несколько дней. Внезапно кто-то начал петь. Не уверена, были ли в той песне слова и мелодия. Я знала только то, что кто-то подал голос, чтобы выразить свой мистический опыт. И тут запел кто-то еще. Я уже не слушала, потому что бубен увел меня за собой в другое измерение. Когда бубны замолчали, координатор сообщил: «Сегодня вы отправитесь в путешествие на поиски своей песни силы».

Я расположилась в темноте, закрыла глаза и трижды сформулировала свое намерение, после чего произнесла короткую отчаянную молитву о том, как я хочу, чтобы все прошло удачно. Звучание бубна быстро увлекло меня в мое место на природе, и вскоре я оказалась в тоннеле, который привел меня на нашу семейную ферму в те далекие времена, когда там еще работал мой дедушка. Я была ребенком и, как бывало в те далекие годы, повсюду следовала за ним, наблюдала за тем, что он делает, и изо всех сил «помогала». Я обошла его, чтобы накормить Боба,

нашего коня. Я дала Бобу кукурузный початок и почувствовала, как он слегка пощекотал мое лицо своим мягким носом. Я следила за тем, как дедушка сходил в сарай и принес оттуда сена для Боба. После этого я последовала за дедом и в свинарник, где обитал Орешек, наш поросенок. Потом мы накормили куриц. И вдруг я осознала, что все это время дедушка что-то напевает, то, что мне всегда казалось «немелодичной мелодией». Он всегда мурлыкал ее себе под нос, когда работал. И я начала ему подпевать. Внезапно я очутилась в кругу в чаще леса в окружении моих духов-хранителей, среди которых также была моя учительница, представшая в облике садовника. Она напевала ту же самую немелодичную мелодию, добавив к ней несколько нот в конце. Все животные тоже начали петь эту песню, после чего настала моя очередь, и я запела. Эта дедушкина мелодия с парочкой лишних нот в конце, песня моей души, песня силы связала меня с любовью прошлого, с семьей и с моей духовной жизнью.

В арсенале практикующего шамана есть как осязаемые, так и неосязаемые инструменты. Сущность шаманской практики заключается в том, чтобы создать изменение либо в вас самих, либо в других людях благодаря энергии и информации, полученных в процессе прогулок по другим измерениям. Одним из наиболее популярных и сильных инструментов является песня.

Пение вашей собственной песни создает вибрации внутри тела, и эта вибрирующая энергия привлекает вибрации Вселенной, с которыми вы входите в резонанс. Как я уже писала ранее, такой процесс гармонизации называется захватом или затягиванием. По мере совершенствования вашего шаманского искусства у вас постепенно появится много песен, но одна из них всегда будет занимать в вашем сердце особое место. Эта песня, обращенная к вашей душе и исходящая из самого центра всего вашего естества, станет песней вашей силы, радости и вашего жизненного опыта. В ней может быть некий текст или же она, как и моя, окажется песней без слов. Ваша песня даст вам силу, если у вас ее еще нет, напомнит вам о вашей взаимосвязи со всей жизнью, когда вы почувствуете себя одинокими, и успокоит, когда вы будете в этом нуждаться. Она будет помогать в сложных жизненных ситуациях. Иногда она будет спонтанно исходить от вас — в таких случаях нужно тщательно исследовать и понять причины, побудившие вашу песню силы неожиданно явить себя миру.

Бывает так, что практикующие шаманы находят свою песню после первой же попытки, хотя иногда процесс поиска затягивается, и тогда в игру вступают такие проблемы, как наличие слуха, голоса и мнение относительно собственных талантов. То, что я сразу нашла свою песню, показалось мне совершенно удивительным, поскольку я всегда стеснялась петь на публике. Если честно, мне очень помогло ритмичное звучание бубна, из-за которого другие люди едва ли могли меня слышать. Кроме того, ритм уносит далеко-далеко,

каждого в свое путешествие, поэтому, когда кто-то вдруг начинает петь, его на самом деле мало кто по-настоящему слушает. Я очень многим обязана своей песне силы, поскольку она помогла мне преодолеть мою застенчивость — теперь, хоть я и не умею хорошо петь, я могу делать это громко!

Песни силы являются важным инструментом для тех, кто путешествует между мирами. Песни помогают в исцелении не только тела, но и души. Работая с другими людьми, практикующий шаман использует свой голос для того, чтобы учить, вести и исцелять. Кроме того, песни силы помогают избавиться от всех сомнений относительно ваших шаманских способностей.

Часто моим ученикам в поисках своих песен силы приходилось с трудом преодолевать себя. Застенчивость, сомнения и самокритика — вот лишь немногие препятствия, которые им пришлось преодолеть, чтобы обрести желаемое. Когда духи подведут нас к необходимости решения этих проблем, одним из способов решения и будет песня силы.

В дополнение к путешествию в поисках этой песни, я разработала управляемую визуализацию, которая поможет людям найти то, что они ищут. Отнеситесь к этому процессу с таким же уважением и почтением, какое испытываете к шаманским путешествиям. Подготовьте священное пространство и устройтесь там поудобнее. Успокойтесь и сконцентрируйтесь, после чего можете начинать.

Сделайте глубокий вдох, затем выдох. Теперь еще один вдох и выдох, на этот раз со звуком. С этим выдохом освободитесь от всех своих ожиданий. Сделайте еще один глубокий вдох. Задержите на секунду дыхание, затем с шумом выдохните. Теперь еще один вдох, и на выдохе протяните мелодичное «оммммм».

Далее вам нужно визуализировать себя в вашем любимом месте в природе. На дворе ночь, и темнота поистине прекрасна. Прислушайтесь к окружающим вас звукам и насладитесь счастьем, которое вы испытываете, пребывая в своем любимом месте. Слушая звуки, вдыхая ароматы и глядя в темноту ночи, знайте, что вы в полной безопасности. Взгляните на горизонт — там начинает восходить полная луна. Узрите великолепное сияние, заполняющее собой все небо. Почувствуйте красоту и покой восходящей над вами луны. Вдохните в себя всю прелесть ночи, стоя там в полностью сосредоточенном состоянии.

Наблюдая за луной, вы замечаете, как она начинает обретать очертания женской фигуры. Вы понимаете, что это Богиня. Вы видите, как она начинает спускаться на землю на небольшом расстоянии от вас. Идите к ней, не отрывая от нее своего взгляда. Она же в свою очередь движется вам навстречу, напевая песню. Услышьте эту песню и позвольте ее красоте наполнить вас. Почувствуйте, как ее вибрации перетекают в вас, и ваше тело постепенно начинает подпевать. Это песня вашей души.

Богиня поет эту мелодию, и вы поете вместе с ней. Песня наполняет ваше сердце, тело и душу. Прекрасные в своем совершенстве переходы этой мелодии переполняют вас. Если в песне есть слова, слушайте их не только ушами, но и сердцем. И запоминайте.

Приближаясь к вам, она поет и заключает вас в свои объятия, она — Богиня-Мать. Посмотрите ей в глаза и увидите в них свое отражение. Она сообщает вам слово из вашей песни, которое станет символом вашего путешествия. Запомните его, проговорите про себя, и пусть оно будет вашим талисманом до тех пор, пока не отпадет необходимость в этом.

Она садится рядом с вами. Поговорите с ней, расскажите ей о том, что у вас на сердце. Когда придет время, вы найдете в своем кармане или где-то поблизости подарок для Богини. Отдайте ей его со словами благодарности. Она вас обнимет на прощание и вручит ответный дар. Примите его и возвращайтесь обратно в свое любимое место. Наблюдайте за тем, как рассвет сменяет на небе луну. Сделайте глубокий вдох и вернитесь в эту реальность.

Многие мои ученики по несколько раз проводят этот сеанс медитации, после чего отправляются в путешествие на поиски своей песни. Им это действительно помогает. Иногда песня является нам, когда мы меньше всего ее ожидаем или когда намерением нашего путешествия является что-то совершенно другое. Например, человек хочет получить информацию относительно новой работы или надеется на помощь в предстоящем собеседовании, но вдруг слышит свою песню. Никогда не стоит недооценивать подобные неожиданные открытия!

Путешествие в поисках вашей песни силы

- Отправляйтесь в свое любимое место на природе.
- Трижды сформулируйте свое намерение: «Я прошу своего животного-помощника перенести меня в путешествие, в котором я найду свою песню силы».
- Когда бубен начнет отбивать ритм, попросите своего животного-помощника прийти к вам и помочь отыскать вашу песню силы.
- Отправляйтесь в путешествие!

Потратьте немного времени на то, чтобы побить в бубен и спеть свою песню. Убедитесь в том, что она действительно эхом отзывается в вашем теле. После этого, услышав ритмичное звучание бубна, вы сможете петь свою песню, не обращая внимание ни на какие внутренние запреты и ограничения.

Кроме того, вам могут быть явлены и другие песни. Однажды, когда я ехала на машине по шоссе из Балтимора домой (я тогда жила на севере штата Нью-Йорк), я почувствовала, что мне необ-

ходимо выключить радио. Мне пришла песня. Я пела ее и пела на протяжении многих километров, пребывая в том состоянии транса, в которое мы порой впадаем, когда долгое время едем на одной и той же скорости по хорошо знакомому маршруту. Вместе с песней мне пришли слова и стихотворение, которым я захотела поделиться со своими учениками в момент, когда они решили выбрать другой духовный путь. Вы можете прочесть это стихотворение, «Во всех пустынных местах», в самом начале данной книги.

Сила танца

Это было трудное для меня время. В мою жизнь неожиданно ворвалась смерть, когда мужчина, отношения с которым у меня складывались невероятно тяжело, внезапно и трагически скончался. Мне же пришлось справиться с обрушившимися горем, скорбью и отношением окружающих меня людей. Я узнала о том, что он лгал мне при жизни, и в моей душе родилась злоба. Но еще более разрушительным было чувство обиды. Обиды из-за работы, которую мне пришлось проделать, чтобы расчислить то, что он после себя оставил; обиды из-за эмоций других людей, которые ополчились против меня. Я страдала от стресса, расстройств сна и совершенно издергалась. Долгое время я не занималась шаманскими практиками, но наконец заставила себя пойти на занятие.

Координатор сказала, что нам предстоит совершить церемонию освобождения, перед которой мы должны отправиться в путешествие, чтобы выяснить, от чего именно нам нужно освободиться. Я уже тогда знала, что мне просто необходимо избавиться от чувства обиды. Бубен начал отбивать свой ритм, и это путешествие было кошмарным. Я одну за другой заново переживала ситуации, в которых меня терзали чувство обиды и злость. Это было ужасно, и казалось, никогда не кончится. Я погрузилась на самое дно своей обиды.

Бубен просигнализировал о необходимости возвращаться, и нам раздали листки бумаги, на которых мы должны были написать, от чего именно нам нужно освободиться. Огромными заглавными буквами я вела: «ЧУВСТВО ОБИДЫ».

Под звуки бубнов мы все, один за другим, бросили свои бумажки в огонь. Я наблюдала за тем, как мою обиду охватило пламя, и она исчезла.

Затем нам велели танцевать. Танцевать — мой самый страшный ночной кошмар! Как объяснила координатор встречи, мы сохраняем остатки воспоминаний об эмоциях в своем теле: в тканях, костях и сухожилиях. Залеживаясь там, эти застарелые эмоции отравляют нашу душу. Она сказала: для того, чтобы избавиться от них, мы должны танцевать, потому что именно в танце эмоции покидают наше тело и трансформируются в светлую энергию. Она поставила запись, на которой звучало сразу множество бубнов, и этот невероятный ритм

моментально завладел мною. Я позабыла о робости и смущении и просто начала танцевать, подпрыгивая на месте. Я трясла руками, и казалось, из кончиков моих пальцев вырываются зеленые искры света. Я танцевала и танцевала, и от этого мне становилось все лучше и лучше. Вокруг меня кружилась энергия, и я видела тот бурлящий водоворот света. Это было незабываемо.

Мы вернулись в круг, и, сев, я вдруг осознала, что уже не стискиваю зубы. Меня уже не удерживало в своем плену чувство обиды, я его больше не ощущала вовсе. Все прошло, вышло из меня благодаря очищающей силе бубна, огня и танца.

Движение дает нам такую силу, какой не сможет наделить нас ни один другой метод. Оно выносит нас за пределы всех рассудочных «не могу» в царство бессознательного. Во многих традициях практикуют магические ритуалы освобождения посредством огня, и я сама неоднократно проделывала подобные вещи, однако в тот вечер понастоящему я смогла освободиться только благодаря танцу. Танец обладал значительно большей трансформирующей силой, поскольку я изгнала чувство обиды из своих мыслей, эмоций и из своего тела. Удивительный опыт. Когда разрушающие эмоции выходят из вас сразу на всех трех уровнях, вас наполняет исцеляющая энергия.

Когда в вас звучит ваша песня, а Вселенная входит с вами в резонанс, у вас возникает потребность в танце. И бубен, и сама ваша песня — все будет призывать вас начать двигаться. Танец является еще одним сильным инструментом практикующего шамана. Вы уже исполняли танец своего могущественного животного, теперь же найдите способы, чтобы танцевать свой собственный танец. Необходимость танцевать переполняет вас, танец вас зовет, вы принимаете этот вызов и танцуете, танцуете.

УМЕНИЕ БЛАГОДАРИТЬ И ЭНЕРГИЯ СВЯЗИ

Неотъемлемой частью любого духовного пути, в том числе и шаманизма, является умение благодарить — благодарить тех, кто помог нам за их указания, поддержку и благословение. И пусть мы не понимаем мотивов и потребностей духов из других измерений, мы охотно принимаем их щедрую помощь в деле нашего духовного роста.

Мы должны уметь показать, насколько мы ценим то, что они работают с нами. Иногда, когда нам открывается малоприятная правда о нас самих, бывает трудно вспомнить о том, что надо сказать спасибо. Даже я не раз выражала свою признательность в край-

не ироничной форме, но это все равно были слова благодарности, пусть и сказанные с горькой усмешкой.

Поскольку духи обитают в иных измерениях и обладают недоступными нам способностями, мы часто считаем их какими-то высшими существами, превосходящими нас во всем. Неизвестно, так ли это на самом деле. Я знаю лишь одно: они точно так же нуждаются в нашем благословении, как и мы — в их. Я не понимаю, зачем это нужно духам, но так оно и есть. Любая вещь, которую мы им преподносим, становится для них благословенным даром. И я с удовольствием отдаю им то, в чем они нуждаются, и в конце церемонии обязательно говорю: «Идите же, взяв с собой мою благодарность и благословение».

Умение благодарить помещает нас во вселенский поток энергии, блаженства и любви, который постоянно циркулирует вокруг нас. Говоря спасибо, мы более отчетливо слышим отголоски гармонии Вселенной в наших сердцах. Вы также обязательно увидите, что привычка к благодарности освобождает от материальных проблем. Если вы научитесь благодарить, то жадность, скупость и ощущение беспомощности перед лицом обстоятельств уйдут из вашей жизни.

Возможно, поначалу вы будете стесняться открыто проявлять благодарность, однако со временем вы поймете, что она является вашей второй натурой. Я верю в то, что мы изначально были созданы ради жизни в гармонии со Вселенной и благодарности. Осознанно совершая шаги по направлению к этой целостности, мы попадаем в природный вселенский поток, и все ограничения рушатся сами собой и постепенно испаряются.

Укрепляя и углубляя свою связь с изобильной и любящей Вселенной, мы замечаем, что улучшаются также и наши отношения с другими людьми. Никто из нас не застрахован от боли, печали или горя, но все мы также имеем право на любовь, силу и благодать, которые мы ощущаем, когда перестаем противиться энергии Всего Сущего и окунаемся в теплые объятия Вселенной. Тьма и свет, сладость и горечь, зло и добро — все сливается воедино в удивительном и захватывающем круговороте энергии.

СЛИЯНИЕ СО ВСЕЛЕННОЙ: ТАНЕЦ ЭКСТАЗА

Бубен начал отбивать свой ритм, и мое сердце вскоре стало биться в такт. Я чувствовала, как бит увлекает меня все глубже и глубже в состояние транса. И вот я уже в пещере. Стены ее блестели и переливались из-за скопившихся на них капелек воды, и все вокруг было насыщенного и сочного цвета красного вина. Пол пещеры был сырым и влажным. Внезапно

я осознала, что нахожусь не где-нибудь, а в собственной утробе. Пожилая женщина, одетая в длинный плащ с капюшоном, вышла из тени, и я узнала в ней Древнюю Мать Воды. Она сказала, что я должна забыть обо всех моих волнениях и тревогах и жить в радости. Неожиданно мы оказались у большого и прекрасного водоема. Она сняла со своей головы капюшон и распустила седые пышные волосы.

Она посмотрела на меня и улыбнулась. Мы взглянули на водоем, и оттуда тут же вынырнуло еще несколько седовласых женщин. Все они подняли вверх по одной руке. Древняя Мать Воды сбросила свой плащ, под которым был прекрасный закрытый купальник.

Она выпрямилась, положив руки на бедра и гордо подняв подбородок — как будто какой-нибудь супергерой, а затем нырнула в воду, и вместе с остальными женщинами начала самозабвенно нырять и плескаться. Их радостный энтузиазм и восторг были поистине заразительными. Я подбежала к кромке водоема, не в силах больше оставаться в стороне от этого веселья. Белый медведь толкнул меня в спину, и я прыгнула в воду и тут же оказалась в ее приятных объятиях. Я ощущала счастье окружающих меня пловчих, которое, подобно электричеству, передавалось по воде. Я заряжалась этим электрическим током, и радость переполняла меня. Я позволила счастью полностью мною овладеть и начала танцевать в воде. Мы танцевали до тех пор, пока я не потеряла ощущение времени и пространства, став частью пульсирующего и прекрасного танца, заразительного веселья и волшебного духа товарищества.

Очень трудно описать словами состояние экстаза. Экстаз — это мистический опыт, который уносит наше сознание и разум в мир чувств, образов и символов, где нет мыслей, критического отношения, застенчивости и ощущения времени.

Фразы типа: «Я потерял голову» и «Я не чувствовал своего тела» отсылают именно к подобным состояниям.

Долгое время в нашей культуре было принято отождествлять экстаз с безумием и маниакальным возбуждением и с недоверием относиться к любым неконтролируемым состояниям. Этот выход за пределы нашего ограниченного «Я» помогает более свободно общаться с миром духов, которые выходят на контакт с нами. Мы свободны, раскрепощены и открыты. Добровольно отказавшись на время от своего эго, мы радостно и свободно движемся в объятия Вселенной.

Чувство экстаза связывает нас со всеми существами в каждом из миров. Оно переносит нас из отчужденности и одиночества в состояние блаженного ощущения взаимосвязи. Каждый из нас знает, кто он такой, но вместе с тем любой человек представляет собой нечто значительное большее, нежели просто физическое тело или сумма его жизненных достижений. Мы — часть единого целого, часть Вселенной.

В состоянии экстаза такие понятия, как время и пространство, теряют для нас всякий смысл. Бывало ли так, чтобы какая-либо дея-

тельность или чувство заставляло вас забыть о том, кто вы и где вы находитесь? Были ли в вашей жизни моменты, когда вам казалось, что вы связаны с чем-то значительно большим, чем вы сами. Все подобные мгновения можно рассматривать как мгновения экстаза.

Когда я впервые встретила Богиню, мне казалось, будто надо мной разверзлись небеса, и все звезды приблизились ко мне, желая заключить меня в свои объятия. И хотя я понимала, что сижу на крыше нашего семейного трейлера, я также знала и то, что находилась в месте, где не осталось никаких тревог и волнений. Меня переполняло нечто — я так и не поняла, что именно, потому что была совсем маленькой. Но тогда меня это не волновало, я просто наслаждалась этим чувством. Я вдыхала его и ощущала, как оно заполняет меня изнутри. Я ощущала темноту ночного неба, хотя был самый разгар дня. Я чувствовала звезды, которые весело подмигивали моему сердцу, хотя и не видела их своими глазами. Казалось, все это стало частью меня, и я уже знала, каково это — быть светом звезд во тьме ночной. И затем мало-помалу это ощущение начало отступать, и я услышала, как на заднем дворе резвятся мои братья и сестра. После этого я поняла, что уже никогда не буду прежней. На каком-то уровне я все еще продолжаю переживать это удивительное чувство слияния с абсолютном.

Пережив экстатический момент, мы стараемся удержать воспоминание о нем в каждой клетке своего организма, чтобы впоследствии вновь возродить в памяти этот опыт и ощущение. Занимаясь любимым делом и регулярно медитируя в глубоком трансе, танцуя под ритмичное звучание бубна и работая с духами во время различных ритуалов, мы шаг за шагом приближаемся к новым экстатическим ощущениям. Когда мы в экстазе сливаемся со Вселенной, мы понимаем, что вся жизнь на нашей планете и в других измерениях пульсирует сознанием. Обычно мы понимаем это на рассудочном уровне, но, погружаясь в медитацию, транс и ритуалы, мы начинаем понимать все своим сердцем. Неудержимый поток вселенской энергии жизни сметает все наши внутренние барьеры и ограничения.

Выходя в экстазе за пределы пространства и времени, мы оказываемся в том месте, где обретаем самих себя, находим блаженство и радость, слезы, смех и полноту бытия. Мы наполняем этим ощущением неординарную реальность, после чего наше привычное существование начинает пульсировать и искриться. Все, чем мы занимаемся, наполняется волшебством.

Каждый экстатический опыт создает чувство понимания, которое центрирует нас, успокаивает и гармонизирует на уровне эмоций, духа и тела. Мы начинаем больше ценить то, что нас окружает, поскольку знаем, что такое настоящее блаженство. Мы любимы, мы любим, мы — это сама любовь. Мы исцеляем и становимся единым целым, и в этой целостности обретаем божественную святость.

Даже когда мы испытываем экстаз регулярно, это ощущение не приедается. Это всегда приключение, вновь обретенная радость, связь, дарующая блаженство и понимание. Не нужно относиться к экстазу как к некоему исключительному опыту, к чему-то, что необходимо приберечь для особых случаев или отложить на черный день. Пусть он станет частью нашей жизни, подарком от мира духов и от нас самих.

ОТВЕЧАЯ НА ЗОВ БУБНА

Бубен начинает отстукивать свой ритм, и ваше сердце бьется с ним в такт. Вы чувствуете, как ритм отдается в каждой клеточке вашего тела. Ваши кости, ваши мышцы и ваша кровь начинают резонировать. И вы танцуете. Ваши ноги двигаются в такт биению сердца, а руки поднимаются вверх, ощущая гармонию, исходящую от бубна и всего вашего существа. Сознанием также овладевает ритм, и душа вторит каждому движению. Вы — бубен, вы — гармония, и вы — ритм.

Как только шаманские путешествия и медитации в состоянии транса станут для вас обычным делом, вы ощутите притяжение бубна, зов сердцебиения самой Вселенной. Вы почувствуете, как естественным образом гармонизируетесь с миром, ощутите взаимосвязь всей жизни и будете знать, что вы не одиноки.

Как становятся шаманами в традиционных культурах? Либо это умение передается по наследству, либо некий кризис вынуждает человека радикально изменить свою жизнь. Даже если титул шамана передается по наследству, зов зачастую принимает форму кризиса. Этот кризис обычно представляет собой какую-то серьезную болезнь, которая заставляет человека выйти из своей зоны комфорта* и отправиться в мир духов в поисках ответов и решений.

Как только кризис будет преодолен, шаман меняется раз и навсегда, и он уже не может вернуться к жизни, которой жил прежде. Однако он возвращается в общество, и должен там взять на себя новую роль, приняв новый вызов. Этот вызов заключается в необходимости продолжать развивать уже обретенную силу для создания еще более значительных перемен. В традиционных культурах шаман находился на службе обществу: он был настолько тесно связан

* *Зона комфорта* — согласно существующей теории, поведенческое состояние, при котором человек пребывает в нейтральном относительно чувства тревоги состоянии, при этом оперирует ограниченным набором моделей поведения ради достижения и поддержания стабильного уровня жизни, зачастую полностью исключаяющего всякий риск.

с другими людьми, что каждое происходившее в нем изменение непременно сказывалось и на остальных.

Современный шаман также испытывает потребность использовать обретенную силу. Однако чаще всего все изменения происходят исключительно внутри самого индивида, поскольку в нашей современной культуре взаимосвязь членов общества уже далеко не столь сильна. Однако здесь нет ни капли эгоизма. Мой первый учитель шаманизма, Солнечный Ворон, говорила: «Первое, что должен сделать целитель, — это исцелить самого себя». Не исцелив свое «Я», мы не сможем понять нужды и чаяния других людей.

Нужно помнить, что наша взаимосвязь друг с другом, а также иными мирами, хоть и стала менее заметной, но не исчезла полностью. И нашей первой задачей является воссоздание взаимосвязи всей жизни, существующей вокруг нас. Это может означать гармонизацию отношений с другими людьми, или физическое исцеление, или обретение более глубокого понимания.

Те, кто стал практикующим шаманом, уже следуя какому-либо пути духовного развития (например, посвятив себя таким религиозным течениям, как Викка и ведьмовство), непременно почувствуют потребность соединить воедино свои практики. Вместо того чтобы заниматься всем по отдельности, виккане и ведьмы находят способы связать свои шаманские опыты с духовным путем Богини и Бога, поскольку знают, что все во Вселенной взаимосвязано.

Глава 4



ЦАРСТВО ВЕДЬМЫ: СЛИЯНИЕ ШАМАНСКОГО И ВЕДЬМОВСКОГО ЭКСТАЗОВ

Все мы — круг
В пределах круга,
Нам нет начала
И нет конца.

Эти строчки из языческого песнопения доносят до нас крайне важную идею о том, что все мы взаимосвязаны, являемся частью всеобщей паутины жизни, а энергия Вселенной циркулирует внутри нас. Представление о взаимосвязи всего живого и знание о том, что внутри всего сущего таится жизненная энергия, лежит в основе шаманского учения. В этом заключается и основной посыл Викки и ведьмовства: все мы движемся в гармонии с энергиями Богини и Бога, танцуя со всеми остальными живыми существами, слышащими тот же самый сердечный ритм.

И там и там нас подталкивает к развитию экстатический опыт и наше непосредственное взаимодействие со священным. Каждый из нас в контакте с мирами духов и с Божественным, и, ответив на зов, мы выходим за пределы своего «Я», перемещаясь в состояние экстаза.

Мое духовное путешествие к Викке и ведьмовству произошло примерно в то же время, когда я открывала для себя шаманские практики. Для меня обе эти системы всегда были неразрывно связанными между собой, и я осознанно старалась слить их воедино. Однако осуществить желаемое не так-то легко, поскольку многие шаманские учителя не являются викканами, а многие викканы, в свою очередь, не интересуются шаманизмом. Что же касается тех, кто практикует и Викку, и шаманизм, то они почти никогда не соединяют эти практики воедино.

Справедливости ради отмечу, что эти традиции настолько отличаются друг от друга, что, если человек, не знакомый ни с одним из двух духовных путей, начал бы изучать их одновременно, у него произошла бы информационная перегрузка. Вполне естественно изучать Викку и шаманизм по отдельности, но они так прекрасно друг друга дополняют, что непременно хочется рано или поздно соединить их воедино. Чаще всего интеграция происходит естественным путем, медленно и сопровождается серьезным изменением привычек мышления.

Если мы являемся практикующими шаманами, для которых Викка в новинку, то наше мировоззрение трансформируется и расширяется. Мы начинаем всюду находить священное, всюду, а не только в церкви. Как только мы начинаем видеть Божественное во всем, что нас окружает, мир открывает перед нами новые двери, и мы смотрим на все уже новыми глазами. Куда бы мы ни посмотрели — мы всюду обнаруживаем сердцебиение Вселенной. Магия врывается в нашу жизнь вместе с сияющим летним солнцем и жарой, влетает на крыльях холодных зимних ветров. Падающие осенние листья рассказывают нам историю о природе и Боге, который добровольно приносит себя в жертву для того, чтобы жизнь могла возродиться с новой силой, когда на волнах энергии с гор хлынут радостные весенние ручьи.

Когда мы делаем шаманизм частью ведьмовства, мы начинаем танцевать под ритм сердцебиения Вселенной и изучать энергии нашего мира и прилегающих к нему измерений. Мы видим магические тропы как внутри этих реальностей, так и за их пределами, отправляемся на их поиски и притягиваем к себе. Открывая круг и отправляясь в путешествие между мирами, мы отправляемся в шаманский космос, который одновременно является и космосом ведьмы.

При написании данной главы я предполагала, что у читателя уже есть определенные знания и опыт в области ведьмовства. Будем считать, что вы либо самостоятельно выбрали Викку в качестве духовного пути, либо вас посвятили в ведьму, жреца или жрицу. Я не ожидаю, что у вас в распоряжении есть многолетний опыт и обширные знания, но надеюсь, вы обзавелись своим набором ритуальных инструментов и регулярно делаете записи относительно своих опытов в Книгу Теней. Предполагаю, что вы имеете представление об основных викканских ритуалах и правилах и празднуете эсбаты и саббаты. Также будем считать, что, даже если вы и не следуете Викканской морали, у вас все же есть некие нравственные принципы, которые вы готовы страстно и с полной отдачей отстаивать.

И теперь, будучи ведьмой, вы слышите ритмичное звучание бубна. Вы берете свои магические инструменты и начинаете танцевать, следуя магическим путем шаманской Викки.

Мы собрались все вместе под темной луной для торжества и обучения. Круг был открыт и энергии четырех сторон света призваны. Четыре стихии наполнили круг спокойной мудростью, радостным знанием, всепоглощающей страстью и яркими эмоциями. Сила тотемов явила себя в шепоте и ритуальных песнопениях. Трое стояли в центре и открыли портал к Нижнему миру, после чего круг замкнулся. Затем те же трое распахнули ворота в Верхний мир. Порталы соединились в центре, и магия ворвалась в круг, вызывая у всех невероятное чувство, мурашки бегали по коже все быстрее. Жрица подняла руки и призвала Богиню войти в нее, жрец, скромно стоявший около алтаря, стал Богом. Необъяснимая сила ритуала объединила и укрепила силу круга.*

ВОПЛОЩЕНИЕ БОГИНИ И БОГА

Луна ярко светила над нашим кругом. Бубен молчал, но я как будто слышала его удары! И хотя мы были в помещении, я ощущала пульсацию покрытой снегом земли и деревьев, этот звук был похож на тихий хrap. Через окно я призвала Богиню Луны: я пригласила ее присоединиться к нашему кругу и стать со мной единым целым. И тут же, буквально захлебнувшись волной энергии, я ощутила ее внутри себя. Я услышала в своей голове ее голос: «Ого, да тут весело — мне нравится это тело!» Ее манера двигаться немного отличалась от моей, и я чувствовала себя несколько непривычно. Она начала говорить, и ее голос лился из моих уст. Я ощущала такой восторг и сострадание, которые, казалось, могли достигнуть всех уголков нашей необъятной Вселенной. Я чувствовала в себе энергии стихий, и хотя я знала, что я все еще оставалась собой, я также была и ею.

Сущность Викки и ведьмовства заключается в переживании нашей взаимосвязи с Богиней и Богом. Благодаря этому взаимодействию мы обретаем свое истинное божественное «Я». Опыт непосредственного общения с Богиней избавляет нас от иллюзии, будто наше тело, эмоции, разум и дух существуют независимо друг от друга, а также спасает от одиночества, которое мы испытываем из-за того, что ощущаем себя разобщенными с другими людьми. Опыт непосредственного общения с Богом избавляет от ощущения разобщенности с окружающей нас природой и сокращает дистанцию, отделяющую нас от братьев наших меньших. Общаясь с Богиней и Богом, мы учимся тому, что не существует разобщенности и одиночества, что все мы объединены, поскольку каждый из нас является неотъемлемой частью паутины жизни.

* Темная луна — период между полной луной и новолунием.

И Викка, и шаманизм являются практиками тела, в отличие от многочисленных религиозных доктрин, которые учат своих последователей отречься от тела со всеми его страданиями и удовольствиями. Мы — живые существа, способные пережить духовный опыт, и вместе с тем духовные создания, живущие физической жизнью. Мы призываем своих божеств, духов-помощников и их энергии, чтобы впустить их не только в свою душу, но и в свое тело. Мы смотрим на мир их глазами, вдыхаем те же запахи и слышим то, что слышат они. Биение их сердец сливается воедино с нашими, когда мы ищем и обретаем экстаз соединения с Божественным.

И хотя экстаз в каком-то смысле подразумевает выход за пределы своей телесной оболочки, речь не идет об отрицании телесности (которая является неотъемлемой частью нашего «Я»). Мы уходим не от своего тела, а от ощущения разделенности с другими существами. Экстаз есть опыт единения и заключения союза между нами и трансцендентной Вселенной. Это ощущение гармоничного согласия с каждой частичкой нашего существа и такой же самой гармонии со всем сущим. Пребывать в экстастическом состоянии — значит быть частью Единого Целого. Мы представляем собой воплощение целостности.

Мы можем жить полной и радостной жизнью, осознавая, что наше тело божественно, равно как и любая другая часть нашего «Я». Смысл в том, что мы уже божественны. Причем божественны не тогда, когда сбросим вес или отрастим себе шикарную копну волос! Мы божественны здесь и сейчас, в том состоянии, в котором пребываем на данный момент.

Разумеется, человеку, воспитанному в нашем обществе, весьма непросто в это поверить. Наша культура не дает нам обрести чувство целостности.

Всюду мы видим нереалистичные изображения, которые мешают нам адекватно воспринимать свои собственные тела. Послания средств массовой информации проникают в наше подсознание и поддерживают в нас постоянное чувство неловкости и стыда.

Именно поэтому мы должны отказаться от большинства аксиом нашей культуры. Нам просто необходимо научиться осознанно и перманентно считать себя божественными, чтобы противостоять сильнейшему подсознательному влиянию, которое заставляет нас чувствовать себя неполноценными. И мы можем сделать это потому, что мы ведьмы, и потому, что мы шаманы. Наша взаимосвязь с Богиней и Богом и активная работа над нашим духовным развитием позволяют нам противостоять этому разрушительному потоку информации.

Для этого у нас есть все необходимые инструменты. В частности, одним из таких инструментов, принципиально важных для понимания того, что значит быть ведьмой-шаманом, является практика

заземления. Я потратила много времени на тренировку различных методов так называемого заземления, поскольку считаю это крайне значимой практикой в магической работе, без которой невозможен наш духовный рост.

Заземление есть постоянная связь с Матерью-Землей через наши тела. Обрести эту связь можно посредством визуализации и таких физических актов, как еда, питье, танцы и секс, при условии, что мы будем заниматься этим в полной мере осознанно. Процедура заземления напоминает нам о том, что все мы являемся физическими существами, живущими в гармонии со священными мирами и магическими энергиями.

Существует множество способов заземления и установления связи с землей и ее духом. Например, вы можете визуализировать себя в виде дерева, уходящего своими корнями глубоко под землю, или камня, сливающегося воедино с землей и почвой. Заземление дарует вам устойчивость и ясность восприятия — качества, необходимые для того, чтобы справляться с тяготами повседневной жизни, в том числе с большими бедами и мелкими невзгодами, которые возникнут у вас на пути. Ниже следует визуализация, разработанная специально для достижения состояния заземления, которую я часто использую во время ритуалов, медитаций и для подготовки как к магической работе, так и к обычным повседневным делам.

Визуализация для заземления

Для того чтобы сосредоточиться, сделайте глубокий вдох, затем шумно выдохните. Сделайте второй точно такой же вдох и выдохните, освобождаясь от напряжения, раздражения и прочих негативных эмоций, выпуская их из себя вместе с этим шумом. Теперь сделайте третий глубокий вдох и выдохните с протяжным звуком: «оммммм».

Представьте, что и вибрации, и звуки внутри вас превращаются в удивительные цвета. Пузырьки разноцветного света кружатся и вертятся в вашем теле. Глубоко дыша, постарайтесь увидеть, как эти цвета, кружась, наполняют собой ваши стопы и ноги, заполняя и исцеляя вас. Продолжая глубоко дышать, увидите, как цвета, кружась и вертясь, наполняют собой нижнюю часть вашего тела.

Эта удивительно прекрасная энергия цвета и света заполняет и исцеляет вас; магия энергии наполняет ваш торс до самых плеч, кружась и вертясь в красоте и радости, заполняя и исцеляя. Глубоко дыша, вы видите, как великолепные цвета кружатся и вертятся, подбираясь к вашим рукам, а от них — к кончикам пальцев, заполняя и исцеляя вас.

Вы продолжаете глубоко дышать, когда эти прекрасные цвета начинают наполнять вашу шею и голову, кружась и вертясь. От кончиков пальцев ног и макушки головы вас наполняют красивые цвета, кружась

и вертяться, заполняя и исцеляя вас. Сделайте один долгий глубокий вдох, пронизывающий вас от кончиков пальцев ног до макушки головы, и наполните себя чистыми, яркими и прекрасными цветами своей энергии.

Направьте свое осознание вниз к ногам. Пусть ваши стопы пустят корни. Минуты всевозможные барьеры и препятствия, ваши корни уходят глубоко в землю. Все ниже и ниже, в самую глубину. Вы чувствуете, что вас окружает и безопасно направляет тепло земли. Все ниже и ниже, в самую глубину земли опускаются ваши корни. Найдите место там, на глубине, где вы смогли бы закрепиться. Сделайте из своих корней петлю, крепкую, но гибкую. Теперь вы как бы встали на якорь.

Почувствуйте, как энергия Матери-Земли насыщает ваши корни и, продолжая глубоко дышать, ощутите, как эта энергия поднимается вверх к вашим стопам. Там, в ваших стопах, энергия Матери-Земли кружится в танце с вашей энергией, заполняя и исцеляя вас. Энергия Матери-Земли и ваша энергия в совместном танце начинают подниматься вверх по икрам во всю нижнюю часть вашего тела, заполняя и исцеляя вас.

Вы продолжаете глубоко дышать, когда танцующая энергия Матери-Земли и ваша энергия наполняют собой ваш торс и плечи, заполняя и исцеляя вас. Кружась в удивительном танце, эти прекрасные энергии наполняют вас изнутри. Вы глубоко дышите, и энергия переходит к вашим рукам и ладоням, проникает до самых кончиков ваших пальцев, кружась в танце, заполняя и исцеляя вас.

Вы продолжаете глубоко дышать, когда эта сдвоенная энергия начинает течь по направлению к вашей шее и голове, кружась в танце, заполняя и исцеляя вас. Вы наполнены этой двойной энергией вас и Матери-Земли от кончиков пальцев ног до макушки головы. Сделайте один долгий, глубокий вдох и почувствуйте, как энергия проходит от кончиков пальцев ваших ног до макушки головы. Вы наполнены удивительным и прекрасным светом вашей души и Матери-Земли, которые танцуют в гармонии друг с другом.

Глубоко дыша, почувствуйте, как эта двойная энергия направляется от вашего темени во вселенную над вами, двигаясь вверх с радостью и любовью. Ощутите, как энергия Вселенной возвращается к вам, заключая вас в свои объятия. Погружаясь в эти объятия, вы чувствуете любовь, изобилие и силу. Испытайте, как энергия Вселенной гармонируется со сдвоенной энергией вас и Матери-Земли. Ощутите эту триаду энергий, циркулирующую по вашему телу в танце красоты и гармонии.

Теперь эта тройная энергия опускается ниже и ниже. Она кружится и вертится в танце с вашей энергией и энергией Матери-Земли, заполняя и исцеляя вас. Ваша голова и шея наполняются этой удивительной тройной энергией. Вы продолжаете глубоко дышать, а энергия опускается ниже к вашим плечам и торсу, кружась в водовороте, заполняя и исцеляя.

Вы продолжаете глубоко дышать, когда эта строенная энергия направляется к вашим рукам и ладоням, заполняя и исцеляя вас. Магическая комбинация любящей Вселенной, Матери-Земли и вашего прекрас-

ного «Я» заполняет и исцеляет вас. Вы глубоко дышите, а эта тройная энергия перемещается в нижнюю часть вашего тела, заполняя и исцеляя, кружась и вертясь в волшебном и прекрасном танце цвета и света. Вы продолжаете глубоко дышать, когда ваша энергия, энергия Матери-Земли и любвеобильной Вселенной наполняет ваши ноги и стопы. Эта триада энергий наполняет вас теплом, любовью и силой, заполняя и исцеляя. Вы наполнены от макушки головы до кончиков пальцев рук и кончиков пальцев ног этой прекрасной и согревающей энергией вас, Матери-Земли и заботливой Вселенной.

Сделайте долгий и глубокий вдох и почувствуйте эту энергию в каждой клеточке своего тела. Вы приземлены, соединившись с любовью Матери-Земли, заключены в объятия Вселенной и окутаны красотой своих собственных цветов и силы. Сделайте еще один глубокий вдох и верните свое осознание в настоящий момент. Сделав третий глубокий вдох, открывайте глаза.

Я использую данную визуализацию в ходе проведения групповых ритуалов, а также в своей ежедневной практике. Когда вы проделаете это упражнение несколько раз, оно вам не будет казаться таким сложным, со временем и опытом все будет происходить легко и быстро. Ваше тело настраивается на его волну и сразу же реагирует на визуализацию. Вы также можете провести эту процедуру, держа в руках некий талисман: камень, медальон или кусочек ткани.

Если вы проделаете упражнение с талисманом несколько дней подряд, то впоследствии, каждый раз беря его в руки, прикладывая к сердцу и делая три глубоких вдоха, вы сможете совершить процедуру заземления без сложной медитации.

Заземление и установление связи с мирами ведьмы-шамана

Данная заземляющая медитация соединяет нас одновременно с Землей и со Вселенной. После того как я практиковала это упражнение на протяжении многих лет, я поняла, что могу также устанавливать связь с Верхним и Нижним мирами в ходе той же самой медитации. Этот факт помог мне еще больше связать шаманские путешествия с моей викканской практикой.

Я также считаю, что заземляющие медитации по-настоящему благотворно сказываются на каждом из нас при любых жизненных обстоятельствах. Иногда все, что от вас требуется, чтобы изменить жизнь к лучшему, это всего лишь попробовать что-то новое!

Миры, по которым путешествует практикующий шаман, известны и ведьмам, хотя названия миров в этих двух традициях могут раз-

личаться. Медитация, приведенная ниже, устанавливает осознанную связь между ведьмой-шаманом и всеми мирами. Эта связь выстраивается в результате регулярной практики заземления и соединения с Верхним и Нижним мирами. Обычно я выполняю это упражнение в группе практикующих шаманов, готовых отправиться в путешествие, или же при открытии ведьмовского круга перед совершением ритуала. Основной его задачей является раскрытие сознания для более глубокого и яркого и запоминающегося путешествия.

Стоя ногами на земле, слегка согните колени для большей устойчивости и гибкости. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, который заполнит вас от макушки головы до кончиков пальцев рук и кончиков пальцев ног. Выдохните со звуком. Сделайте еще один долгий, глубокий вдох, собирающий воедино все части вашего существа. Шумно выдохните, освобождаясь при этом от всех своих тревог и волнений. Сделайте третий глубокий вдох и на выдохе произнесите протяжное: «оммммм».

Когда вибрации звука исчезнут, сделайте еще один долгий, глубокий вдох, до краев наполняющий вас прекрасной энергией и светом. Глубоко дыша, постарайтесь увидеть, как эта энергия полностью заполняет вас. Продолжайте глубоко дышать, теперь вы наполнены этим прекрасным разноцветным светом. Это цвета вашего воплощения. Глубоко вдохните их в себя.

Начиная со стоп, вдохните в себя энергию Матери-Земли и почувствуйте, как она заполняет вас от макушки головы до кончиков пальцев ног. Глубоко дышите, купаясь в прекрасной энергии Земли. Почувствуйте, как она сливается в танце любви и красоты с вашей энергией. Сделайте долгий, глубокий вдох.

Начиная с темени, вдохните в себя энергию Вселенной и почувствуйте, как она заполняет вас от макушки головы до кончиков пальцев рук и кончиков пальцев ног. Глубоко дышите, купаясь в удивительной и мудрой энергии Вселенной. Продолжая глубоко дышать, увидите, как эта энергия до краев наполняет вас. Почувствуйте, как она сливается в танце силы и мудрости с вашей энергией.

Сделайте долгий, глубокий вдох и почувствуйте, как эта тройная энергия сливается воедино с алхимической смесью магии и силы. Вдохните в себя эту чудесную энергию.

Поднимите руки вверх и стойте, как будто вы — дерево, мудрое и древнее. Корнями вы уходите в землю, а ваши ветви устремлены в небеса. Почувствуйте свою гибкость, слегка покачиваясь на ветру. Представьте себя деревом. Направьте свое осознание вниз, к своим ногам, и увидите там корни, уходящие глубоко в землю. Проследуйте за корнями в глубь земли, все глубже и глубже в землю. Опускаясь все ниже и ниже, глубже и глубже, вы чувствуете землю, которая вас окружает. Вы ощущаете энергию обитающих там существ. Вы понимаете, за что держится это дерево, его своеобразный якорь, его опору глубоко под землей. Опускаясь

все глубже, вы ощущаете, как меняется ваша энергетика. По мере трансформации энергии вы перемещаетесь в Нижний мир, царство инстинктов и исцеления. Вы ощущаете разницу, когда энергия опускается ниже.

Когда ваше осознание опускается в Нижний мир, вдохните в себя энергию этого места. Найдите место, где можно «бросить якорь». Вдохните в себя энергию своей связи с Нижним миром и почувствуйте, как она поднимается вверх по вашему телу. Дышите.

Перенесите свое осознание к голове и рукам. Представьте, что ваши руки и пальцы — это ветви, а затем переместите осознание с темени и кончиков пальцев рук вверх в небеса. Двигаясь вверх, ощутите энергию Вселенной. Глубоко дышите, пока ваше осознание стремится высь. Вскоре вы наткнетесь на полупрозрачный преодолимый барьер вроде небольшого облака или дымки — это своеобразные ворота. Перенеситесь через это препятствие и почувствуйте, что ваши ветви, равно как и осознание, оказались в Верхнем мире. Вдохните в себя энергию Верхнего мира. Вдохните ее во все свое естество и ощутите, как она сливается воедино с уже циркулирующими внутри вас энергиями.

Глубоко дышите от пальцев своих ног и кончиков корней. Глубоко дышите от макушки головы и кончиков ветвей. Сделайте один долгий, глубокий вдох и призовите все энергии внутрь себя. Почувствуйте, как они сливаются воедино с уже существующей внутри вас магией. Глубоко дыша, увидите, как энергии Верхнего и Нижнего миров смешиваются с вашей энергией. Сделайте долгий, глубокий вдох и почувствуйте, как эти энергии начинают исполнять удивительный танец силы, магии и красоты. Сделайте глубокий вдох и осознайте, что вы воплощаете в себе все миры. Глубоко дыша, вернитесь в настоящий момент. Продолжая глубоко дышать, откройте глаза и почувствуйте готовность к следующим путешествиям.

Чем чаще и интенсивнее мы переживаем магическую работу, которая осуществляется в нашем теле, тем крепче мы связываем себя не только с миром духов, но также и с нашим собственным измерением. Сначала наши взаимодействия с существами, населяющими Срединный мир, становятся более заметными. Ястребы вдруг спускаются к нам с неба, или кролики выпрыгивают из кустов, попадая в зону действия нашего осознанного внимания. Если мы живем в городе, мы неожиданно начинаем замечать — возможно, впервые в жизни, — что нас повсюду окружает природа. Растут деревья и кустарники, трава пробивается сквозь щели на пешеходных тротуарах, стремясь к солнцу, и птицы поют!

После того как наша осознанность увеличивается, мы начинаем понимать, что у окружающего мира есть для нас важные послания. Природа все время говорит — нам всего лишь нужно научиться слушать. Неожиданно становится очевидным тот факт, что это послания, которые касаются нашей работы. Все миры ищут с нами контакта, пытаясь донести до нас важную информацию.

Когда я только переехала в дом, в котором живу и по сей день, я начала повсюду находить перья. Перья были и в университетском городке, где я работала, и на переднем крыльце, и на тропинках, которыми я ходила, — послания от мира природы и других измерений в буквальном смысле слова сыпались на меня с неба!

Смысл всех этих посланий заключался в следующем: общение, общение и еще раз общение! Мне требовалось научиться ладить с людьми на своей новой работе и спасти разваливающиеся отношения. Я работала над этими посланиями, в результате чего моя жизнь изменилась, и я не позволила некоторым обстоятельствам моей жизни одержать надо мной верх. Это было нелегко, но я прекрасно понимала, что подобные интуитивные озарения сами по себе не способны облегчить нам жизнь. Однако, приняв эти послания, мы впускаем в свою жизнь волшебство, научаемся ей управлять и выстраиваем взаимосвязь со всеми мирами, в которых мы работаем.

Заземление является важным этапом подготовки к основной части нашей ведьмовской работы — то есть к установлению контакта с Божественным, которое окружает нас повсюду, и с божественными созданиями, которых мы называем Богиней и Богом. Каждая ведьма жаждет установить энергетическую связь с Богиней и Богом, связь непосредственную, живую и личностную. Мы хотим знать, что мы можем почувствовать наши контакты и взаимодействия в форме осязаемого опыта — такого же настоящего и волшебного, как те экстазические моменты, связывающие нас с другими людьми.

Я говорю о любви, о самом простом и самом мистическом чувстве. Подобную связь можно почувствовать в сексуальном экстазе, спонтанном смехе, объятиях или в даже просто в порции шоколадного мороженого. Богиня и Бог являются нам, когда мы забываем обо всех своих заботах и проблемах, какими бы серьезными они ни были, и полностью погружаемся в происходящее. Они — часть нашей кожи, крови и костей, дыхания и мыслей. Мы становимся Богиней и Богом, когда осознаем, что наша личная священная связь с божеством не является неким особенным мистическим опытом, который доступен только посвященным. Они тянутся к нам изо всех измерений, а также изнутри нашего собственного «Я». Мы должны полностью принять себя, чтобы по-настоящему осознать истину: «Я есть Бог, я есть Богиня».

У подавляющего большинства людей наблюдаются проблемы с социализацией, с гендерной идентификацией, с контролем эмоций и телесными зажимами. Мне пришлось преодолеть это, когда я была ведьмой, а теперь все мои ученики каждый по-своему пришли к необходимости взглянуть в глаза этим проблемам. Наш жизненный опыт и система убеждений играют важную роль в том, насколько мы готовы принять тот *факт*, что каждый из нас является Богиней и Богом.

Требуется много времени и практики, чтобы не только умом понять, что все мы божественны, но и получить мистическое осознание нашей священной природы, которая заключает в себе часть загадки Викки, ведьмовства и шаманской деятельности. Понимание того, что все мы — воплощенные божества, может стать работой целой жизни. Задача ведьмы-шамана заключается не только в познании тайны своего «Я», но и в том, чтобы помочь другим людям обрести это магическое знание.

В своей преподавательской деятельности я трачу много времени на то, чтобы помочь своим ученикам понять их священную природу прежде, чем мы начнем призывать Богиню. Шаманские путешествия способствуют тому, что постижение нашей божественной сущности становится делом всей нашей жизни. Мой муж Мышонок называет это «научиться быть настоящим человеком».

Быть настоящим человеком — значит быть самодостаточным в интеллектуальном, физическом, эмоциональном и духовном смысле, осознавая при этом свою взаимосвязь со всеми остальными живыми существами. Мы осознаем свои лучшие и худшие стороны и учимся принимать себя такими, какие мы есть, без осуждения и чувства вины. Осознавая свои слабости и работая с сильными качествами, мы узнаем, каково это — быть настоящим человеком, и, признавая свою человеческую природу, мы одновременно раскрываем свою божественную сущность. Для того чтобы достичь этого состояния, вам придется проделать серьезную работу. Все дело в практике. Посредством упражнений, путешествий и ритуалов мы создаем продолжительную связь, которая поддерживает нас в божественном и воплощенном состоянии и образует наш экстатический союз с Богиней и Богом.

Наше отражение в виде Богини и Бога

У меня в ванной висит зеркало во всю стену. Когда я только въехала, я закрывала его часть специально придвинутой полкой, поскольку его способность отражать всю меня целиком в столь интимной обстановке казалась мне излишней и чрезмерно навязчивой.

Однако именно оно помогло мне найти внутри себя Богиню. Однажды после утреннего душа, вместо того чтобы второпях продолжить заниматься своими рутинными делами, я остановилась и встала прямо перед зеркалом. Я закрыла глаза, сделала глубокий вдох и настроилась на волну Матери-Земли. Затем я открыла глаза и посмотрела на это огромное зеркало, в котором увидела свое обнаженное тело. Усилием воли я отключила критическое отношение к своему внешнему виду и просто смотрела. Я смотрела себе в глаза, смотрела на руки, ноги и на

туловище. Не торопясь, я себя разглядывала. Закончив, я встретилась взглядом со своим отражением и сказала: «Ты Богиня». Потом я сделала еще один глубокий вдох, поклонилась и произнесла: «Я почитаю Богиню, которая находится внутри тебя и внутри меня», затем еще раз поклонилась. После этого я выключила свет. Я сделала еще один глубокий вдох и вернулась в обычное свое состояние сознания, далее я включила свет и начала сооружать у себя на голове прическу, осознавая произошедшую только что перемену.

Значительные перемены начинаются с незначительных шагов, при условии, что вы не собираетесь останавливаться. В Викке, ведьмовстве и шаманизме самые обычные предметы подчас становятся инструментами силы и мудрости, когда мы начинаем использовать их в магическом контексте, а небольшие усилия, направленные на самосовершенствование, постепенно превращаются в серьезные акты магии и трансформации.

Упражнения и путешествия, описанные в данном разделе, очень просты; кроме того, вы можете найти похожие упражнения в различных книгах серии «Помоги себе сам» или в магических руководствах. Чтобы осознать свою божественную сущность, вам, прежде всего, нужно убедить себя в этом факте. Первое упражнение заключается в следующем: вы должны подойти к зеркалу и сказать: «Я — Богиня. Я — Бог». Затем погрузитесь в медитативное состояние и ожидайте, когда на вас снизойдет мудрость. На поверхности все описанное может показаться очень простым, но этот шаг становится для многих людей началом очень больших перемен в жизни.

Мы много раз проделывали это на практических занятиях, и всегда были женщины, которые никак не могли заставить себя взглянуть на свое отражение в зеркале, не говоря уже о том, чтобы называть себя Богинями. Когда они наконец нашли в себе силы без предубеждения посмотреть в зеркало, произошла заметная перемена.

Если же эту простую практику дополнить шаманским путешествием, то это может стать началом поистине магической трансформации. Зеркало может стать важным магическим инструментом для ведьмы-шамана. Подобно тому как луна отражает сияние солнца, зеркало отражает наш внутренний свет. Никогда не забуду случай, изменивший все мое отношение к моему внешнему виду.

В тот момент я находилась вдали от дома, в деловой поездке. Произошло это в первые месяцы после нашей встречи с Мышонком, я была по уши влюблена и восторженна. Я сидела за столом в гостиничном номере и звонила домой, чтобы поговорить с ним. Пока мы болтали о том о сем, я вдруг взглянула на очень большое зеркало, висевшее над столом, но вместо того чтобы испытать обычное чувство отвращения, я увидела там сияющую красивую женщину,

которая блаженно улыбалась. Восторг и любовь струились из меня, подобно солнечному свету, и это было прекрасно.

Я смогла отойти от своего обычного критического отношения к своей внешности и узреть в себе Богиню, мерцавшую из самых глубин моего естества! С тех самых пор я стала совершенно иначе относиться к зеркалам. Если мы позволим проявиться своему внутреннему «Я», зеркало перестает быть врагом, и становится скорее одним из многих путей к обретению нашей божественной и прекрасной сущности.

Кроме того, зеркало как магический инструмент может стать мудрым учителем, который покажет нам, в каком состоянии мы в данный момент находимся сейчас и в каких изменениях нуждаемся. Оно является свидетелем нашей трансформации в результате серьезной и упорной работы.

Упражнения с зеркалом

Упражнение 1: я — Богиня, и я — Бог

Первое упражнение представляет собой именно то, о чем я только что говорила. Вы можете проделать его с любым зеркалом прямо у себя дома. Просто выберите место, где вы можете постоять несколько минут, и удостоверьтесь в том, что вы видите в зеркале хотя бы свое лицо и плечи. Заранее решите, что конкретно вы будете говорить. Вы можете просто сказать: «Я — Богиня» или «Я — Бог», или же произнести полную формулу: «Я — Богиня, и я — Бог». Все зависит от того, над какими внутренними проблемами вы работаете в данный момент. Сконцентрируйтесь. Для этого вы можете исполнить песню либо просто напеть свою мелодию, а затем сделайте глубокий вдох и проведите процедуру заземления и установления связи с Матерью-Землей. Закройте глаза и снова глубоко вдохните. Не забывайте дышать. Откройте глаза и проговорите: «Я — Богиня, я — Бог». Продолжайте с любовью смотреть на себя. Вы можете несколько раз повторить эту фразу или же просто молча рассматривать свое отражение. Когда закончите, закройте глаза и еще раз совершите ритуал заземления. Регулярно повторяйте данное упражнение либо проделывайте его в случаях необходимости.

Упражнение 2: признание и почитание Богини и Бога внутри вас

Данное упражнение было описано в начале данного раздела, и проделать его можно как в одетом виде, так и в обнаженном. Если вы превратите это в регулярную практику, то со временем вы можете решить снять одежду и далее работать уже без нее. Нагота позволяет вам принять ваше тело таким, какое оно есть, и дарует осознание, которого бывает довольно трудно постичь в нашем обществе.

Воспользуйтесь зеркалом, висящем там, где вас никто не побеспокоит, в котором вы можете рассмотреть сразу все свое тело. Впрочем, не стоит считать, что

обстановка должна быть исключительно идеальной! Приспосабливайтесь, расслабляйтесь и наслаждайтесь. Встаньте прямо напротив зеркала и пристально глядитесь в себя. Закройте глаза и сконцентрируйтесь, напевая свою мелодию. Проведите процедуру приземления и установления связи с Матерью-Землей, затем, сделав долгий, глубокий вдох, откройте глаза. Не забывайте продолжать дышать. С любовью посмотрите на себя, принимая свой внешний вид без осуждения и критики. Продолжайте рассматривать. Когда закончите, сложите руки как для молитвы и глубоко поклонитесь себе. Проговорите: «Я почитаю Богиню и Бога внутри тебя. Будьте благословенны». Закройте глаза и сделайте глубокий, заземляющий вдох. Откройте глаза и продолжайте свой день, ощущая себя достойным восхищения божественным созданием, коим вы и являетесь!

Упражнение 3: принятие тела, понимание тела

Этот ритуал я пробовала использовать как в индивидуальной, так и в групповой практике (в основном, в женских группах). Никогда не перестану удивляться, насколько глубоким и трансформирующим может быть подобный опыт. Даже если вы занимались этим раньше, каждое новое упражнение требует выполнения более глубокой работы. Существует такое знание, которое должно постоянно напоминать о себе, о том, что оно находится внутри нас и является нашей неотъемлемой частью, поэтому не перескакивайте через этот этап, даже если вы уже не раз проделывали описанное.

Это упражнение можно выполнять и в одетом виде, но я настоятельно рекомендую вам раздеться, поскольку это может навсегда изменить ваше отношение к собственному телу и нагоде. Если вам что-то мешает полностью обнажиться, то есть если данный акт вызывает у вас некий дискомфорт, можете что-нибудь на себя накинуть при условии, что вы сможете хорошо рассмотреть отдельные части вашего тела. Самое главное, чтобы вам было удобно и чтобы вы действительно твердо решили измениться. Не стоит слишком резко вырывать себя из зоны комфорта, делайте это мягко и плавно!

Встаньте перед большим зеркалом в полный рост. Удостоверьтесь, что вам никто не будет мешать, и заранее распланируйте свое время таким образом, чтобы проделать упражнение в приятном для вас темпе. Если вы обнажены, убедитесь в том, что вам не будет холодно. (Однажды я проделывала это упражнение, не имея на себе ничего, кроме теплых носков — вид был потрясающий!) Поставьте запись звучания бубна или расслабляющую музыку.

Вы также можете предварительно поударять в бубен или потрясти погремушкой, чтобы войти в нужное состояние. Сделайте глубокий, очищающий вдох и настройтесь на волну Матери-Земли. Продолжая дышать, закройте глаза и приступайте к упражнению.

Представьте, что вы разговариваете с Богиней и подробно рассказываете ей о своем теле. Начинать с макушки головы и медленно опускайтесь ниже. Вдавайтесь в мельчайшие детали и ничего не упускайте. Расскажите ей о своих бровях, зубах, коже, волосах, подбородке. Говорите о половых органах и о тех частях тела, о которых часто забывают, например голених, пальцах ног и рук. Ничего не пропускайте. Позвольте своим эмоциям вырваться наружу. Не думайте о том, что и как вы должны говорить, просто говорите то, что чувствуете. Если вы ненавидите свой третий палец на правой ноге, расскажите об этом Богине.

Ответьте на приведенные ниже вопросы. Также вам в голову придут и другие мысли. Обязательно озвучьте и их тоже. Важно, чтобы вы выговорились. Наши болезненные переживания, связанные с собственным телом, являются одним из барьеров, препятствующих нашей воплощенной божественности. Подумайте над следующими вопросами в отношении своего тела и обсудите с Богиней все свои мысли на данный счет.

- Что это за часть тела?
- Какую пользу она мне приносит?
- Чем она мне мешает?
- В каком она состоянии?
- Как я из-за нее себя чувствую?

Например, я бы сказала: «Итак, госпожа, это моя левая рука, и она отлично мне служит, потому что ею я пишу, создаю красоту, когда шью, вяжу или рисую. Нет ничего, в чем бы она мне мешала. Мне приятно сгибать ее, и я благодарна за то, что у меня нет артрита. Мне всегда казалось, что все левши — неординарные, интересные и творческие люди, поэтому благодаря своей руке я чувствую себя особенной».

Вы можете дать чуть больше воли потоку сознания. Никто не осудит вас, поскольку слушает только любящая Богиня. Возможно, вы захотите записать сеанс, поскольку зачастую в процессе открываются и буквально вырываются на поверхность скрытые до того чувства, которые могут оказаться чрезвычайно важными и мудрыми. Вы подумаете: «А я и не знала, что я так к этому отношусь!» Благодаря полученным, сокрытым прежде в вашем теле, знаниям вы сможете внести в свою жизнь значительные перемены.

Даже если будет нелегко, то в любом случае у вас останется осознание того, как вы к чему бы то ни было относитесь, что поможет вам научиться ощущать себя божественным существом. Это упражнение обладает невероятной высвобождающей силой, оно наверняка изменит ваше мнение относительно наготы и вашего собственного внешнего вида.

Когда закончите, начинайте глубоко дышать и вновь проведите процедуру заземления, стараясь как можно прочнее соединиться с Матерью-Землей. Вы проделали невероятную работу. Плотно поешьте, оденьтесь потеплее и хорошенько выспитесь.

Шаманское путешествие в поисках вашей внутренней Богини и шаманское путешествие в поисках вашего внутреннего Бога

Эти два путешествия имеют одинаковую структуру, однако цели у них немного разные. Мы живем в мире двойственности, потому обычно рассматриваем свое божество дуалистически: то есть как Богиню и Бога одновременно. Хотя на вселенском уровне реальность едина, мы, будучи физическими существами, вынуждены воспринимать мир разделенным на свет и тьму, на мужское и женское. Эти два упражнения позволят вам осознать всю иллюзорность подобного разделения.

Возьмите зеркало, достаточно большое, чтобы в нем целиком было видно ваше лицо, и отправляйтесь в свое священное пространство. Наведите там красоту и заставьте алтарь вашими любимыми вещами, которые говорят о том, что вы на самом деле за человек.

Лучше всего для этого путешествия поставить аудиозапись звучания бубна. Поместите зеркало на свой алтарь и призовите божеств и духов, которых вы бы хотели видеть в качестве своих спутников.

Можете некоторое время поударять в бубен или потрясти погремушкой, а затем проведите процедуру приземления и сконцентрируйтесь. Это путешествие в Срединный мир, в котором вас будут направлять ваши животные-помощники.

Путешествие в поисках моей внутренней Богини

- Когда будете готовы, расположитесь в своем священном пространстве, возьмите с собой зеркало.
- Поставьте аудиозапись бубна, расположитесь максимально удобно и подготовьтесь к трансу.
- Долго и пристально смотрите в зеркало. Тщательно осмотрев свое лицо, сфокусируйтесь на своих глазах.
- Призовите животное-помощника и трижды сформулируйте намерение: «Я призываю свое животное-помощника (назовите его) для того, чтобы этот дух направил меня и помог мне найти мою внутреннюю Богиню».
- Когда поймете, что сможете видеть отражение своих глаз и с закрытыми глазами, закройте глаза и начинайте путешествие.
- Когда прозвучит сигнал о необходимости возвращаться, вернитесь в свое священное пространство. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза. Сядьте прямо и потянитесь.

Не забудьте записать то, что открылось вам во время путешествия. Если ваша внутренняя Богиня не назвала вам своего имени, оно наверняка откроется вам позднее, так или иначе. Во время моего первого путешествия в поисках внутренней Богини она предстала передо мной одетая как Зена, королева воинов в образе девочки, какой я всегда мечтала быть в детстве: смышленной пацанкой, забавной, активной и умеющей быстро бегать. Мы вместе с ней лазали по деревьям и разговаривали о животных и книгах. В другом путешествии она явилась в облике персонажа популярного телевизионного шоу. Эта внутренняя Богиня вслух жаловалась мне на свой костюм и говорила, что другие Боги подшутили над ней, заставив ее так одеться. Позднее она явила себя мне в образе Артемиды, богини охоты и дикой природы.

Путешествие в поисках моего внутреннего Бога

- Когда будете готовы, расположитесь в своем священном пространстве, возьмите с собой зеркало.
- Поставьте аудиозапись бубна, расположитесь максимально удобно и подготовьтесь к трансу.
- Долго и пристально смотрите в зеркало. Тщательно осмотрев свое лицо, сфокусируйтесь на своих глазах.
- Призовите животное-помощника и трижды сформулируйте намерение: «Я призываю свое животное-помощника (назовите его) для того, чтобы этот дух направил меня и помог мне найти моего внутреннего бога».
- Когда поймете, что сможете видеть отражение своих глаз и с закрытыми глазами, закройте глаза и начинайте путешествие.
- Когда прозвучит сигнал о необходимости возвращаться, вернитесь в свое священное пространство. Сделайте глубокий вдох и откройте глаза. Сядьте прямо и потянитесь.

Обязательно запишите полученную в ходе путешествия мудрость. Если ваш внутренний Бог не назвал вам своего имени, оно наверняка придет вам в следующем вашем шаманском опыте или в какой-то другой момент, и вы с удивлением воскликните: «Эврика!» Во время моего первого путешествия в поисках внутреннего Бога передо мной предстал мужчина, одетый как Индиана Джонс*. Как видите, персонажи популярной культуры играют немаловажную роль в моих путешествиях — что ж, я дитя своей культуры! Мы с ним пережи-

* *Индиана Джонс* — вымышленный персонаж, герой серии приключенческих фильмов, книг и компьютерных игр.

ли потрясающие приключения, и нам было очень весело. Несколько лет спустя он открыл мне свое истинное лицо, явив мне себя в виде Диониса, Бога виноградской лозы, экстаза, земледелия и театра.

Упражнения с зеркалом и путешествия помогают нам понять нашу божественную природу и исцелить свою душу. Когда мы узнаем о своей подлинной сущности, мы также видим, как разрушительно на нас действует общество. При этом мы можем почувствовать злость и гнев. Важно признать и понять эти эмоции, но не заикливаться на них. Чем больше мы путешествуем и работаем над своим становлением ведьмой-шаманом, тем меньше мы нуждаемся в энергии этих разрушительных эмоций. Мы исцеляемся, и наши шрамы способствуют лучшему пониманию. Становясь выше своей боли, мы обретаем красоту.

Зачастую мы испытываем необходимость в повторении путешествий и упражнений не потому, что что-то сделали неправильно, а из-за того, что каждый раз мы испытываем новое просветление.

Эмоции, вызванные предательством, были частым гостем в моей жизни с самых ранних лет, поскольку меня часто предавали как в мелочах, так и по-крупному. Поработав с событиями, которые становились причинами таких чувств, и совершив несколько путешествий в поисках озарения и необходимых инструментов, я поняла, что энергия, связанная с предательством, трансформировалась в энергию понимания и прощения.

Мне пришлось много поработать над этим, и я даже поверила, что никогда больше не испытаю подобного. Однако не тут-то было. Меня снова предали, причем крайне драматичным образом. В этот раз я сфокусировалась не самом предательстве, а начала работать над своим горем. Если бы это произошло раньше, я бы сосредоточилась на лжи и злости, но благодаря танцу я смогла пойти дальше. Это не было повторением или переделыванием, в тот раз я усваивала важный урок, учась справляться с болью.

СЛИЯНИЕ С БОГИНЕЙ И БОГОМ

Жрица призвала в мое тело Богиню Полной Луны еще до начала ритуала полнолуния. Она была в моем теле, готовая заключить всех этих прекрасных людей в свои объятия и рассказать им о своей любви к ним. Но все казались чересчур возбужденными, и никто не испытывал особого желания начать ритуал. Вопросы повторялись и повторялись, поскольку никто из присутствующих не хотел быть первым. Наконец, Богиня потеряла терпение.

— Зачем они призвали меня сюда, если даже не собираются слушать? — крикнула она моим голосом. — Так, все быстро спустились

сюда и выстроились в очередь! Подходите по одному, чтобы принять вызов Богини.

Шокированные, все стали потихоньку спускаться.

— Так-то лучше, — услышала я у себя в голове ее шепот.

Один за другим все спустились вниз и получили от Богини каждый свое задание. Когда ритуал начался в открытом уже круге, я почувствовала, как ее любовь становится все сильнее и сильнее. Наконец, мы приступили к основной части ритуала, и она говорила со всеми участниками, рассказывая каждому то, что они должны были услышать. Я не запомнила всех слов, которые она произносила, но даже теперь, по прошествии многих лет после ритуала, я помню то раздражение, которое она испытывала вначале, а затем невероятное, неопишное сострадание по отношению к каждому из присутствующих в кругу людей.

К настоящему моменту мы уже проделали внутреннюю работу и смогли признать божественность своей собственной природы. Теперь же нам нужно установить еще более крепкую связь с миром и со Вселенной.

У ведьмы-шамана, танцующей между мирами, есть два способа для создания связи с Божественным. Во-первых, как мы уже обсуждали раньше, с помощью шаманских путешествий. Посещение Нижнего, Верхнего и нашего, Срединного, миров дарует ведьме-шаману мудрость и исцеление. После этого необходимо научиться использовать данную мудрость во благо самих себя и всех остальных — все это акты силы и сострадания.

Второй способ заключается в целом ряде ритуалов и магических практик, нацеленных на установление контакта и последующую работу с божествами. Призыв, инвокация, ченнелинг, одержимость и аспектация — все это виды переживания того, кто сливается в удивительном танце с Божественным.

Все эти термины используются для описания того, как бестелесные духи могут связываться с нами и общаться посредством тела человека. Комбинация таких умений с практикой шаманских путешествий позволяет ведьме установить более тесный контакт с Божественным. Когда читаешь книги по Викке и ведьмовству и разговариваешь с другими ведьмами, становится ясно, что некоторые термины могут выступать как синонимы или обладать разными значениями в зависимости от традиции.

Нисхождение божества практикуется в языческих и ведьмовских традициях. Обычно оно совершается в пределах открытого круга, и суть его заключается в том, что члены круга обращаются к божеству с просьбой вселиться в тело человека. Чаще всего это происходит в ходе церемонии полнолуния, во время которой Богиня Полной Луны входит в тело Верховной жрицы или Верховного жреца. Точно так же во время празднования летнего солнцестояния Солнце входит в

тела участников обряда. Это делается для того, чтобы Богиня или Бог могли напрямую общаться с людьми в кругу. Все эти традиции заставляют вспомнить о древних оракулах, к которым приходили люди в поисках знаний и пророчеств божеств, вещавших устами жрицы или жреца.

Инвокация представляет собой практику призыва и приглашения духа или стихийной силы войти в тело жрицы или другого участника обряда. Боги, богини, духи стихий, мест и природных существ — всех их можно призвать посредством инвокации. Иногда подобный призыв происходит спонтанно в пределах круга, при этом участник процесса чувствует, как в него входит дух и начинает через него общаться с остальными участниками. Однажды после одного из ритуалов моя сестра по ковену рассказала о своем опыте воплощения севера: «Я говорила, но это определенно была не я. В моем теле присутствовала какая-то другая сила, вещавшая через меня моим голосом». В некоторых культурах существуют специальные жрицы и жрецы, наделенные особым талантом к инвокации, которые помогают своей общине. Например, человек может попросить жрицу призвать некое конкретное божество, чтобы задать ему вопросы и обрести мудрость.

Аспектация — практика, очень похожая на нисхождение божества. Духовный искатель может решить исследовать какую-то конкретную характеристику, некий определенный аспект божества, для чего призывает в себя данное божество, наделенное этим качеством. Например, женщина может пожелать понять независимую натуру Артемиды, после чего привлекает в себя Артемиду вместе с ее независимостью. Обычно аспектация представляет собой часть священного изучения определенного божества. Когда искатели тратят много времени и сил на серьезное погружение в исследование некоего божественного создания или целого пантеона, аспектация становится одним из способов ощутить Богиню или Бога.

Одержимость — одно из тех страшных слов, заставляющих похолодеть от ужаса любого, кто в свое время слышал достаточно много страшных историй или смотрел фильмы ужасов. Чаще всего это практикуется последователями афрокарибских религий: некое божество полностью овладевает телом и разумом человека. В вуду и подобных практиках говорят, что божество «оседало» одержимого человека.

Ченнелинг — это термин, которым в эпоху нью эйдж обозначается процесс превращение человека в своего рода канал связи для получения посланий от бестелесных сущностей. Медиумизм, или связь с миром мертвых, рассматривается как часть ченнелинга. Мудрость исходит из уст и тела человека, но говорит и действует при этом другое существо.

Все эти термины описывают практики, которые связывают нас с разного рода духовными созданиями. Все они позволяют разного

рода духам появиться в нашем мире во плоти. Важно также отметить, что существуют различные степени воплощения в зависимости от того, насколько человек во время переживания этого опыта сохраняет свое эго и свою личность.

Есть целый ряд объяснений подобных явлений, и Джуди Хэрроу, основательница ковена Протея, писательница, викканская старейшина и лидер, говорит о четырех уровнях воплощения*. Эти описания будут крайне полезными для ведьмы-шамана, поскольку они помогают обрести полное понимание взаимодействий с воплощенными духовными сущностями.

Расширенное сознание — самое легкое и наиболее близкое к норме измененное состояние нашего ума. Мы пребываем в сознании и полностью управляем своими действиями, но ощущаем все несколько иначе, как-то более интенсивно. При этом наш голос становится более мягким и глубоким, а движения более плавными. Вас переполняет чувство невероятной открытости всему происходящему. По своему личному опыту знаю, что в такие моменты все происходящее кажется исполненным волшебства.

Вдохновение — это второй уровень аспектации. В данном состоянии вы можете совершать несвойственные вам поступки, или вам в голову могут приходить абсолютно нетипичные для вас мысли. Вы все еще контролируете себя, но при этом наверняка знаете о том, что в вас есть кто-то еще, кто подсказывает вам, как себя вести. Я не знаю, кто или что находится во мне, я только чувствую небывалую мудрость и энергию в своих действиях и словах. Подобные опыты всегда были для меня настоящим благословением, и после них я чувствовала себя обновленной.

Интеграция — третий уровень, который порой называют собственно состоянием аспектации. На данной стадии через посредство человека в мир приходит Бог или Богиня. В процессе у вас появляется ощущение, будто бы вы отошли в сторону, позволив божеству пользоваться вашим голосом и телом. Впоследствии человек может что-то помнить о том, что случилось, но воспоминания будут смутными и расплывчатыми. Я обычно запоминаю общие ощущения. Например, когда моими устами разговаривала Полная Луна, я ощущала эмоции, которые в тот момент испытывала Богиня, и это единственное, что осталось в моей памяти.

В моей практике было лишь одно исключение, когда я призвала в себя Богиню Темной Луны. Тогда я отлично запомнила ее наставления, которые она мне давала, и то, как она поведала мне, что Темная Луна является моим истинным путем.

* Goodman, Felicitas. *Where the Spirits Ride the Wind: Trance Journeys and Other Ecstatic Experiences*. Bloomington: Indiana University Press, 1990.

Полная трансовая одержимость — четвертый уровень аспектации, при котором люди совершают вещи, на которые просто-напросто не способны в нормальном своем состоянии, например, говорят на иностранных языках, исполняют сложные танцы и делают что-то, для чего требуется недюжинная сила. После этого не остается сознательных воспоминаний. Ощущение такое, будто вас на время извлекли из вашего тела, перенесли в безопасное место, а потом, когда все закончилось, вернули обратно.

Один из наиболее значимых и запоминающихся опытов произошел со мной неожиданно, когда я не имела ни малейшего представления о том, что должно случиться. Это имело место на нашем занятии по ченнелингу, когда все члены группы, в которой я преподавала, со мной во главе лежали в пределах круга. Мы лежали головами по направлению к центру, и когда упражнение началось, многие люди начали тихо бормотать, пытаясь выразить открывающуюся им мудрость. Вдруг я почувствовала, как в меня ворвалась радостная, бурная, экстагическая энергия. Крик теснился у меня в груди, пытаясь вырваться наружу. Наконец я уступила, и услышала свой собственный голос: «Йййййй-хаааааа!» Это был Дионис, бог виноделия и экстаза, и ему было что сказать.

На самом деле ему ужасно хотелось вскочить и, громко распевая песни, начать танцевать, но он решил с уважением отнестись к кругу и к ожиданиям присутствовавших в нем людей, поэтому ограничился только громким возгласом, что было весьма мило с его стороны. Сеанс записывался на пленку, и когда я прослушала запись, то испытала настоящее потрясение. Все встало на свои места, и все мои долгие беседы с Богиней и пылким Богом обрели смысл. Мне открылось, что именно он был моим внутренним Богом. В моей индивидуальной практике я почитаю его своим покровителем и часто работаю вместе с ним. Надо сказать, что пониманием экстаза как духовной практики я в значительной степени обязана именно Дионису.

Временами бывает довольно сложно определить тип мистического опыта, при котором дух или божество проявляет себя в мире через человека, и даже просто подобрать слова для его описания. Вся эта классификация достаточно условна, единственное, что действительно имеет значение, это ваш собственный опыт. Дело даже не в конкретном определении, важнее всего то, что вы как искатель знаете ценность своего опыта и готовы учиться благодаря ему и расти.

Смысл понимания наших взаимодействий с воплощенными Богиней и Богом заключается в обогащении палитры наших переживаний. Мы можем думать об этих состояниях все что угодно, но до тех пор, когда это действительно случится, это абсолютно точно будет не похоже ни на что из того, что вы себе представляли.

Все эти опыты воплощения являются неотъемлемой частью экстатических переживаний ведьмы-шамана. Экстатические практики Викки и ведьмовства вполне корректно назвать шаманскими, поскольку они выносят нас за пределы наших «Я», объединяя нас со Вселенной.

Наша планомерная и последовательная работа по изменению себя трансформируется в великолепный в своем величии танец с Божественным. Будучи жрицами и жрецами, мы не имеем права рассчитывать только на спонтанные непроизвольные мистические опыты, и должны активно развивать умения и навыки, необходимые для того, чтобы вызывать нужные переживания в любой момент времени. Совершенствуя свои способности посредством практики, мы готовим себя к целенаправленному вхождению в состояние священного экстаза. Осознанно и уверенно мы путешествуем по духовным и материальным уровням реальности, разучивая одно за другим движения своего экстатического танца.

Подготовка к слиянию с Божественным

Для того чтобы настроиться на слияние с божеством, необходимо удостовериться в том, что вы, будучи ведьмой и практикующим шаманом, занимаетесь необходимой викканской и шаманской практикой, позволяющей вам путешествовать между мирами, и что вы освоились с викканскими ритуалами и работаете в согласии с потоками вселенской энергии. Делая это, вы становитесь более сильным и открытым человеком, способным к состраданию и чувствительным к окружающим энергиям.

День за днем совершенствуясь в своей практике, вы расчищаете путь заключенной внутри вас силе. И когда она вырвется наружу, божества наверняка захотят навестить вас! Я начала целенаправленно стремиться к общению и единению с Божественным посредством управляемых визуализаций. Я разработала медитации, в которых я сливаюсь воедино с конкретными богинями для того, чтобы понять их и некоторые их аспекты более полно и глубоко.

Лучше всего при этом сделать управляемую визуализацию частью путешествия с бубном, что является комбинацией шаманских и викканских техник. Для поклонения Богине я создала и освятила алтарь. Я потратила много усилий и времени на изучение той ипостаси Богини, с которой работала. Я узнала истории о ней и то, что рассказывают про нее другие люди. Я много думала о ней и о том, какую роль она могла играть в моей жизни до настоящего момента. Я брала легенды, которые больше всего мне нравились, и переписывала их. Я делала это потому, что иногда рассказы о Богине доходят до нас из далекого прошлого, и мне сложно было отождествить себя

с героями этих рассказов, поскольку многие детали повествования (в частности, политические и социологические моменты) слишком далеки от современной действительности. Я переписывала эти истории так, чтобы они имели для меня смысл.

Затем я проводила себя через сеанс визуализации, в ходе которой я встречалась и сливалась с нею, в результате чего могла обрести мудрость. Часто я сочетала это с другой хорошо знакомой мне практикой — например, работой с чакрами, что образует контекст для получения информации от Богини. Ниже следует текст этой медитации.

Медитативная церемония слияния с Богиней или Богом

На воскресном вечернем занятии было примерно около сотни женщин. Все они были воодушевлены и готовы к получению новых знаний и опыта. Возбуждение нарастало по мере того, как мы пели свои имена и смеялись. Мы разговаривали о нашей милосердной и могущественной Богине и постепенно начали переходить в медитативное состояние. Большинство стояло в позе Богини, готовые пуститься в пляс.

Когда я начала медитацию, у меня по коже побежали мурашки, и я почувствовала приближение Богини. Затем на меня буквально обрушилось чувство, что она теперь пребывает во всех присутствующих.

По ходу медитации женщины начали раскачиваться и двигаться, повторяя движения Богини. Когда медитация завершилась, мы все испили сладкий пряный напиток, затем вознесли конус силы, чтобы направить во Вселенную наш экстаз, во славу Богини.*

Совместная медитация окончилась, и теперь каждая женщина могла поиграть на бубне сама для себя или потанцевать, полная экстаза и любви.

Для начала вам необходимо всеобъемлющее понимание. Изучите выбранное вами божество, обращая внимание на все известные вам истории и легенды. Рассмотрите как археологические, так и современные его изображения. Узнайте, какие предметы, растения и животные ему посвящены. Сочиняйте стихотворения и рассказы о нем и для него. Погружаясь все глубже в мистический опыт общения с божеством, создавайте собственные заклинания. Вероятно, вы обнаружите, что каким-то чудесным образом необходимая вам информация сама будет вас находить!

* *Конус силы* — метод пробуждения и поднятия энергии в ритуальной магии и особенно в ведьмовстве. Название термина отражает тот факт, что поднятая энергия формирует конус, основанием которого является круг.

Подготовьте свое священное пространство, создав алтарь, посвященный этому божеству. Поместите туда связанные с нею или с ним предметы и изображения. Убедитесь в том, что вы запаслись благовониями, свечами, водой и солью, которые символизируют четыре стороны света и будут впоследствии использоваться в ритуале посвящения алтаря.

После этого можете переходить непосредственно к медитации. Создайте с помощью свечей и благовоний расслабляющую атмосферу. В этом случае вполне подойдет аудиозапись звучания бубна, если, конечно, вы не привыкли совершать путешествие и медитировать, ударяя в бубен самостоятельно. Лучше выполнять данное упражнение стоя, чтобы вы могли двигаться и покачиваться под воздействием вошедшей в вас силы. Проведите процедуру заземления и сосредоточьтесь. Представьте, будто помещение, в котором вы находитесь, защищено чистым голубым светом. Подойдите к алтарю и совершите обряд посвящения. Вместо слова «Богиня» в тексте церемонии подставьте имя вашего божества.

Сделайте глубокий вдох, устанавливая тем самым контакт с Богиней, преклоните голову и проговорите: «Стоя перед своим алтарем, посвященным Богине, я возношу к ней свою молитву. Мое тело, дух и разум открыты ее мудрости».

Раскурите благовоние и направьте дым при помощи рук таким образом, чтобы он смог окутать ваше тело. Затем произнесите: «Я вдыхаю дыхание Богини. Я отдаю весь негатив ветрам перемен, и пусть меня очистит ее мудрость».

Зажгите свечу и подержите руку над ее пламенем так, чтобы жар мог проникнуть в ваше тело. Затем скажите: «Я ощущаю страсть Богини. Я бросаю весь негатив в огонь перемен, и пусть меня очистит ее жизненная сила».

Опустите руки в воду и обрызгайте все вокруг себя со словами: «Я купаюсь в сердце Богини. Я окунаю весь негатив в колодец перемен, и пусть меня очистит ее любовь».

Затем возьмите немного соли и рассыпьте ее вокруг себя, проговорив: «Я стою в присутствии Богини. Я погружаю весь негатив в землю, и пусть меня очистит ее темное молчание».

Передвигайте руку по часовой стрелке по направлению ко всем четырем стихиям, приговаривая: «Силой Воздуха, Огня, Воды и Земли становлюсь я сосудом для своей Богини».

Сделайте глубокий вдох и примите удобное для медитации положение. Поставьте аудиозапись звучания бубна и сделайте долгий, глубокий, очищающий вдох.

Сделайте вдох и закройте глаза. Сделайте еще один долгий, глубокий вдох, который поднимет энергию внутри вас и направит ее от кончиков пальцев ваших ног к макушке головы. Глубоко дыша, установите связь

с Матерью-Землей под вашими ногами и Вселенной у вас над головой. Продолжайте глубоко дышать и погружайтесь в состояние транса.

Вы стоите в своем любимом месте на природе. Вы вдыхаете в себя любовь и красоту этого места и чувствуете, как ее энергия наполняет вас ожиданием чуда.

(Пауза)

Оглядываясь по сторонам и погружаясь в удивительную атмосферу этого места, вы замечаете тропу, которая ведет на запад. Вы подходите к этой тропинке и идете по ней, обращая внимание на то, что она начинает изгибаться и спускаться все ниже и ниже.

(Пауза)

Спускаясь все ниже, вы обращаете внимание на то, что вас окружает. Вдруг перед вами появляется ваше животное-помощник. Пока вы идете, ваше животное говорит с вами и ведет вас все ниже под уклон.

(Пауза)

Вы подходите к расчищенной круглой площадке в конце тропы. Ваше животное-помощник подводит вас к южной части этого круга.

(Пауза)

Начинает звучать бубен, и вы слышите музыку, глубоко вдыхая в себя энергию этого места. По мере того как звучание бубна и музыка набирают силу, в центре круга появляется группа танцующих людей. Они ведут себя шумно, весело и развязно. Они смеются и поют, развевая по ветру полы своей яркой одежды.

(Долгая пауза)

Один из танцующих привлекает ваше внимание, и вы долгое время наблюдаете за этой фигурой.

(Долгая пауза)

Этот некто смотрит в вашу сторону, после чего садится рядом с вами. Он говорит с вами, и вы слушаете.

(Пауза)

Некто велит вам встать, и вы подчиняетесь. Вы стоите друг против друга, и некто, сделав глубокий вдох, входит в ваше тело, и вы сливаетесь воедино. Глубоко дыша, вы ощущаете внутри себя его энергию. Вы начинаете двигаться и покачиваться в такт вибрирующей внутри вас энергии.

(Долгая, долгая пауза)

Вы стоите там, и ваше объединенное осознание фокусируется на вашем теле и физической жизни. Вы обретете просветление и получите

информацию относительно материального аспекта своего существования. Знание о том, как заработать денег и расплатиться по счетам, снисходит к вам, пока вы вслушиваетесь в себя, двигаясь и покачиваясь.

(Долгая пауза)

Медленно и постепенно ваше объединенное осознание фокусируется на ваших эмоциях и чувствах, а вы находите просветление и получаете информацию относительно эмоций, управляющих вашей жизнью. Знание о том, какие эмоции необходимо усилить, а какие ослабить, каким эмоциям следует научиться, а от каких отказаться, снисходит к вам, пока вы вслушиваетесь в себя, двигаясь и покачиваясь.

(Долгая пауза)

Медленно и постепенно ваше объединенное осознание фокусируется на силе, работе, признании и достижениях. Знание о том, что необходимо сделать, что остановить, что — осмыслить, и как следует двигаться дальше во вселенском потоке, снисходит к вам, пока вы вслушиваетесь в себя, двигаясь и покачиваясь.

(Долгая пауза)

Медленно и постепенно ваше объединенное осознание фокусируется на том, что дорого вашему сердцу, на тех, кого вы любите, на благотворительности и сострадании. Знание о том, что необходимо изменить в себе, что осознать и что отдать другому, снисходит к вам, пока вы вслушиваетесь в себя, двигаясь и покачиваясь.

(Долгая пауза)

Медленно и постепенно ваше объединенное осознание фокусируется на том, как вы самовыражаетесь, и на том, какой видят вашу внутреннюю жизнь другие люди. Знание о том, что необходимо изменить, какие привычки и модели самовыражения работают в вашем случае, что причиняет вам боль, что мешает и что дарит радость, снисходит к вам, пока вы вслушиваетесь в себя, двигаясь и покачиваясь.

(Долгая пауза)

Медленно и постепенно ваше объединенное осознание фокусируется на вашей интуиции, вашей магии и на том, как проявляются ваши внутренние и внешние связи с божественной мудростью. Знание о том, что наполняет вас внутренним светом и что необходимо изменить в себе, снисходит к вам, пока вы вслушиваетесь в себя, двигаясь и покачиваясь.

(Долгая пауза)

Медленно и постепенно ваше объединенное осознание фокусируется на вашей божественности и связи с божественной Вселенной. Знание о

том, что необходимо изменить в себе и что — осознать, снисходит к вам, пока вы вслушиваетесь в себя, двигаясь и покачиваясь.

(Долгая пауза)

Наконец, ваше объединенное осознание увидит вашу целостность и святость, как вы сияете вместе и как вы двигаетесь и покачиваетесь в гармонии с Вселенной. Вы двигаетесь и танцуете вместе, два в одном, некто в вас. Вы ощущаете единство, любовь, сострадание, красоту, магию и мудрость, двигаясь вместе в любовной гармонии и экстазе.

(Долгая пауза — двигайтесь, двигайтесь, двигайтесь)

И теперь настало время вам пойти своим собственным путем, зная, что это чувство взаимосвязи останется с вами навсегда.

Некто выходит из вас и встает рядом. Вы держите друг друга за руки и прощаетесь. Глубоко вздохнув и поцеловав вас, Некто возвращается в хоровод. К вам подходит ваше животное-помощник и ведет вас обратно вдоль по тропинке. Вы поднимаетесь все выше и выше, приближаясь к своему любимому месту на природе. Все выше и выше до тех пор, пока не окажетесь там. Сделав глубокий вдох, вы возвращаетесь в настоящий момент. Второй вдох — и вы вернулись в свое священное пространство, и с третьим вдохом вы открываете глаза.

Не забудьте записать то, что вам открылось в ходе данной медитации. Для ведьмы-шамана подобные записи являются важной и неотъемлемой частью регулярной практики. Вы также можете найти другие способы внешнего выражения вашего мистического опыта. Например, песни и танцы.

Попрощайтесь с незнакомцем, который на какое-то время стал с вами одним целым. Подойдя к алтарю, поблагодарите и скажите «До свидания» всем представленным там стихиям. Направьте свое осознание к голубому свету, окружающему ваше пространство, и увидите, как он постепенно растворяется и сливается с воздухом.

Обязательно проведите процедуру приземления посредством медитации, а также съешьте что-нибудь сытное и питательное. Подобная работа отнимает много сил, поэтому вам просто необходимо восполнить потраченную энергию.

Лучше всего практиковать слияние с божеством именно во время ритуала, поскольку в данном случае пространство уже подготовлено и защищено. В пределах ритуального круга создается идеальная безопасная и очищенная атмосфера для магии. Ниже описан ритуал, который позволит вашей собственной божественной сущности встретиться в удивительном танце с персонифицированным божеством.

Нисхождение Луны: ритуал инвокации и аспектации Богини во время празднования полнолуния

В ходе этого ритуала вы сможете призвать Богиню в ваше тело, сформулировав намерение обрести понимание тех даров, которые полная Луна преподносит вам и всем людям, присутствующим на церемонии. Ритуал этот можно проводить как в помещении, так и на свежем воздухе в ночь, когда на небе светит полная Луна. Вы можете делать это и при растущей Луне, но во время убывающей и темной Луны аспектацию можно производить только очень опытным практикам, поскольку нрав у Темной Богини крутой. Она любит нас, но свою любовь предпочитает демонстрировать, сталкивая нас с тяжелыми и малоприятными фактами.

В подобного рода ритуалах я всегда использую бубны и погремушки для того, чтобы помочь себе и остальным участвующим глубже погрузиться в медитацию. Во время открытия круга и призыва духов и энергий четырех сторон света я отстукиваю на бубне ритм собственного сердцебиения. Если же вы собираетесь совершать ритуал в одиночку, можете включить на время проведения ритуала аудиозапись звучания бубна. Сделайте потише, чтобы звук был только фоном, и не заострял на себе внимания.

Создайте священное пространство. Подготовьте свое пространство к появлению божественной гостьи. Расположите на алтаре свои инструменты и украсьте его. Используйте изображения луны и серебристого цвета свечи. Сезонные цветы и прочие декоративные предметы сделают ваш алтарь еще красивее.

Посвящение алтаря. Раскурите благовоние и направьте дым при помощи рук таким образом, чтобы он смог окутать ваше тело. Затем произнесите: «Я вдыхаю дыхание Богини. Я отдаю весь негатив ветрам перемен, и пусть меня очистит ее мудрость».

Зажгите свечу и подержите руку над ее пламенем так, чтобы жар мог проникнуть в ваше тело. Затем скажите: «Я ощущаю страсть Богини. Я отправляю весь негатив в огонь перемен, и пусть меня очистит ее жизненная сила».

Опустите руки в воду и обрызгайте все вокруг себя со словами: «Я купаюсь в сердце Богини. Я окунаю весь негатив в колодец перемен, и пусть меня очистит ее любовь».

Затем возьмите немного соли и рассыпьте ее вокруг себя, проговорив: «Я стою в присутствии Богини. Я погружаю весь негатив в землю, и пусть меня очистит ее темное молчание».

Передвигайте руку по часовой стрелке по направлению ко всем четырем стихиям, приговаривая: «Силой воздуха, огня, воды и земли становлюсь я сосудом для своей Богини».

Сделайте глубокий вдох и примите удобное для медитации положение. Поставьте аудиозапись звучания бубна и сделайте долгий, глубокий, очищающий вдох.

Очистите круг. Добавьте в ритуальную чашу немного соли и пройдитесь с ней по кругу против часовой стрелки, напевая: «Солью и водою очищаю этот круг».

Раскурите благовоние и пройдитесь с ним по кругу против направления движения солнца, напевая: «Воздухом и огнем я очищаю этот круг».

Откройте круг. Возьмите в руку атам* и, направив его кончик к земле, начиная с севера, обойдите круг, проговаривая нижеследующие слова:

Я заклинаю силы Света и Тьмы
Окружить нас любовью, чистой и светлой.
Перенесите нас за пределы времени,
На пересечение миров, за пределы пространства,
Туда, где рождается магия и происходят чудеса.

Начиная с севера, пройдите по кругу по часовой стрелке, держа в вытянутой руке атам и напевая:

Силою своей руки я открываю
Магический круг,
Чтобы создать сияющий щит,
Который будет защищать и оберегать нас.
С севера, юга, востока и запада мы призываем
В это место благословение.

Поднимите атам над головой, а свободную руку направьте к земле. Обойдите круг по часовой стрелке и, начиная с севера, проговорите:

Приветствую силы звездного неба,
Которые будут защищать нас
Этой темной священной ночью
До тех пор, пока не наступит рассвет
Нового благословенного дня.
Откройте наши души тому, что сокрыто,
Чтобы поприветствовать предков по крови и по духу.

* *Атам* — ритуальный обоюдоострый кинжал с черной ручкой. Один из магических инструментов, используемых в неоязыческих религиях и различных ведьмовских традициях.

Встаньте на север, высоко подняв атам и направив другую руку к земле. Топните ногой и пропойте:

Силой Полной Луны и ласковой Земли
Этот круг запечатан.
Мы между мирами.
Благословенны будем!

Сконцентрируйтесь и заземлитесь. В тишине найдите свою связь с Матерью-Землей и впустите ее энергию в свое тело. Как только эта энергия начнет двигаться и танцевать вместе с вашей, направьте свое осознание вверх от своего темени и установите контакт со Вселенной. Сделайте долгий, глубокий вдох, чтобы воздух прошел по вашему организму от макушки головы до кончиков пальцев ног. Знайте, что теперь вы сконцентрированы и заземлены.

Призовите духов и энергии сторон света.

Север:

Силами мощи и молчания,
Я призываю тебя, Медведь, страж изобильной земли.
Пусть придет основательность, пусть придет стабильность, пусть придут гномы.
Даруй нам свою защиту, несокрушимый север.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Восток:

Силами разума и интуиции
Я призываю тебя, Малиновка, дитя песни.
Пусть придет невинность, пусть придет радость, пусть придут сильфы.
Даруй нам свое беззаботное веселье, милый восток.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Юг:

Силами смелых замыслов и намерений
Я призываю тебя, Гепард, стремительный и неудержимый.
Пусть придет воля, пусть придет настойчивость, пусть придут саламандры.
Даруй нам свою силу, могущественный юг.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Запад:

Силами исцеления и любви
Я призываю тебя, Выдра, резвящаяся в море.
Пусть придет сердечность, пусть придет яркость переживаний, пусть придут ундины.
Даруй нам свою душу, любящий запад.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Центр:

Силами единения и связи
Я призываю тебя, Орел, прозорливый и мудрый,
Прилететь сверху и спуститься в Середину.
Я призываю тебя, Змея, изменяющаяся и мудрая,
Проползти снизу и войди в Середину.
Мудрость и тайна, разлейтесь потоком,
Встретьтесь в Середине.
Возрадуйтесь и добро пожаловать!

Призыв Бога или Богини.

Призыв Богини:

Госпожа Луны, яркой и полной,
Я призываю тебя прийти, прийти в наш круг.
В свете радости и полноты бытия
Даруй нам свою мудрость и принеси свои дары.
Возлюбленная Госпожа, возрадуйся и добро пожаловать!

Призыв Бога:

Господин охоты, Супруг Госпожи,
Я призываю тебя прийти, прийти в наш круг.
Даруй нам свою дикость, свою силу и восторг.
Господин диких сердцем, возрадуйся и добро пожаловать!

Сформулируйте намерение ритуала. Ударяя в бубен, погрузите себя в медитативное состояние. Призовите к себе своих животных-помощников и тотемы сторон света. Трижды сформулируйте намерение: «Я призываю к себе своего животного-помощника. Я прошу Богиню снизойти ко мне, чтобы я могла слиться с ней воедино и попросить у нее мудрости и даров в эту ночь полнолуния».

Призовите Богиню. Встаньте перед алтарем, поднимите вверх руки и взывайте к ней. Как только почувствуете, как ее энергия проникла в вас через ваше темя и заполнила собой все ваше тело, опустите руки. Повернитесь лицом к центру круга, и пусть она говорит вашими устами. Если вы совершаете ритуал в одиночку, можете воспользоваться ручным диктофоном или подобным приспособлением.

Госпожа полной Луны, возлюбленная Богиня,
Войди в меня и стань со мной единым целым здесь и сейчас.
Этой ночью я призываю тебя снизойти ко мне.
Смотри моими глазами, слушай моими ушами,
Заключай в объятия моими руками,
Иди по тропе мудрости моими ногами,
Люби моим сердцем.
Приди сейчас и благословенна будь!

Повернитесь обратно к алтарю, и пусть она говорит вашими устами. Когда настанет подходящее время — вы это поймете, — снова повернитесь к алтарю и попрощайтесь.

Благословенная Госпожа, любовь и тайна,
С благодарностью я с тобой прощаюсь.
Выйди из моего тела и останься в этом пространстве.
Мое тебе благословение, возлюбленная Госпожа.
Покинь мое тело и благословенна будь!

Обычно, когда она покидает мое тело, я посылаю ей воздушный поцелуй. Потратьте несколько минут на размышление над тем, какие дары она принесла в ваш круг.

Воздвигните конус силы. Если Богиня сказала вам что-то, используйте эти слова при воздвижении конуса силы. В противном случае пойте песню без слов.

Пусть ваша мелодия начнется очень тихо, но потом будет становиться все громче и быстрее, пока не улетит прямо во Вселенную. Почувствуйте энергию, циркулирующую по вашему телу и за его пределами, и, вспомнив свое намерение, постарайтесь понять смысл даров, которые приготовила для вас Богиня.

Заземлитесь и сконцентрируйтесь. Потратьте несколько мгновений на то, чтобы воссоединиться с энергией Матери-Земли. Почувствуйте свою связь со Вселенной. Мягко верните всю энергию обратно в свое тело. Знайте, что вы всегда заземлены, где бы ни ступала ваша нога, и связаны с Вселенной, когда бы ни взглянули на небеса.

Прощание с Богиней или Богом.

Прощание с Богиней:

Любящая Мать, грациозная Богиня,
Благодарим тебя за твои дары и твое присутствие
И за чудеса, которые ты нам явила,
Иди же, взяв с собой нашу благодарность и благословение.
Возрадуйся и счастливого пути!

Прощание с Богом:

Великий Господин, могучий охотник,
Благодарим тебя за твою огромную любовь,
Благодарим за твою силу и защиту.
Иди же, взяв с собой нашу благодарность и благословение.
Возрадуйся и счастливого пути!

Отпустите духов и энергии сторон света.

Середина:

Счастливого вам пути, Орел и Змея,
Живущие наверху и внизу,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Запад:

Счастливого тебе пути, магический запад,
Выдра и ундины,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Юг:

Счастливого тебе пути, страстный юг,
Гепард и саламандры,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Восток:

Счастливого тебе пути, всезнающий восток,
Малиновка и сильфы,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Север:

Счастливого тебе пути, молчаливый север,
Медведь и гномы,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Закройте круг. Обойдите круг против часовой стрелки, направляя свой атам вниз к земле. Визуализируйте, как ваш атам вбирает в себя круг. На севере направьте нож лезвием вниз и позвольте энергии вернуться в Землю.

ПРЕБЫВАНИЕ В ТЕЛЕ БОГИНИ И БОГА: ТРАНСОВАЯ МЕДИТАЦИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ПОЗАХ

Мы стояли в позе медведя, которую мы скопировали с древней глиняной фигурки. Было жарко, и мы находились посреди поля в самый разгар полуденного зноя. Поддерживать эту позу было нелегко. Неожиданно, глубоко вздохнув, я вдруг почувствовала, как в самый центр моего

существа ворвался большой шар золотистого цвета, после чего разлился по всему телу. Меня наполнял чудесный свет, и ощущение дискомфорта полностью исчезло, а я как будто перенеслась прямо к Солнцу. Я ощутила величественную энергию и страсть солнечного сияния, и красота нашего мира переполняла меня. Я просто плыла на волнах этой энергии, и это продолжалось очень-очень долго. Затем нас призвали возвратиться в круг, и я вернулась на то же самое раскаленное от жары поле, где над моей головой без умолку жужжала надоедливая муха. Но мне не было до нее дела, потому что я испытала на себе экзотическую энергию Солнца.

Наиболее сильные для практикующего магию медитации осуществляются при участии тела. Такие медитации в движении, как хождение по лабиринту, тайцзицюань*, карате, танцы вселенского покоя**, равно как и ритмичная ходьба, плавание и бег, — все это способы установления связи с Божественным. В процесс вовлечено все тело, которое становится музыкальным инструментом, вместилищем божественной мудрости. Чудесным и непостижимым образом наша плоть сливается с духом в единое целое, и мы ощущаем божественность своего тела.

Современные практики трансовых медитаций в различных позах были созданы на основе работ антрополога Фелицитас Гудман***, которая изучала воздействие транса на организм человека. Она пришла к выводу, что люди, стоящие в позах древних фигурок богов, переживают в точности такой же опыт, что и все другие практики, пребывающие в той же самой позе. Наши тела каким-то образом сохраняют и воспроизводят древние воспоминания и мистический опыт предыдущих поколений.

В то время, когда мне в голову пришла мысль попробовать нечто подобное, было не слишком много книг на данную тему.

А мне же подумалось, что, если бы я встала в позу, напоминающую статую Богини, это было бы как минимум интересно. И насколько же я оказалась права! Пребывание в позе Инанны****, поддерживающей свою грудь, или в позе царственной непринужденности

* Тайцзицюань — китайское внутреннее боевое искусство, один из видов ушу. Популярно как оздоровительная гимнастика.

** Танцы вселенского покоя — медитативные духовные практики с использованием мантр всех мировых религий, направленные на обретение и поддержание душевной гармонии.

*** Фелицитас Гудман (1914–2005) — чрезвычайно авторитетный американский эксперт в лингвистике и антропологии венгерского происхождения; много лет исследовала и внедряла в практику ритуальные положения тела.

**** Инанна — в шумерской мифологии богиня плодородия и любви.

Гуань Инь* могло поистине изменить жизнь. Путешествия, в которые я отправлялась в этих позах, позволили мне пережить нечто совершенно удивительное. Я действительно смогла испытать, что это на самом деле значит, когда говоришь: «Я — Богиня». Это наполнило мое тело осознанием, принятием и радостью.

Несколько раз я проводила практические занятия на тему: «Пребывание в теле Богини». Я выбрала две фигурки, которые, как мне казалось, были широко известны публике и легко узнаваемы. Как обычно, обучая, я многому научилась и сама, в частности узнала, что не бывает ничего в полном смысле общеизвестного.

Первый раз я проводила такое занятие воскресным утром ранней весной.

Поскольку это было как раз то воскресенье, когда мы переводим время на час вперед, в огромном гостиничном холле, арендованном для встречи, появилась только одна женщина. Комната была вся увешана зеркалами и заставлена позолоченной мебелью, а рисунок на ковре был таким ужасным, что, глядя на него, я моментально испытала самое настоящее головокружение.

Эта милая женщина, единственная пришедшая на занятие, не имела представления ни об одной из выбранных мною богинь, а я не взяла с собой никаких картинок или фотографий. Но, несмотря на это, мы обе смело решили во что бы то ни стало провести наше занятие, пусть даже в таких тошнотворных декорациях.

Я описала Венеру Виллендорфскую с ее округлым телом, обвислыми грудями и крохотными ножками. Я поставила женщину в позу этой Богини: ноги она слегка согнула, а руки положила на бедра. Около двадцати минут я ударяла в бубен, а затем вдруг почувствовала легкое покалывание, которое всегда ощущаю, когда в кругу начинает происходить что-то невероятное. Впоследствии женщина описала мне свое поистине экстатическое путешествие. Она испытала ощущение готовности стать матерью и удивительное чувство правильности всего своего физического существа. Все это она ощутила *там*, внутри своего тела.

Затем я описала ей статуэтку критской богини со змеями. Для повторения позы богини я поставила свою ученицу лицом к зеркалу, затем она подняла руки так, как будто в каждой из них держала по змее. Встав позади нее, я стала бить в бубен, однако на этот раз я отправилась в путешествие вместе с ней. Вдруг я открыла глаза, посмотрев перед собой, увидела эту удивительную женщину.

Я стояла позади нее с бубном в руках в точно такой же позе и видела силуэты сильных женщин, танцующих и пребывающих во

* *Гуань Инь* — в корейской, японской и китайской мифологии, богиня, спасающая людей от всевозможных бедствий; подательница детей, родо-вспомогательница, покровительница женской половины дома.

власти своей силы. Они стояли не просто так, а заявляли о том, что владеют своей силой по праву рождения. Затем женщина, пришедшая на занятия, рассказала мне, насколько волнующим оказался для нее этот опыт. При своем небольшом росте и хрупком телосложении она никогда не чувствовала себя такой большой, сильной и могущественной, какой ощутила себя во время совершенного путешествия. Она обняла меня и сказала: «Я никогда этого не забуду».

Путешествия: пребывание в теле Богини и Бога

Для этого путешествия вы можете выбрать любую статуэтку или изображение божества. Я выбрала те статуэтки, которые мне кажутся наиболее известными. Не бойтесь использовать фотографии или любой другой реквизит, который поможет вам создать нужную атмосферу для путешествия. Кроме того, я пришла к выводу, что полезно бывает провести ликбез на тему выбранных вами статуй, которые вы впоследствии будете использовать в своих путешествиях.

Обязательно подготовьте свое священное пространство. Воспользуйтесь аудиозаписью звучания бубна или погремушки или попросите кого-то поиграть для вас на этих инструментах. Звучание погремушки особенно помогает в подобных трансовых путешествиях.



Трансовое путешествие в позу Виллендорфской Венеры
Рисунок 1: Виллендорфская Венера

Если вы понимаете, что не сможете простоять пятнадцать или двадцать минут, присядьте, и пусть в копировании позы будет задействована только верхняя часть вашего тела — результат будет тот же. Более того, зачастую копирование позы в лежачем состоянии не менее эффективно, чем в положении стоя.

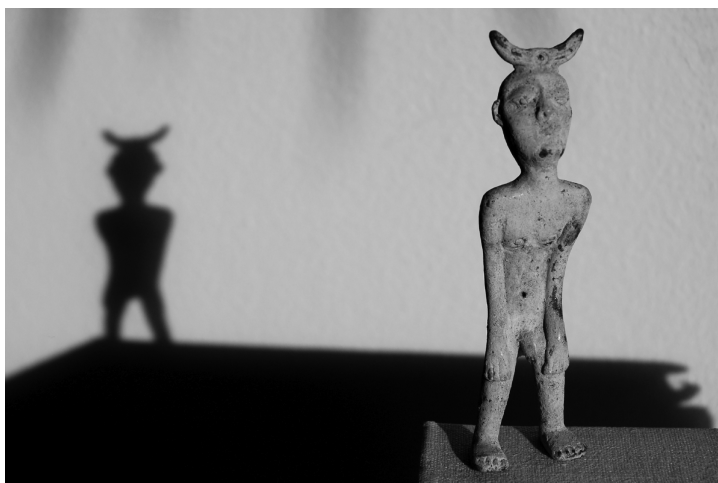
Встаньте в позу Виллендорфской Венеры так, чтобы ваши колени были слегка согнуты. В случае с этой фигуркой непонятно, где находятся руки богини, поэтому положите их себе на бедра. Глубоко дышите и закройте глаза. Продолжайте глубоко дышать и позвольте бубну или погремушке увлечь вас за собой в это путешествие.



Трансовое путешествие в позу критской богини со змеями

Рисунок 2: Богиня со змеями

Скопируйте позу критской богини со змеями. Встаньте, раздвинув ноги на ширину плеч, слегка согните колени. Выпрямите спину, поднимите вверх руки и сожмите ладони так, как будто сжимаете двух змей (можете даже взять резиновых змей для большей правдоподобности). Держите голову так, будто пытаетесь удержать на макушке кувшин с водой. Глубоко дышите и закройте глаза. Продолжайте глубоко дышать и позвольте бубну или погремушке увлечь вас за собой в это путешествие.



Трансовое путешествие в позе рогатого Бога*

Рисунок 3: Рогатый Бог

Встаньте, раздвинув ноги на ширину плеч. Слегка согните колени и положите руки на переднюю сторону своих бедер. Слегка наклоните корпус вперед. Голову держите так, будто у вас на ней растут рога. Глубоко дышите и закройте глаза. Продолжайте глубоко дышать и позвольте бубну или погремушке увлечь вас за собой в это путешествие.

Это всего лишь несколько примеров трансовых путешествий, которые вы вполне можете совершить. Используйте рисунки, фотографии статуй и сами фигурки. Для меня такого рода путешествия стали возможностью установления еще более глубокой и тесной связи с Богиней и Богом, способом физически почувствовать их частью моего собственного естества и ощутить на себе взаимосвязанность всей жизни. Это отличная методика, позволяющая понять, кем они являются на самом деле.

РИТУАЛЫ ШАМАНСКОЙ ВИККИ: СВЯЩЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ

Ритуал является важнейшей практикой Викки и ведьмовства. Это та самая деятельность, которая связывает все отдельные ваши нара-

* В Викке Рогатый Бог — супруг Великой Богини и воплощение мужского элемента Высшего Божества. Рогатый бог — хозяин лесов, охоты и животных, а также повелитель жизни, смерти и потустороннего мира.

ботки в единый интегрированный опыт общения и взаимодействия с духами всех миров и такими же людьми, как мы с вами.

Ритуал в Викке — это самая распространенная форма работы. Более того, в других практиках, таких как создание заклинаний, работа с энергиями или целительство, также есть ритуальная часть. Благодаря ритуалу мы, ведьмы-шаманы, работаем в гармонии с создаваемым нами энергетическим потоком и движемся напрямую к поставленной цели, которая находится в согласии с самой Вселенной.

Ритуал проводится в священном пространстве и в священное время — то есть в определенном смысле вне пространства и времени. Мы осознанно и целенаправленно перемещаемся в это место между мирами для того, чтобы работать с бестелесными сущностями, стихиями, нашими предками и Божественным. Мы священнодействуем, творим свою магию, создаем изменения и учимся быть теми, кем мы и являемся на самом деле — божественными созданиями.

Круг открыт, и мы между мирами

Там, где я чаще всего провожу ритуалы, мы обычно говорим: «Круг открыт, и мы между мирами» или некую похожую по смыслу фразу. Но что же это значит? Смысл в том, что мы, как в каком-нибудь научно-фантастическом фильме, переносимся в некий лимб между раем и адом, где ничего больше нет. Или же нас «выносит» за пределы нашего мира в какое-то другое место? Я не раз переживала это ни с чем не сравнимое ощущение и очень много размышляла о том, что же именно со мной при этом происходит.

Открывая круг, мы направляем в него предположительную энергию, обычно двигаясь по направлению движения Солнца (то есть по часовой стрелке), а затем визуализируем, как энергия сначала уходит нам под ноги, а потом вертикально вверх. Таким образом мы заключаем себя в энергетическую сферу и направляем эту энергию во все четыре стороны света в Среднем мире. Затем мы перемещаем энергию в пересекающийся с нашим Нижним мир и направляем ее поток в Верхний мир.

Можно сказать, хоть это и будет не совсем точно, что мы как бы выхватываем фрагменты Среднего, Нижнего и Верхнего миров, а затем выносим эти фрагменты за пределы пространства и времени, соединяя воедино точки пересечения трех миров. Мы призываем священных существ из всех трех миров, приглашая их поработать вместе с нами над нашими задачами. Существует целый ряд различных способов пригласить их прийти.

Открытие круга и совершение ритуала есть действие, которое полностью зависит от нашего намерения, точно так же как и успешное путешествие. Считается, что в шаманских путешествиях мы

отправляемся в другие миры для того, чтобы выстраивать взаимоотношения с созданиями, живущими в магических измерениях, тогда как внутри ведьмовского ритуального круга мы призываем их к себе, чтобы они стали нашими равноправными помощниками в осуществлении намерений. Впрочем, мне кажется, что внутри ритуального круга мы на самом деле совершаем и то, и другое: путешествуем за пределами себя в поисках мудрости духов и просим их прийти к нам для осуществления определенных целей.

Во многих ритуалах главную роль играет медитация и транс. Некоторые медитации погружают нас в самую глубь нашего «Я», где мы исследуем свои эмоции и изучаем собственное тело; другие же переносят нас в то место, где мы можем обрести необходимое нам понимание. Главной целью всех медитаций является поиск мудрости, которая существует как внутри нас, так и где-то вовне.

Шаманский ритуал, который я описывала чуть выше, не включает в себя создание круга в привычном нам смысле слова. Многие участники моих семинаров не являются викканами или даже не причисляют себя к язычникам, и поэтому в данной ситуации было бы нежелательно и даже как-то невежливо проводить традиционную церемонию открытия. И все же наша работа проходит именно в ритуальном круге, в который мы призываем духов и хранителей шести направлений. Там мы на время разрываем всякую связь со своей повседневной жизнью, точно так же как и в круге, который был открыт по всем правилам, несмотря на то, что у нашего круга нет четких границ.

То, что границы между нашим и кругом и всеми мирами становятся размытыми и расплывчатыми, можно рассматривать одновременно и как преимущество и как недостаток. Дело в том, что участники ритуала могут приходить и выходить, не разрывая круг, и это довольно быстро разрушает необходимую атмосферу.

В таких случаях внимание людей и призванных духов можно удерживать силой бубна или погремушки. Звучание бубна и человек, который на нем играет, обладают такой притягательной силой, что вполне возможно поддерживать круг только благодаря единству человека с инструментом. Впрочем, в любом случае необходимо помнить, что, как и в любом другом ритуале, каждый присутствующий является активным участником процесса, несущим ответственность за сохранение целостности и неприкосновенности круга.

Надо сказать, что временами практикующие викканы и ведьмы предпочитают использовать именно такую форму круга вместо того, чтобы проводить формальную церемонию открытия. Когда я преподаю или гадаю кому-то по картам Таро или когда группа собирается для какой-нибудь другой отличной от проведения ритуала цели, менее формальный круг подходит куда больше. Такой ритуальный круг с размытыми границами позволяет заниматься самыми

обыденными вещами, но при этом все происходящее внутри него наполняется волшебством и глубоким смыслом.

Примером подобного круга может быть, как я его называю, «ученический круг». Другого, более замысловатого и красивого названия нет, да оно и ни к чему, поскольку круг этот работает и без того отлично, помогая не забывать о том, что все происходящее священно и наполнено волшебством. Вы можете создать такой круг, предприняв следующие шаги.

- Настройтесь вместе с группой на одну волну, хором напевая какой-то слог. Я чаще всего использую сочетание «ма», которое напоминает мне о Матери-Земле.
- Погрузитесь в самый центр своего естества.
- Найдите свою связь с Матерью-Землей, воспользовавшись заземляющей визуализацией.
- Вернитесь к напеванию того же самого слога.

Это самый быстрый и легкий способ создать круг с центром, не проводя при этом формальной процедуры открытия. Таким образом, вы можете создать священное пространство, но в то же время не потерять связь с нашим миром. Все сконцентрированы и готовы к свершениям.

Как ведьма-шаман совершает ритуал

Соединяя воедино практики шаманизма и Викки, прежде всего необходимо обратить внимание на ритуал, который является краеугольным камнем и основой Викки и ведьмовства.

Ритуальное пространство — это место, в которое осознанно отправляется ведьма для того, чтобы пообщаться с богами и духами всех миров. Ритуал гармонизирует намерение участников с потоком вселенской энергии. Исцеление, прорицание, сотворение заклинаний, разнообразные праздники и церемонии — все это примеры тех особенных случаев, когда возникает необходимость в проведении формального ритуала на пересечении трех миров.

Одним из аспектов традиционной Викки, наиболее близким к шаманизму, является работа с тотемами сторон света. В моей викканской традиции у нас есть конкретные тотемы для востока, юга, запада, севера, а также верха и низа. В центре круга мы открываем порталы в Высший и Низший миры, и все энергии сливаются воедино.

Поскольку все последователи нашей традиции работают с одними и теми же тотемами (медитируя и путешествуя, а затем призывая их в пределы своего круга) и пользуются теми же самыми ритуальными формами, наши взаимоотношения с тотемами день

ото дня становятся все более глубокими, а магия Срединного, Нижнего и Верхнего миров все более действенной.

Выбор тотемов и работа с ними

Чаще всего ваши тотемы сами вас выбирают. Вы можете спонтанно соединиться с тотемом во время медитации или проведения ритуала, или же он сам явится вам и сообщит о том, что является тем тотемом, который вы ищете.

В других случаях имеет место ваш собственный осознанный выбор. Прежде чем выбирать тотемы для создания ритуального круга, нужно как следует познакомиться с ними, поработать с энергиями сторон света и стихий. Духи, которые работают с вами, желают, чтобы вы с умом подходили ко всему, что вы делаете. Экспериментируйте и пытайтесь осмыслить полученный опыт. Главное — не впадайте в ступор, постоянно беспокоясь о том, что вы что-то делаете не так. Доверьтесь своей интуиции.

Когда я выбирала тотемы сторон света, с которыми я бы хотела работать, я поступила следующим образом. Сначала я стала размышлять о взаимосвязи энергий сторон света и стихий, а затем о том, какие энергии мне бы хотелось привлечь в свой ритуальный круг. Посмотрев на восток, я захотела услышать голос невинности; повернувшись лицом к югу — постичь сущность воли и настойчивости; обратив взгляд на запад — узнать, что такое открытое сердце; а развернувшись в сторону севера — ощутить свою связь со стабильностью и основательностью Матери-Земли. После этого я стала размышлять о контакте с энергиями верха и низа. В случае с Верхним миром мне хотелось воспеть мудрость, а с Нижним — подтвердить свою взаимосвязь с непостижимым.

Я сформулировала по фразе для каждого из шести направлений:

- восток: услышать голос невинности;
- юг: научиться проявлять волю и настойчивость;
- запад: открыть сердце и душу;
- север: ощутить стабильность и основательность;
- верх: воспеть мудрость;
- низ: погрузиться в тайну.

Затем я начала повторять эти фразы и погрузилась в состояние легкого транса. Почти сразу же передо мной предстало животное. Спустя какое-то время я совершила шаманское путешествие к тому животному, чтобы попросить у него присоединиться ко мне. Завершающим этапом медитации стал танец этого существа (эта техника была описана в одной из предыдущих глав).

Благодаря всему этому я смогла найти тотемы, которые используются в ритуалах, описанных в данной книге. Они являются неотъемлемой частью работы круга, и если вы решите поработать с ними, вы просто прибавите свою энергию к тому, что было сделано до вас. Взаимодействуя на энергетическом уровне с данными тотемами, вы ощутите невероятную силу и магию. Возможно, вы никогда не узнаете имен тех, кто работал с ними до вас, но сможете внести свой вклад в коллективную мудрость, хранящуюся на всех уровнях существования.

Для востока я нашла малиновку, готовую петь для всех участников моего круга. Для юга — гепарда, создание решительное и невероятно быстрое. Для запада нашлась выдра, любящая резвиться и играть как в пресной, так и соленой воде. Моим тотемом для севера стал медведь, воплощение силы и стабильности. Для верхнего измерения я обнаружила орла, от взора которого ничто не может укрыться, а для нижнего — змею, которая захотела посвятить меня в тайны трансформации и изменений.

Затем я сочинила заклинания призыва и слова для открытия круга, которые призывали энергию этих тотемных животных. Я продолжаю работать с ними и по сей день, не уставая восхищаться их щедрыми дарами. Как и с большинством вещей в духовной практике, тут все дело в тренировке. Продолжайте изучать свои тотемы и познавать их сущность, регулярно навещая их во время шаманских путешествий и оказывая им почести в обычной жизни.

Нет ничего более магического, чем, как говорили многие учителя еще задолго до меня, «просто делать свою работу». Магия в практике, а практика — в магии.

Шаги, необходимые для нахождения тотемов и работы с ними

Весь процесс займет у вас некоторое время, поскольку вам понадобится совершить по несколько путешествий в каждом из шести направлений. Не торопитесь и наслаждайтесь каждой минутой. Несмотря на то что речь идет о серьезной работе, нельзя забывать о том, что духовный рост невозможен без раскрытия всех аспектов нашего «Я», в том числе игривости, чувства юмора и веселья.

- Потратьте некоторое время на работу с направлениями и стихиями. Запишите некоторые аспекты данных направлений, которые вы бы хотели исследовать на регулярной основе, — то есть те пункты, в которые вы желаете погрузиться.
- Найдите фразу, выражающую для вас сущность каждого из направлений.

- В своем священном пространстве погрузитесь в состояние легкого транса и найдите тотем для каждой из сторон света.
- Совершите шаманское путешествие к тотемным животным и попросите их присоединиться к вам.
- Станцуйте танец каждого из животных по принципу танца животного-помощника.

Не забудьте записать мудрость, вынесенную из ваших путешествий. Если вы будете вносить эти заметки в вашу викканскую Книгу Теней, это еще сильнее соединит две практики в вашей духовной жизни. Мудрость тотемов укрепит вашу связь с Господином и Госпозой. Вы сможете лучше и отчетливее почувствовать себя частью взаимосвязанной Вселенной.

Чуть ниже приводится несколько ритуалов с использованием наших тотемов. Описанные ритуалы рассчитаны на проведение в одиночку, но их тексты легко адаптировать и для групповых занятий. Ритуалы могут быть простыми или сложными, в зависимости от ваших предпочтений, но структура любого ритуала всегда одна и та же, и со временем вы сможете создать собственный ритуал, взяв за отправную точку тот текст, который составила для вас я. Просто измените его в зависимости от ваших собственных потребностей.

Смысл повторения одних и тех же посвящений алтаря, открытий круга и призывов духов и энергий направлений заключается в том, что слова эти с каждым разом обретают все больше силы. Чем чаще вы повторяете одни и те же формулы, тем эффективнее они становятся.

Помните, что любой ритуал — это одновременно радостный праздник и возможность научиться чему-то новому.

Схема ритуала ведьмы-шамана

Обычно я отмечаю игрой на бубне определенные, наиболее значимые моменты ритуала. В частности, таким образом я приветствую входящих в ритуальный круг духов или божеств. Если вы украсите ритуал звучанием бубна, это сделает весь процесс более личным и глубоким.

Итак, как и раньше:

Создайте священное пространство. Прежде чем начинать ритуал, необходимо позаботиться о своих потребностях ординарной реальности. Вам должно быть максимально комфортно — только в этом случае вы сможете проникнуться атмосферой ритуала. Обязательно убедитесь в том, что в ближайшее время вас никто не потревожит — это необходимо для создания правильной атмосферы.

После этого вы можете установить алтарь и настроиться на работу, которую собираетесь проделать.

Посвящение алтаря. Раскурите благовоние и направьте дым при помощи рук таким образом, чтобы он смог окутать ваше тело. Затем произнесите: «Я вдыхаю дыхание Богини. Я отдаю весь негатив ветрам перемен, и пусть меня очистит ее мудрость».

Зажгите свечу и подержите руку над ее пламенем так, чтобы жар мог проникнуть в ваше тело. Затем скажите: «Я ощущаю страсть Богини. Я отправляю весь негатив в огонь перемен, и пусть меня очистит ее жизненная сила».

Опустите руки в воду и обрызгайте все вокруг себя со словами: «Я купаюсь в сердце Богини. Я окунаю весь негатив в колодец перемен, и пусть меня очистит ее любовь».

Затем возьмите немного соли и рассыпьте ее вокруг себя, проговорив: «Я стою в присутствии Богини. Я погружаю весь негатив в землю, и пусть она меня очистит».

Передвигайте руку по часовой стрелке по направлению ко всем четырем стихиям, приговаривая: «Силой воздуха, огня, воды и земли становлюсь я сосудом для своей Богини».

Сделайте глубокий вдох и примите удобное для медитации положение. Поставьте аудиозапись звучания бубна и сделайте долгий, глубокий, очищающий вдох.

Очистите круг. Добавьте в ритуальную чашу немного соли и пройдитесь с ней по кругу против часовой стрелки, напевая: «Солью и водою очищаю этот круг».

Раскурите благовоние и пройдитесь с ним по кругу против направления движения солнца, напевая: «Воздухом и огнем я очищаю этот круг».

Откройте круг. Возьмите в руку атам и, направив его кончик к земле, начиная с севера, обойдите круг, проговаривая нижеследующие слова:

Я заклинаю силы Света и Тьмы
Окружить нас любовью, чистой и светлой.
Перенесите нас за пределы времени,
На пересечение миров, за пределы пространства,
Туда, где рождается магия и происходят чудеса.

Начиная с севера, пройдите по кругу по часовой стрелке, держа в вытянутой руке атам и напевая:

Силою своей руки я открываю
Магический круг,

Чтобы создать сияющий щит,
Который будет защищать и оберегать нас.
С севера, юга, востока и запада мы призываем
В это место благословение.

Поднимите атам над головой, а свободную руку направьте к земле. Обойдите круг по часовой стрелке и, начиная с севера, проговорите:

Приветствую силы звездного неба,
Которые будут защищать нас
Этой темной священной ночью
До тех пор, пока не наступит рассвет
Нового благословенного дня.
Откройте наши души тому, что сокрыто,
Чтобы поприветствовать предков по крови и по духу.

Встаньте на севере, высоко подняв атам и направив другую руку к земле. Топните ногой и пропойте:

Силой Полной Луны и ласковой Земли
Этот круг запечатан.
Мы между мирами.
Благословенны будем!

Сконцентрируйтесь и заземлитесь. Молча, найдите свою связь с Матерью-Землей и впустите ее энергию в свое тело. Как только эта энергия начнет двигаться и танцевать вместе с вашей, направьте свое осознание вверх от своего темени и установите контакт со Вселенной. Сделайте долгий, глубокий вдох, чтобы воздух прошел по вашему организму от макушки головы до кончиков пальцев ног. Знайте, что теперь вы сконцентрированы и заземлены.

Призовите духов и энергии сторон света.

Север:

Силами мощи и молчания
Я призываю тебя, Медведь, страж изобильной земли.
Пусть придет основательность, пусть придет стабильность, пусть придут гномы.
Даруй нам свою защиту, несокрушимый север.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Восток:

Силами разума и интуиции
Я призываю тебя, Малиновка, дитя песни.
Пусть придет невинность, пусть придет радость, пусть придут силфы.
Даруй нам свое беззаботное веселье, милый восток.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Юг:

Силами смелых замыслов и намерений
Я призываю тебя, Гепард, стремительный и неустойчивый.
Пусть придет воля, пусть придет настойчивость, пусть придут сала-
мандры.
Даруй нам свою силу, могущественный юг.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Запад:

Силами исцеления и любви
Я призываю тебя, Выдра, резвящаяся в море.
Пусть придет сердечность, пусть придет яркость переживаний, пусть
придут ундины.
Даруй нам свою душу, любящий запад.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Центр:

Силами единения и связи
Я призываю тебя, Орел, прозорливый и мудрый,
Прилететь сверху и спуститься в Середину.
Я призываю тебя, Змея, изменяющаяся и мудрая,
Проползти снизу и войти в Середину.
Мудрость и тайна, разлейтесь потоком,
Встретьтесь в Середине.
Возрадуйтесь и добро пожаловать!

Призовите Богиню или Бога.

Призыв Богини:

Госпожа Луны,
Владычица наших сердец,
Явись сюда, в наш круг.
Даруй нам любовь, покой и радость.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Призыв Бога:

Господин Охоты,
Мудрый и могущественный Воин,
Явись сюда, в наш круг.
Даруй нам смелость, волю и энергию.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Сформулируйте намерение ритуала. Сформулируйте, что конкретно вы намереваетесь сделать.

- Отправьтесь в свое любимое место на природе.
- Призовите к себе своего животного-помощника.

- Трижды сформулируйте свое намерение.
- Отправляйтесь в путешествие.
- Когда бубен просигнализирует о необходимости возвращаться, вернитесь обратно к начальной точке своего путешествия той же самой дорогой.

Воздвигните конус силы. Напевая слова силы, благодаря своей воли направьте энергию ритуала во Вселенную, чтобы дать жизнь вашему намерению.

Прощание с Богиней или Богом.

Прощание с Богом:

До свиданья, Могучий Охотник.

Иди же, взяв с собой нашу благодарность и благословение.

Возрадуйся и счастливого пути!

Прощание с Богиней:

До свиданья, Госпожа Луны,

Иди же, взяв с собой нашу благодарность и благословение.

Возрадуйся и счастливого пути!

Отпустите духов и энергии сторон света.

Центр:

Счастливого вам пути, Орел и Змея,

Живущие наверху и внизу,

Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.

Возрадуйтесь и счастливого пути!

Запад:

Счастливого тебе пути, магический запад,

Выдра и ундины,

Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.

Возрадуйтесь и счастливого пути!

Юг:

Счастливого тебе пути, страстный юг,

Гепард и саламандры,

Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.

Возрадуйтесь и счастливого пути!

Восток:

Счастливого тебе пути, всезнающий восток,

Малиновка и сильфы,

Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.

Возрадуйтесь и счастливого пути!

Север:

Счастливого тебе пути, молчаливый север,
Медведь и гномы,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Закройте круг. Обойдите круг против часовой стрелки, направляя свой атам вниз к земле. Визуализируйте, как ваш атам вбирает в себя круг. На севере направьте нож лезвием вниз и позвольте энергии вернуться в Землю.

Ритуал для отвращения опасности

Мне никогда не нравилось чересчур параноидальная забота о безопасности и магической защите, поскольку я искренне верю в то, что Вселенная является местом изобилия и любви. Но факт в том, что Богиня и Бог хотят, чтобы мы с умом распорядились своей жизнью, что подразумевает в том числе разумное отношение к вопросам безопасности. Мы не должны быть уязвимыми перед лицом возможного ограбления или нападения. Если вы живете в неблагополучном районе, то вы знаете о возможных опасностях и принимаете необходимые меры для защиты себя и своей собственности. Однако наряду с обычными предосторожностями вы можете дополнительно обезопасить себя, расставив по углам ваших владений своеобразную магическую охрану. Для этого вы должны выбрать те тотемы или божества, которые пожелают выполнить для вас данную работу и стать стражами. Я рекомендую отдавать предпочтения тем тотемам, с которыми вы обычно не работаете, желательно самым непредсказуемым. Не рассказывайте об этом никому или только очень ограниченному числу людей, следуя магическому принципу: «не болтать лишнего». Лично я о своем выборе поведала разве что своей личной Книге Теней, которую я никому вообще не показываю.

Проделав все вышеизложенное, вам нужно будет в дальнейшем регулярно «обновлять» оберегающую силу. Это значит, что вам придется совершать путешествия к своим стражам для того, чтобы поблагодарить их за службу и попросить продолжить работу в том же духе. Лично я совершаю данные путешествия в ходе подготовки к сельскохозяйственным субботам. Кроме того, я регулярно их благодарю, делая подношения «двойникам» моих стражей, живущих в Среднем мире в знак своей искренней признательности.

Сам ритуал проводится несколько иначе, чем обычно. Поскольку вам необходимо сохранить магическую силу вашего ритуала на неопределенный срок, в конце круг не вбирается в атам, а, наоборот, открывается по направлению движения солнца, после чего магия и сила круга продолжают вас защищать.

Создайте священное пространство. Отправьтесь в путешествие к тем стражам, которых вы хотели бы видеть в качестве защитников вашего пространства. Найдите по одному стражу для каждого из направлений: севера, востока, юга, запада, верха и низа. Обязательно спросите у них разрешения и получите их согласие, прежде чем начинать данный ритуал. Поблагодарите их и возложите им (а также их двойникам из Срединного мира) подношения.

Подготовьте ритуальное пространство и, прежде чем начать ритуал, пройдитесь против часовой стрелки по всему своему владению, чтобы слегка расширить осознание и выйти за пределы привычного видения мира. Если вы можете спокойно трясти погремушкой на глазах у других людей, сделайте это во всех местах, которые будете обходить. Затем проделайте то же самое только по часовой стрелке. Когда я жила в доме ленточной застройки, я обычно обходила полностью ряд домов, соединенных за моим жилищем, и парковку, находящуюся перед ним. Если у вас будет такая возможность, сопроводите свой проход по направлению движения солнца игрой на бубне. В противном случае можете во время обеих прогулок тихонько напевать свою песню силы. Данный ритуал можно проводить вне зависимости от того, являетесь вы собственником своего жилища или нет. Самое важное тут то, что место, в котором вы обитаете, является вашим домом, и вы имеете полное право на защиту от всевозможного вреда!

Войдите в свое ритуальное пространство и начинайте ритуал. Возможно, вы пожелаете призвать других стражей сторон света или пригласить каких-то других конкретных божеств на роль Бога и Богини. Как всегда импровизируйте и адаптируйте ритуал согласно собственным потребностям и желаниям.

Посвящение алтаря. Раскурите благовоние и направьте дым при помощи рук таким образом, чтобы он смог окутать ваше тело. Затем произнесите: «Я вдыхаю дыхание Богини. Я отдаю весь негатив ветрам перемен, и пусть меня очистит ее мудрость».

Зажгите свечу и подержите руку над ее пламенем так, чтобы жар мог проникнуть в ваше тело. Затем скажите: «Я ощущаю страсть Богини. Я отправляю весь негатив в огонь перемен, и пусть меня очистит ее жизненная сила».

Опустите руки в воду и обрызгайте все вокруг себя со словами: «Я купаюсь в сердце Богини. Я окунаю весь негатив в колодец перемен, и пусть меня очистит ее любовь».

Затем возьмите немного соли и рассыпьте ее вокруг себя, проговорив: «Я стою в присутствии Богини. Я погружаю весь негатив в землю, и пусть меня очистит ее темное молчание».

Передвигайте руку по часовой стрелке по направлению ко всем четырем стихиям, приговаривая: «Силой воздуха, огня, воды и земли становлюсь я сосудом для своей Богини».

Сделайте глубокий вдох и примите удобное для медитации положение. Поставьте аудиозапись звучания бубна и сделайте долгий, глубокий, очищающий вдох.

Очистите круг. Добавьте в ритуальную чашу немного соли и пройдитесь с ней по кругу против часовой стрелки, напевая: «Солью и водою очищаю этот круг».

Раскурите благовоние и пройдитесь с ним по кругу против часовой стрелки, напевая: «Воздухом и огнем я очищаю этот круг».

Откройте круг. Возьмите в руку атам и, направив его кончик к земле, начиная с севера, обойдите круг, проговаривая нижеследующие слова:

Я заклинаю силы Света и Тьмы
Окружить нас любовью, чистой и светлой.
Перенесите нас за пределы времени,
На пересечение миров, за пределы пространства,
Туда, где рождается магия и происходят чудеса.

Начиная с севера, пройдите по кругу по часовой стрелке, держа в вытянутой руке атам и напевая:

Силою своей руки я открываю
Магический круг,
Чтобы создать сияющий щит,
Который будет защищать и оберегать нас.
С севера, юга, востока и запада мы призываем
В это место благословение.

Поднимите атам над головой, а свободную руку направьте к земле. Обойдите круг по часовой стрелке и, начиная с севера, проговорите:

Приветствую силы звездного неба,
Которые будут защищать нас
Этой темной священной ночью
До тех пор, пока не наступит рассвет
Нового благословенного дня.
Откройте наши души тому, что сокрыто,
Чтобы поприветствовать предков по крови и по духу.

Встаньте на севере, высоко подняв атам и направив другую руку к земле. Топните ногой и пропойте:

Силой Полной Луны и ласковой Земли
Этот круг запечатан.
Мы между мирами.
Благословенны будем!

Сконцентрируйтесь и заземлитесь. В тишине ощутите свою связь с Матерью-Землей и впустите ее энергию в свое тело. Как только эта энергия начнет двигаться и танцевать вместе с вашей, направьте свое осознание вверх от своего темени и установите контакт со Вселенной. Сделайте долгий, глубокий вдох, чтобы воздух прошел по вашему организму от макушки головы до кончиков пальцев ног. Знайте, что теперь вы сконцентрированы и заземлены.

Призовите духов и энергии сторон света.

Север:

Силами мощи и молчания
Я призываю тебя, Медведь, страж изобильной земли.
Пусть придет основательность, пусть придет стабильность, пусть придут гномы.
Даруй нам свою защиту, несокрушимый север.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Восток:

Силами разума и интуиции
Я призываю тебя, Малиновка, дитя песни.
Пусть придет невинность, пусть придет радость, пусть придут сиффы.
Даруй нам свое беззаботное веселье, милый восток.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Юг:

Силами смелых замыслов и намерений
Я призываю тебя, Гепард, стремительный и неудержимый.
Пусть придет воля, пусть придет настойчивость, пусть придут саламандры.
Даруй нам свою силу, могущественный юг.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Запад:

Силами исцеления и любви
Я призываю тебя, Выдра, резвящаяся в море.
Пусть придет сердечность, пусть придет яркость переживаний, пусть придут ундины.
Даруй нам свою душу, любящий запад.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Центр:

Силами единения и связи
Я призываю тебя, Орел, прозорливый и мудрый,
Прилететь сверху и спуститься в Середину.
Я призываю тебя, Змея, изменяющаяся и мудрая,
Проползти снизу и войти в Середину.

Мудрость и тайна, разлейтеесь потоком,
Встретьтесь в Середине.
Возрадуйтесь и добро пожаловать!

Призовите Богиню или Бога.

Призыв Богини:

Госпожа изобилия и безопасности,
Я призываю тебя прийти, прийти в наш круг.
Даруй нам теплоту, любовь и защиту,
Даруй свою мудрость и свою силу.
Возлюбленная Госпожа, возрадуйся и добро пожаловать!

Призыв Бога:

Господин охоты, Супруг Госпожи,
Я призываю тебя прийти, прийти в наш круг.
Даруй нам свою дикость, свою силу и могущество,
Даруй свою энергию и свою защиту.
Господин диких сердцем, возрадуйся и добро пожаловать!

Сформулируйте намерение ритуала. Сегодня я прошу этих существ [назовите их] собраться здесь для того, чтобы выступить в роли моих стражей и хранителей, чтобы защищать меня и уберегать от всякого возможного вреда. Я прошу их воспользоваться своей силой и магией для того, чтобы все, кто желает мне зла, держались подальше от меня, моей собственности, близких мне людей и моего священного пространства. Я прошу этого с любовью и доверием.

Отвращение возможного вреда. Начинайте с севера. Для направления имеющейся у вас энергии и силы воспользуйтесь своим атамом.

Встаньте лицом к северу и направьте свой атам в сторону севера, а затем проговорите:

Приветствую вас, силы стабильности, твердости и темной, глубокой, молчаливой мощи. Встречайте своего стража. Этот [название животного] согласен стать хранителем севера, воплощением молчаливого могущества, чтобы защищать и охранять тех, кто находится в пределах данного места, и уберегать их от всякого вреда. Всех, кто желает нам зла, держать подальше отсюда. И да будет так!

Двигаясь плавно по кругу с атамом в руках, переместитесь на восток. Направьте свой атам в восточную сторону, затем проговорите:

Приветствую вас, силы творчества, мудрости и интеллекта. Встречайте своего стража. Этот [название животного] согласен стать храни-

телем востока, воплощением пронизательности и интуиции, чтобы защищать тех, кто находится в пределах данного места, и уберечь их от всякого вреда. Всех, кто желает нам зла, держите подальше отсюда. И да будет так!

Двигаясь плавно по кругу с атамом в руках, переместитесь на юг. Направьте свой атам в южную сторону, затем проговорите:

Приветствую вас, силы эффективности, трансформации и страсти. Встречайте своего стража. Этот [название животного] согласен стать хранителем юга, воплощением воли и энергии, чтобы защищать тех, кто находится в пределах данного места, и уберечь их от всякого вреда. Все, кто желает нам зла, держитесь подальше отсюда. И да будет так!

Двигаясь плавно по кругу с атамом в руках, переместитесь на запад. Направьте свой атам в западную сторону, затем проговорите:

Приветствую вас, силы любви, благородства, щедрости, сердечности, эмоций и желания. Встречайте своего стража. Этот [название животного] согласен стать хранителем запада, воплощением магии и тайны, чтобы защищать тех, кто находится в пределах данного места, и уберечь их от всякого вреда. Все, кто желает нам зла, держитесь подальше отсюда. И да будет так!

Двигаясь плавно, снова вернитесь на север, завершая полный круг. Направьте свой атам вниз и визуализируйте, как круг обхватывает находящуюся под вашими ногами и полом землю. Встаньте в центре и направьте атам кончиком вниз, затем проговорите:

Приветствую вас, силы грязи, корней, истоков, смерти и потустороннего. Встречайте своего хранителя. Этот [название животного] согласен стать силой низа, воплощением мудрости предков, чтобы защищать тех, кто находится в пределах данного места, и уберечь их от всякого вреда. Все, кто желает нам зла, держитесь подальше отсюда. И да будет так!

Двигаясь плавно, поднимите свой атам над кругом, чтобы он обхватил воздух над вашим пространством. Встаньте в центре и направьте атам кончиком вверх, затем проговорите:

Приветствую вас, силы небесной мудрости и беспредельного пространства. Встречайте своего хранителя. Этот [название животного] согласен стать хранителем верха, воплощением небесного совершенства, чтобы защищать тех, кто находится в пределах данного места,

и уберегать их от всякого вреда. Все, кто желает нам зла, держитесь подальше отсюда. И да будет так!

Встаньте в центре и, подняв руки вверх, обратитесь ко всем собравшимся духам:

Приветствую вас, силы истины, добра и красоты. Встречайте своих хранителей, которые отныне станут защитниками этого пространства и всех, кто в нем обитает. Поддерживайте безопасность и неприкосновенность данного жилища. Охраняйте и оберегайте всех, кто сюда приходит с любовью и доверием. Мы взываем к этой магии ради всеобщего блага, а не ради причинения вреда. Охраняйте и оберегайте нас, защищайте от всякого зла и помогите жить в любви. И да будет так!

Со словами: «И да будет так!» воздвигните конус силы и направьте его «со скоростью света» во Вселенную.

Сконцентрируйтесь, сделав глубокий вдох, и возобновите свою связь с энергией Матери-Земли.

Прощание с Богиней или Богом.

Прощание с Богиней:

Любящая Мать, грациозная Богиня,
Благодарим тебя за твои дары и твое присутствие,
И за чудеса, которые ты нам явила,
Иди же, взяв с собой нашу благодарность и благословение.
Возрадуйся и счастливого пути!

Прощание с Богом:

Великий Господин, могучий охотник,
Благодарим тебя за твою огромную любовь,
Благодарим за твою силу и защиту.
Иди же, взяв с собой нашу благодарность и благословение.
Возрадуйся и счастливого пути!

Отпустите духов и энергии сторон света.

Центр:

Счастливого вам пути, Орел и Змея,
Живущие наверху и внизу,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Запад:

Счастливого тебе пути, магический запад,
Выдра и ундины,

Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Юг:

Счастливого тебе пути, страстный юг,
Гепард и саламандры,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Восток:

Счастливого тебе пути, всезнающий восток,
Малиновка и сильфы,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Север:

Счастливого тебе пути, молчаливый север,
Медведь и гномы,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.

Откройте круг. Двигаясь по направлению движения солнца, представляйте себе, как сам он растворяется, но при этом его магия остается. Если вы соберетесь переезжать, вам нужно освободить стражей от их службы и по-настоящему закрыть круг, пройдясь против направления движения солнца.

Торжество моего божественного тела: ритуал для празднования моего воплощения

Данный ритуал является логическим продолжением упражнений по воплощению, которые вы проделывали перед зеркалом. Теперь, собрав всю обретенную прежде мудрость, вы сможете довести эту работу до логического завершения и по-настоящему отпраздновать свое воплощение.

Создайте священное пространство. Очистите и украсьте место, в котором будете проводить данный ритуал. Также позаботьтесь о своем теле. Вы можете принять ритуальную ванну, нанести на тело благовония или надеть специальные украшения. За несколько дней до ритуала имеет смысл питаться исключительно легкой пищей.

Если вы собираетесь проводить ритуал в обнаженном виде, накиньте на плечи какое-то легкое и красивое одеяние. Если останетесь одетыми — наденьте те вещи, которые считаете особенными. Для ритуала вам потребуется большое зеркало, желательно в полный ваш рост. Также вам понадобится масло для освящения, потир с водой и немного вина.

Посвящение алтаря. Раскурите благовоние и направьте дым при помощи рук таким образом, чтобы он смог окутать ваше тело. Затем произнесите: «Я вдыхаю дыхание Богини. Я отдаю весь негатив ветрам перемен, и пусть меня очистит ее мудрость».

Зажгите свечу и подержите руку над ее пламенем так, чтобы жар мог проникнуть в ваше тело. Затем скажите: «Я ощущаю страсть Богини. Я отправляю весь негатив в огонь перемен, и пусть меня очистит ее жизненная сила».

Опустите руки в воду и обрызгайте все вокруг себя со словами: «Я купаюсь в сердце Богини. Я окунаю весь негатив в колодец перемен, и пусть меня очистит ее любовь».

Затем возьмите немного соли и рассыпьте ее вокруг себя, проговорив: «Я стою в присутствии Богини. Я погружаю весь негатив в землю, и пусть она меня очистит».

Передвигайте руку по часовой стрелке по направлению ко всем четырем стихиям, приговаривая: «Силой воздуха, огня, воды и земли становлюсь я сосудом для своей Богини».

Сделайте глубокий вдох и примите удобное для медитации положение. Поставьте аудиозапись звучания бубна и сделайте долгий, глубокий, очищающий вдох.

Очистите круг. Добавьте в ритуальную чашу немного соли и пройдитесь с ней по кругу против часовой стрелки, напевая: «Солью и водою очищаю этот круг».

Раскурите благовоние и пройдитесь с ним по кругу против часовой стрелки, напевая: «Воздухом и огнем я очищаю этот круг».

Откройте круг. Возьмите в руку атам и, направив его кончик к земле, начиная с севера, обойдите круг, проговаривая нижеследующие слова:

Я заклинаю силы Света и Тьмы
Окружить нас любовью, чистой и светлой.
Перенесите нас за пределы времени,
На пересечение миров, за пределы пространства,
Туда, где рождается магия и происходят чудеса.

Начиная с севера, пройдите по кругу по часовой стрелке, держа в вытянутой руке атам и напевая:

Силою своей руки я открываю
Магический круг,
Чтобы создать сияющий щит,
Который будет защищать и оберегать нас.
С севера, юга, востока и запада мы призываем
В это место благословение.

Поднимите атам над головой, а свободную руку направьте к земле. Обойдите круг по часовой стрелке и, начиная с севера, проговорите:

Приветствую силы звездного неба,
Которые будут защищать нас
Этой темной священной ночью
До тех пор, пока не наступит рассвет
Нового благословенного дня.
Откройте наши души тому, что сокрыто,
Чтобы поприветствовать предков по крови и по духу.

Встаньте на севере, высоко подняв атам и направив другую руку к земле. Топните ногой и пропойте:

Силой Полной Луны и ласковой Земли
Этот круг запечатан.
Мы между мирами.
Благословенны будем!

Сконцентрируйтесь и заземлитесь. В тишине ощутите свою связь с Матерью-Землей и впустите ее энергию в свое тело. Как только эта энергия начнет двигаться и танцевать вместе с вашей, направьте свое осознание вверх от своего темени и установите контакт со Вселенной. Сделайте долгий, глубокий вдох, чтобы воздух прошел по вашему организму от макушки головы до кончиков пальцев ног. Знайте, что теперь вы сконцентрированы и заземлены.

Призовите духов и энергии сторон света.

Север:

Силами мощи и молчания
Я призываю тебя, Медведь, страж изобильной земли.
Пусть придет основательность, пусть придет стабильность, пусть придут гномы.
Даруй нам свою защиту, несокрушимый север.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Восток:

Силами разума и интуиции
Я призываю тебя, Малиновка, дитя песни.
Пусть придет невинность, пусть придет радость, пусть придут сиффы.
Даруй нам свое беззаботное веселье, милый восток.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Юг:

Силами смелых замыслов и намерений
Я призываю тебя, Гепард, стремительный и неудержимый.
Пусть придет воля, пусть придет настойчивость, пусть придут сала-
мандры.
Даруй нам свою силу, могущественный юг.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Запад:

Силами исцеления и любви
Я призываю тебя, Выдра, резвящаяся в море.
Пусть придет сердечность, пусть придет яркость переживаний, пусть
придут ундины.
Даруй нам свою душу, любящий запад.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Центр:

Силами единения и связи
Я призываю тебя, Орел, прозорливый и мудрый,
Прилететь сверху и спуститься в Середину.
Я призываю тебя, Змея, изменяющаяся и мудрая,
Проползти снизу и войти в Середину.
Мудрость и тайна, разлейтесь потоком,
Встретьтесь в Середине.
Возрадуйтесь и добро пожаловать!

Призыв Богини или Бога:

Призыв Богини:

Госпожа красоты, Госпожа песни,
Милое тело Земли,
Прекрасное и щедрое, я взываю к тебе.
Приди же в мой круг и останься,
Стань свидетелем и подругой,
Даруй мне благословение и любовь.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Призыв Бога:

Господин охоты, Господин дикости,
Любовник и возлюбленный,
Красивый и сильный, я взываю к тебе.
Приди же в мой круг и останься,
Стань свидетелем и другом,
Даруй мне силу и понимание.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Сформулируйте намерение ритуала. Я здесь для того, чтобы
благословить, освятить и воспеть свое тело, воплощение божествен-
ной силы и красоты.

Работа. Встаньте перед зеркалом, желательно в обнаженном виде. Подготовьте воду, масло для освящения и вино, пусть все стоит неподалеку от вас. (Пожалуйста, не забывайте о том, что вы собираетесь благословлять различные части *вашего* тела, поэтому не бойтесь менять текст по своему усмотрению!)

Сделайте глубокий вдох, посмотрите в зеркало и проговорите: «В присутствии призванных сил я воспеваю свое тело. Перед лицом земли, воздуха, огня и воды, а также в присутствии любящих Господина и Госпожи я благословляю свое тело».

Возьмите воду и скажите: «Этой водой я благословляю свое тело, в любви и доверии, благословенно будь».

Возьмите вино и скажите: «Этим вином я освящаю свое святое „Я“, в любви и доверии, благословенно будь».

Возьмите масло и скажите: «Этим маслом я украшаю свою божественную сущность, в любви и доверии, благословенна будь».

Смажьте те части собственного тела, которые вы хотели бы сейчас воспеть, начиная со стоп и поднимаясь дальше вверх. Сначала используйте для этого воду, затем вино и масло, произнесите слова, которые имеют для вас особое значение. Вы можете быть духовными, практичными, веселыми, ироничными и позитивными, но все ваши слова должны исходить из вашего сердца, и пусть в них не будет никакого негатива. Если хотите, можете признать свои проблемы и трудности, однако сформулируйте их в форме позитивного утверждения. Вот примеры того, что вы могли бы произнести на данном этапе ритуала:

- Благословенны мои стопы. Они помогают крепко стоять на ногах и не сбиваться с выбранного пути.
- Благословенны мои лодыжки. Они помогают мне быть сильной и держаться прямо при ходьбе.
- Благословенны мои колени. Они помогают мне преклоняться перед моими Господином и Госпожой и гордо возвышаться перед всеми остальными.
- Благословенны мои бедра. Они такие, какие есть.
- Благословенны мои гениталии. Они приносят мне удовольствие и служат продолжению моего рода.
- Благословенен мой живот. Он помогает мне смеяться и насыщать себя.
- Благословенны мои бока. Они помогают мне поворачиваться и крутиться.

- Благословенны мои ребра. Они крепкие и поддерживают меня изнутри.
- Благословенна моя грудная клетка. Она защищает мое сердце.
- Благословенны мои руки. Они создают красоту и приносят удовольствие.
- Благословенны мои локти. Они поддерживают мою голову, когда устает шея.
- Благословенны мои плечи. Они тащат на себе тяжкую ношу моих тревог и волнений.
- Благословенно мое горло. Оно контролирует все мои слова и звуки.
- Благословенен мой рот. Он говорит слова силы и поет песни красоты.
- Благословенен мой нос. Он помогает мне насладиться приятными запахами и предупреждает об опасности.
- Благословенны мои глаза. Они видят четко и ясно.
- Благословенен мой лоб. Он закрывает и защищает мой мозг.
- Благословенны мои волосы. Они такие мягкие и шелковистые.
- Благословенно мое темя. Оно связывает меня со Вселенной.

Воздвигните конус силы. Хотя это и может показаться глупостью, однако данная практика невероятно эффективна. Воздвигните конус силы, напевая:

Благословенна я
Благословенна я
Благословенна я
Я, я, я, яяяя до тех пор, пока энергия со свистом не улетит во Вселенную.

Приземление и концентрация. Возобновите свою связь с землей. Ощутите ее твердость и стабильность, вдыхая в себя ее силу.

Прощание с Богиней или Богом.

Прощание с Богиней:

Госпожа любви, Госпожа щедрости,
Счастливого тебе пути.
Благодарю тебя за твою любовь и благословение.
Возрадуйся и счастливого пути!

Прощание с Богом:

Господин охоты, Господин любви,
Счастливого тебе пути.
Благодарю тебя за твою любовь и благословение.
Возрадуйся и счастливого пути!

Отпустите духов и энергии сторон света.

Центр:

Счастливого вам пути, Орел и Змея,
Живущие наверху и внизу,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Запад:

Счастливого тебе пути, магический запад,
Выдра и ундины,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Юг:

Счастливого тебе пути, страстный юг,
Гепард и саламандры,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Восток:

Счастливого тебе пути, всезнающий восток,
Малиновка и сильфы,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Север:

Счастливого тебе пути, молчаливый север,
Медведь и гномы,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Закройте круг. Обойдите круг против часовой стрелки, направляя свой атам вниз к земле. Визуализируйте, как ваш атам вбирает в себя круг. На севере направьте нож лезвием вниз и позвольте энергии вернуться в Землю.

Ритуальное освящение ваших магических инструментов

В проведении этого ритуала вам потребуется соединить некоторые техники, описанные в начале книги, чтобы создать магические инструменты, которые были бы одновременно шаманскими и ведьмовскими.

Базовый набор инструментов ведьмы-шамана включает в себя: бубен, погремушку, волшебную палочку, Книгу Теней, атам, чашу и

пентакль. Среди других предметов, используемых в ходе ритуалов, могут быть обычные и драгоценные камни, кристаллы, украшения, шнуры, гадальные карты, руны и так далее.

Все, что принадлежит вам и только вам, должно быть особым образом освящено для магической работы. Поскольку мне часто приходится вести практические занятия, я не считаю, что «только я могу прикасаться к освященным предметам», но из-за того, что к моим инструментам прикасаются ученики, мне приходится время от времени очищать их от нежелательных энергий и заново освящать.

В процессе проведения данного ритуала вы выстраиваете отношения со своими магическими инструментами, поэтому необходимо провести определенную подготовительную работу, прежде чем приниматься за данный ритуал. Ранее в этой книге я уже описывала созерцательные медитации для знакомства с бубном и погремушкой. Подобным образом вы можете познакомиться и со всеми остальными предметами, в первую очередь с волшебной палочкой, атамом, потиром и пентаклем.

Для каждого предмета, который вы собираетесь освятить, проведите сеанс медитации, который позволит вам настроиться на волну конкретного инструмента. Эти медитации можно совершать в любое время, необязательно сразу же перед проведением ритуала.

Создайте священное пространство. Встаньте в центре своего пространства, держа в руках около сердца свой предмет. Сделайте глубокий вдох и почувствуйте, как энергия наполняет ваше тело от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук. Ощутите, как энергия перетекает в предмет, насыщая его красотой и светом. Сделайте долгий, глубокий вдох и почувствуйте, что этот инструмент связан с вами. Вдохните в него свою энергию.

Продолжайте дышать в том же духе и направьте свое осознание к ногам, чтобы пустить корни в землю. По мере того как ваши корни будут погружаться в землю, опускаясь все ниже и глубже, почувствуйте, как с ними сливается энергия Матери-Земли. Найдите место, где можно закрепиться там, на глубине, стабилизируйтесь, держитесь крепко, но сохраняйте гибкость. Через свои корни вдохните в себя энергию Матери-Земли и почувствуйте, как она сливается в танце с вашей собственной энергией. Когда наполнитесь до краев энергией Матери-Земли, направьте свое осознание к находящемуся в ваших руках предмету и вдохните в него эту смешанную энергию. Продолжайте вдыхать свою соединенную энергию в данный предмет.

Продолжайте дышать в том же духе и направьте свое осознание к темени. Пошлите свою энергию во Вселенную и почувствуйте,

как к вам возвращается энергия самой Вселенной и заключает вас в свои объятия. Оказавшись там, почувствуйте, как энергия Вселенной смешивается с объединенной энергией вашей души и Матери-Земли. Ощутите, как она проникает в вас через темя и разливается по всему телу. Вдохните в себя эту энергию и позвольте ей слиться в триединстве красоты и восторга с уже имеющимися в вас энергиями. Когда эта энергия полностью заполнит вас от макушки головы до кончиков пальцев рук и ног, направьте свое осознание к находящемуся у вас предмету.

Вдохните энергию в этот предмет. Продолжайте глубоко дышать, ощущая свою взаимосвязь с ним и то, как он до краев наполняется комбинированной энергией. Когда ваша связь станет крепкой и глубокой, аккуратно извлеките свои корни из места, где они закрепились, и верните их обратно в ноги. Затем направьте осознание к Вселенной, которая все еще держит вас в своих объятиях, и осторожно высвободитесь. Верните всю свою энергию обратно в себя. Сохраняйте связь с предметом и продолжайте глубоко дышать так, чтобы ваше осознание полностью вернулось в ваше священное пространство. Снова сделайте глубокий вдох, чтобы осознать себя и открыть глаза.

В данном ритуале масла вам понадобятся для растирания ими инструмента*. Просто возьмите немного базового масла (например, оливкового) и добавьте туда пару капель эфирного масла. Вот небольшой список эфирных масел и их значения.

- Масло апельсина используется для усиления чувства любви и для очищения.
- Пачули — для заземления и укрепления связи с землей под нашими ногами.
- Драконова кровь — для увеличения энергии и для защиты.
- Шалфей мускатный — для мудрости, психического осознания и предсказаний.

Возможно, вы захотите воспользоваться травами и маслами, имеющими для вас особое значение и которыми вы пользуетесь постоянно. Регулярно применяя одни и те же травы в своей магической работе, вы создаете своеобразный личный почерк.

В зависимости от того, о каком предмете идет речь, вы будете либо наносить масло непосредственно на предмет, либо разбрыз-

* Хорошим источником информации по использованию трав и масел является следующая книга: Cunningham, Scott. *The Complete Book of Incense, Oils and Brews*. St. Paul: Llewellyn Publications, 1989.

гивать его вокруг него. Для этого ритуала вам также понадобится емкость, которая послужит котлом трансформации. Например, за такой котел может отлично сойти чугунная жаровня. Поместите котел в центр своего алтаря перед символами Богини и Бога. Подготовив свое священное пространство, далее вы уже будете работать у алтаря, и для каждого из направлений вам понадобится следующее: соль для севера, благовония для востока, свеча для юга, вода для запада и масло для центра.

Посвящение алтаря. Раскурите благовоние и направьте дым при помощи рук таким образом, чтобы он смог окутать ваше тело. Затем произнесите: «Я вдыхаю дыхание Богини. Я отдаю весь негатив ветрам перемен, и пусть меня очистит ее мудрость».

Зажгите свечу и подержите руку над ее пламенем так, чтобы жар мог проникнуть в ваше тело. Затем скажите: «Я ощущаю страсть Богини. Я отправляю весь негатив в огонь перемен, и пусть меня очистит ее жизненная сила».

Опустите руки в воду и обрызгайте все вокруг себя со словами: «Я купаюсь в сердце Богини. Я окунаю весь негатив в колодец перемен, и пусть меня очистит ее любовь».

Затем возьмите немного соли и рассыпьте ее вокруг себя, проговорив: «Я стою в присутствии Богини. Я погружаю весь негатив в землю, и пусть меня очистит ее темное молчание».

Передвигайте руку по часовой стрелке по направлению ко всем четырем стихиям, приговаривая: «Силой воздуха, огня, воды и земли становлюсь я сосудом для своей Богини».

Сделайте глубокий вдох и примите удобное для медитации положение. Поставьте аудиозапись звучания бубна и сделайте долгий, глубокий, очищающий вдох.

Очистите круг. Добавьте в ритуальную чашу немного соли и пройдитесь с ней по кругу против часовой стрелки, напевая: «Солью и водою очищаю этот круг».

Раскурите благовоние и пройдитесь с ним по кругу против часовой стрелки, напевая: «Воздухом и огнем я очищаю этот круг».

Откройте круг. Возьмите в руку атам и, направив его кончик к земле, начиная с севера, обойдите круг, проговаривая нижеследующие слова:

Я заклинаю силы Света и Тьмы
Окружить нас любовью, чистой и светлой.
Перенесите нас за пределы времени,
На пересечение миров, за пределы пространства,
Туда, где рождается магия и происходят чудеса.

Начиная с севера, пройдите по кругу по часовой стрелке, держа в вытянутой руке атам и напевая:

Силою своей руки я открываю
Магический круг,
Чтобы создать сияющий щит,
Который будет защищать и оберегать нас.
С севера, юга, востока и запада мы призываем
В это место благословение.

Поднимите атам над головой, а свободную руку направьте к земле. Обойдите круг по часовой стрелке и, начиная с севера, проговорите:

Приветствую силы звездного неба,
Которые будут защищать нас
Этой темной священной ночью
До тех пор, пока не наступит рассвет
Нового благословенного дня.
Откройте наши души тому, что сокрыто,
Чтобы поприветствовать предков по крови и по духу.

Встаньте на севере, высоко подняв атам и направив другую руку к земле. Топните ногой и пропойте:

Силой Полной Луны и ласковой Земли
Этот круг запечатан.
Мы между мирами.
Благословенны будем!

Сконцентрируйтесь и заземлитесь. В тишине ощутите свою связь с Матерью-Землей и впустите ее энергию в свое тело. Как только эта энергия начнет двигаться и танцевать вместе с вашей, направьте свое осознание вверх от своего темени и установите контакт со Вселенной. Сделайте долгий, глубокий вдох, чтобы воздух прошел по вашему организму от макушки головы до кончиков пальцев ног. Знайте, что теперь вы сконцентрированы и заземлены.

Призовите духов и энергии сторон света.

Север:

Силами мощи и молчания,
Я призываю тебя, Медведь, страж изобильной земли.
Пусть придет основательность, пусть придет стабильность, пусть придут гномы.
Даруй нам свою защиту, несокрушимый север.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Восток:

Силами разума и интуиции
Я призываю тебя, Малиновка, дитя песни.
Пусть придет невинность, пусть придет радость, пусть придут
сильфы.
Даруй нам свое беззаботное веселье, милый восток.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Юг:

Силами смелых замыслов и намерений
Я призываю тебя, Гепард, стремительный и неудержимый.
Пусть придет воля, пусть придет настойчивость, пусть придут
саламандры.
Даруй нам свою силу, могущественный юг.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Запад:

Силами исцеления и любви
Я призываю тебя, Выдра, резвящаяся в море.
Пусть придет сердечность, пусть придет яркость переживаний,
пусть придут ундины.
Даруй нам свою душу, любящий запад.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Центр:

Силами единения и связи
Я призываю тебя, Орел, прозорливый и мудрый,
Прилететь сверху и спуститься в Середину.
Я призываю тебя, Змея, изменяющаяся и мудрая,
Проползти снизу и войти в Середину.
Мудрость и тайна, разлейтесь потоком,
Встретьтесь в Середине.
Возрадуйтесь и добро пожаловать!

Призовите Богиню или Бога.

Призыв Богини:

Госпожа обучения и радости,
Я призываю тебя прийти, прийти в наш круг.
Даруй нам преданность, знание и понимание,
Даруй свою мудрость и свою силу.
Возлюбленная Госпожа, возрадуйся и добро пожаловать!

Призыв Бога:

Господин охоты, Супруг Госпожи,
Я призываю тебя прийти, прийти в наш круг.
Даруй нам свою дикость, свою силу и восторг.
Господин диких сердцем, возрадуйся и добро пожаловать!

Сформулируйте намерение ритуала. Положите инструмент, который вы собираетесь освятить, на алтарь. Держите над ним свои руки, проговаривая: «Я здесь сегодня для того, чтобы освятить этот инструмент [назовите его] в качестве магического компаньона в моей работе на службе Госпоже и Господину».

Освящение. Держите инструмент над северной частью вашего алтаря и посыпьте его солью, напевая: «Силой и спокойствием ты очищен и освящен ее священным телом».

Держите инструмент над восточной частью алтаря над дымом раскуренного благовония, напевая: «Мудростью и интуицией ты очищен и освящен в ее сладком дыхании».

Держите инструмент над южной частью алтаря над зажженной свечой, напевая: «Волей и страстью ты очищен и освящен в ее жарком огне».

Держите инструмент над западной частью алтаря и оросите его водой, напевая: «Сердцем и душой ты очищен и освящен водами ее утробы».

Поместите инструмент в котел, расположенный в центре вашего алтаря, и оросите его масляной смесью, напевая: «Тайной и магией, мудростью и бесконечностью я очищаю и освящаю тебя любовью ее светлой души».

Спойте над котлом свою песню силы и затем извлеките из него свой инструмент, проговорив: «В любви, силе и тайне ты вновь рожден. Возродился, чтобы стать магическим предметом».

Сконцентрируйтесь, сделав глубокий вдох, и заземлитесь, обновив свою связь с энергией Матери-Земли.

Прощание с Богиней или Богом.

Прощание с Богиней:

Любящая Мать, грациозная Богиня,
Благодарим тебя за твои дары и твое присутствие,
И за чудеса, которые ты нам явила,
Иди же, взяв с собой нашу благодарность и благословение.
Возрадуйся и счастливого пути!

Прощание с Богом:

Великий Господин, могучий охотник,
Благодарим тебя за твою огромную любовь,
Благодарим за твою силу и защиту.

Иди же, взяв с собой нашу благодарность и благословение.
Возрадуйся и счастливого пути!

Отпустите духов и энергии сторон света.

Центр:

Счастливого вам пути, Орел и Змея,
Живущие наверху и внизу,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Запад:

Счастливого тебе пути, магический запад,
Выдра и ундины,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Юг:

Счастливого тебе пути, страстный юг,
Гепард и саламандры,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Восток:

Счастливого тебе пути, всезнающий восток,
Малиновка и сильфы,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Север:

Счастливого тебе пути, молчаливый север,
Медведь и гномы,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Закройте круг. Обойдите круг против часовой стрелки, направляя свой атам вниз к земле. Визуализируйте, как ваш атам вбирает в себя круг. На севере направьте нож лезвием вниз и позвольте энергии вернуться в землю. Не забудьте сказать спасибо.

ШАМАНСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРИ ВЕДЬМОВСКОГО КРУГА

Мы троем собрались для проведения этого ритуала, трое старых друзей, трое близких по духу людей. Мы вместе создали алтарь, каж-

дый из нас положил символы сторон света, а также предметы, которые имели отношение к сформулированному намерению путешествия. Алтарь получился очень красивым, и от него буквально исходило волшебство. Мы разговаривали о работе, которую собирались проделать, о работе, важной для нашего духовного развития. Мы создали круг и призвали духов и энергии всех сторон света. Также мы вызвали Госпожу и Господина, причем каждый из нас, обращаясь к ним, использовал имена покровительствующих ему божеств. После этого мы удобно расположились для совершения путешествия.

Бубен начал звучать с какой-то особой силой, и я немедленно унеслась в свое путешествие. Я шла, встречала людей из своего прошлого и получала от них памятные подарки. Некоторые люди, отношения с которыми были давно и безнадежно испорчены, отказывались говорить со мной, поэтому мне пришлось воровать у них памятные предметы. Наконец, я оказалась перед лицом Богини в прекраснейшем из мест. Я отдала ей все собранные мною вещи, она взяла их и превратила в черную веревку. Богиня и собравшиеся духи инициировали меня и повязали эту веревку вокруг моей талии. Работа была проделана. Она поцеловала меня в обе щеки и сказала: «Займи свое место среди других старейшин этого духовного пути». Она вручила мне мой бубен, и я вернулась в круг, где мы в музыке воздвигли невероятный конус силы. Ух!

Совершение шаманских путешествий внутри ритуального круга с использованием магических слов, сочиненных вами или являющихся частью вашей традиции, может быть на удивление эффективным. Правильно созданный ритуальный круг является средоточием силы, что делает любую магическую работу более интенсивной.

Мне кажется, что работа с тотемами сторон света, наряду с открытием центра круга, делает данное занятие по-настоящему шаманской практикой. Призывая в центр круга силы сверху и снизу, мы открываем портал между Верхним, Нижним и Срединным мирами, так что круг становится точкой соприкосновения всех трех миров. Фраза «мы находимся между мирами» обретает новое значение и новую же силу.

Духи Верхнего, Нижнего и Срединного миров знают и уважают круг и использующиеся в нем традиции. Зная о том, какое важное место занимает ритуал в Викке и ведьмовстве, духи понимают, что их обязательно услышат и отнесутся к ним с должным почтением.

Единственным способом узнать, насколько удивительное волшебство совершается внутри ведьмовского круга в ходе шаманского путешествия, является практика. Думаю, к настоящему моменту вы уже поняли то, что я пыталась все это время до вас донести: для того чтобы учиться и расти, необходимо много работать.

Именно регулярная практика дает жизнь словам, вылетающим из ваших уст, и вашей магии. Ваше тело вовлечено в процесс и сливается воедино с разумом и духом. Для того чтобы испытать на себе, что такое экстатический танец ведьмы, нужно встать и начать танцевать. Можете на первом этапе просто топтать ногой в такт ритмичному звучанию бубна, ведь самое главное — это открыть сердце и душу, что позволит этой музыке наполнить вас изнутри. У вашего сердца уже есть свой ритм — вам только нужно позволить ему захватить и заполнить вас. Постигайте. Практикуйтесь. Танцуйте в экстазе.

Далее следуют некоторые советы и предложения относительно шаманских путешествий внутри ведьмовского круга. Впрочем, в ритуальном круге могут также совершаться вообще любые шаманские путешествия, включая путешествия, описанные в данной книге. Вы поймете, что подобная практика способствует дальнейшему слиянию ведьмовской и шаманской практик, а энергии при этом становятся более насыщенными и глубокими.

Совершите путешествие к духам всех четырех стихий: сільфам воздуха, саламандром огня, ундинам воды и гномам земли.

- Совершите путешествие в поисках древних стражей сторон света.
- Совершите путешествие для встречи с конкретными богами и богинями.
- Совершите путешествие к духам саббатов: Юля, Имболка, Остары, Белтана, солнцестояния, Ламмаса, Мабона и Самэйна.
- Совершите путешествие к богине Луны и каждой из ее фаз.
- Совершите путешествие к духам конкретных эсбатов.
- Совершите путешествие к духам времен года.
- Совершите путешествие к духовным хранителям ваших магических инструментов.
- Совершите путешествие для того, чтобы погрузиться в свои чувства и эмоции.
- Совершите путешествие для того, чтобы разобраться в своих потребностях и желаниях.

Ритуал путешествия для ведьмы-шамана

Создайте священное пространство. Очистите и освятите пространство. Развесьте украшения и создайте алтарь, который должен символизировать предстоящее вам путешествие. Примите ритуальную ванну и оденьтесь в специальное церемониальное одеяние, которое посчитаете подходящим. Соберите необходимые вам для

ритуала и самого путешествия предметы и инструменты. Если вы не можете бить в бубен и одновременно путешествовать, поставьте аудиозапись.

Посвящение алтаря. Раскурите благовоние и направьте дым при помощи рук таким образом, чтобы он смог окутать ваше тело. Затем произнесите: «Я вдыхаю дыхание Богини. Я отдаю весь негатив ветрам перемен, и пусть меня очистит ее мудрость».

Зажгите свечу и подержите руку над ее пламенем так, чтобы жар мог проникнуть в ваше тело. Затем скажите: «Я ощущаю страсть Богини. Я отправляю весь негатив в огонь перемен, и пусть меня очистит ее жизненная сила».

Опустите руки в воду и обрызгайте все вокруг себя со словами: «Я купаюсь в сердце Богини. Я окунаю весь негатив в колодец перемен, и пусть меня очистит ее любовь».

Затем возьмите немного соли и рассыпьте ее вокруг себя, проговорив: «Я стою в присутствии Богини. Я погружаю весь негатив в землю, и пусть меня очистит ее темное молчание».

Передвигайте руку по часовой стрелке по направлению ко всем четырем стихиям, приговаривая: «Силой воздуха, огня, воды и земли становлюсь я сосудом для своей Богини».

Сделайте глубокий вдох и примите удобное для медитации положение. Поставьте аудиозапись звучания бубна и сделайте долгий, глубокий, очищающий вдох.

Очистите круг. Добавьте в ритуальную чашу немного соли и пройдитесь с ней по кругу против часовой стрелки, напевая: «Солью и водою очищаю этот круг».

Раскурите благовоние и пройдитесь с ним по кругу против часовой стрелки, напевая: «Воздухом и огнем я очищаю этот круг».

Откройте круг. Возьмите в руку атам и, направив его кончик к земле, начиная с севера, обойдите круг, проговаривая нижеследующие слова:

Я заклинаю силы Света и Тьмы
Окружить нас любовью, чистой и светлой.
Перенесите нас за пределы времени,
На пересечение миров, за пределы пространства,
Туда, где рождается магия и происходят чудеса.

Начиная с севера, пройдите по кругу по часовой стрелке, держа в вытянутой руке атам и напевая:

Силою своей руки я открываю
Магический круг,

Чтобы создать сияющий щит,
Который будет защищать и оберегать нас.
С севера, юга, востока и запада мы призываем
В это место благословение.

Поднимите атам над головой, а свободную руку направьте к земле. Обойдите круг по часовой стрелке и, начиная с севера, проговорите:

Приветствую силы звездного неба,
Которые будут защищать нас
Этой темной священной ночью
До тех пор, пока не наступит рассвет
Нового благословенного дня.
Откройте наши души тому, что сокрыто,
Чтобы поприветствовать предков по крови и по духу.

Встаньте на севере, высоко подняв атам и направив другую руку к земле. Топните ногой и пропойте:

Силой Полной Луны и ласковой Земли
Этот круг запечатан.
Мы между мирами.
Благословенны будем!

Сконцентрируйтесь и заземлитесь. В тишине ощутите свою связь с Матерью-Землей и впустите ее энергию в свое тело. Как только эта энергия начнет двигаться и танцевать вместе с вашей, направьте свое осознание вверх от своего темени и установите контакт со Вселенной. Сделайте долгий, глубокий вдох, чтобы воздух прошел по вашему организму от макушки головы до кончиков пальцев ног. Знайте, что теперь вы сконцентрированы и заземлены.

Призовите духов и энергии сторон света. Играйте на бубне, приветствуя духов севера, для встречи сил востока воспользуйтесь колокольчиком, для духов юга — потрясите погремушкой, для сил запада — возьмите рейнстик*. Силы снизу и сверху приветствуйте в тишине.

* *Рейнстик* — «посох дождя»; перкуссионный музыкальный инструмент; длинная, полая, глухо закрытая на торцах труба с расположенными по всей длине внутренними перегородками, частично заполненная мелким сыпучим наполнителем (крупы и другие семена, мелкие камешки, бисер, другие твердые гранулы). При вертикальном переворачивании рейнстика его содержимое пересыпается сквозь спиральное препятствие к противоположному концу трубы, производя звук, напоминающий шум дождя.

Призовите духов и энергии сторон света.

Север:

Силами мощи и молчания,
Я призываю тебя, Медведь, страж изобильной земли.
Пусть придет основательность, пусть придет стабильность, пусть
придут гномы.
Даруй нам свою защиту, несокрушимый север.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Восток:

Силами разума и интуиции
Я призываю тебя, Малиновка, дитя песни.
Пусть придет невинность, пусть придет радость, пусть придут
сильфы.
Даруй нам свое беззаботное веселье, милый восток.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Юг:

Силами смелых замыслов и намерений
Я призываю тебя, Гепард, стремительный и неудержимый.
Пусть придет воля, пусть придет настойчивость, пусть придут
саламандры.
Даруй нам свою силу, могущественный юг.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Запад:

Силами исцеления и любви
Я призываю тебя, Выдра, резвящаяся в море.
Пусть придет сердечность, пусть придет яркость переживаний,
пусть придут ундины.
Даруй нам свою душу, любящий запад.
Возрадуйся и добро пожаловать!

Центр:

Силами единения и связи
Я призываю тебя, Орел, прозорливый и мудрый,
Прилететь сверху и спуститься в Середину.
Я призываю тебя, Змея, изменяющаяся и мудрая,
Проползти снизу и войти в Середину.
Мудрость и тайна, разлейтесь потоком,
Встретьтесь в Середине.
Возрадитесь и добро пожаловать!

Призовите подходящие для вашего путешествия ипостаси Бо-
гини и Бога.

Сформулируйте намерение ритуала. Сформулируйте, что
конкретно вы намереваетесь сделать.

- Отправляйтесь в свое место на природе.
- Призовите к себе своего животного-помощника.
- Трижды сформулируйте свое намерение.
- Отправляйтесь в путешествие.
- Когда бубен просигнализирует о необходимости возвращаться, вернитесь к начальной точке своего путешествия той же самой дорогой.

Воздвигните конус силы. Напевая песню силы, которую вы успели узнать в одном из предыдущих путешествий, соберите всю свою волю и направьте энергетический поток во Вселенную для того, чтобы дать жизнь своему намерению.

Прощание с Богиней или Богом.

Прощание с Богиней:

Любящая Госпожа Луны,
Иди же, взяв с собой нашу благодарность и благословение.
Возрадуйся и счастливого пути!

Прощание с Богом:

Счастливого тебе пути, Могучий Охотник,
Иди же, взяв с собой нашу благодарность и благословение.
Возрадуйся и счастливого пути!

Отпустите духов и энергии сторон света:

Центр:

Счастливого вам пути, Орел и Змея,
Живущие наверху и внизу,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Запад:

Счастливого тебе пути, магический запад,
Выдра и ундины,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Юг:

Счастливого тебе пути, страстный юг,
Гепард и саламандры,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Восток:

Счастливого тебе пути, всезнающий восток,
Малиновка и сильфы,

Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Север:

Счастливого тебе пути, молчаливый север,
Медведь и гномы,
Идите и помните, что наше доверие к вам безгранично.
Возрадуйтесь и счастливого пути!

Закройте круг. Обойдите круг против направления движения солнца, направляя свой атам вниз к земле. Визуализируйте, как ваш атам вбирает в себя круг. На севере направьте нож лезвием вниз и позвольте энергии вернуться в землю. Не забудьте сказать спасибо.

Вы поймете, что путешествие внутри ритуального круга делает вашу работу более плодотворной. Более того, по мере того как вы будете овладевать искусством шаманского исцеления, вы поймете, что круг также обеспечивает защиту и безопасность. Это магический акт, который совершает ведьма, желающая соединить воедино все свои способности и навыки.

Обладая волей и мастерством, мы вступаем на путь магии и изменяем себя, одновременно изменяя окружающий мир. Мы становимся частью великого таинства бытия, потому что мы — ведьмы-шаманы.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ИНИЦИАЦИЯ: БЕСКОНЕЧНЫЙ КРУГ

Эта книга подошла к концу, но у пути ведьмы-шамана конца быть не может, поскольку даже смерть — это всего лишь новое, отличное от всех прошлых опытов приключение. Танец ведьмы-шамана связывает воедино шаманские путешествия и энергетические практики ведьмы. И то, и другое — пути исцеления, и на обеих этих тропинках и ведьма, и шаман бродят между мирами на службе у Божественного. Все мы знаем о нашей взаимосвязи и об изменениях, которые мы творим, танцуя в паутине жизни. Викка и шаманизм — это таинство. Благодаря глубоким мистическим опытам мы обретаем силу. Так рождается магия. Она рождается тогда, когда ведьма-шаман начинает жить полной жизнью воплощенного божества, осознавая все свои ошибки и недостатки и с благодарностью принимая энергетические потоки, циркулирующие в ее жизни. Прогуливаясь и танцуя между мирами, вы узнаете, что такое благородство, щедрость, сила, смирение, благодарность, исцеление, горе, радость, печаль и любовь. Путешествия внутри ритуального круга представляют собой акт любви, акт смелости, акт силы и акт искреннего доверия. Быть живым — это ваше призвание и ремесло.

Так как же насчет инициации? Как я узнаю о том, что имею право называть себя ведьмой-шаманом, спросите вы. Только после многих лет работы вы на своем опыте понимаете: все дело в практике. Совершенство — всего лишь то, к чему можно лишь бесконечно приближаться в ходе усердной и кропотливой работы.

Так услышьте сейчас зов Танцующего Бубна,
В который ударяют руки всех Богов. Танцуйте со мной
и просто будьте.
Знайτε телом,
Знайτε душой,

Что значит — просто быть.
Почувствуйте это в своих ногах, танцуя со мной,
Танцуйте в горе,
Танцуйте в радости.
Почувствуйте это в своем сердце, сливаясь со мной.
Будьте единым со всем, что есть во Вселенной.
Вы — Богиня,
Вы — Бог.
Услышьте это в своем голосе, когда будете петь песню.
Пойте о красоте, пойте об уродстве,
Пойте в горе, пойте в радости,
Пойте Богиней и пойте Богом.
Откройте объятия и почувствуйте меня.
Откройте сердца и осознайте мое сердцебиение.
Откройте душу и познайте мою тайну.
Знайте то, что вы знаете.
Вы — магия,
Вы — сила,
Вы — биение сердца,
Вы — Бубен.



ГЛОССАРИЙ

Альфа-состояние — уровень гипнотического состояния, при котором сознание свободно блуждает, ни за что конкретно не зацепляясь. Грезы наяву — пример состояния «альфа».

Аспектация — в практике Викки и ведьмовства это акт, при котором определенные грани Божественного переходят жрецу или жрице. Например, если женщина хочет лучше понять силу и независимость, она может призвать необходимый аспект Артемиды, богини охоты.

Бета — состояние полного бодрствования, при котором человек пребывает в сознании и нацелен на решение конкретных задач.

Вдохновение — второй уровень аспектации, описанный Джуди Хэрроу, при котором жрица или жрец ощущают присутствие Божественного, но при этом все еще осознают свои действия.

Верхний мир — царство духов, в символическом смысле расположенное у нас над головой. Мир, залитый ярким светом. Там обитают духи-учителя и небесные существа.

Визуализация — форма медитации, зачастую управляемая, в которой искателю предлагается определенный сценарий поиска мудрости, которому он следует в своем воображении.

Воплощение — умение с благоговением относиться к своему собственному физическому «Я», осознавая при этом, что каждый человек представляет собой нераздельное единство тела, эмоций, мыслей, опыта и души.

Гассо — молитвенная поза, при которой ладони соединены вместе в области сердца.

Дельта — состояние глубокого гипнотического транса. Люди в этом состоянии сознания крайне восприимчивы к внушению.

Животные-помощники — в шаманизме — духовные существа, принявшие форму животных, связанные с энергией конкретного зверя или птицы и работающие вместе с практикующим шаманом. У большинства людей есть одно или два животных-помощника, которые остаются с ними на протяжении всей их жизни, но также встречаются и другие, которые приходят на помощь в трудной ситуации, а затем навсегда уходят.

Заземление — медитативный акт установления связи с энергиями Матери-Земли, придающий человеку устойчивость.

Зеркало — отражающая поверхность и магический инструмент, необходимый шаману и практикующему магу получить доступ к внутренней мудрости и внутренним «Я».

Имманентность — термин, использующийся для описания Божественного внутри каждого из нас. «Вы — Богиня, вы — Бог» — распространенная форма благословения, которая означает, что мы признаем божественную сущность другого человека.

Инвокация — в викканской и ведьмовской традициях это акт призыва божеств и духовных энергий непосредственно в тело жреца или жрицы с целью получения предсказаний или обретения более глубокого поминания. Этим словом также характеризуют призыв различных энергий сторон света и божеств в ритуальный круг.

Интеграция — третий уровень аспектации, описанный Джуди Хэрроу, при котором через жрицу или жреца говорят Богиня или Бог. Эту стадию часто называют подлинной аспектацией.

Книга Теней — записи ведьмы о своей магической работе, тексты заклинаний, описания ритуалов и прочих магических действий.

Намерение — в шаманской и ритуальной терминологии это утверждение, которое определяет то, что будет происходить во время медитации, ритуала или путешествия. Четкая формулировка намерения помогает направить энергию и внимание практика и помогающих ему сущностей в нужное русло и указать ведьме или шаману верный путь.

Неординарная реальность — термин неошаманизма для описания других уровней существования. Чаще всего этот термин при-

меняется по отношению к Верхнему и Нижнему мирам. Также данным словом характеризуют путешествие в состоянии экста- тического медитативного транса.

Неошаманизм — термин, используемый Майклом Харнером и дру- гими современными авторами для описания шаманских практик жителей развитых стран, не живущих уже общинной жизнью.

Нижний мир — духовный мир, расположенный под землей, ме- сто исцеления и инстинктивных энергий, обиталище животных- помощников. Шаман путешествует туда для обретения про- светления, силы и получения информации, необходимой для исцеления, решения проблем с семьей и собственным телом.

Нисхождение божества — в викканской и ведьмовской традициях ритуал, во время которого божество входит в тело жрицы или жреца, даря им свою мудрость. Жрица или жрец при этом обычно пребывают в состоянии транса.

Объекты силы — специальные инструменты, наделенные особыми качествами и используемые в шаманских практиках. Они могут включать в себя волшебные палочки, травы, камни, руны, карты, кубки и любые другие вещи, имеющие символическое значение для практика.

Обычное состояние сознания (ОСС) — термин, принятый в нео- шаманизме для описания состояния бодрствования.

Одержимость — медитативное состояние, при котором дух овладе- вает человеком, а он впоследствии не слишком хорошо осознает то, что происходит вокруг него и с ним.

Ординарная реальность — термин, который используется в нео- шаманизме для описания того, как мы воспринимаем матери- альный мир вне медитации.

Освящение — в викканской и ведьмовской традициях это ритуаль- ный акт благословления предмета на дальнейшее его использо- вание ведьмой.

Ось мира — энергетический канал, проходящий через все мате- риальные и духовные миры и связывающий их воедино. Также известна как Мировое Древо.

Отвращение вреда — акт ритуальной или другой магической ра- боты для защиты пространства и находящихся в нем людей.

Открытие круга — в викканской и ведьмовской традициях это акт создания энергетической линии вокруг ритуального пространства для защиты, приватности и для того, чтобы можно было перемещаться между духовным и материальным мирами.

Песня силы — голос и песня являются мощными инструментами в наборе практикующего шамана. У каждого человека есть своя особая песня, которая является выражением его души. Эта песня помогает шаману в поисках мудрости и силы. Существуют также песни для конкретных магических целей, например для исцеления.

Призыв — См. *инвокация*.

Путешествие — в шаманской практике это термин, использующийся для описания медитации, во время которой практик погружается в состояние транса и отправляется в духовные миры.

Расширенное сознание — термин, сформулированный Джуди Хэрроу, используемый для описания самой легкой формы аспектации, при которой жрица или жрец ощущают себя чем-то большим, чем они есть, но все еще полностью контролируют свои поступки.

Ритуал — в викканской и ведьмовской традициях ритуал является основной формой связи практикующего с Землей и Вселенной. Ритуал предполагает совершения определенных действий и произнесения ритуальных формул.

Саббат — в викканской и ведьмовской, а также многих других языческих традициях — солнечные или аграрные праздники кельтского происхождения. Всего существует восемь саббатов: Юль, Имболк, Остара, Белтан, солнцестояние, Ламмас, Мабон и Самэйн. Написание данных названий может варьироваться.

Сила — слово «сила» имеет плохую репутацию. Шаманы обретают силу посредством прогулок между мирами ради того, чтобы помогать другим людям. Те же, кто использует силу в своих собственных интересах, называются колдунами.

Слияние — соединение в медитации с бестелесными энергиями, например, божествами, животными-помощниками, духами-проводниками.

Срединный мир — материальный мир и уровень существования, на котором находится земля. Внутри Срединного мира есть со-

крытые от глаз измерения, где обитают феи, дэвы и прочие подобные существа.

Стражи — в викканской и ведьмовской традициях — духовные существа, обитающие в других измерениях, которых призывают в ритуальный круг для защиты этого пространства.

Танец — в медитации и ритуале танец используется как форма выражения почитания божества. В шаманизме танец становится актом единения со священными существами с других планов бытия. Танец может использоваться в качестве медитации для обретения мудрости или в роли своеобразной молитвы. В качестве магического инструмента танец используется для работы с оставшимися в организме воспоминаниями, для поднятия энергетического уровня и для исцеления.

Тета — состояние глубокого транса, сопровождаемое пробуждением творческих способностей.

Тотем — дух животного, работающий с отдельным человеком или группой людей (например, кланом, семьей или религиозным сообществом). Иногда этим словом также называют животных-союзников.

Транс — глубокое состояние гипноза или медитации. В шаманизме практик умеет контролировать свою способность погружаться в транс и управлять своими действиями в этом состоянии.

Трансцендентность — в различных духовных традициях этим термином обозначается священное за пределами человеческого и временного, нечто бесконечное, нефизическое.

Учителя — в шаманской терминологии — духовные союзники, обитающие в Верхнем мире, которые наиболее часто являются нам в форме богинь, героев или почитаемых предков. Их основная задача — учить и наставлять нас.

Церемония — одно из многих слов, описывающих действия, благодаря которым человек укрепляет свою связь с духовным миром. В этой книге данное понятие используется для описания специфических викканских ритуальных практик.

Ченнелинг — акт получения мудрости от бестелесного существа, мертвого либо никогда не жившего. Медиумы выступают в роли каналов связи между людьми и духовными сущностями, транс-

лируя информацию посредством своего голоса или автоматического письма. Ченнелинг имеет много форм. См. также *аспектация, нисхождение божества и одержимость*.

Шаман — согласно определению антрополога Мирче Элиаде, шаманы — это «мастера экстаза», которые могут путешествовать между мирами в поисках знания, информации и силы ради блага других людей. В современном использовании «шаманами» называют тех «мастеров экстаза», которые родились и живут в туземных культурных сообществах, а «практикующими шаманами» называют выходцев из развитых стран, которые занимаются теми же практиками шаманской медитации.

Шаманское состояние сознания (ШСС) — термин, используемый для описания медитативного состояния практикующего шамана во время путешествия.

Экстаз — в шаманизме под этим термином понимается состояние транса, в котором практик выходит за пределы своего тела и общается с мирами духов, теряя при этом ощущение себя как личности и сливаясь воедино со вселенской любовью.

Эсбат — во многих викканских и ведьмовских традициях празднование полнолуния; иногда под этим словом понимается ритуал, посвященный поклонению Луне в одной из ее фаз.

Ясновидение — восприятие происходящих в медитативном состоянии событий посредством зрения. В более широком смысле — способность получать мудрость через визуальное восприятие.

Яснослышание — восприятие происходящих в медитативном состоянии событий посредством слуха. В более широком смысле — способность получать информацию через аудиальное восприятие.

Ясночувствование — восприятие происходящих в медитативном состоянии событий посредством осязания или обоняния. В более широком смысле — способность получать информацию через тактильное восприятие.



БИБЛИОГРАФИЯ

Существует три книги о шаманских путешествиях, которые я обязательно хотела бы порекомендовать начинающим практикам:

Cowan, Tom. *Shamanism: As a Practice for Daily life*. Berkeley: Crossing Press, 1996.

Лиричный, мудрый и прекрасный взгляд, описывающий кельтские влияния на шаманскую практику.

Harner, Michael. *The Way of the Shaman*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1990.

Классическая работа, познакомившая массы обывателей с таким явлением, как шаманизм. Для получения большей информации можете также посетить веб-сайт: www.shamanism.org.

Ingerman, Sandra. *Shamanic Journeying: A Beginner's Guide*. Boulder, CO: Sounds True, 2004.

Одна из наиболее уважаемых представителей неошаманизма написала много работ о возвращении души. К книге прилагается компакт-диск с записью звучания бубна. Можете также посетить ее веб-сайт: www.shamanicvisions.com.

Andrews, Ted. *Animal Speak: The Spiritual and Magical Powers of Creatures Great and Small*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2002.

Andrews, Ted. *Animal Wise: The spirit Language and Signs of Nature*. Jackson, TN: Dragonhawk Publishing, 1999.

Andrews, Ted. *Nature-Speak: Signs, Omens and Messages in Nature*. Jackson, TN: Dragonhawk Publishing, 2003.

Galenorn, Yasmine. *Totem Magic: Dance of the Shapeshifter*. Berkely: Crossing Press, 2004.

**Другие книги по шаманизму
и шаманским практикам:**

- Berggen, Karen. *Circle of Shaman: Healing Through Ecstasy, Rhythm, and Myth*. Rochester, VT: Destiny Books, 1998.
- Dolfyn. *Shamanic Wisdom: Nature Spirituality, Sacred Power and Earth Ecstasy*. Oakland, CA: Earthprint, Inc., 1990.
- Drake, Ann. *Healing of the Soul: Shamanism and Psyche*. Ithaca, NY: BUS-CA, Inc., 2004.
- Ingerman, Sandra. *Soul Retrieval: Mending the Fragmented Self*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1991.
- Penczak, Christopher. *The temple of Shamanic Witchcraft: Shadows, Spirits and the Healing Journey*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2005.
- Sagangerel. *Chosen by the Spirits: Following Your Shamanic Calling*. Rochester, VT: Destiny Books, 2001.
- Tedlock, Barbara. *The Woman in the Shaman's Body: reclaiming the feminine in Religion and Medicine*. New York: Bantam Books, 2005.

КНИГИ ПО ВИККЕ И ВЕДЬМОВСТВУ:

- Alder, Margot. *Drawing Down the Moon: Witches, Druids, Goddess-Worshippers, and Other Pagans in America Today*. New York: Penguin Group, 1986.
- Campanelly, Pauline. *Ancient Ways: Reclaiming Pagan Traditions*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1991.
- Campanelly, Pauline. *Wheel of the year: Living the Magical Life*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2000.
- Coyle, T. Thorn. *Evolutionary Witchcraft*. New York: Jeremy P. Tarcher, 2004.
- Cunningham, Scott. *Wicca: A Guide for the Solitary Practitioner*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2003.
- Cunningham, Scott. *Living Wicca: A Further Guide for the Solitary Practitioner*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2003.
- Curott, Phyllis. *Witchcrafting: A Spiritual Guide to Making Magic*. New York: Broadway Books, 2001.

Библиография

- Farrar, Janet and Stewart. *The Witches' God*. Blaine, WA: Phoenix Publishing, 1989.
- Farrar, Janet and Stewart. *The Witches' Goddess*. Blaine, WA: Phoenix Publishing, 1987.
- Green, Marian. *A Witch Alone: Thirteen Moons to Master Natural Magic*. London: Aquarian Press, 1991.
- Hutton, Ronald. *The Triumph of the Moon: A History of Modern Pagan Witchcraft*. Oxford: Oxford University Press, 1999.
- Starhawk. *The Spiritual Dance: A Rebirth of the Ancient religion of the Great Goddess*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1999.
- Wood, Gail. *Rituals of the dark Moon: 13 Lunar Rites for a Magical Path*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2001.



ОБ АВТОРЕ

Гейл Вуд была ведьмой и викканской жрицей на протяжении более чем двадцати лет, вместе с тем она шла и по шаманскому пути духовного развития, воспевая Темную Луну. Она педагог, предсказательница по картам Таро и мастер рейки*, она преподает, проводит практические занятия и семинары по альтернативным духовным учениям, Викке, картам Таро, ритуалам, шаманским путешествиям и рейки. Гейл Вуд — автор широко известной книги *Rituals of the dark Moon: 13 Lunar Rites for a Magical Path*, а также целого ряда статей и публикаций в различных языческих изданиях. Она является Верховной жрицей ковена Цапли. Для получения дополнительной информации посетите ее веб-сайты: www.witchesinprint.com и www.rowdygoddess.blogspot.com

* *Рейки* — система естественного исцеления, появившаяся в конце девятнадцатого — начале двадцатого века в Японии. В переводе с японского рэй может иметь значение вселенная, дух, душа. Ки может означать энергию, разум, сердце. Рейки еще называют универсальной жизненной энергией.

Научно-популярное издание

Гейл Вуд

**МИСТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ЭКСТАЗА
Шаманские практики народов мира**

Подписано в печать 25.04.2010.

Формат 70×100¹/₁₆. Печ. л. 12. Тираж 1000 экз. Заказ №

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии.

Издательская группа «Весь»
197101, Санкт-Петербург, а/я 518.
E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

Вы можете заказать наши книги:

в России («Книга — почтой») по адресу издательства:
197101, Санкт-Петербург, а/я 518,
или на сайтах www.vesbook.ru, <http://точка24.рф>

в Германии
+ 49 (0) 721 183 1212.
+ 49 (0) 721 183 1213.
atlant.book@t-online.de
www.atlant-shop.com

в Белоруссии
+10 (37517) 242 0752.
+10 (37517) 238 3852.

в Украине
магазин EZOP.UA
+38(044)5782454
www.ezop.ua

Отпечатано в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97

СНОВИДЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ ИРОКЕЗОВ

ПОНИМАНИЕ ТАЙНЫХ
ЖЕЛАНИЙ ДУШИ

Мосс Р.

ISBN 978-5-9573-1935-1



Роберт Мосс — исследователь сновидений с огромным опытом; он — создатель техники *активного сновидения*, а также методов исцеления на основе синтеза сновидческих практик и шаманских приемов.

Ирокезы, индейские племена на северо-востоке США, верят, что сны — это реальные переживания души. Они считают, что в сновидениях мы можем путешествовать вне своего тела через время и пространство, в другие измерения или же встречаться с предками и духовными наставниками. Сны раскрывают истинные желания души, помогая освободиться от паутины представлений о нас других людей.

Автор знакомит читателей с мифологией ирокезов, их пониманием снов и методами работы с ними.

Книга будет интересна тем, кто изучает сновидческие практики народов мира.

ПСИХОНАВИГАЦИЯ: ПУТЕШЕСТВИЯ ВО ВРЕМЕНИ

ПЕРКИНС ДЖ.

ISBN 978-5-9573-1932-0



Джон Перкинс — автор бестселлера «Исповедь экономического убийцы», знаток шаманизма. Знания, полученные у шаманов, Джон использует в своей успешной карьере бизнес-консультанта. В книге «Психонавигация» он описывает свою насыщенную приключениями жизнь.

Психонавигация — это метод бестелесных путешествий с помощью видений или в сновидении, известный в самых разных культурах — Амазонии, Андах, Индонезии. Аборигены используют эту технику для успешной охоты, целительства, ориентации на местности.

В своей книге Перкинс раскрывает суть метода настройки на позитивные силы природы и общения с внутренними наставниками. Он захватывающе рассказывает о перипетиях своих путешествий, совершенных с целью изучения феномена внутреннего видения. Побывав во многих странах мира, Перкинс встречал разных необычных людей, в книге он ярко описывает самые интересные встречи.

Книга будет интересна широкому кругу читателей, желающим расширить свои психические возможности и добиться успеха в жизни.

ШАМАНСКИЕ ТЕХНИКИ ЛИЧНОСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Опыт превращений

ПЕРКИНС ДЖ.

ISBN 978-5-9573-1931-3



Джон Перкинс — автор бестселлера «Исповедь экономического убийцы», знаток шаманизма. Знания, полученные у шаманов, Джон использует в своей успешной карьере бизнес-консультанта. В книге «Шаманские техники личностных изменений. Опыт превращений» он описывает свою насыщенную приключениями жизнь.

Эта книга о настоящих превращениях и техниках этого процесса. На клеточном и психическом уровне мы можем трансформироваться в ягуаров или кусты или принимать любую форму. Кроме того, с помощью превращений каждый из нас может изменить свои взгляды, привычки, восприятие окружающего мира, улучшить здоровье и внешний вид.

В книге описаны удивительные случаи и истории, произошедшие с автором во время путешествий; приводятся упражнения, способствующие внутренним изменениям.

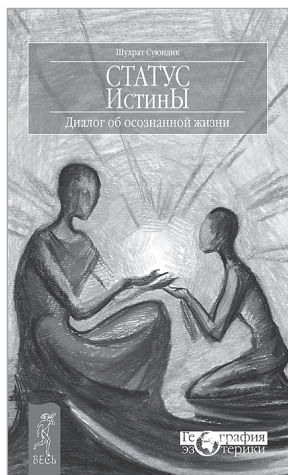
Книга предназначена для всех, кто интересуется культурой племен Латинской Америки, а также трансформационными духовными практиками.

СТАТУС ИСТИНЫ

**Диалоги об
осознанной жизни**

Суюндик Ш.

ISBN 978-5-9573-2192-7



Этот мир, все и вся, в том числе и мы сами, начерчены самой Истиной, которая является величайшим волшебником и творцом. Узнать, заметить волшебство, которое нас окружает, поможет Наставник. Благодаря опыту, переданному Наставником, мы можем соединить эти чудеса, как пазлы, и увидеть реальность, которая называется жизнью.

Мне повезло в том, что я нашел такого Наставника. Он настоящий Учитель, многогранный, и имеет прекрасных Учеников, продолжающих начатое им дело. Каждый Ученик благодаря его обучению стал Человеком.

Я своего Учителя знаю тридцать лет. Позвольте мне посредством этой книги поделиться практическим опытом, полученным за долгие годы общения с ним. Обучение проходило в разных уголках мира. Я не буду перечислять все города и местности, в которых был, для этого понадобится не одна страница, но хочу поделиться знаниями и теми ощущениями, которые испытал во время обучения в путешествии. Постараюсь все изложить так, как было на самом деле, по крайней мере, как я это воспринимал.

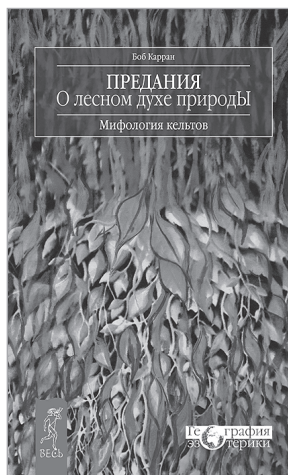
Пусть данная книга, написанная в форме диалога между Учеником и Учителем, станет для вас Наставником, открывающим пути к храму Истины, Любви и Счастья.

ПРЕДАНИЯ О ЛЕСНОМ ДУХЕ ПРИРОДЫ

Мифология кельтов

КАРРАН Б.

ISBN 978-5-9573-1897-2



Эта захватывающая книга посвящена древнему образу Зеленого Человека, который исстари почитался на Британских островах, — «тысячелетнем» очаге кельтской культуры. Боб Карран прослеживает трансформацию этого божества с древности до наших дней, изучает его значение в средневековом мире и развитие в современном. Автор также исследует психологический аспект образа и, используя различные источники, его влияние на мировые культуры.

Основное внимание Карран уделяет историческому и фольклорному материалу: рассказывает о праздничных церемониях и других формах почитания Зеленого Человека в Европе. Кроме того, автор исследует аналогичные образы в неевропейских культурах. Он делает вывод о том, что в коллективном бессознательном человечества содержится мощный универсальный архетип животворящей природной силы.

Книга будет интересна всем, кто изучает мировое культурно-историческое наследие, в частности традиции и магические обычаи кельтов.

Список серии «Знания из подсознания»:



Брайн Люк Сиворд

Жизнь в гармонии. Стресс как стимул к духовному росту



Альберто Виллолдо

Мечтайте смело. Шаманский метод превращения мечты в реальность



Сарвананда Блустоун

Всемирная Книга сновидений: раскрытие тайн снов

Алекс Архат

Жизнь во сне и наяву. Современные техники по оздоровлению организма и пробуждению скрытых сил

Дениз Линн

Символика и тайны мира снов

Сью Миннс

Путешествие вглубь себя: исцеление души и тела



Все книги издательства можно заказать по телефонам Интернет-магазинов:

8 800 100 05 56 (*Ozon.ru*)

8 800 555 08 63 (*Labirint.ru*)

8 800 333 07 082 (*Read.ru*)

ДЛЯ РЕГИОНОВ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!

В серии



ПРАКТИЧЕСКАЯ ПАРАПСИХОЛОГИЯ

ВЫХОДЯТ КНИГИ:

Леви Дж. и М.

Ясный ум. Медитация и фитнес для разума

Уэллс Д.

Реальные люди, реальные прошлые жизни

Мак-Кой Э.

Путешествия между мирами.

Техники для начинающих

Линн Д.

Кем ты был в прошлой жизни?

Узнай прошлое, измени настоящее

Козн Д. Э

Множественность.

Прошлые жизни, настоящее, перерождение

Болтенко Э.

Учебник по экстрасенсорике.

Советы от практикующей ведуньи

Джирш Э.

Космическая энергия. Как преобразовать свою

жизнь с помощью невидимых сил

Ливон Дж.

Счастливый медиум.

Пробуждение вашей природной интуиции

Все книги издательства можно заказать
по телефонам Интернет-магазинов:

8 800 100 05 56 (*Ozon.ru*)

8 800 555 08 63 (*Labirint.ru*)

8 800 333 07 082 (*Read.ru*)

ДЛЯ РЕГИОНОВ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЕ!