



В И К К А

# Тимоти Фодерик

Викка: год и один день. 366 дней духовной практики в Искусстве Мудрых



Викка. Иное знание

Тимоти Родерик

**Викка: год и один день. 366  
дней духовной практики  
в Искусстве Мудрых**

ИГ "Весь"

2005

УДК 133.4  
ББК 86.41

## **Родерик Т.**

Викка: год и один день. 366 дней духовной практики в Искусстве Мудрых / Т. Родерик — ИГ "Весь", 2005 — (Викка. Иное знание)

ISBN 978-5-9573-1487-5

Тимоти Родерик практикует Викку и шаманизм более 20 лет, в течение последнего десятилетия является духовным руководителем викканской общины в Калифорнии. Итогом его многолетнего опыта стало издание в 2005 году единственного в своем роде учебного пособия по Викке. Викка – это новое языческое течение, основанное на старых (дохристианских) идеях и представляющее собой слияние религии, магии и философии. Магический подход Викки основан на единении с природой, на достижении гармонии с ней и использовании ее сил и энергии. Викка – одно из самых толерантных направлений современной магии, ей абсолютно чужды элитарность, нетерпимость и догматичность. Вы можете легко сделать Викку частью своей жизни, ибо она вполне совместима с другими духовными практиками. «Викка: год и один день» по сути представляет собой учебник, где на теоретической базе зиждется богатейший практический материал, изложенный пошагово – в виде ежедневных «уроков». День за днем вы самостоятельно сможете постигать основы Викки и осваивать ее духовные практики посредством разнообразных техник имеющихся в арсенале викканской традиции.

УДК 133.4

ББК 86.41

ISBN 978-5-9573-1487-5

© Родерик Т., 2005

© ИГ "Весь", 2005

## Содержание

Слово от издательства	8
Благодарности	10
Котел Керридуэн	11
Введение в «Год и один день»	11
Наставления	13
Руководство для читателей	14
Важные правила противопожарной безопасности	15
Викка	16
День 1	16
Дни 1-30	18
День 2	19
День 3	23
День 4	25
День 5	26
День 6	28
День 7	30
День 8	32
День 9	34
День 10	36
День 11	37
День 12	39
День 13	40
День 14	42
День 15	43
День 16	45
День 17	46
День 18	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48



**Тимоти Родерик**  
**Викка: год и один день. 366 дней**  
**духовной практики в Искусстве Мудрых**



*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 любви-

мой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. 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 и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

## Слово от издательства

Дорогие наши читатели, все очень просто: мы подготовили для вас новую серию и выносим ее на ваш суд с гордостью, с трепетом и интересом. Нам самим невероятно интересно было готовить эти книги к выпуску, а теперь еще больше интересна ваша реакция на них.

Серия «Иное Знание» – о Магии. О которой не хочется много говорить. Ее хочется подарить в ощущении... Электрический ток! Неотъемлемая часть повседневной жизни. Современные люди не видят в нем чуда и не задумываются о его свойствах. Это – *обыденный* уровень восприятия. Есть, правда, и другой уровень – *научно-исследовательский*. Для физиков, например, электричество – не просто источник света, но мощный инструмент, с помощью которого можно произвести созидательное или разрушительное действие. Оба эти уровня вторичны по отношению к тому, что электричество по сути – *одно из изначальных свойств окружающей среды*. Действительно, на фоне всех научных и технических достижений человечества мы забываем, что электричество (*как и магия!*) лежит в основе самой Природы – это ее скрытая сила, жизненный сок.

Магия, наподобие электричества, пронизывает все наше существование, это незримая, но невероятно мощная энергия. Сама по себе она нейтральна и не является изначально благоприятной или вредоносной. Все зависит от того, КАК мы ее используем. Мы можем смотреть телевизор, пользоваться феном, – иными словами, использовать Дар в сугубо утилитарных целях. Можем сознательно вызывать разряд молнии, изобретать новые приборы. А можем выбежать голышом на высокий берег реки – и оказаться в эпицентре разбушевавшейся стихии: гром раскалывает небо, режут пространство яростные молнии, а по раскинутым в стороны рукам хлещет ливень. Вы – сама Энергия...

Магия – это нечто очень личное, невыразимое. Это не огненные шары, вырывающиеся из рук старух с развевающимися космами. Не летающие метлы и не колоритные персонажи в балахонах, шепчущие заговоры над дымящимся зельем. Настоящая магия – это когда *нечто* загорается внутри, и ты захлебываешься от сознания силы, которую дает тебе этот «огонь»; когда вдруг интуитивно понимаешь, что сейчас нужно сделать именно ТАК, а не иначе. Бывают дни, когда ты ЗНАЕШЬ: сейчас ты МОЖЕШЬ ВСЕ. Это и есть ИНОЕ ЗНАНИЕ, которым в той или иной степени обладаем мы все. Только в большинстве случаев мы пользуемся им неосознанно. Мы живем в мире «черных» и «белых» полос жизни, не пытаемся понять, какая же такая кнопка нажимается, что вдруг весь мир начинает вращаться вокруг вас, интуиция работать с невероятной силой, а желания сбываться.

Тем, кто желает найти эту «кнопку», изучить законы, помогающие понять и освоить Магию как некую Природную силу, дающую гармонию, свободу, уверенность, гибкость, независимость от внешних эмоциональных или физических воздействий, – и предлагается серия «Иное Знание».

В серии выделяется несколько самостоятельных направлений:

*Магика*

*Таро*

*Викка*

*Астрология*

*Хиромантия*

*Нумерология*

Каждое направление представлено рядом переводных изданий (в «Магику» вошли две книги российского автора), среди которых вы найдете как пособия для начинающих, исполня-

ющие роль введения в определенную область эзотерики, так и книги углубленной тематики – для подготовленных читателей. Нашим читателям будут известны имена некоторых писателей, чьи книги уже переводились на русский язык. Но большинство авторов, популярных у себя на родине, впервые выводятся на российский книжный рынок.

Книги этой серии будут интересны широкому кругу людей: и тем, кто серьезно занимается духовной практикой; и аналитикам, интересующимся различными сферами эзотерического знания; и исследователям – историкам, культурологам, философам, собирающим материалы по народным традициям, магическим ритуалам. Возможно, вы просто любите время от времени разложить поздним вечером Таро и спросить у карт совета? И в этом случае вы можете найти для себя книгу, которая станет для вас приятным, доступным руководством по подобной практике. А кому-то эти книги помогут определиться, – насколько интересно (полезно, необходимо?) вообще устремлять свой ищущий ум в сторону подобных тем.

Серия «Иное Знание» готовилась к выпуску около двух лет. Ее подготовкой занималась целая группа людей – редакторов, научных консультантов, переводчиков, дизайнеров. Была проделана огромная работа по отбору книг, в ходе которой изучались титулы крупных зарубежных издательств, чьи издания по эзотерике давно пользуются уважением. Переводчикам и литературным редакторам пришлось столкнуться с задачей не просто адекватного переложения оригинальных идей на русский язык, но и сложной научно-исследовательской работой по снабжению русскоязычных изданий дополнительным информативным материалом. Это должно помочь нашим читателям сориентироваться в некоторых иностранных реалиях, а также предотвратить искажение авторской мысли в случаях так называемых «трудностей перевода».

Огромное спасибо всем тем людям, которые помогли сделать эту серию. Мы очень надеемся, что многие наши читатели найдут в этих книгах то, что они давно искали.

И еще. Какие бы цели вы ни преследовали, обращаясь к серии «Иное Знание», не стремитесь, пожалуйста, стать Магом девяносто девятой степени посвящения. ☺ Настоящая Магия проста, интересна и доставляет удовольствие.

*Редактор серии  
Инна Емельянова*

## Благодарности

Создание книги, столь широко охватывающей мудрость древнего Искусства, потребовала грандиозных усилий многих людей. На то, чтобы собрать и обработать сведения, собранные в этой книге, ушло 23 года. Долгое время я овладевал техниками и науками, повлиявшими на меня и, следовательно, на мои духовные изыскания. Я обязан выказать благодарность множеству людей, внесших свой вклад в эту книгу, – независимо от того, был он прямым или опосредованным.

Я крайне признателен редактору Миду Хантеру, его острый глаз и еще более острый красный карандаш помогли мне точнее выразить свои мысли на бумаге в течение последнего десятилетия. Я полон благодарности моему давнему другу – Верховной Жрице Варде Нинне – за поддержку, доброту, сострадание, осведомленность в политике и шаманское чутье в Искусстве. Кроме того, Варда прочитала рукопись еще до публикации, и я смог внести изменения в текст, руководствуясь ее замечаниями. Да пребудет благословение богини с женской викканской общиной «Moontyde» в Риверсайде, штат Калифорния. Сага Джеффон, Кестрел Морган, Бриджит Сильвербранч, Афина и Сулейма прочитали мои книги и бескорыстно уделяли мне время, позволяя практиковать и исследовать новые техники в своей общине. Кроме того, Сага помогла мне написать раздел, посвященный рунам.

Я зажигаю свечи и воскуриваю благовония в честь братства «Воинов Радуги»; Джейсон, Друимэлдуин и Колли Валадец многому научили меня и расширили понимание оккультных материй. Спасибо вам, маги. Я выражаю свою любовь и глубочайшую благодарность Кристоферу Пензаку, моему наставнику во многих вопросах – как магических, так и жизненных. Мне хотелось бы также поблагодарить Мэттью Элленвуда, Барбару Ардингер и Карен Каммингс за мысли, которыми они делятся со мной вот уже много лет. П. Макгилл, без единого вопроса, предложил свою коллекцию ссылок в Интернете для книги и моего web-сайта. Низкий поклон Роши Венди Эгиоку Накао: он поспособствовал началу моего пробуждения и посвятил меня в таинство «Мудрой Луны».

Наконец, я выражаю огромную признательность своему партнеру Эду – за то, что он показал мне множество путей и расширил мои горизонты, за его терпение и любовь, неизменно поддерживающие меня во время моих странствий в мире Искусства.

## Котел Керридуэн

### Введение в «Год и один день»

Котел ее был огромен, ибо содержал в себе мудрость всех времен. Керридуэн назвала свое зелье три л (*greal*): первоцвет и тростник, ягоды ежевики и вербена. Она знала истинные названия всех ингредиентов: флейта Лью, серебро Гьюона, кресс-салат Талесина, – но не осмеливалась произносить их вслух, если не творила судьбоносного заклинания. Она добавила нужное количество священной омелы, чтобы Древние благословили ее зелье. Затем насыпала истолченный навоз в соленое море, кипевшее в котле чернее тысячи ночей. Духи, драконы, а может быть, тлеющие угли танцевали вокруг котла, по мере того как в нем кипела и варилась вселенная.

«Мешай зелье, но не вздумай попробовать его на вкус», – предупредила Керридуэн Гьюона, посмотрев на ученика своим мутным глазом. И ушла. Куда – о том в священных книгах не сказано. Возможно, им об этом неизвестно, или об этом запрещено говорить. Но об одном они поведали: Керридуэн ушла на год и один день, а ее мудрость, ее волшебство кипело в котле, и Гьюон мешал его дни и ночи напролет длинной деревянной ложкой.

Он не спрашивал, куда ушла госпожа, он знал, что делать, – помешивать варево. Работа заключалась в том, чтобы мешать ложкой заповедный напиток по спирали: сначала – против движения солнца, а потом – по ходу движения. И все. Этого было достаточно, поскольку госпожа была владычицей древних путей мудрости; не испытывала недостатка ни в коварстве, ни в искусстве, которых опасался любой, у кого была хоть капля разума. Мог ли Гьюон хоть как-то постичь пути Керридуэн? Он не рассуждал и не строил предположений, он молчал.

Но соблазн был велик – как и полагала великая богиня Керридуэн. Улучив момент, юноша сунул палец в варево и облизал его.

После этого он постиг смерть, жизнь и великий круг существования. Знания, секреты, тайны, искусство магии и любви наполнили его. А самое главное – он обрел мудрость.

Котел Керридуэн ждет и вас.

Викка – шаманская, магическая и духовная традиция, указывающая путь к мудрости и котлу Керридуэн. Слово «Викка» происходит из средневекового английского языка и означает «искусство мудрости». Мудрость, к которой обращается Викка, является врожденной. Это тот дар природы, который живет в каждом из нас – в вас и во мне – с самого рождения. Но большинство людей живут жизнью, оторванной от природы и ее драгоценной мудрости. Не следует никого винить за это. С самого раннего детства наши души и наши жизни формируют культурные, исторические, половые, семейные, политические и прочие ограничения традиционных знаний, именно они создают завесу, скрывающую мудрость и потенциальные магические способности человека.

Вступив на путь Викки, мы учимся проникать сквозь завесу, раскрывать свои потенциальные возможности и врожденные знания, пронизательность, разум и чувства. На то, чтобы довериться этому процессу и стать мудрым, требуется время – точно так же, как требуется время для того, чтобы покрытое снегом дерево пробудилось, ожили его ветви, оно начало цвести и растить новые побеги. Это – путь природы.

По пути традиции веками шли мастера древнего Искусства, обучая своих учеников. Старая знахарка вела свою ученицу в глубь леса, чтобы там рассказать ей о корнях, стеблях и целительных свойствах деревьев. Деревенский мудрец на рассвете приводил ученика к стоящим камням, чтобы поведать многочисленные солярные мифы, ритуалы и секреты.

Никто не может изучить вещи, срывающие завесу с мудрости, с той скоростью, к которой мы привыкли в современной жизни. Познание не признает коротких путей. Когда речь заходит об изучении духовных аспектов магии и мистических путей Древних – сквозных проездов и формул «просто добавь воды» не существует. Только следуя потоку самой жизни, человек сможет усваивать знания, обычаи и мудрые практики наших предков-язычников – основу пути Викки.

Год и один день обучения духовных практик дает изучающим возможность двигаться вместе с природой. Позволяет учиться (как и поступали в древности) на личном опыте, методом проб и ошибок – под руководством опытной руки старшего. Если говорить об этой книге, то в качестве старшего буду выступать я. И точно так же, как в свое время учили меня, я буду учить вас. На страницах книги вы найдете те же самые техники (и древние, и современные), которые изучал я и которым обучали моих наставников.

Курс обучения «Год и один день» зачастую оказывается весьма суровым испытанием. Традиционно этот период является подготовкой, предшествующей инициации человека в Искусство (официальным взятием на себя обязательств). Возможно, вы читаете эту книгу, готовясь к собственной инициации. Или вы уже какое-то время идете по пути Викки и хотите углубить свои духовные практики. Что бы ни заставило вас открыть ее, вы с самого начала должны знать, что я предлагаю вам базовый, но отнюдь не простой курс. Конечно, вы познакомитесь с основным содержанием Викки: временными циклами, чудесами смены времен года, травмами и магией, а также с тайными предсказательными практиками.

Прикоснуться к духу неуловимой, волшебной Викки – это совершенно иное. Я говорю о мистическом опыте, которому невозможно научить. Зачастую вы будете получать трансцендентный опыт без предварительного предупреждения, но не без предзнаменований и подготовки, благодаря ежедневной работе, осуществляемой под моим руководством и в единении с божественным.

Один из методов, помогающий добиться успеха, – применение древних духовных практик в повседневной жизни. Лично я считаю, что опыт духовной и повседневной жизни – это одно и то же. Работа в саду и поход в овощной магазин (правильно совершаемые) так же важны для духовного роста человека, как рисование пентаграмм и произнесение имен богов. В этом смысле предлагаемый курс обучения не является бегством от жизни в некое волшебное мифическое царство, где вы можете столкнуться с магическими и фантастическими существами. Этот курс поможет вам осознанно и внимательно относиться к миру, в котором вы живете, и где вы наверняка столкнетесь с магическими и фантастическими существами.

Итак, пламя свечи и вызов духа стихии также могут открыть вам путь к пониманию, кто вы есть на самом деле. За столь глубинное знание приходится платить. Внимательно изучив книгу, вы увидите и свои слабые места, и свои сильные стороны. Иногда духовное развитие и личностный рост могут вызывать дискомфорт, но весь процесс в целом поможет правильно оценивать свои достоинства и умело использовать свои слабости и ошибки (и заодно учиться на них). Такая форма знаний и практики включает в себе огромную силу; имеет решающее значение для трансформации человека, его магической и природной мудрости. «Кто я? Какова моя цель? Что такое жизнь?» – именно эти вопросы лежат в основе духовного обучения практике Викки в течение года и одного дня. Эти же вопросы составляют самую суть предлагаемой вашему вниманию книги.

Осмелитесь ли вы сунуть палец в огромный котел и попробовать мудрость на вкус? Нет? Прыгайте внутрь. Ныряйте в варево и глотайте его.

## Наставления

Задумывая книгу, я исходил из того, что читатель будет индивидуально практиковаться в течение года и одного дня. Обычно так и происходит: ученик практикуется в течение этого срока под руководством опытного наставника-викканина. Наставник должен выступать в качестве руководителя и учителя, а также служить наглядным примером. Он обязан сделать все возможное для того, чтобы гарантировать эффективное обучение. Например, ваш учитель может посоветовать загодя приобрести некоторые конкретные вещи (магические инструменты, травы и т. п.), которые потребуются в процессе обучения. Или вы будете изучать «устную» традицию на практике, пробуя и ошибаясь.

Я попытался руководствоваться теми же стандартами, с которыми вы столкнулись бы, проходя обучение в ковене. Однако вы заметите, что время от времени я делаю отступления, прерывающие линейный процесс обучения. Я поступаю так в силу нескольких причин. Во-первых, очень важно, чтобы практикующие научились следовать потоку жизни – независимо от того, каковы конкретные обстоятельства. Как вода учится огибать камни, или снег учится удерживаться на ветках. Когда вы осознаете поток природы и поддадитесь течению, вы откроете в себе неиссякаемый источник внутренней силы. Во-вторых, я хотел, чтобы читатели следовали конкретному графику обучения, разбитому примерно на 30-дневные периоды. Периоды разделены 3-дневными циклами, которые включают в себя день молитв и почитания божеств, день размышлений и созерцания и день молчания. Эти три дня дают возможность интегрировать новое, видеть то, что было пропущено, и естественным образом усваивать знания.

В ходе обучения вы должны будете приобретать необходимые материалы. Чаще всего это травы, свечи и эфирные масла. Вы обязательно получите инструкции по использованию и применению этих ингредиентов, но все следует приобрести заблаговременно. Другими предметами, которые вам понадобятся, являются атам (нож с черной ручкой и обоюдоострым лезвием), кубок (ритуальная чаша) и пентакль (диск диаметром 5–6 дюймов с нанесенной на него пентаграммой).

Основную часть книги составляет учебный курс. За ним следуют два приложения. Первое приложение описывает полный лунный ритуал, который вы должны будете совершать каждое полнолуние после того, как овладеете искусством начертания круга (описанным в разделах, посвященным 230–244 дням). К этому времени вы уже овладеете ежедневной магической работой, медитациями и духовными исследованиями. В это же приложение я включил лунную церемонию, которую можно проводить до того, как вы узнаете, как правильно чертить магический круг. Второе приложение содержит список источников, магических инструментов, трав и прочих ингредиентов. В этой книге также содержатся примечания и библиографические ссылки, которые могут оказаться для вас полезными.

## Руководство для читателей

Есть несколько советов, которые необходимо помнить для успешного завершения обучения в течение года и одного дня. Вот несколько рекомендаций, которые я хотел бы дать всем, кто приступает к практическому изучению Викки.

Начать поход по дороге мудрости можно в любой день, который вам нравится. Традиционно виккане считают период с 31 октября (канун Самэйна – Дня всех святых) по 2 февраля (Сретение) мало способствующим магическому росту. По этой причине многие учителя склоняют учеников начать курс до наступления данного периода либо подождать, пока он закончится. Это является не столько правилом, сколько обычаем, восходящим к векам симпатической магии, подразумевающей ритуальное отражение всего происходящего в физическом мире. Сокращение продолжительности светового дня и окончание сезона сбора урожая символизируют спад внешней активности и роста. Деревья не образуют почек и побегов, энергия направляется внутрь, в сердцевину ствола. Поэтому в некоторых магических традициях осенне-зимний период, напротив, символизирует внутреннее развитие и рост идущего по пути духовной практики. У меня было много учеников,

- Прежде чем начать путь Викки, исполнитесь решимости полностью пройти курс года и одного дня и лишь затем приступайте к чтению, переходя от одного дня к другому. От вас потребуется определенная дисциплина. Если привычный распорядок жизни нарушен путешествием, или какие-либо жизненные обстоятельства прервали естественный ход обучения, то вернитесь к практике, когда почувствуете, что все улеглось и вы готовы снова приступить к занятиям. А затем вновь приступайте к чтению книги с того места, где вы прервались.

- Не перескакивайте через дни и не пытайтесь вместить материал двух дней в один. Следуйте за темпом изложения материала.

- Проявите терпение в процессе обучения. Во время работы с книгой у вас могут возникнуть озарения, воспоминания, чувства, видения, а также произойти какие-то явления, которые вызовут у вас беспокойство или восторг. Это абсолютно естественный процесс – и позвольте произойти тому, что должно. Очень важно не подавлять чувства или ощущения в момент их появления. Просто почувствуйте их, и со временем они пойдут на спад. Эмоциональные состояния преходящи. Вам могут потребоваться годы исследований себя и наблюдений за собой для того, чтобы испытать то, что я описываю здесь как внутреннюю реальность. А пока попытайтесь довериться такому подходу (предложенному тем, кто является одновременно опытным клиническим психотерапевтом и ведьмаком) как истине. Со временем, наблюдая за сменой своих эфемерных эмоциональных состояний, вы узнаете, что на самом деле дает вам силу, а что отнимает ее.

- Никогда и ничего не откладывайте на потом. Примерно раз в месяц вам будет предложен список магических предметов, которые понадобятся в следующем цикле. Как только вы ознакомитесь со списком, сразу же приобретите все необходимое. В противном случае вам придется делать остановки в изучении курса года и одного дня.

- Год и один день – это не только работа, но и удовольствие. Жизнь слишком коротка, чтобы не посвящать каждый ее день игре и приключениям. Чем является ваша жизнь – игрой или работой? То, как вы оформите ваш опыт, в конечном итоге определит результат.

## Важные правила противопожарной безопасности

В этой книге очень много говорится об использовании свечей в процессе духовной практики. Однако очень важно, чтобы, зажигая огонь, вы постоянно соблюдали правила противопожарной безопасности. Национальное агентство по защите от пожаров утверждает, что «примерно 10 тысяч пожаров в жилых помещениях в год связаны с использованием свечей; 1000 человек получают ранения, 85 погибают, а ущерб от потери имущества составляет 120 миллионов долларов». Агентство настоятельно советует следующее.

- Большая часть пожаров возникает, когда горящие свечи оставляют без присмотра. Убедитесь в том, что вы потушили все свечи, когда уходите из дома или ложитесь спать; в наших домах чересчур много легковоспламеняющихся предметов: одежда, книги, бумага, занавески и т. п. Осмотрите свой дом глазами пожарного – и вам немедленно захочется убрать свечи подальше от любых предметов, которые могут загореться.

- Самый безопасный способ жечь свечи – использовать устойчивый, огнеупорный подсвечник. Перед тем как выбрать подсвечник, убедитесь в том, что он не опрокидывается и достаточно большой, чтобы вместить стекающий со свечи расплавленный воск.

- Не ставьте горящую свечу на подоконник, в опасной близости от занавесок и штор.

- Ставьте подсвечник с зажженной свечой на устойчивую чистую поверхность.

Держите свечи подальше от тех мест, где их могут опрокинуть дети или животные. Держите свечи и все источники открытого огня подальше от горючих жидкостей. Следите за тем, чтобы длина фитиля свечи не превышала четверти дюйма. В этом случае пламя свечи будет меньше трепетать и чадить. Кроме того, лучше всего гасить конические и цилиндрические свечи, когда

до подсвечника или декоративного материала остается менее 2 дюймов.

- Свечи-жертвоприношения, находящиеся в «чашке» (как правило, стеклянной), куда стекает расплавленный воск, образующийся в результате горения, гасят до того, как начнут плавиться последние полдюйма воска.

- Старайтесь не пользоваться свечами, содержащими включения горючих материалов.

# Викка

## День 1

### Духовность, ориентированная на Землю

В период неолита в западной Европе человеческое общество состояло, главным образом, из племен. Во времена наших предков, задолго до появления любых религий, которые мы знаем, были распространены духовные практики, ориентированные на общение с природой. Первые духовные устремления зародились у людей, занимавшихся земледелием. Они знали, как чередуются времена года: теплые дни весны, за которыми следовал долгий период роста – лето, важный период сбора урожая – осень, и время морозов и смерти, соответственно – зима. Женщинам были ведомы пути Луны и целительства. Мужчины знали тайные тропы охотника и его добычи. В те дни не существовало священных книг или официальных духовных учений. Божественное было слышно в пении птиц, оно формировало океанские волны, оно наполняло тела людей, растения и животных жизнью.

Духовность имела мало общего с величественными философскими построениями – которые были рождены разумом – и опиралась на суровые реалии жизни. Радостные и печальные события жизни также играли свою роль. Любовь, забота и сострадание были универсальными человеческими эмоциями, которые заставляли сердце биться быстрее и давали пищу духу.

Таковы древние истоки духовной системы, которую сегодня мы называем Викка, или ведьмовство. Если принять во внимание земные духовные корни Викки, не вызовет удивления тот факт, что, вступая на этот путь, необходимо погрузиться в метафорическую «грязь» – опыт самого мира – и испачкать ею руки и ноги. Вам надо пробовать на вкус, прикасаться, обонять, слушать, видеть и испытывать жизнь во всех ее проявлениях, включая и духовную энергию, наполняющую все и вся вокруг.

Давайте пойдем по земле, не боясь испачкаться. Выйдите на улицу, найдите зеленую полосу травы, вспаханное поле, камень или дерево. Прикоснитесь к ним, обнимите, почувствуйте, как вес тела давит на землю. Глубоко вздохните и позвольте земле держать вас. Это то, что принадлежит вам. Добро пожаловать домой.

Вы беспокоитесь по поводу бесцельных прогулок холодными ночами? Вы обгораете на солнце или думаете, что проливной осенний дождь наводит уныние? Викка – духовная традиция, включающая в себя множество практик, позволяющих вступить в непосредственный контакт с природой. Она пытается добиться гармонии между ведьмовством и жизнью, происходящей здесь и сейчас. Быть человеком, обладающим магической силой, – значит охватить всю широту жизненного опыта. Когда ведьма постоянно отводит место в своей жизни для природы, для жизни, для «здесь и сейчас», постепенно устраняются накопившиеся слои социальных, эмоциональных и психологических условностей. Это освобождает ум, сердце и дух и позволяет практикующему добиться гармонии с жизнью, природой и потоком духовной энергии. Можете ли вы бесстрашно встречать каждый момент жизни – несмотря на дождь, град и снег?

Далеко не все могут выходить на улицу в любую погоду. Всегда бывают исключения, которые необходимо учитывать. Если для вашего здоровья опасно выходить на улицу в холодную погоду, то любой ценой попытайтесь выполнить следующее упражнение: наполните поднос или пустой горшок землей для комнатных растений и погрузите в нее свои руки. Поднесите горсть земли к лицу и вдохните ее душистый аромат.

Земля – место нашего рождения, однако для миллионов из нас она кажется на удивление чужой. Большинство людей суетливо пробегают по жизни, не обращая ни малейшего вни-

мания на мир. Пожалуй, есть несколько причин, объясняющих такое положение дел. Многие люди на Западе живут в больших городах, и поэтому современное общество более не базируется на культуре земледелия, естественным образом опиравшееся на созвучие с циклами природы. Для многих людей такой уклад жизни перестал быть привычным, сегодня сельское хозяйство – это работа, выбор профессиональной деятельности. Поскольку мы, по большей части, лишены непосредственной и тесной связи с природой, то, следовательно, утрачиваем и понимание, что земля обеспечивает наше существование. Еще один аспект: общепризнанные религии отрицают природный мир, считая его порочным, греховным и неправильным. Мы выросли в этой системе культурных ценностей, пропитывающих жизнь и, следовательно, формирующих мировоззрение. В результате многие из нас воспринимают природу исключительно как нечто неживое, бездушно используя ее ресурсы.

Для того чтобы сделать первые шаги на пути Викки, нам потребуется установить связь с землей или, как минимум, подумать о ее значении. Может ли она быть «священной»? Что означает слово «священный»?

В традиции Викки это слово обозначает нечто, имеющее отношение к божеству. Приверженцы таких языческих духовных традиций, как Викка, обретают мистическое, интуитивное понимание, что все вещи являются проявлением глубинной, или духовной, энергии.

Каждый из нас должен открыть для себя тайну. Путь ведьмовства включает в себя медленный процесс открытия силы земли, главным образом, по тому, как она проявляется в нашей жизни. Как и смена времен года, этот процесс не ведет к резким изменениям. Понимание истины нашего существования и связи со всем происходит медленно – точно так же, как легкий туман постепенно делает вас мокрым до нитки.

### **Упражнение: связь с Землей**

Выберитесь на природу: на пляж, в лес, в поле или просто в свой сад<sup>1</sup>. Сядьте удобно, сделайте глубокий вдох, закройте глаза.

Когда вы сосредоточитесь, представьте себе, что у вас выросли корни. Они уходят не только в землю, но и во все, что есть на ней. Ощутите, как гигантская корневая система соединяет вас с людьми, животными, растениями, различными предметами. Почувствуйте, как пульсирует эта связь между вами и великим Всём. Отметьте, в каком месте ваши связи с вещами и людьми слабые, а где – прочные.

В течение 10 минут (или дольше, если захотите) просто осознавайте эту связь. Когда вы закончите упражнение, откройте глаза. Подумайте над следующими вопросами.

- Какие из моих связей прочны?
- В чем состоит, на мой взгляд, причина крепости связей?
- Какие из моих связей с вещами слабы?
- В чем состоит, на мой взгляд, причина слабости связей?
- Какие действия я могу предпринять для того, чтобы укрепить слабые связи?

Остаток дня проведите в соответствии с вашим углубившимся осознанием людей и вещей вокруг вас.

---

<sup>1</sup> Если холодная погода может повредить вашему здоровью, выполняйте упражнения в помещении. – *Здесь и далее примеч. авт.*

## **Дни 1-30**

### **Магические предметы и материалы, которые необходимо приобрести**

Каждые 30 дней вам будет предложен список магических предметов и материалов, которые я рекомендую приобрести для духовных практик в течение последующих дней. Большую часть этих вещей вы сможете найти в любом эзотерическом магазине. Адреса этих магазинов указаны в приложении Б.

В ближайшее время для обучения вам понадобятся следующие магические ингредиенты.

#### **День 3**

- Коническая белая свеча длиной 5–6 дюймов.
- Подсвечник.

#### **День 17**

• Сельскохозяйственный календарь (можно купить в местном книжном магазине или взять в библиотеке).

#### **День 20**

- Коническая оранжевая свеча длиной 5–6 дюймов.
- Компас (он потребуется вам также в 22, 25, 27 и 30-й дни).

#### **День 22**

- Коническая оранжевая свеча длиной 5–6 дюймов.
- ¼ унции (или меньше) смолы мирры или сушеного молотого корневища ириса-касатика.
- Самовозгорающийся уголь.

#### **День 25**

Коническая зеленая свеча длиной 5–6 дюймов.

#### **День 27**

Коническая зеленая свеча длиной 5–6 дюймов.

¼ унции травяной смеси, состоящей из сухой таволги и измельченной коры дуба. Компас.

#### **День 30**

Коническая свеча цвета индиго длиной 5–6 дюймов.

## День 2

### Эти ужасные слова

Они вызывают дискомфорт и чувство стыда. О них трудно говорить с друзьями и членами семьи. Иногда их очень трудно принять. Я говорю об ужасных ведьмовских словах! В практике Викки есть масса терминов, которые могут очаровывать, удивлять и даже смущать.

По иронии судьбы, в Викке вообще не идет речь о словах. Потому как цель практики – вывести за рамки ограничений, в частности, навязываемых языком и терминологией. Слова Искусства предназначены привести ученика к самой сути жизни, где любые слова – не более чем ограничения. Безусловно, и слова могут подвести к непосредственному мистическому опыту божества, природы или духа. Но они не нужны и теряют всякий смысл, когда практикующий переживает состояние понимания. Поэтому виккане прежде всего приходят к осознанию слов всего лишь как знаков, указывающих на мистический опыт.

Для виккан слово само по себе не является реальностью. Например, слово «яблоко» не является яблоком. Вы слышите это слово и понимаете его на интеллектуальном уровне. Однако для того, чтобы познать яблоко, вы должны подержать его в руках, ощутить его аромат и откусить большой кусок сочной мякоти. Точно так же, слово «бог» само по себе не является божеством. Это всего лишь ментальная абстракция, традиционный символ, который все мы используем для того, чтобы назвать нечто, выходящее за рамки слова.

По мере того как вы будете следовать путем Викки и получать собственный опыт непосредственного мистического контакта с божественным, вы все поймете сами. Но прежде чем сие произойдет, что совершенно понятно и естественно, у вас может возникнуть некоторое сопротивление языку Викки, который зачастую противоречит общепринятым социальным нормам. В качестве сегодняшней практической работы я предлагаю вам следующее упражнение. Прочитайте слова, помещенные ниже:

**Викка Ритуал Язычник**  
**Ведьмовство Магия Заклинание**  
**Сила Оккультный Религия Земли**

В отношении каждого из этих слов задайте себе следующие вопросы.

- Насколько комфортно я пользуюсь этим словом?
- Как я его понимаю?
- Как, на мой взгляд, подействует это слово на окружающих, которые не принадлежат к Викке?

Найдите время и опишите на бумаге свои чувства (какими бы они ни были) по отношению к каждому из этих слов. То, что вы напишете сегодня, понадобится вам для завтрашнего упражнения. Поэтому, когда вы закончите, отложите этот листок бумаги. После того, как вы исследовали свое собственное понимание каждого из этих слов и свою реакцию на них, познакомьтесь с тем, какое определение дают приверженцы Викки.

#### **Викка**

Викка является одновременно и религией природы, и магической практикой. Это – духовная традиция, базирующаяся на мистических практиках древних народов Европы. Викка – шаманский духовный путь. Слово «шаман» – антропологический термин, обозначающий человека с врожденными способностями, практикующего естественную магию. Шаман – человек (обычно в племенной культуре), являющийся целителем и посредником в общении с

невидимым миром (шаманы называют его миром духов). Он осуществляет церемонии перехода, предсказывает будущее и идет дорогами магии. Хотя Викка – это не та традиция, которая может претендовать на неразрывную связь с далеким прошлым, многие ее приверженцы сегодня используют адаптированные шаманские практики, которые восстанавливают утраченные нами связи с прошлым. Виккане считают мир природы, солнце, луну, времена года, тела мужчин и женщин и саму землю выражением священного. Умение жить, поддерживая сознательную связь с природой (включая людей) в каждый момент, помогает викканам установить глубокую связь с Божеством.

Современные лингвисты ведут споры относительно происхождения слова «Викка» (*fWicca*). Одни утверждают, что оно происходит от индоевропейского корня *weik* – слова, объединяющего понятия религии и магии. Другие настаивают на том, что слово «Викка» восходит к средневековому английскому и является производным англосаксонского корня *wic*, который обозначает «покорять или придавать форму». Другое значение этого слова – мудрый. От этого слова, как они считают, и произошло слово «Викка», означающее и «искусство мудрости», и «умение покорять и придавать форму». Оба значения применимы к современным викканам. Такие простые практики, как медитация и внимательность, в повседневной деятельности помогают им приобрести ментальную, эмоциональную и духовную гибкость. Виккане практикуют подчинение своего сознания и придание ему формы, чтобы жить в гармонии с каждым моментом бытия.

Викка не является древней религией. Она включает в себя традиции, которые приверженцы этого учения позаимствовали из далекого прошлого. Ремесло берет начало в Англии примерно в 1950-х годах. Историки Викки и многие ее последователи считают основателем современной версии Викки Джеральда Гарднера, вышедшего на пенсию государственного чиновника. Гарднер был инициирован одной женщиной, Дороти Клаттер-бак, в то, что он назвал Древней религией, в 1939 году неподалеку от Нью-Фореста. Затем он заявил, что ковен, в котором он получил инициацию, был основан примерно за 40 лет до этого Джорджем Пикингиллом. По словам Гарднера, Пикингилл утверждал, что его «линия» представляет собой серию инициаций, восходящую примерно к VIII веку. Некоторые энтузиасты истории ведьмовства верят, что Гарднер составил свою версию Викки из элементов оккультных произведений Алистера Кроули, знаменитого оккультиста начала XX столетия, современника Гарднера и основателя Ордена Золотой Зари. Насколько обоснованы притязания Гарднера, нам неизвестно. Однако он был первым в ряду людей, написавших труды, которые в середине XX века считались подлинными материалами ведьмовства<sup>2</sup>.

### **Ведьмовство**

В средние века христианская церковь и ее отцы, не задумываясь, употребляли слово «ведьмовство» по отношению к народным религиозным практикам и обычаям, которые существовали несколько тысяч лет до христианства. Множество последователей европейской духовной традиции закончили жизнь на виселице или костре только из-за своих религиозных убеждений. Помимо приверженцев местных духовных верований, были и другие группы людей, за которыми охотилась церковь, пыталась и сжигала на кострах, обвиняя в ведьмовстве. Человека могли обвинить в сговоре с нечистой силой только потому, что он левша, или потому, что у него есть явно выраженные физические недостатки – уродства (которые считались «отметинами дьявола»). Евреев, цыган, незамужних женщин, повитух, знахарей, парий общества – тех, кто слишком богат или слишком беден, инвалидов и дряхлых старцев также обвиняли в преступном занятии ведьмовством. Одни ученые предполагают, что на кострах Европы по обвинению

---

<sup>2</sup> См. например: Pensczak Christopher. *The Inner Temple of Wiccraft*. St. Paul: Llewellyn Publications, 2003. P. 37–40.

в ведьмовстве закончили свою жизнь более 250 тысяч человек, тогда как другие утверждают, что жертв было гораздо больше – 9 миллионов.

Викка – духовная практика ведьмовства – базируется на многих старых обычаях и мудрости народов Европы. Поэтому современные приверженцы древних традиций придают большое значение слову «ведьма». Они считают

### **Сила**

Для виккан сила не имеет никакого отношения к контролю над людьми и вещами. Сила – естественное состояние человека, проистекающее из единства с великим потоком природы. С точки зрения Викки, сила – это общая тонкая энергия, наполняющая все.

### **Ритуал**

Ритуал – это инсценировка мифа. В этом определении слово «миф» обозначает систему духовных символов. Ритуалы в Викке обычно включают в себя символические слова, звуки, цвета и жесты. Виккане понимают, что каждый элемент ритуала говорит на языке глубинного разума (языке бессознательного) и таким образом активизирует психологическую и духовную энергии. Символы, используемые в викканском ритуале, восходят как к освященным временем общим мифологическим соответствиям (например, традиционным ассоциациям, помогающим практикующему ориентироваться в выборе времени, места, цвета, звука и движений), так и к личным ассоциациям, появляющимся во снах, медитациях и личных озарениях.

### **Магия**

Магия – это слово, вызывающее путаницу и страх. Многие люди, думая о магии, в первую очередь вспоминают сцены из фильмов, телешоу или волшебных сказок. Согласно бытующим популярным представлениям, магия – это средство получения желаемого с помощью запретных, темных или опасных сил. Виккане под магией понимают естественный процесс – способность менять сознание, базовую структуру разума. Вслед за изменениями в сознании происходят изменения в мире. Магический процесс выявляет внутренние паттерны, которые помогают жить в тесном контакте со всей полнотой сил. Средства магии просты: зажженные свечи, монотонные песнопения или фокусировка намерения с помощью барабанного боя или танцев – вот и все.

### **Оккультный**

Слово «оккультный», происходящее от латинского слова *occultus animum*, в буквальном смысле означает «секрет». Сегодня лишь немногие виккане используют этот термин в отношении магической или духовной практики. Это слово означает тайные техники, которыми владеют адепты любого магического или метафизического пути.

### **Язычник**

Слово «язычник» происходит от латинского слова *paganus*, означавшего крестьянин или деревенский житель. Позднее смысл этого слова расширился, и его стали употреблять по отношению ко всем, кто не придерживался заветов Священного Писания, то есть к тем, кто не был христианином, иудеем или мусульманином. Со временем это слово приобрело негативный оттенок и стало обозначать нецивилизованного «идолопоклонника». В настоящее время язычником называют приверженца политеистической или пантеистической системы духовных верований. Как правило, язычник – это человек, который верит, что вселенная, Земля и все ее обитатели содержат в себе божественное начало.

### **Заклинание**

Символический акт, посредством которого человек может направить нефизические энергии на достижение некоторой определенной цели.

**Религия Земли**

Языческая духовная традиция, почитающая Землю, времена года и все живые существа.

## День 3

### Переплавка убеждений

Вчера вы записали свою первую реакцию на следующие слова:

**Викка Ритуал Язычник**  
**Ведьмовство Магия Заклинание**  
**Сила Окултный Религия Земли**

Я попросил вас ответить на следующие вопросы, которые должны были облегчить вам исследование этих слов.

- Насколько комфортно я пользуюсь этим словом?
- Как я его понимаю?
- Как, на мой взгляд, подействует это слово на окружающих, которые не принадлежат к Викке?

Сегодня вы можете совершить свое первое ритуальное действие, доказывающее пользу ваших ответов на эти вопросы.

#### **Практика. Переплавка убеждений**

##### **Что вам понадобится:**

- ваши ответы на вчерашнее упражнение;
- белая коническая свеча высотой 5–6 дюймов;
- подсвечник.

Возьмите лист бумаги, на котором вы записали свои мысли. Если у вас не нашлось времени задуматься о своей реакции на эти слова, взгляните на свои ответы сейчас и уделите особое внимание тем словам, которые нагружены для вас такими эмоциями, как страх, гнев, тревога, надежда, безнадежность, печаль и т. д.

Выберите время и просмотрите свои ответы на вопросы, попытайтесь идентифицировать общую эмоциональную тему, которая может проходить красной нитью через все записанные вами реакции. Конечно, может оказаться и так, что общей темой станет страх, но как насчет любопытства, сомнения, недоверия? Чем глубже вы погрузитесь в исследование темы, тем больше нового для себя сумеете открыть. Как только вы идентифицируете общую тему, обозначьте ее одним словом и запишите его на бумаге. Затем возьмите белую коническую свечу и иголкой напишите это слово вдоль свечи.

В следующей части этого упражнения вы займетесь исследованием происхождения ваших чувств и тем. Где они берут начало? Основаны ли эти чувства на фактах? Являются ли они «врожденными» убеждениями?

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте несколько вдохов-выдохов. Позвольте доминирующему чувству, основной теме ваших эмоциональных реакций проявиться в сознании. Какое бы эмоциональное состояние вы ни отметили, постарайтесь полностью ощутить его. Позвольте этому чувству перенести вас в прошлое, к той сцене жизни, которая объяснит ваши чувства. Это может быть все что угодно: страшная история о ведьмах, услышанная перед сном, фильм, картинка. Не отрицайте всплывающие в вашем сознании сценки. Как только вы увидите сколько-нибудь осмысленный образ, откройте глаза.

Зажгите свечу. Пока она будет гореть, дайте обет осознавать свои чувства во время процесса обучения в течение года и одного дня. По мере того как свеча будет сгорать, отпустите

эмоционально нагруженное слово, измените его форму на что-то другое, представьте, что ваши концепции, сформировавшиеся в прошлом, тоже тают и трансформируются. Когда свеча сгорит до конца, возьмите оставшийся воск и закопайте его где-нибудь подальше от дома.

*Примечание:* коническая свеча обычно достаточно тонкая; иногда такие свечи используют во время торжественного обеда. Я порекомендовал вам свечу длиной в 5–6 дюймов просто потому, что они продаются повсюду, а сгорают гораздо быстрее, чем обычные свечи длиной 10 дюймов.

А теперь подумайте над следующими вопросами, обсудите их, а ответы запишите в рабочий журнал.

- Что напоминало участие в этом маленьком ритуале?
- Какие эмоции вызвал у меня этот ритуал?
- «Отпустил» ли я что-нибудь во время этого ритуала?

## День 4

### Исследование своего пути

Величайший источник силы для виккан – духовная истина. Слепую веру сведущие путь мудрости оставляют приверженцам иных духовных течений. Викка должна помочь вам честно смотреть в лицо жизни. С помощью постоянного духовного исследования вы сможете увидеть свой путь и последовать ему. Способность делать честный, правильный жизненный выбор основана на четкой перспективе.

Будьте сейчас честны с самим собой. Ответьте на вопросы, перечисленные ниже, и опишите свои чувства на бумаге. Вы можете облегчить себе процесс записи, если предварительно обсудите ответы на вопросы со своим другом.

- Почему я исследую путь Викки?
- Какими духовными практиками я занимался до этого?
- Побудила ли меня исследовать Викку какая-либо из предыдущих духовных практик?

Каким образом?

- Какие надежды я возлагаю на путь Викки? • Какие страхи связаны у меня с этим путем?
- Как я поступлю с друзьями и членами семьи, которые не одобряют мои духовные поиски?
  - Помимо вступления на новый духовный путь, какие еще важные события влияют на мою жизнь сейчас (например, смерть, рождение ребенка, развод, потеря работы и т. п.)?
  - Если в моей жизни прямо сейчас происходят какие-то важные события, то является ли это время самым лучшим для исследования нового духовного пути? Почему является или почему не является?

После того как вы закончите описывать свои чувства на бумаге, поразмышляйте над ними некоторое время в тишине.

## День 5

### Природные священные энергии

Если официальные религии обращаются к Священному Писанию, главному пророку, спасителю или религиозному деятелю для обретения духовного понимания, то ведьмы обращаются к самой жизни, созерцая и исследуя природу. Земля, море, животные и небо принадлежат к многочисленным живым и вечно меняющимся проявлениям священного. Ведьмы учатся обращать самое пристальное внимание на мир природы, чтобы в каждом моменте найти вдохновение и магическое озарение.

Одна из важнейших целей пути Викки заключается в том, чтобы ощутить жизненную силу природы, энергию жизни внутри себя. Ведьмы верят, что по своей сути сила является божественной. Ощущая природную энергию, ведьмы приходят к пониманию (как пишет в своих книгах Барбара Ардингер): «Материя – это сгусток, комок духа, а дух – тонковолокнистая материя»<sup>3</sup>. Как только вы осознаете присутствие энергии внутри себя, то сможете увидеть, что природная энергия формирует вещество, из которого состоят люди, камни, птицы, деревья, вода и все остальное вокруг вас.

Ведьмовство – это отнюдь не система духовных убеждений, это экспериментальная практика. Вам не нужно верить в то, что земля священна, что природная энергия пронизывает все существующее. Практика Викки облегчит вам непосредственное и личное понимание этих принципов.

Ни одна ведьма не сочтет нужным положить в свой котел верования. Так как они возникают из ограничений нашего критического, мыслящего разума. Мышление помогает нам понять духовность в теоретических терминах, но терпит крах, как только мы подходим к опыту духовности. У разума есть собственные задачи и сферы применения: как решать математические задачи, как читать книги или принимать решения. Он знает, как водят машину и готовят обед; он знает, что нельзя обходить автобус спереди. Однако мышление бессильно, если сталкивается с тем, что не подлежит «рацио».

Духовность – холистический (целостный) опыт. Когда мы обращаемся к своим чувствам – ощущению и переживанию жизни, на передний план выходит весь потенциал человека, способный одновременно воспринимать самый разнообразный опыт, связанный с открытием мира, своего тела и энергий – это первые стадии пробуждения вашей духовной силы. Давайте начнем этот процесс.

#### **Практика: ощущение энергии жизни**

Вы можете проделать это упражнение прямо сейчас. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких, медленных вдохов-выдохов. Делая выдох, почувствуйте, как ваше тело расслабляется, а напряжение уходит. Погрузитесь в состояние внутренней тишины; постарайтесь, чтобы никакие мысли не мешали вам дышать и ощущать.



Дыхание – это не понятие. Это не то действие, которое вы должны обдумывать. Выполняя это упражнение, «отключите» мысли. Если не получается, разбейте упражнение на отдельные фрагменты. Начните дышать и обратите внимание на то, где начинается и где заканчивается дыхание в

---

<sup>3</sup> См. например: Ardinger Barbara. *A Women's Book of Rituals and Celebrations*. Albany, CA: New World Library, 1992.

вашем теле. Затем попытайтесь добавить к этому все остальные элементы упражнения.

Если у вас возникнут какие-то мысли, то просто наблюдайте за ними с отстраненным любопытством. Возможно, вы заметите, что мысли создают напряжение или сокращение мышц тела. Обратите внимание на то, как эти напряжения превращаются в ваши эмоции. Постарайтесь не включаться в цепочку мыслей и вызванных ими напряжений – это ловушка, которая может помешать «прожить» это упражнение.

А теперь сосредоточьте внимание на области солнечного сплетения, сфокусируйтесь на ощущении жизненной силы. Скорее всего, вы почувствуете легкое покалывание. А теперь расширьте свое осознание. Включите в фокус вашего внимания грудную клетку. Почувствуйте внутренние энергии тела в области грудной клетки и солнечного сплетения. Включите в фокус внимания бедра и голени. Почувствуйте гудение энергии в этой области. Включите в фокус осознания ступни. А теперь добавьте руки. Наконец, включите в фокус осознания шею, голову и лицо. Сейчас вы должны полностью осознавать внутреннюю энергию жизни в своем теле от головы до пят.

Оставайтесь в этом состоянии несколько минут. Когда поймете, что готовы, откройте глаза. Что вы чувствовали? Если вы ощущали, что какие-то области вашего тела «отрезаны», то очень важно продолжать выполнять эту основную энергетическую практику несколько раз в день по 5-10 минут, до тех пор, пока вы не почувствуете объединение энергий вашего тела.

## День 6

### Викка и шаманизм

Викка – шаманский духовный путь. Многие историки высказывали предположение о том, что археологические находки, обнаруженные в местах раскопок в Европе, указывают на деятельность шаманов. Хотя религиозные системы европейцев, живших в палеолите и мезолите, в целом, возможно, не были шаманскими, но шаман явно играл важную роль в жизни древнего племени. Кроме того, очень похоже, что фундамент верований и религиозных традиций заложен шаманскими практиками<sup>4</sup>. Шаман – духовный руководитель, выполняющий множество важных функций в племенном обществе. Шаман – священник и мистик (тот, у кого есть непосредственная прямая связь с божественной силой), советник и посредник в общении с духами, целитель и маг. Шаман совершает церемонии перехода от рождения до смерти и предсказывает будущее.

Боги шамана обычно неизвестны остальным членам общины, поскольку путь шамана – тайный путь. Боги шамана – тотемы самой разной формы – камня, растения, животного, человека или духа. Сила шамана – это силы земли, ветра, воды и огня. Шаманы также собирают тайные магические знания в мирах своих духов-помощников.

Сила шамана происходит из экстатических церемоний и практик, которые переносят его в иные миры, где сталкиваются энергии мощных духовных сил. Слово «экстаз» происходит от греческого *ekstasis*, что означает «быть помещенным снаружи» или «быть помещенным». Магическое состояние экстаза у шамана – изменение структуры осознания, благодаря которой он может выйти за рамки самого себя. Основное переживание шамана в состоянии экстаза заключается в понимании того, что он, как писал Карл Юнг, «то же самое, что и вселенная, а его центр – это центр вселенной»<sup>5</sup>. Человек не может решать, стать ему шаманом или нет. Точно так же никто не выбирает путь ведьмовства. Скорее, это путь выбирает идущего. Все антропологические книги согласны с тем, что человек слышит «зов» пути, пережив глубокую трансформацию сознания. Обычно этот «зов» возникает спонтанно и нередко после таких событий, как пребывание на грани смерти, лихорадка с высокой температурой, падение с большой высоты, опасные для жизни болезни, четкие сны, видения или «около-психотические срывы» (представляющие собой психологические отклонения или отклонения в восприятии общепринятой реальности).

Вот несколько признаков шаманского опыта.

- Травматическое происшествие (пребывание на грани смерти, отчетливые сны и видения, упоминаемые ранее околопсихотические срывы), как правило, имевшее место в детстве.
- Тесная связь с природой.
- Демонстрация природных психических, магических и целительских способностей.
- Способность спонтанно «путешествовать между мирами», перемещаясь из физической реальности в нефизическую; обычно она влечет за собой длительные периоды дезориентации, вызванные трансом, барабанным боем, танцами или употреблением растений с психотропным действием.
- Способность понимать глубинную духовную или энергетическую природу всех вещей (как одушевленных, так и неодушевленных).
- Способность получать интуитивные послания (в форме слов, образов или ощущений) из видимых и невидимых источников.

---

<sup>4</sup> Stewart Piggott. *The Druids*. N. Y.: Thames and Hudson, 1989. P. 184–185.

<sup>5</sup> Юнг Карл. Избранное. Т. 11. Психология и Религия: Запад и Восток.

- Способность обуздать духовную силу.
- Способность вызывать изменения с помощью видимых и невидимых магических средств.

### **Сумасшедший**

Существует огромная разница между сумасшедшим и шаманом. Шаман в какой-то степени контролирует свой опыт в других мирах, может перемещаться между мирами и эффективно функционировать и в духовной, и в повседневной жизни. Шаман умеет не только беседовать с духами; он может совершать конкретные и практические действия в рамках социума.

Сумасшедший же, уходя в другой мир, не может вернуться назад по своему желанию, не может поддерживать равновесие, не в состоянии воспринимать различия между физической реальностью и духовной. Сумасшедший не может вернуться к повседневной реальности и эффективно функционировать в обществе. Будучи безумным, человек утрачивает стабильность в работе, общении с другими людьми, состоянии своего разума.



Во многих отношениях современные практики Викки напрямую связаны с племенными церемониями и верованиями наших предшественников-шаманов. Те, кто практикуют эти мистические искусства сегодня, опираются в своей работе на знания 30-тысячелетней давности. И пещеры Паско в Дордонь, и древние цивилизации Катал-Хайюк в древней Анатолии подтверждают тот факт, что церемонии и практики шаманизма существовали по всему земному шару гораздо дольше, чем любая иная известная нам духовная традиция.

- Опишите «зов», заставивший вас встать на путь Викки. Обратите внимание на то, какие из признаков шамана соответствуют вашим собственным переживаниям.
- Все мы обладаем характеристиками и шамана, и сумасшедшего. В каком смысле вы шаман? В каком смысле вы безумец?

## День 7

### Ведьмы и священные символы

Исследователь мифов Джозеф Кэмпбелл утверждал, что «все, чему можно дать название и что можно рассматривать как некую форму, является символом»<sup>6</sup>. Символ – это форма, представляющая что-то еще. В духовных практиках символ является абстрактным принципом, философским постулатом или религиозной концепцией. В Викке символы представляют собой кристаллизованные духовные озарения и магическую мудрость. Символы – это суть божественных принципов, которые искусно обобщены в виде образов, артефактов, звуков, слов, цветов, движений и даже запахов.

Антрополог Адольф Бастиан первым признал тот факт, что некоторые базовые принципы вновь и вновь появляются в виде символов во всех мифологических и религиозных системах мира. Он назвал эти повторяющиеся принципы «элементарными идеями»<sup>7</sup>. Если бы мы перевели эти образы мира символов на язык слов, то некоторые из повторяющихся мотивов звучали бы, по всей вероятности, так: «Жизнь должна питаться жизнью», или: «Жизнь не заканчивается смертью». Бастиан пошел дальше и предположил, что, хотя элементарные идеи различных религиозных систем одни и те же, эти базовые аксиомы по-разному выражаются, применяются и интерпретируются в различных культурах. Он назвал выражения элементарных идей «народными идеями», или «этническими идеями». Этнические идеи могут быть разными, но элементарные идеи остаются неизменными. Викка обращается к элементарным идеям с помощью символов и идей, общих для всех культур. Восход солнца, круг, смена времен года, огонь – все это примеры викканских символов, которые выходят за рамки какой-либо одной культуры, времени и места. Все мы воспринимаем их как часть нашей жизни в этом мире.

Чтобы яснее понять символы, давайте рассмотрим знакомый всем пример. Голубь может быть чем-то большим, чем просто птицей. В некоторых культурах и религиозных системах он олицетворяет собой мир. В Викке смена времен года, например, зимнее солнцестояние, не только небесное (и земное) событие. До солнцестояния дни становятся все короче и темнее. А после все меняется – солнечный свет начинает набирать силу. Во время этого прилива темнота сменяется усилением солнечного света. Это событие знаменует освобождение от старых, отживших шаблонов жизни; это символ надежды и обещания. Другой пример – земля. Если рассматривать землю с точки зрения символики, то мы увидим ее как универсальное выражение «материнской» энергии. В конце концов, именно земля рождает формы и питает их – точно так же мать рождает и кормит свое дитя.

Почему символы так важны? Во всех духовных традициях символы представляют собой истину, которая выходит за рамки слов. Символы говорят на поэтическом языке намеков, их невозможно адекватно или непосредственно выразить обычными, линейными словами. Например, «бог» – это обычное слово, но оно обозначает нечто необычное. Божество – это нечто выходящее за рамки слов и идей. Если правильно интерпретировать символы, то на любом духовном пути они станут для вас некой дорожной картой, воспользовавшись которой, вы сможете получить непосредственный, персональный опыт.

В ведьмовстве символы являются основным средством, позволяющим добраться до глубинного разума, который в психоанализе называется бессознательным, и трансформировать его. Именно в глубинном разуме берет начало искусство магии. Фрейд, Юнг и другие отцы

---

<sup>6</sup> Эта информация почерпнута из лекции Джозефа Кэмпбелла «Трансформация мифа со временем» (Transformation of Myth Through Time, Program 5: The Perennial Philosophy of the East, Highbridge Productions, 1990).

<sup>7</sup> Позднее отцы психологии Фрейд и Юнг подхватили концепцию Бастиана и начали называть элементарные идеи архетипами.

психоанализа обнаружили, что проникнуть в бессознательное и выразить его можно только с помощью символов – посредством искусства, мифа, сна и фантазии. Проникая в бессознательное с помощью символов, практики ведьмовства ведут к психологической интеграции и духовному развитию<sup>8</sup>.

К сожалению, на западные духовные традиции огромное влияние оказала философия Аристотеля, делающая акцент на «фактах» и рациональном мышлении<sup>9</sup>. Когда рациональный ум видит гибкость и поэтическое красноречие духовных символов, он изображает их скучными и безжизненными. Критический ум ошибочно интерпретирует символическую информацию в виде фактов, истории и географии. Как только мы утрачиваем связь с посланием, скрывающимся в символах, мы начинаем тяготеть к верованиям – зачастую иррациональным. Например, можно настаивать, что Иисус на самом деле был рожден девственницей или что он физически вознесся на небеса. Исходя из такой конкретной точки зрения, настойчиво говорят о невероятных исторических событиях, хотя в основе всех этих посланий лежат духовные символы, относящиеся к процессам, которые должны происходить внутри нас прямо сейчас.

Ложный западный стиль обращения с символами затрагивает всех нас, независимо от того, какой духовный путь мы избрали. Без тщательного осознания этого момента вы можете перенести его привычку на плодородную почву вашей новой духовной практики. Ведьмы используют сотни символических соответствий. Очень легко заблудиться во внешних формах и лишиться внутреннего содержания. В такой ситуации духовность превращается в жесткий корсет догм, одержимости и принуждения. Чтобы символы трансформировали ваш разум и дух, чтобы они засияли божественным светом, их необходимо наполнить непосредственным, внутренним, личным опытом.

### **Практика: восход солнца, закат, символы**

Найдите время понаблюдать за восходом или закатом солнца. Выйдите на улицу и соединитесь с природой. Когда вы будете «проживать» восход или закат, отмечайте возникающие чувства. После этого запишите свои мысли, руководствуясь следующими вопросами.

- Что вы переживали, наблюдая происходящее?
- Исходя из пережитого, что, на ваш взгляд, может символизировать восход или закат солнца?
- А сейчас подумайте о каком-нибудь символе вашего прошлого духовного пути. Поразмышляйте над значением этого символа. Что мог бы значить этот символ для вас сегодня?

---

<sup>8</sup> Ryan Robert E., Ph. D. *The Strong Eye of Shamanism*. Vermont: Inner Traditions, 1999. P. 17.

<sup>9</sup> Campbell Joseph. *Transformation of Myth Through Time*. N. Y.: Harper & Row, 1990. P. 94.

## День 8

### Медитация

О медитации большинство из нас слышали в связи с духовными практиками. Когда мы впервые знакомимся с этим словом, то представляем себе бритоголовых монахов в алых шелковых одеяниях, поющих мантры высоко в горах Тибета под звуки гонга. И это все, что нам приходит в голову? В таком случае, мнение сие ошибочно. У ведьм есть свои ноу-хау относительно медитаций. Если вы новичок в Искусстве или в мистических практиках вообще, то, скорее всего, вам ничего не известно об этом навыке. Теперь пришло время сесть на зафу (подушку для медитаций, см. день 10) и научиться важному мистическому искусству – и одновременно фундаменту магических действий. Помимо того, что ежедневная медитация может привести к глубоким озарениям и пониманию, которое изменит вашу жизнь, ее можно использовать и для повседневных целей. Она помогает расслабляться, способствует хорошему сну, более глубокой концентрации и улучшает общее состояние здоровья.

Возможно, существует столько же способов медитировать, сколько слов написано на этой странице. Каждый стиль медитации по своему уникален, и вместе с тем все они имеют общие элементы. Общим для всех медитативных техник является то, что они могут дать личные и универсальные озарения и требуют сосредоточенности внимания.

#### Восточные методы

Медитативные техники, пришедшие к нам с Востока – в частности, из Китая, Японии и Индии, – ведут практикующего к физической и ментальной тишине. Как только вы научитесь произвольно останавливать ассоциативное, рациональное и когнитивное бурление своего разума, вы сможете пережить состояние многомерного сознания. Другими словами, вы гармонизируете свой внутренний мир восприятия с внешним миром и формируете одну объединяющую реальность. В результате вы сможете воспринимать единство жизни и присутствие божественного.

Восточные стили медитации не требуют от вас создания ментальной тишины за счет блокировки ваших мыслей. Напротив, они предлагают вам беспристрастно наблюдать за процессом своего мышления. Другими словами, вы должны разрешить своим мыслям существовать в естественном виде, но не увлекаться ими. Некоторые конкретные техники включают в себя произнесение мантр, фокусировку внимания на дыхании или на каком-нибудь объекте, например, на пламени свечи. Хотя медитативная практика такого типа может оказаться очень трудной для некоторых жителей западного мира, приверженцы называют ее «быстрым путем» к духовному совершенствованию.

#### Западные методы

На Западе люди живут в быстром темпе. Мы любим движение – и как можно больше. Западным людям нравится думать о мире с точки зрения научных истин и объективной реальности. Мы склонны думать прямолинейно, выстраивая мысли в логические линии, а не в восточные петли. Мы чувствуем себя удовлетворенными, если можем понять логику, лежащую в основе того или иного события. Из точки А мы движемся прямо в точку Б. Мы верим в то, что время имеет цену, и что его можно тратить понапрасну. Конечно, такие убеждения не являются истиной в последней инстанции, но они стали частью культуры, в которой мы живем, и поэтому оказывают огромное влияние на стиль наших медитаций.

Цель как восточного, так и западного стиля медитации заключается в том, чтобы обойти критический мыслящий ум и его процессы. Но, вместо того чтобы добиваться этого с помощью тишины, западные техники медитации делают то же самое с помощью активности и воображе-

ния. Нам нравится что-либо видеть и слышать во время медитаций, поэтому западные стили медитации зачастую включают в себя так называемое управляемое воображение. Медитация управляемого воображения в чем-то напоминает контролируемый, планируемый сон, через который кто-то ведет вас. Медитация управляемого воображения призвана пробудить в вас некие реакции на уровне глубинного разума. Вы используете управляемое воображение, когда представляете себе мир или целительную золотистую энергию, окружающую и питающую вас.

### **Упражнение: темперамент и медитация**

Чтобы оценить, какой стиль подходит лучше всего именно вам, подумайте над следующими вопросами.

- Вы хотите, чтобы ваша жизнь была полностью организована, или не возражаете, если в нее будет подмешано чуточку хаоса?
- Вы реагируете на большинство вопросов действием или размышлениями?
- Вы активны и мобильны или спокойны и уравновешены?
- Верите ли вы в то, что на любой вопрос есть определенный логичный ответ, или полагаете, что иногда один вопрос порождает множество других?
- В своем обычном состоянии вы ориентированы внутрь или вовне?
- Вы терпеливы или нет?
- Вы обладаете сильной волей, решительны и целеустремленны? Или с вами легко ладить, и вы не столь прямолинейно относитесь к людям и задачам?

Подумайте над этими вопросами и решите, какой стиль может больше соответствовать вашему темпераменту, прежде чем завтра вы приступите к занятиям медитацией. Люди, которые считают себя организованными, ориентированными на действие, подвижными и логичными, могут попробовать медитативные техники западного образца. Те, кто считают себя спокойными, созерцательными, менее активными и нелинейными, могут попробовать восточные медитативные техники.

## День 9

### Медитация и дыхание

Сделайте глубокий вдох. Не задерживайте дыхание. Продолжайте; наполняйте ваши легкие воздухом, почувствуйте, как они расширяются. Прделав это, вы усвоите базовый урок духовного развития. Дыхание жизненно важно для жизни. Оно точно так же жизненно важно для магии.

Вам это кажется слишком обыденным? Прекрасно. Дыхание – это не только заземление, это фундамент многих духовных дисциплин, ориентированных на приобретение и использование магической силы. Адепты хатха-йоги используют эффекты дыхания для стимуляции праны, энергии жизни. Как только энергия жизни начинает двигаться, это ведет к подъему кундалины – силы, которая пробуждает и приводит в действие магическую силу внутри вас. Успех во многих боевых искусствах: айкидо, тай-цзи, цигуне – зависит от умения человека высвободить свою духовную энергию, называемую ци, или ки, посредством специальных техник контроля над дыханием. На Гавайях мастера владения магической силой – кахуна – используют методы ритуального дыхания, которые помогают контролировать потоки физической и психической энергий.

Наконец, глубокое дыхание оказывает оздоровительное действие. Оно помогает вам расслабиться. Правильное дыхание нормализует кровообращение, поступление кислорода в клетки. Для жизни человека необходим воздух.

Впечатляет, не так ли? Дыхание широко используется в магических практиках. И если вы планируете прожить энергичную и здоровую жизнь и при этом заниматься магией, вам нужно учиться правильно дышать. Кстати, о дыхании: вы уже начали замечать, как вы дышите? Если нет, то остановитесь и почувствуйте прямо сейчас. Насколько глубоко вы дышите? Насколько регулярно и ритмично вы дышите? Где заканчивается вдох? В животе? В грудной клетке? В горле?

Магические церемонии в Викке обычно начинают и заканчивают, стоя лицом на восток. Эта сторона света символически соответствует элементу Воздуха и означает, что ваше путешествие по мистическому пути Викки начинается с воздуха и дыхания. Овладение контролем над дыханием – первый шаг на пути к духовному совершенствованию.

#### **Упражнение: дыхание силы**

Сделайте медленный, глубокий вдох. Отмечайте, что с вами происходит. Расширяется ли ваша грудная клетка, заставляя ваши плечи совершать круговое движение? Чувствуете ли вы, что дыхание останавливается где-то на уровне горла? Такое дыхание – неправильно. Не волнуйтесь, большинство из нас, ведущих торопливую, полную стрессов жизнь, дышит именно так. А теперь давайте узнаем секрет магического дыхания силы.

Когда вы будете делать следующий медленный глубокий вдох, обратите внимание, как воздух входит внутрь и выходит из вашего тела. Вы должны вызвать у себя ощущение того, что ваш живот наполняется воздухом во время вдоха. Когда делаете выдох, пусть воздух выходит естественным путем. Это – правильное дыхание.

А теперь сосредоточьтесь на выдохе. Попрактикуйтесь в том, чтобы делать выдох так же медленно, как вдох. Правда, приятное ощущение? Чувствуете, как исчезает напряжение в вашем теле? В следующий раз, когда вы столкнетесь с трудной ситуацией, начните дышать глубоко и медленно, и самообладание быстро вернется к вам. Вас «подрезали» на дороге? Дышите. На вас «наехало» начальство? Дышите. Скоро все пройдет, а вы тем временем будете чувствовать себя расслабленным.

Практикуйте дыхание силы, по крайней мере, раз в день в течение 3–5 минут. Полностью расслабленный ум и сила, порожденная правильным дыханием, – как раз то, что нужно викканам для успешного использования своего искусства. Дыхание силы – первый шаг к успешным занятиям магией.

## День 10

### Медитация в положении сидя

Медитации в положении сидя основаны на очень старой шаманской технике. Эта техника направлена на прояснение ума через неподвижность тела. В процессе медитации магическое, многомерное человеческое сознание начинает углубляться, что, в свою очередь, ведет к духовному совершенствованию.

Существуют два основных варианта медитации в положении сидя: на специальной напольной подушке (зафу) и сидя на стуле.

Для того чтобы медитировать с напольной подушкой, вы сначала должны найти и приобрести ее. Зафу продаются в большинстве крупных магазинов эзотерических товаров. Обычно зафу имеет круглую форму, достигая примерно 15–20 дюймов в диаметре и около 4 дюймов толщиной. Она плотно набита хлопковой ватой, гречишной шелухой или бобами. Попробуйте посидеть на нескольких разных зафу, прежде чем окончательно решитесь приобрести подушку для себя, – помните, что вам предстоит провести с ней вместе много часов занятий магией.

Чтобы правильно разместиться на зафу, придется немного поупражняться. Медитирующий садится на переднюю треть подушки так, чтобы его таз был наклонен вперед. Колени должны касаться земли, а голени расположены в свободной «индийской позе», так чтобы одна нога лежала согнутой перед другой. Наконец, следует равномерно распределить вес тела на ягодицы и колени, чтобы создать эффект тренажера. Но подождите, это еще не все. Далее идет описание того, как вы должны расположить остальные части тела во время медитации в положении сидя:

- позвоночник выпрямлен;
- голова расположена прямо, приподнята, ее нельзя наклонять вперед или вбок;
- челюсти сомкнуты, но не сжаты;
- кончик языка прижат к верхнему нёбу сразу за передними зубами (чтобы избежать избыточного слюноотделения во время медитации);
- плечи опущены вниз и расслаблены;
- руки расслаблены и расположены так, чтобы запястья лежали в зоне лобка;
- кисти рук лежат одна на другой, ладонями вверх, большие пальцы слегка касаются друг друга.

Единственное различие между сидением на стуле и сидением на подушке заключается в том, что ваши ноги должны быть согнуты в коленях, а ступни всей поверхностью стоять на полу. Откиньтесь на спинку стула, чтобы выпрямить и вытянуть позвоночник.

#### **Практика: пристальное разглядывание стены**

Повернувшись лицом к голой стене, сядьте на подушку или на стул. Сесть нужно на расстоянии как минимум 2 фута от стены. Смотрите вниз под углом примерно в 45 градусов. Расфокусируйте взгляд, пусть стена кажется вам нематериальной, утратившей свою твердость.

Сосредоточьте свое внимание на дыхании. Не пытайтесь дышать глубоко или прерывисто – дышите как обычно. Начинайте считать выдохи, от 1 до 10. Если вы заметите, что отвлекаетесь от счета и что ваше внимание перескакивает на воспоминания, будущие планы, эмоции или какие-либо ситуации, не относящиеся к вашему непосредственно переживаемому опыту, начинайте считать снова. Выполняйте эту медитативную технику прямо сегодня и в течение еще нескольких дней, пока не почувствуете, что ваш разум занят только счетом.

## День 11

### Медитация во время ходьбы

Медитация во время ходьбы – еще один эффективный метод открытия магических чувств и совершенствования духа. В момент медитации у вас есть цель, например, вызов магической энергии для решения какой-то конкретной задачи, развитие шестого чувства для расширения психических способностей или духовное озарение в какой-то сфере жизни. Вы должны будете осуществлять медитацию во время ходьбы в процессе совершения викканских ритуалов; однако для того, чтобы эта медитативная техника оказалась эффективной, ритуальный контекст не обязателен. Но обязателен, например, в тех случаях, когда вы ходите по спиральному рисунку, нанесенному на землю, или по лабиринту, или в особые символические точки года.



Лабиринты – это форма мандалы (в переводе с санскрита это слово означает «круг, который содержит суть или дух»). Обычно лабиринт рисуют на земле, и он содержит в себе духовные и нумерологические символы. Лабиринты создают для того, чтобы иметь один-единственный извилистый путь, имеющий структуру круга, состоящего из 7, 11 или 12 контуров, которые по спирали сходятся к центру. Лабиринт – универсальный символ трансформации, который идущие по пути духовного развития используют для того, чтобы изобразить свое паломничество к центру внутри самого себя – сердцу божественного<sup>10</sup>.

Есть несколько вариантов точек фокусировки медитации во время ходьбы, выбор зависит от цели медитации. Например, можно сфокусироваться на ощущениях своего тела – на том, что вы испытываете, когда вес тела переносится с одной ноги на другую. Также вы можете сконцентрироваться на подсчете вдохов-выдохов. Или вы можете считать свои шаги, от 1 до 10, и так несколько раз.

Есть два стиля медитации во время ходьбы на выбор: солнечная ходьба (*sunwalking*) и лунная ходьба (*moonwalking*). Солнечная ходьба – быстрое и мягкое движение вперед, быстрые и длинные шаги – лучше всего подходит тем людям, у кого обычно направленная, логическая, линейная ментальная фокусировка. Во время лунной ходьбы каждый шаг равен половине длины стопы. Между шагами делают паузу, растянутую примерно на 3 вдоха-выдоха, что позволяет интегрировать энергию каждого сделанного шага. Лунная ходьба больше подходит людям, наделенным созерцательной, креативной, нелинейной ментальной энергией.

#### Упражнение: Луна или Солнце?

Определить, кто вы по своей природе – солнечный или лунный ходок, – достаточно просто. Ниже приведен список некоторых солнечных и лунных качеств. Обведите кружком те качества, которые больше всего подходят вам.

---

<sup>10</sup> См., например: Eason Cassandra. *The Complete Guide to Labyrinths*. Freedom: The Crossing Press, 2004.

<i>Солнечный</i>	<i>Лунный</i>
Вспыльчивый: <i>Экспрессивный</i>	Мягкий: <i>Созерцательный</i>
Быстрая походка: <i>Активный</i>	Безмятежный: <i>Медленный</i>
Нетерпеливый: <i>Подвижный</i>	Прощающий: <i>Спокойный</i>
Открытый: <i>Неистовый</i>	Осторожный: <i>Скрытный</i>
Сексуальный: <i>Страстный</i>	Чувственный: <i>Эмоциональный</i>
Мозговой: <i>Аналитический</i>	Эмпатический: <i>Сочувствующий</i>
Логический: <i>Разумный</i>	Интуитивный: <i>Интровертированный</i>

Одна из категорий, солнечная или лунная, будет содержать большинство признаков, характеризующих ваш природный тип. Если ваши признаки распределены поровну между обеими категориями, вы обладаете интегрированной энергией и можете с успехом использовать любой метод.

## **День 12**

### **Лунная ходьба и солнечная ходьба**

Независимо от того, соответствуете ли вы по своей природе солнечной энергии или лунной, сегодня вам стоит уделить время тому, чтобы попробовать и солнечный, и лунный метод медитации во время ходьбы.

#### **Лунная ходьба**

Для выполнения этого упражнения найдите место, где вас никто не потревожит в течение минут 20. Вы можете заниматься лунной ходьбой либо в помещении, либо на свежем воздухе. Лучшее время для этой практики – ночь, когда действуют энергии Луны.

Встаньте прямо, ноги поставьте вместе. Не опуская головы и держа ее прямо, опустите взгляд так, чтобы вы смотрели примерно под углом в 45 градусов. Положите левую руку на живот, над пупком. Положите правую руку поверх левой так, чтобы суставы пальцев перекрывали друг друга. Такое положение рук символизирует (и создает) сдержанность и защиту.

Дышите естественно и ритмично. Обратите внимание на вес тела. Почувствуйте притяжение земли. Если вы ощущаете напряжение, постарайтесь отпустить его, сделав глубокий вдох-выдох и представив себе, как мышцы расслабляются по мере того, как вы выдыхаете воздух.

Сделайте шаг вперед левой ногой примерно на половину длины правой стопы. Почувствуйте, как переместился вес вашего тела, как только вы шагнули. Дышите естественно. Сделайте 3 выдоха, прежде чем шагнуть правой ногой. А теперь сосредоточьте свое внимание на шагах. Считайте шаги, сделанные вперед, от 1 до 10. Если вы поймаете себя на посторонних мыслях, начинайте снова считать с единицы. Попытайтесь сделать так, чтобы счет не прерывал ваше движение вперед.

#### **Солнечная ходьба**

Прежде всего, найдите место, где вас никто не потревожит в течение минут 20. Как и в случае с лунной ходьбой, вы можете заниматься солнечной ходьбой и в помещении, и на природе. Попробуйте выполнить это упражнение днем, когда действуют энергии солнца.

Поскольку за 20 минут медитации вы пройдете более длинный путь, очень важно либо найти длинный, ровный участок пешеходной зоны, либо наметить круг для медитативной ходьбы. Если вы предпочитаете заниматься солнечной ходьбой по кругу, отметьте себе пространство диаметром 9 футов, воспользовавшись веревкой длиной 4,5 фута, чтобы начертить окружность. Отметьте ее камнями, свечами, ракушками или какими-нибудь другими приятными с эстетической точки зрения и пробуждающими духовность предметами.

Как и в случае выполнения упражнения с лунной ходьбой, начните с того, что встаньте прямо, ноги поставьте вместе. Держа голову прямо, опустите взгляд примерно под углом в 45 градусов. Положите правую руку поверх левой так, чтобы суставы пальцев перекрывали друг друга, лежа на вашем животе.

Дышите естественно и ритмично. Обратите внимание на вес тела. Почувствуйте притяжение земли. Если вы ощущаете напряжение, отпустите его, сделав глубокий вдох-выдох и представив себе, как мышцы расслабляются по мере того, как вы выдыхаете воздух.

Сделайте шаг вперед, начав с правой ноги. Идите быстрой, но расслабленной походкой. Попытайтесь сохранить первоначальный ритм движения. А теперь сосредоточьте свое внимание на шагах. Считайте шаги, сделанные вперед, от 1 до 10. Если вы поймаете себя на посторонних мыслях, начинайте снова считать с единицы. Как только вы досчитаете до 10, начинайте снова считать от единицы. Продолжайте идти вперед, каждый раз возобновляя счет.

## День 13

### Медитация: управляемое воображение

Управляемое воображение – это последний метод магических медитаций, который вам предстоит использовать в течение нашего годичного курса обучения. Управляемое воображение напоминает сон, который создает для вас кто-то другой. Обычно медитация начинается с того, что вы закрываете глаза. Инструктор предлагает медитирующему визуализировать или вообразить серию образов, которые направят его к получению конкретного опыта.

Воображение, направляемое умелым руководителем, поможет вам достичь таких целей, как исцеление, пробуждение магической силы, озарение или освобождение от старых, ограничивающих способов мышления.

#### Упражнение: нахождение вашего места силы

Предлагаемая медитация с управляемым воображением является фундаментом для многих других медитаций, описанных далее в этой книге. Вы можете либо попросить друга читать вам текст медитации, либо записать его на магнитофон.

#### Текст

Вы можете сесть или лечь на пол. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. Ментально просканируйте свое тело, чтобы выявить любые точки напряжения; начните со стоп и далее поднимайтесь до макушки. Делая выдох, представляйте, что вместе с воздухом вы выпускаете из себя все напряжение, которое чувствуется в теле.

Как только поймете, что освободились от напряжения, обратите внимание на дыхание. Начинайте дышать глубоко и медленно. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Представьте себе,

что вокруг ваших стоп начинает формироваться яркая белая дымка. С каждым вдохом эта дымка поднимается вверх по вашему телу и начинает спирально закручиваться вокруг него. По мере того, как дымка поднимается, вы чувствуете тепло и комфорт. Продолжайте наблюдать за тем, как с каждым вдохом дымка поднимается по вашему телу до тех пор, пока полностью не окутает его.

Как только магическая дымка полностью окутает вас, вы почувствуете, что становитесь невесомым. Утрачивается привычное чувство времени и пространства. Остается ощущение того, что вы плывете внутри этой мягкой, сияющей, белой дымки.

Вскоре вы поймете, что движетесь. Вы не чувствуете направление движения, не знаете, куда вы движетесь – вперед или назад, вверх или вниз, но вы ощущаете движение по мере того, как эта дымка несет вас через пространство и время. Вы летите к вашему месту силы. Пусть этот волшебный туман несет вас и остановится только тогда, когда вы доберетесь до этого места.

*(Пауза.)*

Когда движение прекратится, дымка развеется – вы ясно увидите местность. Где вы? На голой вершине плоской горы? У тенистой горной речки? На берегу сверкающего моря? В каком бы месте вы ни оказались, внимательно рассмотрите его. По мере того как вы будете исследовать эту местность, какая-то точка привлечет ваше особое внимание. Идите туда.

Это – ваше место силы. Сидя здесь, вы способны восстановить запасы энергии; можете расслабиться и наслаждаться чувством мира. Здесь вы в полной безопасности. Здесь вы получаете магическую энергию. Это – ваш духовный дом.

Поэтому оставайтесь на месте столько, сколько хотите. Когда будете готовы вернуться, представьте, что делаете правой или левой рукой спиральные движения вокруг своих стоп. В процессе этого опять появится белая сверкающая дымка и начнет подниматься вдоль вашего тела. Когда дымка полностью скроет вас, вы снова утратите чувство времени и места. Вернется чувство движения, и дымка быстро доставит вас туда, где вы начали медитацию.

*(Пауза.)*

Как только вы вернетесь назад, в то место, откуда вы начали путешествие, открывайте глаза. Потратьте несколько минут на то, чтобы изложить на бумаге пережитый опыт.

## День 14

### Переосмысление бога

В основу западного мировоззрения заложена философия монотеизма. Она пронизывает не только религию, но и всю культуру в целом. Монотеистические религии исходят из предпосылок, что некий высший разум создал вселенную. В конце концов, «фиги не созревают на чертополохе. Виноград не растет на терновнике».

Монотеистические религии считают, что этот закулисный разум является единым богом – например библейским Яхве. Следовательно, бог управляет всеми делами на Земле по принципу монархии, и у него есть четкие представления о том, как все должно быть. Монотеистические религии (опирающиеся на Священное Писание) предписывают проявлять постоянную бдительность, чтобы не нарушить фундаментальную организацию вселенной, созданную могущественным (и зачастую мстительным) богом.

Сформировано ли ваше мировоззрение этой мифологией? Наверняка да. Вот что пишет Джозеф Кэмпбелл: «...Если молитва Господу будет начинаться словами „Мать наша“, а не „Отче наш“? Такие характеристики, как пол божества, место его пребывания, предполагаемая цель, формируют жизненные установки и влияют на наш мир». А теперь давайте скинем оковы и поразмышляем о боге.

Есть один старый анекдот о человеке, который побывал на грани смерти и вернулся назад, чтобы поведать об этом. Когда его спросили, видел ли он бога, он ответил, что видел. Когда попросили описать бога, он сказал: «Она негритянка». Эта история так веселит, потому что большинство из нас представляют другой образ бога – белого старика с длинной бородой. Образ, впитавшийся в плоть и кровь, воспринимаемый как данность. Нам редко приходит в голову, что он может быть кем-то иным. Возможно, бог – это нечто, что невозможно понять с помощью рационализации и философского исследования.



В Викке божественное не персонифицировано. Виккане рассматривают божественное как энергию, которая постоянно проявляется в нас. Божественное – это то, чем мы являемся. Кроме того – хороший способ отказаться от культурных обычаев, вызывающих у нас эмоциональные или механические реакции.

Прямо сегодня поразмышляйте над приведенными ниже вопросами и запишите ответы на них.

- Какой образ бога существовал у вас в детстве?
- Как этот детский образ повлиял на ваше нынешнее понимание божественного?
- Представляют ли известные вам образы бога истинную фундаментальную природу?
- Важны ли образы бога? Почему?
- Какова цель веры в бога?
- Не лукавим ли мы перед собой, характеризуя бога с помощью образа? Почему?
- Беспокоит ли вас то, что в этой книге слово «бог» написано с маленькой буквы?

Почему?

- Нужно ли писать слово «бог» с большой буквы?
- Какие автоматические, рефлекторные реакции вы проявляете в ответ на слова, буквы и грамматические правила?

## День 15

### Полярность божественного

С точки зрения Викки, вселенная – сингулярная «великая энергия». Люди на всем земном шаре пытаются дать название этой единой энергии. Достаточно упомянуть такие названия, как «Бог», «Дао» и «Великий Дху», – но ни одно из этих слов не в состоянии адекватно описать духовную энергию, связывающую воедино мир феноменов.

Сама природа духовной энергии обладает дихотомией. Подобно электрическому току, духовная энергия проявляется как естественное равновесие между верхушкой волны и ее основанием. Она проявляется в горячем и холодном, внутреннем и наружном, свете и тьме, жизни и смерти. Как говорят китайцы, единая энергия вселенной является и инь, и ян<sup>11</sup>. Ведьмы символизируют свое понимание этой божественной энергии в понятиях мужского и женского – бога и богини.

Отсюда вовсе не следует, что ведьмы верят в божество, у которого есть мужские или женские гениталии. Бог и богиня являются символическими представлениями того, как природа выражает божественную энергию. «Что наверху, то и внизу» – это одна из самых базовых аксиом магии, и ведьмы понимают, что природа является непосредственным отражением духовной энергии. Другими словами, ведьмы рассматривают природу во всех ее проявлениях как выражение божественного.

Известный психоаналитик Карл Юнг писал, что каждый из нас несет в себе половые признаки, противоположные характеристикам нашего физического пола. Например, если вы мужчина, у вас есть анима или интернализированная женская природа. Если вы женщина, то вы несете в себе анимуса, или интернализированную мужскую природу. Чтобы обладать необходимым психологическим балансом, физический пол человека должен уравновешиваться его или ее внутренним полярным партнером.

#### Краткое руководство для ведьм по полярности

Бог	Богиня
Мужское	Женское
Солнце	Луна
Расширение	Сжатие
Свет	Тьма
Ян	Инь
Активный	Пассивный
Внешний	Внутренний
Сознание	Бессознательное
Мышление	Мечтание
Твердый	Мягкий
Теплый	Прохладный
Линейный	Нелинейный
Прямой	Косвенный
Жизнь	Смерть
День	Ночь
Положительный	Отрицательный
Квадратный/угловатый	Круглый
Говорить	Слушать
Делать	Быть

#### Упражнение: исследование полярности

Как и в случае со всеми остальными символами Викки, бог и богиня представляют собой аспекты, существующие в каждом из нас. Не имеет значения, обладаете ли вы мужскими или

<sup>11</sup> Moran Elizabeth and Biktashev Val. *The Complete Idiot's Guide to Feng Shui*. Alpha Books, 1999. P. 49–53.

женскими физическими характеристиками; у каждого человека есть качества и энергии, выражающие и бога, и богиню. Давайте же выясним, как они проявляются в вас.

- Посмотрите на вышеприведенное руководство по полярности. После того как вы прочитали этот очень краткий список атрибутов энергий бога и богини, какие еще слова вы могли бы дописать сюда? А теперь составьте для себя более подробный список.

- Возьмите лист бумаги и карандаш, составьте список качеств, представляющих в вас энергию бога. После чего составьте список качеств, представляющих энергию богини.

- Просмотрите оба этих списка, чтобы определить, не выражена ли в вас одна сторона божественной полярности сильнее, чем другая. Какие аспекты вы проявляете сильнее всего в своей повседневной жизни? Какие энергии наименее выражены в вашей повседневной жизни?

## День 16

### Солнце и Луна: полярность божественного на небе

Для ведьм Солнце и Луна – два основных в духовном отношении природных объекта, которые символизируют собой мистическую полярность энергий бога и богини. Взаимодействие Солнца и Луны поддерживает жизнь на нашей планете, но оно также символизирует базовую истину о том, что все формы жизни существуют в состоянии взаимозависимости. Солнце излучает энергию и жизненную силу. Без Солнца на нашей планете не было бы света, а следовательно, и жизни. Точно так же Луна отражает солнечный свет и ласкает Землю отраженным сиянием, позволяя жизни на планете отдохнуть и восстановить силы. Без регулярного ночного ритма, перемежающегося появлением Луны, жизнь вскоре увяла бы и погибла.

В Викке солнце – мужская активная энергия бога, луна – женская, воспринимающая энергия богини. Взаимоотношения солнца и луны в природе породили викканскую мифологию, согласно которой бог и богиня не только поддерживают жизнь, но и пронизывают ее. На самом деле, мифология оказывается истиной. Когда вы что-то едите, вы питаетесь светом солнца и луны (а также всеми остальными природными явлениями, которые создали пищу, – дождем, ветром, почвой и т. д.). Вы не сможете выжить без небесных светил, и, фактически, они формируют ваше тело и разум.

#### Упражнение: солнечное и лунное

Список, который вы составили во время выполнения вчерашнего упражнения, поможет вам осмыслить свою жизнь в четырех основных категориях: мысли, деятельность, чувства и тело. Подумайте, не отражает ли более всего солнце или луна вашу энергию по каждой из этих четырех категорий. Например, человек, мысли которого являются солнечными, большую часть времени будет обладать линейным, аналитическим мышлением. Человека с лунными мыслями характеризуют интуитивные и циклические мыслительные процессы. Ниже приведен список слов, которые помогут вам обнаружить символическое проявление в вас энергий солнца и луны по всем четырем категориям.

**Солнце:** активный, живой, сильный, динамичный, прямой, упорядоченный, энергичный, отчетливый, настойчивый, предупреждающий, уверенный, несомненный, логичный, рациональный, внимательный, последовательный, веселый, оптимистичный, радостный, тщеславный, надменный, насыщенный, вспыльчивый, мужской, угловатый, стройный, твердый.

**Луна:** восприимчивый, косвенный, пассивный, рефлексивный, реактивный, нежный, тонкий, подразумеваемый, круговой, содержащий, интуитивный, спонтанный, холистический, отражающий, умеренный, интроспективный, унылый, дезорганизованный, ненадежный, робкий, озабоченный, эмоциональный, чувствительный, круглый, мягкий, полный.

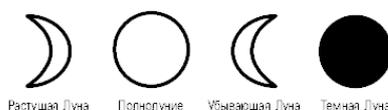
## День 17

### Вслед за Солнцем и Луной

Насколько вы созвучны циклам Солнца и Луны? Какое время года сейчас? Знаете ли вы даты, когда заканчивается одно время года и начинается следующее? Знаете ли вы фазы Луны? Если вы похожи на большинство людей, то вряд ли замечаете прохождение лунных циклов, или годовое движение Солнца с его равноденствиями и солнцестояниями. Большинство из нас отмечают времена года и такие детали, как характер погоды, жару или холод, только когда это может повлиять на здоровье или возможность провести отпуск. Но в мире ведьмовства стадия и положение на небе Солнца и Луны знаменуют приливы и отливы магической энергии.

Ведьмы уделяют огромное внимание циклам этих двух магических светил. В Викке существуют 8 ежегодных праздников, или саббатов, которые отмечают по мере того, как Солнце движется через времена года. Точно так же, по мере того, как свет Луны нарастает и спадает во время ее 28-дневного цикла, ведьмы отмечают эсбаты – магические лунные праздники.

В практике Викки очень важно следовать Солнцу и Луне, и тем, кто только недавно вступил на этот путь, весьма желательно тщательно следить за циклами небесных светил. Для начала полистайте вашу местную газету, чтобы найти указание на нынешнюю фазу Луны. Растущая Луна – это первая и вторая фазы, полнолуние происходит в конце второй фазы лунного цикла. Убывающая Луна – третья и четвертая лунные фазы.



#### *Четыре фазы Луны*

Смена времен года происходит по мере того, как Солнце проходит точки солнцестояний и равноденствий. Зимнее солнцестояние знаменуется входом Солнца в астрологический знак Козерога (это обычно происходит между 20 и 23 декабря). Весеннее равноденствие имеет место тогда, когда Солнце входит в знак Овна (20–23 марта). Летнее солнцестояние приходится на момент прихода Солнца в знак Рака (от 20 до 23 июня), а осеннее равноденствие – на момент прихода Солнца в знак Весов (20–23 сентября).

#### **Упражнение: циклы Солнца и Луны**

Сельскохозяйственные календари (продаются в любом книжном магазине) могут повести вам, когда происходит смена времен года. Вы можете также сверяться с астрологическими эфемеридами, в которых указано положение Солнца и остальных планет солнечной системы в 12 знаках зодиака.

Далее, при изучении этого курса, вы поймете всю важность знания светил и их ритмов, а сейчас просто выработайте у себя привычку регулярно узнавать фазу цикла Солнца и Луны. Одно это включит вас в процесс настройки на энергии богини и бога.

## День 18

### Встреча с богиней: Дева

Ввикканской мифологии энергия богини проявляется в трех символических формах: Девы, Матери и Старухи. Эти три аспекта совпадают с теми стадиями, через которые проходят все женщины. Но в гораздо большей степени эти аспекты символизируют внутренние стадии сознания, общие для всех людей, независимо от их половой принадлежности. Каждый из этих аспектов обладает своей внутренней полярностью – светлой и темной стороной, если хотите. В течение нескольких следующих дней вам предстоит узнать о каждом из этих символов и раскрыть их проявление в своей жизни.

Первый из аспектов богини – Дева. В этом аспекте богиня представляет собой молодость, новизну, начало, яркость и простоту. Дева имеет несколько магических соответствий – весна, восток, восход солнца. Дева – это потенциал, она никоим образом не движется в сторону его раскрытия. Она – будущее, творчество, фертильность. Она – семя, только что посаженное в землю, полное потенциальных возможностей, но еще не давшее побега. Дева – часть каждого из нас, наша невинность, чистота и сырая энергия.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.