



Мэри К. Гри

ТА РО



21 способ
получить ответ
на свой вопрос



ВСЬ

Мэри К. Гри

Таро. 21 способ получить ответ на свой вопрос

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8636875

М. К. Гри. Таро. 21 способ получить ответ на свой вопрос: ИГ «Весь»;

Санкт-Петербург; 2020

ISBN 978-5-9573-3668-6

Аннотация

Каждая карта в колоде Таро может рассказать вам 21 историю о том, почему вы ее вытянули. Что вас ожидает, что привело вас в настоящее, что вас тревожит и какой следующий шаг будет самым правильным? Метод работы с арканами, который предлагает в своей книге Мэри К. Гри, уникален тем, что объединяет в себе магическую практику, психотерапию и обширный творческий подход. Благодаря этому вы можете с помощью одной лишь колоды Таро получать ответы своего подсознания, находить нестандартные решения для жизненных и творческих задач, исцеляться от психологических травм, восполнять свою жизненную энергию и реализовывать свои намерения. Книга будет полезна как новичкам, так и профессионалам в области Таро, а также всем, кто интересуется психологией, магией, самопознанием и личностным развитием.

Ранее книга выходила под названием «Таро в деталях. Полный курс толкования».

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Благодарности | 9 |
| Введение | 10 |
| Как пользоваться этой книгой | 22 |
| Шаг 0. Сделать шаг | 27 |
| Шаг 1. Имя | 29 |
| Шаг 2. Описание | 34 |
| Шаг 3. Эмоции | 45 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 54 |

Мэри Гри

Таро. 21 способ получить ответ на свой вопрос

Mary K. Greer

21 Ways to Read a Tarot Card

© 2006 Mary K. Greer

© Издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

* * *



Дорогой Читатель!

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

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт нача-

ло 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, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский



Эта книга посвящается всем, кто ищет в Таро озарения, вдохновения и спутника на жизненном пути.

Благодарности

Разумеется, я провела немало часов в одиночестве, работая над этой книгой, и при этом она является результатом моих взаимодействий со множеством людей. Я глубоко благодарна всем моим студентам и вопрошающим, которым я читала расклады Таро. Я также хочу поблагодарить своих друзей из Группы Символов за поддержку, моих единомышленников по сообществу Таро – спасибо каждому и всем вместе за вдохновение и приятно проведенное время. И, наконец, огромное спасибо Эду Байрону, исключительно редактору, за все то, что он сделал, чтобы подарить этой книге жизнь. И напоследок я должна выразить признательность издательству «Llewellyn» за то, что они неизменно выводят на рынок новинки по практическому чтению Таро, и особенно Ребекке Зинс за ее предложения, терпение и поддержку.

Введение

Легко давать советы другим, труднее познать себя.

Фалес Милетский

«Таро. 21 способ получить ответ на свой вопрос» – книга, содержащая техники чтения раскладов Таро и получения инсайтов. Каждый метод интерпретации уникален. Некоторые вполне традиционны; в других же задействуется личность толкователя. Вы научитесь получать от одной карты столько же информации, сколько и от целого расклада. Вы узнаете также, как карта влияет на другие карты, и как они влияют на нее. И это будет увлекательно!

Я начала читать Таро почти сорок лет назад. И за годы практики я поняла, что люди гораздо чаще получают ответы на свои вопросы, чем они осознают это. Меня восхищает врожденная людская мудрость. Как таролог, я называю себя «повивальной бабкой души» (термин Зигмунда Фрейда) и использую свои знания Таро, чтобы правильно задавать вопросы и побуждать «истцов» к размышлению.

Я разработала метод, который называю РИТУал: расклад, интерактивный, трансформирующий и наделяющий силой; чтение за двадцать один Шаг. В начале своей практики после толкования раскладов я нередко испытывала головную

боль или упадок сил, несмотря на то, что выполняла практики заземления и очищения. Когда же я осознала, что это происходило вследствие принятия на себя ответственности за решение проблем других людей, я смогла разработать способ чтения, ценность которого подтверждена хорошим самочувствием меня самой и вопрошающего после консультации. Благодаря методу РИТУала я не чувствую истощения после проделанной работы – лишь приятную пустоту, особую энергию и легкость. Если дела обстоят иначе, я непременно выясняю причину, с тем чтобы в будущем исправить ошибки.

Двадцать один способ толкования раскладов Таро – это мой личный опыт, а также набор инструментов для того, чтобы сделать чтение более глубоким и живым. Начиная с коротких ключевых Шагов, которые быстро становятся автоматическими, вы постепенно будете осваивать более важные методики. Вы узнаете, как работать с людьми, преобразовывать частные значения в целостную картину жизненного пути. Подобное постепенное накопление информации и является собой суть процесса чтения Таро.

Двадцать один способ, по сути, представляет собой «мешок инструментов», способных пробудить интуицию и мудрость. Шут обычно несет такой заплечный мешок, не осознавая его предназначения. На старых европейских колодах мешок открыт и лежит на столе Мага, а сами инструменты готовы к использованию. Это особые навыки и приемы. Они мо-

гут стать причиной неожиданного прозрения, вызвать чувство удивления и восторга. Они способны выявить внутреннюю истину и обнажить скрытые желания. Когда вы осознаете, что у той или иной карты есть значение, имеющее особый смысл лично для вас, то испытываете приятное чувство удовлетворения, которое вдохновляет на поиск новых прозрений, а также помогает вам сфокусировать вашу энергию, чтобы сделать четкий выбор. Все это дает возможность иначе воспринимать события и наделяет верой в собственные способности.

В этой книге я поделюсь с вами всем богатством своего опыта, но то, как именно его использовать, как приспособить его к вашему личному стилю, решать лишь вам самим.

Я рекомендую на каждом отдельном этапе работать только с одной картой, вынутой случайным образом. И эта карта может приобрести огромное значение для вас, так как ее символика, знаки и наставления самым неожиданным образом будут проявляться во всем, что вы делаете. Добро пожаловать в мир магии и синхронности¹!

¹ Синхронность, или синхрония (от греч. *synchronos* – одновременный) – термин аналитической психологии К. Г. Юнга, введенный для характеристики совпадений, в которых внешние события приобретают осмысленную связь с внутренними переживаниями человека (снами, размышлениями, видениями и фантазиями). Синхронность может принимать различные формы и связывать людей и события, которые разделены расстоянием и временем. – *Примеч. ред.*

РИТУал: Расклад для Интерактивной Трансформации и Усиления

Данный стиль толкования основан на двадцати одном способе чтения карт и моделируется посредством решений, приведенных в приложении 3. Чтение Таро – интерактивный процесс, в котором все участники действуют сообща и оказывают динамическое воздействие друг на друга. В число участников входят читающий, вопрошающий, карты и фигуры на картах.

Чтение Таро способно трансформировать реальность. Это связано, в первую очередь, с изменениями нашего восприятия обстоятельств и возможностей. В процессе чтения могут выявляться неплодотворные реакции, которые можно подменить более натуральными и спонтанными переживаниями.

Чтение способно дать вам особую силу, которая позволит принимать осознанное участие в собственной судьбе и осуществлять над ней контроль. Вы и только вы сами самостоятельно находите эффективные пути обретения этой силы. Когда вопрошающий испытывает сильные инсайты и принимает решения, читающий оказывается всего лишь проводником.

Пять характеристик обстановки РИТУала

Есть пять обстоятельств, создающих обстановку для эффективного чтения, как для вас, так и для других.

Присутствие в освященном любовью месте.

Вы создаете время и пространство, защищенное от вторжения посторонних и освященное доверием. Для этого вам требуется слушать. Вы открываете свое сердце вопрошающему и внимательно следите за тем, что он говорит. Позвольте сторонним размышлениям оставить вас, чтобы целиком и полностью отдаться моменту.

Любозытство.

Пусть вас наполнит почти детский интерес. Для вас отныне нет никаких непреложных истин; не убеждайте себя, что знаете что-либо наверняка. Воспринимайте все происходящее как нечто новое и интригующее, головоломку или тайну, полную не ответов, а скорее вопросов.

Изучение.

Изучение – анализ восприятия вопрошающего. Насколько оно истинно? Сравните альтернативные точки зрения, дайте волю воображению. Найдите связи и общие пути.

Одобрение.

Выражайте одобрение переживаниям и прозрениям вопрошающего. Приветствуйте эмоции.

Активация.

Помогите вопрошающему найти способ активно применять полученные знания в реальном мире, например, с помощью конкретного задания или ритуала.

Роль эмпатии

Читающие обычно сопереживают вопрошающим и тонко чувствуют их эмоции. Тарологи воспринимают все малейшие изменения и намеки, указующие на близость цели. Благодаря эмпатии вы способны видеть внутреннюю красоту в других людях, необычное в самом тривиальном, то есть смотреть на вещи позитивно. Вам будет проще добиться этого, говоря с клиентом на его языке. Даже если человек заявил, что Башня «сносит ему крышу», пользуйтесь при толковании его терминологией.

Эмпатия способна преобразовать страдание в блаженство, найти путь исцеления душевной боли. Ваша задача заключается в том, чтобы понять, каким образом каждая карта раскрывает именно нынешнее отношение вопрошающего к той или иной ситуации. Приняв за аксиому, что все вопрошающие – люди честные и благородные, вы сможете им преодолеть их внутренние ограничения.

Почему люди прибегают к помощи Таро

Думаю, люди хотят освободиться от тревог, помочь себе достичь желаемого и обрести смысл жизни. Ключевым в данном случае остается вопрос, предлагать ли вопрошающему ответы или позволить ему отыскать их самому. Карл Юнг в книге «Человек и его символы» придерживается следующей точки зрения:

Я не хотел навязывать свою волю другим. Я хотел, чтобы процесс исцеления порождался самой личностью пациента, а не моими предложениями, обладающими кратковременным воздействием. Моя цель заключалась в том, чтобы защитить и сохранить чувство собственного достоинства и свободу пациента, который смог бы прожить свою жизнь в соответствии с собственными желаниями.

«Таро. 21 способ получить ответ на свой вопрос» – книга о процессах, которые ведут людей к самореализации и учат самостоятельному принятию благополучных решений. Люди обращаются к раскладам Таро, когда попадают в ситуацию, в которой не знают, как поступить. Они пытаются действовать согласно привычным установкам: «что есть» или «что должно быть», но это не всегда помогает. Байрон Кэти в своей книге «Любить то, что есть» говорит, что каждая рассказанная история, предшествующая ее детальному изучению, далека от реальности. Люди выбирают лишь то, что соответ-

ствует их пониманию происходящего, а все прочее игнорируют. Точно так же люди хотят, чтобы Таро подтвердило им, действительно ли существует то, что должно быть по их мнению. В противном случае они сталкиваются с совершенно незнакомой Вселенной и мечтают между надеждой и страхом (см. предпоследнюю позицию расклада «Кельтский Крест»).

Чтение раскладов должно улучшать качество вашей жизни через ваш выбор. Таро – это творческий инструмент, который помогает лучше увидеть свое истинное «Я» и быть им в полной мере. Это помогает вам жить в гармонии с самим собой и полностью реализовывать приходящие возможности – принимать их как цель, судьбу и предназначение. Именно выбор делает человека тем, кто он есть, и вы, как читающий, сможете помочь ему понять это. Только осознанная жизнь является настоящей.

Наконец, люди обращаются к Таро ради общения, общих переживаний, даже когда «собеседником» оказывается просто колода карт.

Что вам дает чтение карт Таро

Колода Таро – это гибкий, наглядный и тактильный инструмент для ответов на один или несколько из приведенных ниже вопросов посредством наиболее распространенных в раскладах позиций:

- КТО ВЫ;

- откуда вы;
- куда вы идете;
- как туда попасть;
- почему важно это сделать;
- что и кого вы встретите на пути.

Цель – убедиться в своем благополучии и представить свою жизнь как историю, необходимую и значимую.

Поиск смысла

Людей объединяет потребность превращать незначительный рассказ в «большой» роман. С точки зрения такого «рассказа», Памела Колман-Смит была художницей и сказочницей, которая не сумела добиться никакого коммерческого успеха, так и не вышла замуж и умерла в нищете и неизвестности. Контрастом становится история, в которой ее описывают как «крестницу ведьм и сестру волшебниц», обладавшую даром синестезии и рисовавшую образы, которые видят музыканты во время сочинения музыки, а также создавшую одну из наиболее популярных и влиятельных колод Таро в XX веке. Большие истории полны значения, целеустремленности и полета. Именно ими движется жизнь.

Поиск смысла не только помогает вам переносить неизбежные тяготы жизни и боль, но также вносит вдохновение и энергию в повседневность. Например, женщина может продолжать выполнять работу, не приносящую ей удовлетворе-

ния, потому что тем самым обеспечивает своим детям образование и возможности, которых была лишена сама. Когда она осознает это, возможно, сумеет отыскать другой путь обеспечения своих детей.

Персональное значение расклада появляется, когда вы обнаруживаете в нем ассоциации со своей собственной жизнью. Люди – существа, которые ходят по проторенным дорогам, и их восприятие действительности зависит от присутствующих им моральных ценностей. Когда же вы самостоятельно выбираете ценности, вы обретаете силу. Таро – это зеркало, которое помогает вам увидеть то, что играет действительно важную роль для вас.

Сочетание трактовок

Существует несколько традиций интерпретации карт Таро. Одна из них подразумевает наличие единственно правильных и абсолютных значений для каждой отдельной карты Таро и ее символики. В этом случае необходимо изучать эти значения с учителем или по книгам.

Оппозиционная традиция отрицает все заранее предопределенные смыслы и соответственно знания. Читающий смотрит на карту и говорит все, что приходит ему в голову. Изображение становится своего рода проективным чернильным пятном или психологическим импульсом. При таком подходе книги не нужны.

Истина где-то посередине. Лучшее вы получите, лавируя между крайностями. Первый подход обеспечивает доказуемую или принятую всеми структуру. Второй оставляет возможность для личной интерпретации, ориентируясь на вашу индивидуальность. Соединение двух методик позволяет выявить рельефные символы, богатые яркими деталями. Например, Десятка Пентаклей может означать наследство, но в определенных случаях она также может указывать на унаследованный талант к игре в баскетбол и связанные с этим надежды семьи.

Ценность символов

Ценность символов Таро по отношению к прошлому, настоящему и будущему прекрасно изложена в опубликованной в Интернете статье Майкла Х. Брауна «Образ и символ: путь самореализации»:

Образы и символы... пробужденные и осознанные, могут помочь нам в решении проблем прошлого, в раскрытии нашего потенциала и развитии талантов, они могут вызвать вдохновляющие видения, благодаря которым мы будем расти как личности, профессионально и духовно в течение всего жизненного пути.

Расклад Таро выявляет сокровище благодаря интерпретации символов, которые делают неосознанное – осознанным, мирское – священным, а случайное – целенаправленным и

закономерным. В конечном итоге, это поиск духовного источника, который приносит живительную энергию поддержки и обновления.

Целительный результат

Расклад Таро выявляет противоречия и позволяет осмыслить их. Например, пять разных придворных карт могут представлять пять составляющих вашей личности, вступивших в конфликт. Исцеление в данном случае будет в принятии и осознании этого конфликта. Это снизит стресс и поможет найти позитивное решение проблемы.

Во время чтения вам нужно пробовать разные возможности в воображении, рассматривать всякое вероятное развитие событий и при этом всячески препятствовать возникновению тревожности, помогая расслабиться. Тревожность лишает деятельность эффективность, и успешность расклада во многом зависит от ее отсутствия.

Расклады помогают вам преодолевать страдания, выявляя их значение и причины. Спиноза в трактате «Этика» утверждал: «Страдание перестает быть таковым, как только мы формируем ясное и точное представление о нем». Таро позволяет увидеть целостную картину проблемы или ситуации. Расклад предоставляет возможность извлечь пользу из любых переживаний, даже негативных.

Как пользоваться этой книгой

Во время работы над этой книгой вы будете использовать одну карту, выбранную из стандартной колоды Таро. Вашей основной задачей будет прочесть эту карту каждым из предлагаемых способов. Указания по поводу выбора карты будут даны позже. Поскольку вы будете реагировать непосредственно на зрительные образы, вам потребуется колода с сюжетными изображениями на всех картах. Так выглядит большинство колод, созданных после Таро Райдера – Уэйта – Смит 1910 года.

Рассматривая одну и ту же карту с разных точек зрения, вы узнаете о ней и о себе многое, что не смогли бы узнать никак иначе. Некоторые способы чтения занимают всего нескольких секунд, а на другие может потребоваться до двадцати минут. Информация и инсайты, полученные от одной и той же карты, могут принципиально различаться в зависимости от колоды, вопрошающего, вопроса, расклада и прочих обстоятельств. Из двадцати одного варианта вы выберете уникальную последовательность Шагов интерпретации, которая станет вашим личным стилем толкования Таро.

Эта книга адресована вам и как читающему, и как вопрошающему. Предполагается, что вопрошающий (вы или кто-либо другой) выполняет большую часть действий, а читающий выступает в роли проводника, который направляет

процесс, предлагает ключевые слова и базовые ассоциации и утверждения. В целом прочтение требует сотрудничества обеих сторон.

Целью этой книги является:

- предоставление дополнительных способов получения информации от карты;
- углубление вашего понимания;
- развитие индивидуального стиля или техники чтения.

Использование стандартного ряда значений – это лишь один из двадцати одного способа, который, однако, является основой для большинства книг и автоматизированных компьютерных раскладов. Как искусство кулинарии требует большего, чем список ингредиентов, так и хороший расклад Таро нуждается в большем. В своей практике большую часть времени вы будете использовать только несколько способов чтения, но в иных случаях будете обращаться и к остальным.

Применение этих методов расширит ваше сознание и откроет новые возможности. Вам предстоит выявить те методы, которые наиболее подходят вам. Однако этот поиск, в первую очередь, должен приносить радость вам самим и дарить хорошее настроение.

Уровни изучения: ученик и адепт

Каждый из двадцати одного способа имеет два уровня, которые называются «ученик» и «адепт». Ученический уро-

вень – это быстрое знакомство с кратким обзором сообщений вашей карты. Для начала необходимо опробовать его на каждом из способов.

Уровень адепта более глубинный, основанный на примерах и вариантах. Его вы можете изучать на досуге, выбирая наиболее интересное. После того как вы поймете основные принципы работы на первых десяти Шагах, остальные способы можно изучать в произвольном порядке.

Журнал Таро

Многие книги по Таро рекомендуют вести журнал Таро, и тому есть веская причина. Такой журнал помогает установить личные взаимоотношения с картами, фиксировать инсайты и обеспечивает обратную связь. Журнал может выглядеть как угодно – от отдельных страниц до целого блокнота или электронного файла. Для меня наиболее удобны тетради на трех кольцах. В них можно вставлять и компьютерные распечатки, и заметки на салфетках, наклеенные на лист бумаги или отскерокопированные.

Создайте все или некоторые из предлагаемых ниже разделов:

- каждая карта Таро (заметки из книг, с групповых обсуждений, ваши собственные инсайты и связанные с ней образы);
- значения чисел (от единицы до десятки);

- четыре масти и стихии;
- символы;
- диаграммы раскладов;
- расклады для себя;
- расклады для других;
- исторические сведения;
- ритуалы и медитации;
- творческий процесс;
- оригинальные наброски карт.

Стили раскладов и блокнот обобщений

В приложении И суммируются все способы прочтения карт Таро. Это не обязательный список, а памятка предлагаемых возможностей. Прежде чем вы начнете знакомство с этой книгой, имеет смысл вспомнить, какие методы вы уже используете. Опишите для себя свой личный стиль чтения. Добавьте техники, которых еще не содержит ваш список. Когда вы закончите читать книгу, вы поймете, что хотите добавить в собственный «набор инструментов». Ваш стиль чтения изменился? Если да, то как бы вы описали его теперь?

Ловушки и решения

Этот особый раздел книги находится в приложении З. В

нем отмечены типичные ловушки, с которыми может столкнуться читающий, и предлагаются способы их избежать.

Глоссарий

В конце этой книги приведен глоссарий терминов, которые содержатся в тексте и могут быть вам неизвестны.

Шаг 0. Сделать шаг

Карта без номера проходит через все номерные карты и меняется в каждой из них.

А. Э. Уэйт, «Прогресс души» в «Руководстве картомансии»

Этот раздел предваряет двадцать один способ чтения карт Таро, «артефактов», которые Шут носит в своем мешке. Это напоминание о том, что подходить к чтению следует с позиции шутовства (то есть нулевой карты) – открыто, доверчиво и с игривым настроением.

Шут говорит вам, что если вы готовы к неожиданным открытиям, ваша интуиция проявит себя в полной мере. Вы отправляетесь туда, где может произойти все что угодно и рациональное начало отсутствует. Это особое пространство обостренного сознания, отличного от всего привычного, повседневного. Шут живет лишь ощущением настоящего момента, не анализируя его смысл, без предубеждений или стереотипов.

Шут – карта без номера, и благодаря этому пребывает повсюду и нигде. Иногда его ассоциируют с непроизносимой буквой арамейского алфавита алеф **𐤀**, которая представляет собой беззвучное дыхание – начало и конец существования, происходящие с каждым выдохом и вдохом. Прямо сейчас несколько раз глубоко ровно вдохните и как бы соединитесь

с землей у себя под ногами. Представьте, что вы вдыхаете подошвами и макушкой, представьте, как кислород проходит сквозь каждую клетку вашего тела, а потом в сердце. Распахните свое сердце, выдохните и соединитесь с окружающим миром. Глубокое, ровное дыхание приносит больше кислорода в кровь и легкие, выравнивает частоту дыхания и сердцебиения и помогает сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас. С помощью дыхания сосредоточьтесь на этом времени и пространстве, пусть уйдут все заботы. Расслабьтесь. Это подготавливает вас, как Шута, к спонтанному и гибкому движению в любом – психическом или физическом – направлении. Это дает свободу и переносит вас во Вселенную карт.

После того как вы выполните упражнение, вы обнаружите, что карты стали богаче деталями и более красочными, что в них стало больше измерений и жизни. Вы яснее ощутите связь с людьми и чувство личного благополучия. Как отмечал Уильям Блейк, Шут, настаивающий на своей глупости, оказывается мудрецом.

Шаг 1. Имя

Действие без имени, без связанного с ним символа, не имеет смысла.

Анна Аренд, «Состояние человека»

Путь ученика

Подготовка: выбор карты

Теперь настало время выбрать карту, с которой вы узнаете каждый из двадцати одного способа прочтения карт Таро. Итак, можно приступать. Выберите колоду с сюжетными изображениями на всех картах и тщательно перетасуйте, спрашивая при этом: «Что в моей теперешней жизни требует моего пристального взгляда?»

Вытяните три карты и положите их лицом вверх, в прямом положении (см. глоссарий). Какая карта больше всего заинтересовала вас? Какая взволновала больше всего? На какой из них больше привлекающих деталей? На какой меньше? Словом, делайте выбор. На карте должно быть достаточно символики, чтобы вам было что рассматривать в подробностях, и, возможно, она должна быть в большей степени интересной, чем приятной. Тузы – не лучший выбор, как и Восемь Жезлов, потому что на них обычно деталей немного.

Будет совсем неплохо, если на карте есть изображения людей и их активная деятельность. Если вы по-прежнему сомневаетесь, то выбирайте один из Старших Арканов.

Вы будете взаимодействовать с избранной картой на протяжении всей книги. Не проверяйте ее значение, пока не дойдете до Шага 10. Карту можно поменять в любой момент, если вы испытываете очень сильное желание это сделать, но помните: чем сложнее задача, тем продуктивнее результат. Если вы заменили карту, повторите уже пройденные Шаги, чтобы получить общее представление о новой карте, прежде чем продолжать с того места, на котором прервали работу.

Упражнение 1:1

Произнесите имя выбранной вами карты вслух, например:

- я вытянула Аркан 10, Колесо Фортуны;
- я получила Четверку Пентаклей;
- эта карта – Король Кубков;
- я получила Аркан 13, Преображение, который обычно называется Смертью.

Это и есть первый этап. Назовите карту по имени! Это кажется очевидным, но не стоит им пренебрегать. Я не раз видела, как ученики смотрят на карту в молчаливом отчаянии, не представляя, что сказать или с чего начать.

Когда вы произносите имя карты, то открываете рот и тем самым начинаете движение – я называю это «открыть шлюзы», это способствует свободному течению мыслей. Вы об-

наружите, что после этого вам легче произносить все новые и новые слова. Когда вы что-то нарекаете, вам становится проще владеть этим, и тем самым рождается связь. Это своего рода ключ, который отпирает ворота информации.

Упражнение 1:2

Если вы новичок в Таро или только что купили необычную колоду, перетасуйте ее и затем изучите карты одну за другой, произнося при этом их названия. Это простое упражнение налаживает ваше знакомство с колодой.

Путь адепта

Вы можете продолжить изучение на этом уровне сейчас или вернуться к нему позже, после того как попробуете другие способы чтения.

Прежде всего вы должны физически соединиться с землей, сосредоточиться на своем дыхании и перетасовать карты. Шаг 1 развивает необходимую для чтения сосредоточенность. Сконцентрируйтесь на одной карте и на том, что она может предложить. Произнести вслух имя карты – это как официальное знакомство с находящимися перед вами энергиями, приветствие сил, вступающих в игру.

Интонация и артикуляция, с которыми вы называете карту, информативны сами по себе. Вы можете удивить самого себя, испытав чувства, о которых не могли подозревать.

Например, вы можете поприветствовать Императрицу с чувством огорчения: «О, Императрица...» – и только потом понять, что надеялись на карту, обладающую большей динамикой и напором. Вы можете поприветствовать непростую карту радостным возгласом: «Вот здорово, ты вытащил Башню!» Ваша цель – понять, что делает карту столь привлекательной. Не перестарайтесь и ни в коем случае не моделируйте свою реакцию. Куда полезнее подходить к картам с непредвзятым любопытством, удивляясь тому, почему именно эта карта появилась здесь и сейчас. Уделяйте внимание первому впечатлению, независимо от того, кому читаете – себе или вопрошающему.

Когда читаете для другого человека, эмпатически почувствуйте его первую реакцию на карту. Поддержите его, прежде чем продолжать толковать расклад.

Упражнение 1:3

Перетасуйте колоду. Задайте вопрос: «Кто я?» Затем переверните карту и произнесите ее имя. Обратите внимание на любую физическую реакцию тела, когда вы впервые видите карту и называете ее. Вы задержали дыхание или втянули воздух? Вы отпрянули или придвинулись ближе? Ощутили ли вы некоторое напряжение или расслабились? Каким было ваше первое ощущение: румянец, холодок, учащение биения сердца, удивление, огорчение, удовлетворение, ностальгия? Попробуйте повторить проделанное на еще нескольких кар-

тах.

Упражнение 1:4

Пусть другой человек вытянет карту, задавая тот же вопрос. Поприветствуйте ее. Одновременно обратите внимание на первую физическую реакцию человека. Расскажите ему о своих наблюдениях, а потом спросите, что почувствовал он. Например, Эмми вытягивает карту, и я говорю ей: «Это Десятка Пентаклей». Затем я говорю: «Ты слегка наклонилась вперед, когда ее увидела, и как будто улыбнулась. Что случилось?» Эмми отвечает: «Я бы хотела, чтобы у меня было столько денег и собственная семья». Реакция соответствует вашим ожиданиям?

Шаг 2. Описание

*Мы можем помочь вопрошающему отличить непосредственное восприятие [«что есть»] от мысленных интерпретаций этого впечатления.
Парафраза на слова Джона Велвуда из его книги «К психологии пробуждения»*

Путь ученика

Этот Шаг – самый важный в книге, и вся дальнейшая работа основана на нем. Вы должны описать карту, буквально и объективно, не выявляя никаких значений или толкований. На практике именно вопрошающий (вы или кто-то другой) дает описание карте. В роли посредника выступает читающий. Вербально фиксируя элементы изображения на карте, вы создаете базу для воображения читающего и вопрошающего. Когда ландшафт карты описан в точности, он открывает путь в мир чувственных ощущений.

ЛЕГЕНДА: АРТУРИАНСКОЕ ТАРО

KING OF CUPS



THE FISHER KING

Для того чтобы яснее понять разницу между буквальным описанием и толкованием, приведем следующий пример. Взгляните на Короля Кубков из колоды «Легенда: Артурианское Таро» Анны-Мари Фергюссон. Вопрошающий может сказать: «Эта карта посвящена уединению в тихом месте». И хотя это утверждение может довольно точно характеризовать душевное состояние вопрошающего, на данном этапе необходимо не оно, а подробный рассказ о внешнем виде карты и изображенных на ней фигурах.

«На этой карте водопад несетя сквозь горную расщелину и впадает в озеро в скалистых берегах, окруженное деревьями и травами. На переднем плане бородатый человек сидит на камне и рыбачит». Здесь я, как читающий, могу перебить и задать вопрос: «Откуда вы знаете, что он рыбачит?» Это вероятно и даже очевидно, но я считаю полезным просить человека повторить, что он видит. «Он держит длинный шест, с которого в воду спускается леска. Синяя птица с желтой грудкой сидит на дереве справа от него, смотрит на него. На человеке надето...»

Задавать вопросы, добиваясь буквальности, не означает, что описание неправильное. Главное в данном случае – свежий взгляд и отсутствие предположений. Когда вы спрашиваете: «Что именно на изображении заставило вас так думать?» – вы тем самым помогаете заново сосредоточиться на деталях. Даже люди, давно работающие с Таро, оказываясь

в роли вопрошающих, обнаруживают, что смотрят на карту словно впервые. Подобное случается с нами часто, всегда есть информация, прежде бывшая незамеченной.

Поскольку карта двумерна и статична, многие действия на рисунке – бег или речь, например – предполагаются зрителем. Постарайтесь оценить, какие элементы изображения приводят к тем или иным заключениям. Открытый рот и поднятая рука, вероятно, указывают на то, что персонаж говорит, но может ли быть иначе? Иногда пол фигуры непонятен; какие же детали заставляют вас считать ее мужчиной или женщиной?

Случается, что люди теряют нить бесстрастного описания и начинают делать свои собственные выводы. «Это мой начальник, который считает себя у руля и никого к себе не подпускает». Другие скрупулезно перечисляют мелочи, словно составляют инвентарную опись: «Броня у него на предплечьях и голенях...» Иногда требуется лишь несколько деталей; в других случаях вам захочется подробно описать карту, вплоть до количества лучей у солнца или складок на платье. Цвета, числа, формы, объекты и расположение фигур относительно друг друга обеспечивают базу.

Упражнение 2:1

1. Возьмите избранную карту и опишите ее как можно подробнее, безо всяких толкований или интерпретаций. Прозносите все вслух, записывайте на диктофон или пишите в

журнал. На мастер-классах я даю лимит устному выступлению до двух минут, письменному – до пяти. Если ваш рассказ преждевременно исчерпал себя, ищите мелкие детали, которые не заметили в первый раз.

2. Повторите свой рассказ от первого лица в настоящем времени. Вы можете представлять себя в роли одного или нескольких персонажей на карте. Если на ней нет людей, произнесите речь от лица одного или нескольких из изображенных на ней объектов.

Например: «Справа от меня водопад несется сквозь горную расщелину и впадает в озеро в скалистых берегах, окруженное деревьями и травами. Я сижу на камне у пруда. Я держу длинный шест, с которого в воду спускается леска. Синяя птица с желтой грудкой сидит на дереве справа от меня, за моей спиной». (Или: «Я синяя птица, которая сидит на дереве и смотрит на человека...»)

Говоря от первого лица, вы – персонаж. Объекты, изображенные на карте, теперь принадлежат вашей реальности, буквально или символически. Напоследок дам совет: зрение порой подводит, да и некоторые колоды печатаются мелко или некачественно. Хорошее освещение и лупа могут помочь вам.

Путь адепта

Вы можете продолжить изучение на этом уровне сей-

час или вернуться к нему позже, после того как попробуете другие способы чтения.

Расклад для другого человека

Эта книга предполагает самостоятельное выполнение упражнений, по крайней мере, в первый раз. Кроме того, ее основная цель – научить читать карты для других и вместе с другими людьми. На данном этапе вы получаете один из самых важных навыков, необходимых, чтобы научиться проводить интерактивные расклады, – умение слушать не судя, но внимательно.

Для того чтобы развить этот навык, сядьте ровно и прямо на стуле, поставив ноги на пол полностью и не скрещивая рук, держа их ладонями вверх. Сделайте несколько дыхательных упражнений, пусть каждый выдох освободит вас от всех прежних мыслей и забот, а вдох откроет вас для нового. Почувствуйте расположение и благожелательность к другому человеку.

Иногда бывает нелишним (особенно если вы постоянно отвлекаетесь или теряете ощущение момента) беззвучно повторять про себя все, что говорит человек. Можно стимулировать его речь, задавая вопросы, например: «Есть ли на карте персонаж? Какого цвета у него одежда? Что находится на переднем плане? Что это такое?» (указать на объект). Если отвечающий говорит, что на карте изображен король, уточните: «Почему вы думаете, что это король?» («У него на

голове корона, а в руке скипетр».)

Ощущайте присутствие вопрошающего через его дыхание. Следите за изменением его интонаций, жестами и мимикой. Прислушивайтесь к значимым словам и выражениям, к изменениям тона и темпа речи; отмечайте, когда слова или мысли сменяются быстрее, когда прерывается или меняется дыхание. Все это даст вам чувство повышенного осознания ситуации и усилит вашу сосредоточенность.

Отметьте для себя, если рассказчик не придает значения какому-либо важному элементу рисунка, например, описывает придворную карту, ни разу не упомянув об изображенном на ней персонаже! Это может нести в себе тайный смысл.

Упражнение 2:2

Вернитесь к описанию Короля Кубков от первого лица, которое приводится в упражнении 2:1. Какие детали на рисунке наиболее символичны и важны? Некоторые возможности перечисляются в конце этого этапа.

Осознание благодаря объективности и субъективности

«То, что принято называть объективностью, – не более чем результат бессознательного формирования непреложных истин и неких моделей», – пишет Питер Кингсли в своей книге «Реальность». Возможно, никакой объективности и

нет, но она все равно бывает полезна. Некоторым людям простое чувственное описание карты дается с трудом. Они не могут отделить сами вещи и объекты внешнего мира от своих личных представлений о той или иной вещи. Люди всегда и все интерпретируют, а потому так важна разница между объективным и субъективным. Всегда стоит проверять, основаны ли ваши собственные концепции на реальности.

Парадоксально, но когда вы включаете себя в описание карты в качестве персонажа, приходит осознание того, что в действительности нет ничего, что существовало бы отдельно от вас. Другими словами, становясь Императором, вы можете назвать себя «пожилым мужчиной с длинной белой бородой и в доспехах». Это приводит к пониманию: «Да, несмотря на то что я девушка восемнадцати лет, иногда я веду себя и чувствую себя старым бородатым мужчиной в защитных доспехах. Порой я веду себя в точности как мой отец». Читая Таро, внимательный к словам вопрошающего, узнает, каким словарем пользуется человек и каких концепций придерживается. Научившись слушать, вы входите в мир и в склад ума другого человека, что делает взаимодействие с ним эффективным. На данном этапе от вас требуется лишь замечать, когда что-то из услышанного оказывается созвучным вам.

Упражнение 2:3

Это упражнение поможет вам прояснить разницу между

объективными и субъективными утверждениями.

1. Отметьте нижеприведенные предложения как объективные факты (О) или как субъективные предположения (С). Ответы приведены ниже.

А. В правой руке человека чаша, а в чаше рыба.

Б. Рыба в чаше исполнила три желания человека.

В. Она ждет, пока ее кто-нибудь спасет.

Г. Десять мечей торчит из спины человека, который лежит на земле ничком.

Д. Он держит светильник так, чтобы за ним могли идти другие.

Е. Скрестив руки на груди, она держит два меча, остриями вверх.

Ж. Человек, пронзенный мечами, сдается.

3. Человек в черном плаще собирается взять две полные чаши.

И. Человек не смотрит на чашу, которую держит рука, спустившаяся с небес.

2. Если вы не выполняли основное упражнение – описание избранной карты, выполните его сейчас. Проверьте, насколько вы объективны.

Прежде чем переходить к следующему этапу, важно понять, что на практике переходы от одного Шага к другому должны происходить плавно. Сколько времени понадобится вам для этапа описания карты, зависит от вас. Это упражнение поможет вам обнаружить то, что вы никогда не замеча-

ли в картах прежде, позволит развить способность представлять карты во всех подробностях.

Возможные ответы на упражнения Шага 2

Упражнение 2:2

На карте Король Кубков можно рассмотреть внимательно, в числе прочих, следующие образы:

- вода на фоне (эмоциональное прошлое);
- расщелина в скалах (проход в нерушимой стене);
- окружение (что окружает вопрошающего);
- шест (что-то удерживается на расстоянии);
- рыбалка (что хотят поймать?);
- птица (это духовный посланник, «синяя птица счастья»

или, может быть, зимородок?)

Упражнение 2:3

А. Объективно – физическое описание.

Б. Субъективно – вы можете это утверждать только на основе изображенного?

В. Субъективно – почему вы так думаете?

Г. Объективно – физическое описание.

Д. Субъективно – откуда вам известны его намерения?

Е. Объективно – физическое описание.

Ж. Субъективно – человек может быть мертвым, или при-
творяться, или...

З. Субъективно – допущение о его будущих действиях.

И. Объективно – физическое описание.

Вопрос «Что заставило вас так думать?» возвращает к объективным деталям или демонстрирует, что вы сделали допущение, выбрав только одну из многих возможностей, хотя ни об одной из них не известно наверняка, даже при всей кажущейся ее логичности.

Шаг 3. Эмоции

Преобразуйте эмоции в образы, так сказать... найдите образы, которые были заключены в эмоциях.

К. Г. Юнг, «Воспоминания, сны и отражения»

Эмоции могут отражаться в образах, но, кроме того, эмоции изменяют образы, а образы могут изменять эмоции.

Верена Каст, «Символы в юнгианской психотерапии»

Путь ученика

Этот Шаг продолжает предыдущий, развивает и углубляет его. Теперь вам нужно описать эмоции, чувства и отношения фигур на карте, а также ее настроение и атмосферу.

На этом этапе вы начинаете открывать активные элементы ситуации, которые придают ей то значение, которое она имеет в настоящий момент. Например, если начальник накричал на вас, но это вас не задевает (поскольку вы знаете, что он беспокоится из-за потерявшейся партии товара), то вряд ли вы будете обращаться к раскладам по этому поводу. С другой стороны, если начальник недоволен вами, а вы переживаете по этому поводу и думаете об увольнении, кри-

ча на детей, когда приходите домой, то расклад сможет помочь вам увидеть эту ситуацию более ясно. Эмоции являются скрытым источником оценочных суждений и ключевым фактором, который влияет на действия и решения. Так называемого совершенно объективного отношения не существует. Даже самые трезвые решения диктуются эмоциями. Вы считаете, что поступаете объективно, если этот поступок даётся вам легко и бесконфликтно. Однако все может объясняться привычкой. В лучшем случае вы лишь более или менее субъективны, ибо не существует объективной истины.

Для того чтобы выявить эмоциональный аспект вашей карты, опишите то чувственное, что есть в ней, дав волю воображению. Поскольку карта отражает вашу жизнь, она отражает также и жизнь ваших чувств.

В качестве примера я возьму Пятерку Мечей из Таро «Мирового Духа» Лорен О'Лири.

ТАРО «МИРОВОГО ДУХА»



FIVE OF SWORDS

«Здесь холодно и штормит, чахлые клочки травы торчат из снега. Слева вдалеке идет проливной дождь, а низкие, зловещие, кучевые облака сгущаются над головой, оставляя только клочок синего неба. Человек на переднем плане выглядит невыносимо печальным. Судя по повязке на его голове, он ранен и испытывает боль и скорбь. Возможно, ему холодно и одиноко, и он не замечает ничего, кроме сломанных мечей, которые окружают его, словно разбитые надежды. Сейчас словно бы говорит: „Бедный я, бедный, моя жизнь лучше никогда не станет“. А вдалеке у горизонта черная тень, наверное, танцует от радости, выкидывая коленца и демонстрируя целый меч. Гордость и счастье переполняют ее, это черный невидимка, который наслаждается болью других».

Иногда трудно бывает предугадать, какую эмоцию вы испытываете, частично это объясняется свойствами нашего языка. «Холодный» может означать как физические ощущения низкой температуры, так и эмоцию – отсутствие душевной теплоты. Слова: «По-моему, это прекрасно» – не всегда являются эстетической оценкой, а могут стать выражением позитивных эмоций. Многие понятия, относящиеся к атмосфере и физическим ощущениям, метафорически обращаются ко внутренней эмоциональной среде человека, как вы вскоре увидите. В приложении А приводится список подобных эмоций, который вам стоит просмотреть, прежде чем

приступать к упражнениям.

Упражнение 3:1

1. Возьмите карту (ту же, что на Шаге 2) и опишите свое восприятие эмоций, чувств и отношений фигур, изображенных на ней, а также общее настроение и атмосферу. Произнесите свои наблюдения вслух, записывайте на диктофон или на бумагу. Продолжайте говорить не менее двух минут без остановки и дольше, если излагаете мысли письменно.

2. Повторите все, что сказали, от первого лица и в настоящем времени, как будто это вы испытываете эти эмоции и находитесь в обстановке такого рода. Вы можете быть одним или более элементом на карте, как в этом измененном описании Пятерки Мечей.

Например:

«Вокруг меня все выглядит холодным, штормовым, и чахлые клочки травы торчат из снега. Слева вдалеке идет проливной дождь, и низкие, зловещие, кучевые облака сгущаются над головой, оставляя маленький клочок синего неба. Я один, со мной лишь моя печаль и грусть. Я ранен и испытываю боль. Мне холодно и одиноко, и я не вижу ничего, кроме своих разбитых надежд. Сейчас я отношусь к миру так: „Бедный я, бедный, моя жизнь никогда не станет лучше“. А позади меня злая тень приплясывает и глумится. Это моя темная сторона, и она горда и счастлива, и радуется боли, моей или других».

3. На основании собственного описания избранной карты представьте ситуацию из реальной жизни, в которой вы обладали бы схожими качествами или характеристиками.

Путь адепта

Вы можете продолжить изучение на этом уровне сейчас или вернуться к нему позже, после того как попробуете другие способы чтения.

Роль эмоций в чтении расклада Таро

Как уже упоминалось, люди раскладывают Таро, чтобы уменьшить тревожность, добиться исполнения желаний, а также разгадать смысл разного рода совпадений. Этот процесс, если он ничем не блокируется, ведет к новому осознанию жизни. Эмоции лежат в сердце всех потребностей человека и потому составляют основу чтения Таро и взаимодействия с вопрошающим. Эмоции в форме образов могут считаться «посланниками души», они устанавливают глубокие неразрывные связи с текущими событиями. Проецируя собственные эмоции на карту Таро, вы сможете такие связи выявить.

Колоды Таро, особенно те, в которых сюжетные рисунки есть на всех картах, являются метафорами эмоций. Помните, например, о неких описательных клише. Людям на Пятерке Кубков холодно, они чувствуют себя отверженными

и подавленными. Фигуры на Пятёрке Жезлов испытывают пламенную страсть, которая может быть любой – от энтузиазма до ярости, ведь красный цвет шапки или плаща предполагает наличие страстей. Вода указывает на поток или подъем глубоких чувств. В действительности, не существует восприятия без эмоционального компонента, поэтому все воспринятые элементы образа карты будут влиять на вас. Сильные, подлинные эмоции обладают такой силой воздействия на вас, которой никогда не может быть у интеллекта.

Нейропсихолог Антонио Дамасио в книге «Чувство происхождения» писал:

Сложное сочетание химических и нейронных реакций образует определенную схему: все эмоции играют ту или иную роль в регуляции, так или иначе приводя к созданию обстоятельств, которые приносят пользу организму... Их роль состоит в том, чтобы помогать организму поддерживать жизнь.

Эмоции являются попыткой найти более выгодные обстоятельства. Как навык, необходимый для выживания, эмоции стремятся защитить нас, достичь равновесия и гармонии с окружающей реальностью, стимулировать рост и продолжать вид. Со временем, в результате реакций на сходные обстоятельства, развиваются привычки и условные модели поведения, к которым всегда нужно приспосабливаться. Например, вы слышите грубость и занимаете защитную позицию (как научились делать), однако человек извиняется, и вы

расслабляетесь. С помощью эмоций формируются наши отношения с внешним миром. Расклад позволяет увидеть этот процесс в действии. Эмоции, вызываемые образами карт Таро, связаны с вашим вопросом и направлены на то, чтобы улучшить обстоятельства вашей жизни. При любых техниках образы должны восприниматься эмоционально, а не рационально, для того чтобы их энергия смогла коснуться вашего «Я» и стать источником изменений.

Эмпатия

Несмотря на бесконечные вариации в разных культурах, можно с определенным успехом предсказать, что некие характерные стимулы-раздражители вызовут соответствующие им характерные эмоции. Вот почему карты Таро обладают такой силой. Образы порождают эмоции, которые читающий может предсказывать со значительной долей вероятности. Эффект еще больше усиливается, так как большинство толкователей Таро обладают сильной эмпатией. Эмпатия – это способность к сопереживанию, которая позволяет вам понимать и реагировать на чужие уникальные эмоции. Алан Шор в опубликованной в Интернете статье «Правое полушарие, правый разум и психоанализ» описывает эмпатию как «резонансную подсознательную коммуникацию правого полушария мозга одного человека с правым полушарием мозга другого». Согласно недавним исследованиям, это происходит благодаря так называемым зеркальным нейронам моз-

га. Посредством эмпатии вы устанавливаете связь с действиями других людей через собственное восприятие мотиваций и отношений. Эмпатия позволяет взглянуть на вещи с позиции другого человека.

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.