

Тиффани Лазич

ВЕЛИКОЕ ДЕЛАНИЕ

САМОПОЗНАНИЕ
И ИСЦЕЛЕНИЕ
ЧЕРЕЗ КОЛЕСО ГОДА



ВЕСЬ

Тиффани Лазич

**Великое делание: самопознание
и исцеление через Колесо года**

ИГ "Весь"

2015

УДК 133.4
ББК 86.4

Лазич Т.

Великое делание: самопознание и исцеление через Колесо года /
Т. Лазич — ИГ "Весь", 2015

ISBN 978-5-9573-3741-6

Книга, которую вы держите в руках, представляет собой синтез психологии и эзотерики – комплексный подход к личностной трансформации, включающий в себя одновременно научно-практические и магические элементы. Ее автор, Тиффани Лазич – духовный психотерапевт с более чем 16-летним опытом работы в области трансперсональной психологии. Части книги соотносятся с оборотами Колеса года. Подобное соответствие родилось из наблюдений автора за изменениями, которым подвержена человеческая психика в тот или иной период. Например, зимой мы больше склонны к саморефлексии, а весной чувствуем, что оживаем. Люди – часть природы и реагируют на изменения в окружающей среде на бессознательном уровне. Благодаря работе со своими внутренними импульсами мы можем двигаться в естественном природном потоке. С помощью наводящих вопросов, размышлений и медитаций, погружения в мифологию и культурный символизм, энергетических практик вы будете избавляться от слабостей, развивать сильные стороны и научитесь получать настоящее удовлетворение от путешествия к своей истинной сути. Созидание себя, пожалуй, самая важная работа, которую человек должен выполнить в жизни. Это и есть Великое делание, к которому приглашает вас автор.

УДК 133.4
ББК 86.4

ISBN 978-5-9573-3741-6

© Лазич Т., 2015

© ИГ "Весь", 2015

Содержание

Благодарности	9
Введение. Познание себя и исцеление при помощи Колеса года	10
Наше мифологическое наследие	13
Структура «Великого делания»	14
Фазы процесса	18
Как работать с этой книгой	19
Виды активностей в книге	20
За Великое делание!	23
Часть первая. Цикл Первый. 21 декабря – 31 января. Корни и фундамент. «Будьте для себя самым лучшим»	25
1. Мифологические размышления о рождении чудо-дитя	26
Дитя света: древние культурные архетипы	26
2. Стихия Земли и дыхание	28
Планета Земля: почва под нашими ногами	28
Дыхание	28
3. Семейные корни и их влияние на психологическое развитие человека	31
Семейные корни	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Тиффани Лазич

Великое делание: самопознание и исцеление через Колесо года

© 2015 by Tiffany Lazic

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA. www.llewellyn.com

Interior art: Classic Tarot by Barbara Moore and Eugene Smith © Llewellyn Publications

Charts, Dingbats, Icons, Illustrations, and Tables © Llewellyn Art Department

Wheel of the Year and Key Chart Color Insert © Cameron Lacey

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

* * *

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 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, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

Я посвящаю эту книгу моим любимым родителям Ховарду и Ивонн Лейси.

Моему отцу, чья преданность книгам на протяжении всей жизни сопровождала меня при написании каждого слова.

И моей маме, чье видение жизни как большого приключения позволило моим словам обрести форму.

Сейчас, как и всегда, они подсказывают мне, как воплотить Дух в жизнь, и мне очень их не хватает.

Благодарности

Я чувствовала мощную поддержку и воодушевление благодаря окружающим меня людям в период продумывания и написания этой книги. Моя искренняя благодарность Джене Телин-дру, Вивиан Армстронг и Николь Феррилл. Без них процесс ее создания был бы гораздо сложнее. В жизни нет ничего более ценного, чем люди, способные увидеть в вас то лучшее, что вы сами не можете разглядеть, и которые открывают вам удивительные перспективы полета. Мне посчастливилось работать с выдающимися редакторами – Элизией Галло, которая помогла мне воплотить в жизнь свою мечту, направляя на верный путь своим исключительным вниманием к деталям и стремлением к совершенству, а также Дженнифер Акман, проявившей в ходе работы огромное терпение и искрометный юмор. Их энтузиазм и преданность делу – огромный подарок любому автору, а особенно новичку в издательской сфере. Сердечно благодарю команду Llewellyn за то, что приняли меня в свою теплую семью, это прекрасное место для жизни.

Эта книга никогда не увидела бы свет без моих первых учителей: Кэти Риндак и Горда Ридделла, основателей Колледжа трансформационных искусств, комплексного и духовного обучения, заложивших во мне прочную основу для того, чтобы я могла осуществить задуманную работу. Они продолжают быть для меня неиссякаемым источником вдохновения. Хотя прошло уже больше 20 лет, я до сих пор прекрасно помню уроки Линды Кушнир и Кена Салливана, которые разожгли во мне неугасимую страсть к работе. Это настоящий подарок!

Я благодарна своим сестрам по крови и духу: Лизе Теодор и Стейси Спринголл – за то, что они взглянули своими зоркими глазами на рукопись, напоминавшую тогда шатающегося на непослушных ногах жеребенка, и своим добрым, но справедливым пером помогли ей удерживать равновесие и обрести силу. Сю Кинг – за воодушевление, благодаря которому она прочла книгу за один присест, Линде Бьюкенен за то, что стала первопроходцем и отправилась в путешествие через все циклы. Барбаре Энн Коуи за ее материнскую любовь, наполнившую мою чашу. Саре Нейджи, Карен Эндрюс, Алексе Стюарт, Лазэйрфине О’Каллаган, Кэтлин Руссел, Роуз Макирвирта и Дороти Кезнал – за то, что они месяц за месяцем без устали поддерживали во мне огонь.

В процессе работы я чувствовала значительную и ощутимую поддержку множества людей. (Еще раз благодарю Джину за богатое воображение!) Однако есть один человек, который не находился в самом центре событий, но неизменно оказывался там, где это было необходимо. Я испытываю неописуемую благодарность к Джорджу Лазичу за его любовь и поддержку как в процессе написания этой книги, так и во всех остальных случаях, когда мне доводилось произнести: «Послушай, у меня есть идея». Он многим жертвовал ради меня, подбадривал, улыбался тем, кто окружал меня, и бесчисленное количество раз ходил по краю, чтобы противостоять бесам неуверенности, пытавшимся овладеть моим духом. Он всегда знает, когда пора мягко, но настойчиво предложить: «Пойдем прогуляемся», и не обращает внимания на такие последствия моей рассеянности, как банановая кожура в посудомоечной машине. Для меня не существует более великого героя и интересного компаньона в моих приключениях и в написании книг.

Говорят, создание книги похоже на рождение ребенка. Переноса слова книги из своей головы в предмет, находящийся у вас в руках, и продолжая аналогию, скажу, что это похоже на рождение такого количества детей, что хватило бы заселить целую деревню. И с этим мне повезло.

Введение. Познание себя и исцеление при помощи Колеса года

Мы живем во времена перемен. Это прописная истина, которой люди придерживались на протяжении многих веков, однако сложно поспорить с тем фактом, что в наши времена перемены происходят гораздо быстрее, и нам за ними непросто угнаться. Мощный технологический прорыв последних 20 лет сделал мир практически неузнаваемым для предыдущих поколений. Сфера здравоохранения и понятие благополучия также претерпели значительные изменения. В середине XX века об учениях Востока слышали очень немногие (еще меньше уделяли им внимание). Сейчас же «медитация», «йога» и «рейки» стали словами нашего повседневного обихода. Перечисленные восточные учения содержат много мудрости, однако наравне с ними существуют и богатые западные традиции, предлагающие иные точки зрения и подходы. Восточные предания склонны учить трансцендентности: такой подход призывает человека подняться над своим эго, практиковать осознанность и влиться во всеобъемлющий поток сущего. Западные традиции предпочитают фокусировку на трансформации: этот подход побуждает человека погрузиться в темноту и неизведанность внутреннего мира своего эго, чтобы превратить тьму в свет. В конечном итоге оба этих пути ведут нас в одно и то же место, но опыт путешествия получается очень разным.

Пожалуй, сейчас, более чем когда-либо в истории человечества, люди заинтересованы в саморазвитии. Прежнее стремление человека исследовать далекие земли и космическое пространство в наши дни, похоже, изменило направление взгляда в сторону исследования чудес нашего внутреннего мира и возможностей психики. Одной из наиболее значимых концепций процесса трансформации является понятие сущности. Под сущностью понимается божественная искра, которую каждый из нас несет внутри себя. Это собственный свет и истина для каждого человека. Это то, что нам нужно знать о себе, чтобы чувствовать свою особенность и уникальность – наши таланты, сильные стороны и истинные пристрастия. Мы входим в жизнь, будучи чистой сущностью, но накапливаемый жизненный опыт порой загоняет ее в самые дальние уголки внутреннего мира. Детские травмы, обиды и неприятие вынуждают нас бессознательно упрятать эту бесценную часть себя поглубже. Так мы перестаем видеть свою сущность, поскольку она находится в самой тьме. Как вы увидите в процессе чтения книги, существует множество причин и способов отрыва человека от его сущности. На первый взгляд кажется, что это работа защитного механизма, но за такую защиту приходится дорого платить. В отрыве от сущности заключается корень большинства наших проблем, охватывающих все сферы жизни, начиная от хронических заболеваний и заканчивая тяжелыми депрессиями. Именно он вынуждает нас вести неестественный образ жизни.

Жизненный путь человека не бывает простым: под ногами всегда оказываются колючки, а за поворотом поджидают драконы. Часто нам кажется, что мы повзрослели вместе со своим телом, но напуганный ребенок внутри нас с трудом преодолевает свой жизненный путь. Возможно, мы и выглядим взрослыми, но не чувствуем себя таковыми. Вместо этого мы ощущаем тревогу, бессилие и беспомощность. Внутренняя работа над собой дает инструменты, необходимые для того, чтобы следовать вперед, будучи сильным, самодостаточным и способным к самореализации взрослым человеком. Исцеляющий путь трансформации позволяет выяснить, что именно вызвало отрыв от истинной сущности и что поможет нам вернуться из тьмы на свет.

Цель «Великого делания» – предоставить читателю возможность обрисовать некую карту внутренних границ, которая поможет выволить его сущность из тьмы на свет. На страницах этой книги вы найдете подсказки и указатели для движения по своему внутреннему миру и его циклам, а также обзаведетесь инструментами, необходимыми для расчищения пути, кото-

рые помогут вам окунуться в яркое приключение под названием «жизнь». Кульминацией этого путешествия станет бесконечная радость принятия себя, здоровые отношения, наполненные пониманием и поддержкой, умение стойко отвечать на жизненные вызовы и крепкая связь с потоком Божественного в вашей жизни. В эти быстро меняющиеся времена и на многие годы вперед лучшее, что мы можем сделать для самих себя, – это создать прочную основу, которая поддержит нас при любых обстоятельствах. Она даст нам силы обрести равновесие во всех жизненных сферах: физическое здоровье, эмоциональный баланс, ясность ума и способность наполнить свою жизнь духовностью. Будучи вооруженными знанием своих сильных сторон и мудростью, обретенной в ходе жизненного опыта, мы научимся получать настоящее удовольствие от этого путешествия. Погружаясь в глубины своих сердец и извлекая на свет свою истинную сущность, мы становимся неуязвимыми для всего, что могло бы поколебать наше равновесие на земле. Пожалуй, это самая важная работа, которую мы должны выполнить в жизни. Это *Великое делание*.

Книга, которую вы держите в руках, родилась из моего увлечения психотерапией, альтернативным методом лечения и духовности древнего Запада, основывавшейся на ритмах природы. Эта страсть сопровождает меня, сколько я себя помню. Одними из первых книг, которые я прочла в подростковом возрасте, были «Транзактный анализ для подростков» Элвина М. Фрида и Регины Пол-Дженс и «Дибс: в поисках себя» Вирджинии М. Экслейн. Знакомство с концепцией взаимозависимости поразило меня до глубины души, несмотря на то что тогда я не распознавала в себе шаблоны, о которых читала. Однажды я достала из мусорной корзины подаренный моей маме и выброшенный экземпляр книги Брэдшоу «О семье». Высказывание «что для одного мусор – для другого сокровище» неожиданно обрело для меня реальный смысл. В дальнейшем у нас было много замечательных разговоров на эту тему. Когда мне было 20 с небольшим лет, мой интерес разделился на два важных направления. В то время я получила степень в области кинематографии, которая открыла мне мир сравнительной мифологии и влияния истории на человеческий опыт. В процессе съемок студенческого документального фильма на тему неосновных духовных течений я обнаружила себя на духовном пути, уходящем корнями в природные ритмы. Сам фильм так и не был закончен, поскольку тема оказалась слишком объемной для студенческой пятиминутки. Но в моей судьбе он сыграл решающую роль. Я познакомилась с совершенно новым миром и начала понимать, как проникнуть в суть мифа посредством связи с природой, и осознала способность истории менять сознание.

В период от 20 до 30 лет я успела поработать во многих интересных областях независимого кино, погрузилась в исследование своего духовного пути и ради развлечения прочла бесчисленное количество книг по саморазвитию, выпущенных в начале 1990-х. В один прекрасный весенний день, задумчиво бродя по улице, я обнаружила у своих ног принесенную ветром брошюру. Поддавшись необъяснимому порыву, я подняла ее. Это был календарь курсов школы под названием «Центр трансформационных искусств» (ныне Колледж трансформационных искусств, комплексного и духовного обучения) в Торонто, которая предлагала программу духовной психотерапии. Духовная психотерапия? Я никогда о таком не слышала. Звучит интригующе!

Как я узнала позже, духовная психотерапия имеет в своей основе прочный фундамент традиционной психотерапии и занимается проблемами семьи, отношений и зависимостей. Но, беря свое начало в трансперсональной психологии, рассматривает все аспекты личности. Она направлена на решение когнитивных проблем, но формирует всесторонний взгляд на них с целью расширения диапазона исследований. Это позволяет рассматривать взаимодействие тела и разума в связи друг с другом, силу эмоционального исцеления и получать опыт, работая с энергией, интуицией и медитациями. Для меня это было настоящим откровением. Трансформационный подход мне понравился особенно. Он подтверждал мою веру в то, что во тьме таится мудрость. Порой это болезненно и неприятно, но в нечистоте человеческого

опыта можно обнаружить так много красоты! По завершении обучения я начала профессиональную карьеру духовного психотерапевта и преподавателя, одновременно продолжая исследовать путь духовности, основанной на природной мудрости. Моя деятельность успешно делилась на эти течения до 2003 года, но вскоре я осознала, что, когда человек принимает решение об использовании комплексного подхода, жизнь не может больше делиться на части.

Примерно в октябре-ноябре того же года, продолжая свою обычную профессиональную деятельность, я стала замечать, как многие из моих клиентов погружались в свои беды. Большинство из них имели дело со старыми ранами, возвращавшимися к ним вновь спустя долгое время. Меня поразили тот факт, что, хотя детали были уникальны для каждого случая, их тема была общей. Я задала себе вопрос: «Почему они снова переживают страдания именно сейчас?» И поймала себя на незамедлительной реакции: «Потому что осенняя пора – это время смерти, разложения и потерь». Та часть моего мозга, в которой хранились все приобретенные знания в области мифологии и древних празднеств, посвященных сезонным циклам, предоставила всю необходимую информацию для моей профессиональной деятельности. Результаты, к которым я пришла в своих размышлениях, были похожи на чудесное сплетение мифопсихологических факторов.

Я начала обращать больше внимания на темы, присущие разным временам года, и пришла к выводу, что легко отслеживаемые закономерности проявляются во время сеансов терапии чаще, чем можно было бы списать на совпадение. Я стала осознавать, что все люди в глубине себя неосознанно подчиняются определенным ритмам природы и действуют в соответствии с ними, независимо от того, осознают это или нет. Зимой мы больше склонны к саморефлексии, а весной чувствуем, что оживаем. Работая со своими внутренними импульсами, вместо того чтобы игнорировать или бороться с ними, мы можем двигаться в естественном природном потоке.

Шекспир говорил, что искусство – это зеркало природы. И так оно и есть. Природа вокруг – это природа нас самих, и все чудесные поэтические и мифологические образы отзываются в глубине нашей сущности. Если ваш разум воспринимает внешний образ, который ни с чем не соотносится внутри вас, значит, вы просто неверно его толкуете.

Джозеф Кэмпбелл. «Сила мифа»

Еще раз окинув взглядом историю и мифологию, я вдруг увидела огромный пласт информации, которая могла бы помочь мне работать с вышеупомянутыми внутренними, естественными импульсами человека, применяя при этом конкретный систематический подход. Несмотря на то что древние истории о богах и богинях излагаются очень по-разному, они очень многое дают в понимании того, как можно принять и тьму, и свет в процессе трансформации. Так я обнаружила огромный потенциал для объединения мифологии, природы и духовной психотерапии.

Наше мифологическое наследие

Сосредоточившись на общих темах, встречающихся в древних западных культурах, я начала черпать вдохновение в изучении традиций восьми основных древних сезонных фестивалей. Именно они стали основой для создания книги *«Великое делание»*. Хотя в древнем мире существовало множество различных празднеств, эти восемь, в частности, базировались на кельтских и скандинавских традициях и являются частью сравнительно современной системы, известной под названием Колесо года. Основные сюжеты, представленные на восьми праздниках (и соответствующие восьми спицам колеса), прошли через века и одинаковы на территории от самой западной оконечности Ирландии до теплых берегов восточной окраины Средиземного моря. Имена мифологических героев, связанных с фестивалями, могут меняться в зависимости от местности, но их основные темы едины, что говорит о присутствии высшей истины. Их связь с психологией и целительством очевидна. Я четко увидела модель слияния отношений человека с природой и общие мифологические темы, призванные способствовать его внутреннему росту и переменам.

В *«Великом делании»* освещены мифологические темы этих восьми праздников, входящих в Колесо года. Книга исходит из предпосылки о том, что в традициях прошлого заложена истина, что мифы и истории столетней давности олицетворяют силы, до сих пор актуальные, и, хотя внешний облик нашего мира изменился, люди по-прежнему тесно связаны с природой и реагируют на изменения в окружающей среде и временах года на неосознаваемом, бессознательном уровне. В этой книге вы найдете способ применения мифологических сюжетов, возникших как в результате антропогенной динамики древних сельскохозяйственных культур, так и в ходе индивидуального поиска ответов на вопросы в процессе самопознания и последующей самотрансформации человека.

Структура «Великого делания»

Цель «Великого делания» – помочь читателям научиться ориентироваться на всех уровнях своего «Я» с помощью празднеств на Колесе года и определить ключевые темы для каждого конкретного времени года. Праздники представлены в виде восьми отдельных циклов, каждый из которых предлагает восемь дополнительных идей, связанных с основной темой в контексте физического, эмоционального, психического и энергетического здоровья.

Мифологические размышления

В древние времена люди были очень тесно связаны с землей. Их выживание зависело от знания особенностей каждого времени года и умения посвятить себя соответствующей текущим условиям работе. Успех в делах полностью зависел от правильного восприятия знаков и символов окружающей среды. Каждый понимал, что, если высадить семена зимой, урожая не собрать, и выживание будет поставлено под угрозу. В настоящее время человек дистанцировался от природы и редко соприкасается с ней напрямую. Мы теперь в большей степени зависим от тех, кто сохранил и поддерживает отношения с ней (например, фермеров), но наша психика от этого не изменилась. Подавляющее большинство праздников и традиций, которые мы отмечаем и чтим в настоящий момент, уходят своими корнями в обычаи древних народов. Первоначально традиции возникали из стремления людей обрести гармонию, добиться успеха в ведении сельского хозяйства, достатка и изобилия, но помимо этого темы давних традиций содержат психологические аспекты, актуальные и для современного мира. Мы можем не осознавать эти взаимосвязи, но не можем не реагировать на них символически.

Раздел «Мифологические размышления» знакомит читателя с понятием экомифических энергий и основными темами древних сезонных празднеств. Это необходимо для понимания последующих описаний циклов.

Размышления о стихиях

Представление о стихиях как о краеугольных камнях жизни всего человечества уходит корнями в древние учения. Еще со времен золотого века греческой философии люди пытаются понять, что представляет собой «вещество», из которого состоит Вселенная. Разногласия по поводу того, какой из элементов является ключевым, существуют столь же давно, однако спорящие всегда сходились во мнении, что это именно «вещество». По мнению древнегреческого философа Фалеса Милетского, это была вода, Анаксимен утверждал, что воздух, Ксенофан считал, что это земля, Гераклит – что огонь, а Эмпедокл заявил, что все эти элементы вместе образовывали «вещество». Позже Платон внес свою лепту, заявив, что все перечисленные элементы участвуют в процессе, но каждый из них сам по себе состоит из атомов, которые являются базовым строительным блоком. Древние кельты в качестве ключевых элементов выделяли землю, море и небо. Древние алхимики добавили пятый элемент – эфир. Комплексный взгляд, который предлагает трансформационный подход, признает наличие у человека некой вибрационной сущности более высокого порядка и, таким образом, вводит в обиход ряд нетрадиционных элементов, таких как мысль, свет и энергия. Это дает нам возможность исследовать свою сущность максимально многосторонне – от материальной тверди земли до высочайших вибраций энергии и их значения – с целью обретения общего баланса.

Активные размышления

Способность учиться и познавать самого себя через собственное тело уводит нас от чисто интеллектуального подхода к самопониманию. Мы можем располагать каким угодно количеством знаний, но это не будет иметь никакого значения, если не использовать эти знания в реальной жизни. Есть одно замечательное высказывание: «Осознание плюс принятие плюс действие равно перемены». Можно располагать всей существующей на свете информацией и знаниями, но без воплощения их в жизнь ничего не произойдет; как говорит Карл Юнг в одной из моих самых любимых его цитат: «Концепциями сыт не будешь». Другими словами, теория – это не то же самое, что конкретное действие. Если хотите перемен, нужно начать делать первые шаги.

Каждый раздел активных размышлений иллюстрирует определенный вид деятельности – танцы, ведение дневника или даже просто дыхание. Такие активности позволяют экспериментальным путем глубже понять себя, что часто бывает очень увлекательным. Это не значит, что каждый из перечисленных видов деятельности вызовет резонанс в вашей душе, но попытка их применения может помочь вам раскрыть ценную информацию об истинном самоощущении и своем сопротивлении чему-либо. Это тот самый переход от теории к практике, который способен запустить процесс изменения в вашем восприятии окружающего мира, собственного внутреннего мира и своих отношений.

Размышления о развитии

Традиционная психология (особенно в области семейных отношений и зависимостей) показывает, что в процессе взросления человек имеет определенные потребности, которые находят или не находят удовлетворения, и направления роста, которые могут быть использованы или проигнорированы. Четкое осознание этапа взросления, на котором человек испытал боль или получил психологическую травму, позволяет ему, уже будучи взрослым, направить свои усилия на разрешение эмоциональных проблем и лечение психологических ран, побудить его к исцелению и обретению целостности.

Теория психосоциальных стадий развития, разработанная Эриком Эриксоном, обозначает основные этапы внутренней работы, которую необходимо провести на каждой из стадий, чтобы стать полноценной и самодостаточной личностью. Он позиционирует стоящие перед человеком задачи как противоположности, способные пролить свет на психологические блоки, которые могут возникнуть, если не выполнить задачу каждого конкретного этапа. Цель ее успешного выполнения – закрепление в человеке ощущения силы своего эго. Силу эго он определяет как качество, способствующее позитивному восприятию себя и поддерживающее его психоэмоциональное здоровье. Оно способствует формированию здоровой самооценки и адекватной осознанности жизненного выбора.

Это первое из двух размышлений, посвященных эмоциональному и психическому здоровью. Раздел размышлений о развитии расширяет предложенную Эриксоном модель, преобразуя ее в своего рода карту пути человека от рождения до смерти и далее – в более высокие сферы. Он содержит в себе указатели того, что наиболее актуально на каждом жизненном этапе (в детстве или подростковом возрасте), и дает возможность вернуться на те этапы прошлого, где необходимо исцелить причину трудностей и проблем, которые человек испытывает во взрослой жизни.

Размышления о психологии

Это второе из двух размышлений об эмоциональном и психическом здоровье человека. Оно основывается на задачах, описанных в предыдущем разделе, и направлено на выявление ключевых эмоциональных проблем, препятствующих полноценной жизни. Из него вы узнаете несколько распространенных способов бессознательного ухода человека от своей истинной сущности. Здесь вы получите инструменты и овладеете методами восстановления связи с ней, что наполнит светом все сферы вашей жизни, позволяя искоренить страх быть психологически травмированным. Этим двум размышлениям нужно уделить максимум своего внимания.

Размышления об алхимии

Алхимия – это древний процесс трансформации и первооснова западной эзотерической традиции, хотя отголоски этого учения можно найти и в различных культурах Востока. У алхимии репутация науки, пытающейся превратить свинец в золото, то есть преследующей материальную выгоду. Однако в ее основе гораздо больше альтруизма, чем может казаться. В настоящее время алхимию чаще воспринимают как духовную попытку преобразовать свинцовое «Я» своей личности в золото света истинной сущности – свой собственный внутренний философский камень.

В центре алхимического учения стоит *«Изумрудная скрижаль»* – краткий текст из семи абзацев (или рубрик), который, как считается, содержит ключ к пониманию сути всех вещей. Несмотря на то что сама скрижаль утеряна, ее текст передавался из уст в уста на протяжении многих веков. В современную эпоху алхимия переключалась на страницы работ Карла Юнга, который видел в ней идеальный шаблон для понимания образов и символов бессознательного. Для изложения своего восприятия Юнг собрал массу материала, но чувствовал необходимость провести с ним историческую параллель. В идеях алхимии он увидел процесс, способный продемонстрировать отношения эго с бессознательным и средства достижения преобразования и трансформации.

Благодаря четкому выделению семи стадий, глубине образов и символизма алхимия дает возможность постичь суть процессов внутренних изменений и полученного опыта. Ключевым компонентом представленного подхода *«Великого делания»* является взаимосвязь алхимии и психологии. Размышления об Алхимии – первое из двух размышлений, иллюстрирующих актуальность глубины древней мудрости в современном мире.

Размышления об энергии

Согласно учениям, насчитывающим целые тысячелетия, чакры являются энергетическими центрами тела, выполняющими роль посредников между телом человека и энергией Вселенной. Слово «чакра» на санскрите означает «колесо» или «вращение», что позволяет легко представить, как они выглядят на энергетическом уровне. Они похожи на маленькие завихрения, вбирающие в себя энергию и отправляющие ее во внешний мир, создавая таким образом связь между нами, пульсацией и вибрацией всего сущего.

Хотя существуют различные уровни чакр, есть семь основных, расположенных вдоль энергетического центра тела. Они являются элементами, связывающими тело, разум и дух. Чакры связаны с физическим здоровьем и жизненной силой человека, его эмоциональным равновесием и чувством собственного достоинства, с потоком его внутренней энергии и духовной связью со Вселенной. Существует также понятие восьмой чакры, расположенной вне физиче-

ского тела и имеющей несколько иной фокус. В последнее время все большее количество людей признают ее существование.

В открытом состоянии чакры здоровы, а поток энергии силен и течет беспрепятственно. Если человек получает ушибы, раны, удары и синяки, эти центры могут блокироваться. Проведение работы по освобождению чакр от блоков приводит к формированию способности человека отпускать тяжесть и негатив, чтобы его истинная сущность светила яркими лучами в каждом из этих маленьких источников энергии. «Размышления об энергии» – второе из двух размышлений, иллюстрирующих актуальность глубины древней мудрости в применении к современности.

Размышления о наставниках и проводниках

Размышления о наставниках и проводниках – первое из двух размышлений, открывающих понятие высшего «Я». В нем представлены различные способы появления в нашей жизни наставников, тотемов и посланников, идеи о ходе жизненного цикла, дарах получаемого опыта и сильных сторонах личности, на которые человек может опираться.

Интуитивные размышления

Это второе из двух размышлений, которые предлагают иной взгляд на вещи с точки зрения чувств и интуиции, что помогает нам проникнуть в их суть. Некоторые из представленных методов довольно просты и требуют лишь веры в услышанное, а некоторые представляют собой невероятно сложные системы, развивавшиеся на протяжении столетий и заслуживающие целых томов посвященного им толкования. Представление этих подходов в разделе интуитивных размышлений является лишь вступлением к их подробному описанию. Здесь даны только основная структура каждого метода и несколько первых практических шагов. Каждый из нас использует различные инструменты интуитивного подхода. Вы можете почувствовать особую склонность к какому-то конкретному инструменту: для достижения целостности и самореализации вам не требуется подробно разбираться в каждом из них. Вас может заинтересовать лишь первичное исследование, которое поможет обозначить круг собственных предпочтений. Если вам понравится какой-то конкретный инструмент, у вас будет достаточно информации для его более глубокого изучения.

Фазы процесса

После каждого двух циклов у вас есть дополнительные возможности для исследования, представленные фазами процесса. В то время как циклы Колеса года соответствуют годовым солнечным циклам, то фазы процесса соответствуют гораздо более коротким фазам луны. Циклы дают представление о том, как человек взаимодействует с окружающим миром и другими людьми, а фазы позволяют сделать паузу, чтобы обратить внимание на движение от «задумки к результату». Идущие в ногу с солнечным циклом, циклы Колеса года определяют рост личности с точки зрения разума, действия и осознанности. Однако древние люди также ясно осознавали силу, которой обладает луна: она олицетворяет собой бессознательное, энергию восприятия и интуиции. Весь процесс состоит из четырех этапов, каждый из которых представляет собой различные уровни перехода от тьмы к свету. Они позволяют нам перестать фокусировать внимание на наблюдении за ростом и переменами, чтобы увидеть, как мы участвуем в процессе в целом. Фазы процесса позволяют подвести итоги своего путешествия и полностью ощутить значимость каждого этапа трансформации.

Как работать с этой книгой

Каждый цикл и фаза процесса представляют разнообразные возможности для обучения. Будучи комплексной системой, «*Великое делание*» раскрывает перед нами те сферы жизни, где мы испытываем потенциальные проблемы. Этот подход предлагает информацию и инструменты, с помощью которых вы, как личность, можете обрести внутреннюю гармонию. Сама книга задумана как инструмент интерактивного воздействия. Каждая часть описывает один цикл или фазу, а структура каждого цикла подводит читателя к основным темам посредством пересечения мифологии с различными другими аспектами, что способствует более тщательному исследованию каждой темы. Есть три способа прохождения циклов.

Последовательное прохождение циклов

«*Великое делание*» можно просто читать от начала до конца. Начиная с зимнего солнцестояния, каждый из восьми циклов представлен блоком, состоящим из шести недель. Каждую неделю вам предстоит открывать в себе нечто новое при помощи размышлений на различные тематики, что потребует внимания, желания понять и/или исцелиться. После каждых двух циклов наступает недельная фаза, в ходе которой вы проанализируете свои ощущения во время путешествия по земле открытий и самопознания.

Выбор своего собственного цикла

Прелесть циклического подхода состоит в том, что он бесконечен: вы можете начать и закончить в любом месте. Так или иначе одна зима сменит другую, даже если вы начали думать об этом в разгар лета. Независимо от того, с какого места вы начнете прохождение циклов этой книги, рано или поздно вы вернетесь к первым страницам. Если вы начнете исследование с поиска своих корней, то можете прийти к прохождению циклов даже с более глубоким пониманием процесса.

Переход к нужному циклу

В зависимости от жизненной ситуации вы можете в любой момент приступить к циклу, который вас больше всего интересует или кажется наиболее актуальным в данный момент. Рекомендации в начале каждой части описывают ситуации, поведенческие шаблоны или виды энергии, на которые можно воздействовать в ходе работы с этим циклом. В приложении А вы также найдете список, с помощью которого можете приступить непосредственно к циклу, направленному на решение интересующей вас проблемы.

Виды активностей в книге

«Великое делание» представляет комплексный подход, включающий в себя одновременно практические и магические элементы. Оно пробуждает воображение читателя с помощью осязаемых упражнений и практик, подразумевающих его активное участие с целью личной трансформации. Эта книга – приглашение к игре и предложение пуститься в увлекательное приключение. Как говорится, никому не возбраняется оставаться ребенком. Процесс обучения обретает глубину и наибольший потенциал для старта жизненных перемен, когда человек пропускает новую информацию через личную призму. Поэтому интерактивные элементы каждого цикла подводят читателя к исследованию новой темы применительно к его жизненному опыту. Некоторые из занятий включают медитацию, являющуюся одним из простейших и в то же время мощнейших инструментов укрепления физического здоровья и понимания себя из тех, что есть у нас в распоряжении. Прежде чем вы приступите к практике, желательно познакомиться с базовыми техниками медитации.

Существует множество форм медитации. Она может быть очень простой – достаточно лишь найти тихое место, закрыть глаза и делать глубокие вдохи животом, снимая стресс и напряжение. Подход, предлагаемый в книге «Великое делание», – это управляемая визуализация, во многом ставшая известной благодаря Шакти Гавейн. Есть два пути получения максимума пользы от медитации: можно прочесть текст управляемой визуализации, затем закрыть глаза и начать медитировать. Это позволяет составить представление об общем потоке и следовать управляемой визуализации в собственном темпе. Кроме того, можно сделать ее аудиозапись. Таким образом вы глубоко погрузитесь в сам процесс, не заботясь о том, что нужно делать дальше. Позвольте собственному голосу быть вашим проводником. Если вы выберете другой подход, не забывайте делать паузы (как правило, около пары минут), чтобы у вас не возникало ощущения, будто в процессе медитации есть место спешке.

Медитация



Медитация является одним из способов изменить состояние сознания. Крайне важно по ее окончании уделить время, чтобы вернуться к нормальному состоянию. Если, сделав пару глубоких вдохов и открыв глаза, вы все еще чувствуете, что не до конца вернулись на землю, помассируйте стопы, выпейте воды или съешьте что-нибудь вроде крекеров или орехов. Любое из этих действий поможет вам ощутить себя привычно, будто вернувшимся в физическое тело и к обычному ходу повседневной жизни.

Личные размышления

Если вы последовательно читаете каждое из размышлений, то однажды придете к разделу ежедневных размышлений и вопросов, которые помогут вам проанализировать, какой отклик в вашей душе находит новая информация. Если ориентироваться на порядок циклов в книге, то раздел личных размышлений начинается 21 декабря и подразумевает исследование самого

себя с первых дней этого периода вашей жизни. По мере прохождения циклов и фаз вплоть до 20 декабря разделы личных размышлений будут направлять ваше наблюдение за внутренними процессами и завершатся этапом самоактуализации. Этот этап поможет вам определить сферы жизни, где вы чувствуете себя гармонично, и те, на которых требуется сосредоточить больше внимания. Даже в том случае, если вы проходите описанные в книге циклы не по порядку, личные размышления доступны вам в любой момент, когда вы почувствуете в этом духовную потребность.

Работа с интуицией

Каждое размышление об интуиции содержит общие принципы гадания в применении к основной теме раздела. Как было упомянуто выше, некоторые из этих инструментов довольно просты с практической точки зрения, в то время как другие являются весьма сложными системами, на создание которых человечество потратило целые века. Общие принципы работы не нуждаются в подробном описании практики, они содержат важнейшие основы, понимая которые, вы при желании можете найти дополнительную информацию. Изучение и испытание на личном опыте каждой конкретной системы может стать одним из способов установления связи с Божественным и открыть вам путь, о котором вы раньше и не подозревали.

Хани

Так же как многие другие современные методы исцеления энергией, *Хани* – это система, способствующая выздоровлению путем достижения целостности и равновесия. Она является естественным ответвлением системы циклов и фаз и применяется в контексте данной книги. Чем больше система отражала идею переплетения и взаимодействия времен года, психологии и интуиции, тем очевиднее становилось, что ее практическое применение необходимо и на энергетическом уровне. Для меня было особенно важно, чтобы выбранная методика энергетического исцеления полностью охватывала все виды перечисленных мной тем размышлений, в том числе те, что направлены на излечение эмоциональной сферы человека.

Название «хани» происходит из валлийского языка, являющегося одним из старейших кельтских языков. В одно время он почти исчез с лица земли, но сегодня, к счастью, снова возрождается. На валлийском слово *hynni* означает энергию – отражение Божественного сознания, объединяющего всех людей. Оно произносится как «хани» (созвучно слову «мед» в английском) и привносит идею о том, что целью наших поисков самопознания и целостности является обретение «сладости» жизни и всего, что она может нам предложить.

Хани – это метод исцеления, описанный и представленный на страницах книги *«Великое делание»*. Он открывает читателю путь к самоанализу и созданию шаблонов осознанной жизни. Этот подход подразумевает работу над собой на всех уровнях энергетических вибраций – от самых плотных физических уровней до высших вибраций духовного «Я», выводя на первый план его мифическую составляющую. Что особенно важно, он позволяет включить в работу эмоциональный и ментальный уровни, что способствует включению в процесс осознанной трансформации на всех уровнях. Практика хани помогает достичь внутреннего и внешнего равновесия посредством работы по расширению своих границ и возможности воссоединения со своей сущностью. Она помогает выявить те стороны бытия, где вы ощущаете диссонанс, дает рекомендации по достижению личностной гармонии и приведению уникальной мелодии вашей жизни в унисон с ритмами симфонии Вселенной.

Окончанием каждого цикла является многоуровневая медитация, включающая в себя ряд размышлений, связанных с его тематикой. Такого рода комплексные медитации приводят

в действие энергетический резонанс цикла, воплощенный в символе хани, включенном в процесс практики, и способствуют слиянию всех аспектов жизни физического тела, разума и духа.

Дальнейшие исследования

На страницах этой книги я предлагаю читателям список полезных литературных источников, вдохновляющих на дальнейшие исследования. Его нельзя назвать обширным по каждой отдельной тематике, так как в этом случае книга превратится в безразмерный фолиант невероятного веса и станет слишком громоздкой. Ресурсы, посвященные конкретной теме каждого размышления, перечислены в конце разделов. Эти источники помогут вам лучше погрузиться в основную тему.

Начните вести дневник

Для максимального погружения в интерактивный процесс желательно завести дневник и записывать в него свои открытия и впечатления. В частности, крайне полезно конспектировать свои мысли, личные размышления, о которых говорилось выше. По мере вашего непрерывного изменения и роста как личности вы можете неоднократно возвращаться к *«Великому деланию»* и отслеживать шаги своего путешествия по книге на страницах собственного дневника. Это даст вам прекрасную возможность фиксировать и в нужный момент использовать информацию, описывающую произошедшие с вами перемены за время движения по циклам.

Кроме того, письменная фиксация того, что приходит вам на ум во время медитаций, завершающих раздел «Размышления о стихиях», озарений, посетивших вас после прочтения «Размышлений о наставниках», идей, которые возникают у вас в результате работы с «Размышлениями об интуиции», и вашего опыта использования метода хани, поможет лучше понять происходящие внутри вас эмоциональные процессы и ваш личный язык символов. Эти записи станут весьма ценным ресурсом в ваших дальнейших исследованиях.

За Великое делание!

Создание системы, представленной в «*Великом делании*», было увлекательным процессом, принесшим мне огромное удовольствие. Этот труд – плод многих лет обучения и практики как в области личного развития, так и в профессиональной сфере. То, что вы найдете на следующих страницах, представляет собой большой набор колб и пробирок, ожидающих появления алхимика, способного вдохнуть в них жизнь и открыть истинную сущность. Под работой алхимика я понимаю *Magnum Opus*, что дословно переводится с латыни как «великое делание». Способность вступать в тесное взаимодействие с силами природы, открывающее алхимику доступ к высшим истинам и практикам, позволяющее ему преобразовывать низшие субстанции в их высшие формы, например, философский камень, издревле считалась священной. Одной из величайших идей, пришедшей из области алхимии, является мысль о том, что, работая над созданием философского камня, вы становитесь неотделимы от процесса. Алхимик, алхимия и результат алхимического процесса связаны неразрывно.

Существуют две цитаты древности, продолжающие, на мой взгляд, эхом звучать сквозь века и наполняющие все вокруг чистотой истины:

Gnothi Seauton (γνῶθι σεαυτόν) – *Познай себя*

Самое великое приключение – это исследование своего внутреннего мира.

Carpe Diem – *Лови момент*

Каждый день – это новая возможность для полного раскрытия своего потенциала.

Мы рождены землей и звездами. Каждый из нас – духовное чудо в человеческом теле. Каждое размышление на страницах этой книги имеет своей целью донести до вас это видение. Каждое из них даст вам возможность понять самого себя, изменить свой внутренний мир, приведя его в соответствие с циклами природы, познать себя и жить в мире со своими мыслями и переживаниями, посмотреть на свою жизнь как на мифическое путешествие. Я надеюсь, что все читатели, странствующие по этим страницам, откроют для себя систему хани, а через нее – сладкую песнь своей сущности, которой радуется все Божественное.

Принявшись за свою собственную *Magnum Opus*, помните, что вы сами – *Великое делание*.

* * *

*Рожденье наше – только лишь забвенье;
Душа, что нам дана на срок земной,
До своего на свете пробужденья
Живет в обители иной;
Но не в крошечной темноте,
Не в первозданной наготе,
А в ореоле славы мы идем
Из мест святых, где был наш дом!*

Уильям Вордсворт

(из оды «Отголоски бессмертия по воспоминаниям раннего детства», перевод Григория Кружкова)

*Пусть эта книга
поможет вам вспомнить...*

Часть первая. Цикл Первый. 21 декабря – 31 января. Корни и фундамент. «Будьте для себя самым лучшим»

Рекомендации

Изучите этот раздел, если испытываете что-либо из перечисленного:

- внезапная, неожиданная утрата или изменение жизненных обстоятельств
- ощущение изолированности, оторванности от мира или окружающих людей
- боязнь пробовать новое
- постоянное ощущение неуверенности
- постоянное ощущение себя на взводе при времяпрепровождении с семьей



1. Мифологические размышления о рождении чудо-дитя

В северном полушарии это период самой глубокой темноты в году. Для древних людей это время означало нужду и неопределенность. Собранный урожай бережно хранился, поскольку только за счет него племя могло пережить темные времена. Людям оставалось надеяться, что они правильно рассчитали количество необходимых припасов. Если их будет недостаточно, это создаст угрозу выживанию самых юных и самых пожилых членов племени. Ключевым в ту эпоху было умение выживать автономно. В древности поселения находились на значительном расстоянии друг от друга, а в зимнее время длительные путешествия были крайне трудными и опасными. Это было время затянуть пояса и признать жизненно важную зависимость членов племени друг от друга, чтобы пережить нелегкие дни. Но в этом была и радость общности. Именно в такие дни люди собирались у костра, чтобы услышать легенды, помогающие вырваться из беспощадного холода и темноты, которые их окружали.

Зимнее солнцестояние – очень важный период. Это время самого короткого дня и самой длинной ночи в году – переломного момента, когда солнце вновь начинает набирать силу. Это время возрождения, празднования победы над силами хаоса и света над тьмой. Во многих культурах оно символизирует рождение бога солнца, Божественного дитя света, несущего радость, надежду и зачатки новой жизни. Именно идея рождения ярче всего характеризует этот этап года – момент, когда точно известно, что свет снова вернется, а людям удалось преодолеть еще один период хаоса и неопределенности.

Древние праздники представляли собой шумное веселье. В Древнем Египте проводился многодневный фестиваль «Амон на празднике вознесения небес», который завершался изображением священного глаза бога солнца. Вавилоняне праздновали рождение Таммуза, а персы разводили огромные костры в честь победы света над силами тьмы. Одним из самых известных древних праздников можно назвать римские сатурналии. Всеми любимый, этот праздник знаменовал победу Юпитера (порядка) над Кроносом (хаосом): в течение семи дней безудержного веселья и непрерывающегося пиршества хозяева служили своим рабам, а те могли делать все, что им вздумается.

В «Великом делании» празднование зимнего солнцестояния знаменует рождение чудо-дитя. Такой ребенок есть в каждом из нас. Мы приходим в мир, являя собой чистую душу, не тронутую опытом восприятия и ограничений. Процесс самопознания заключается в определении того, что ограничивает нашу сущность. Каждый слой, который мы снимаем и от которого избавляемся, помогает увидеть кроющийся в глубине свет. В этом путешествии длиной в год будет много открытий и откровений. Так проходит возвращение чудо-ребенка. Зимнее солнцестояние знаменует собой надежду на будущее и начало вашего пути к самореализации.

Основные темы первого цикла:

Место в племени

Победа порядка над хаосом

Возрождение света

Дитя света: древние культурные архетипы

Мардук (вавил.) – сражался с монстрами хаоса, чтобы нести мир, порядок и красоту.

Митра (перс.) – особенно почитался римскими солдатами, которые обращались к нему «Sol Invictus» (Воскресение солнца, лат. «непобедимое солнце»). Его имя (*Mitra*) значит «посредник в заключении договоров».

Гор (*егип.*) – сын Исиды и Осириса, рожденный при воскрешении Осириса. Его изображали в виде бога солнца с головой сокола и считали защитником.

Дионис (*греч.*), или **Вакх** (*римск.*) – младший из сыновей Зевса. Известен как бог винограда и вина, олицетворял радость и веселье.

Бальдр (*сканд.*) – сын Одина и Фригг. Любимец людей, считался защитником добра и прощения.

Личные размышления о мифологии

21 декабря. Вспомните период в своей жизни, когда в ней царил хаос.

22 декабря. Что вы чувствуете, когда вам кажется, что вас окружает лишь тьма?

23 декабря. Вам когда-нибудь казалось, что вы потеряли контроль над своей жизнью?

24 декабря. Что для вас является символом оптимизма и надежды?

25 декабря. Какие свои черты и качества вы считаете особенными и уникальными?

26 декабря. Что бы вы хотели изменить в мире или в жизнях людей?

27 декабря. Как вы хвалите себя?

2. Стихия Земли и дыхание

Планета Земля: почва под нашими ногами

Для тех, кто стремится наполнить свою жизнь духовностью, вполне очевидно, что у каждого из нас есть другой уровень личности, который необходимо признать, с которым нужно работать и пытаться стать единым целым. Другими словами, это невидимая сторона нашего физического «Я». Все люди, или, по крайней мере, их значительная часть, состоят из материи и большую часть своей жизни проводят в материальном мире. Если вы стремитесь привнести дух в свою жизнь, необходимо принять самих себя. Наши тела – это наша связь с Землей, а мы в равной степени рождены как звездами, так и земными существами. Именно эта особенность делает человеческий опыт таким одновременно сложным и удивительным.

Вам предстоит узнать, насколько увлекательным может быть процесс концентрации внимания на высших вибрациях духа, ощутив которые, вы способны почувствовать себя максимально открытыми и наполниться вдохновением. Однако дух проявляется именно через Землю. Существует такое высказывание: «Разнообразие создано для того, чтобы познать себя». Не имеющий границ, чистый дух создал образ и материю, чтобы испытать себя. Стихия Земли олицетворяет собой царство материи – самую тяжелую и плотную субстанцию. Получается, что, если человек не заботится о земле, он ограничивает способность духа к самовыражению.

Земля – это прочная основа под нашими ногами. Связь с ней помогает нам осознать свое место в мире – где именно мы находимся. Когда человек живет в согласии с землей, он знает, что может пустить корни и чувствовать себя в безопасности, твердо стоять на ногах и ощущать стабильность. Отсюда он может отправиться исследовать другие области, расти и развиваться, но для этого ему нужна крепкая основа.

Мы осознаем значимость земли, когда разумно удовлетворяем свои физические потребности, питаемся здоровой пищей и высыпаемся. Мы понимаем ее ценность, когда создаем для себя безопасную, защищенную и обеспеченную среду. Понятие среды обитания подразумевает и землю в ее физическом смысле, то, что дает жизнь всем своим обитателям. Наше выживание как вида зависит от здоровья и плодородия земли. Должное внимание к тому, что дает жизнь лично вам, вашему народу и всему остальному в мире, является ключевым в почитании земной стихии.

Земля помогает нам принять свою собственную природу, осознавать ее границы и пределы наших возможностей. Она подсказывает нам, когда мы выходим из равновесия или не уделяем должного внимания своим физическим потребностям.

Идеи, помогающие установить связь со стихией Земли:

Я в безопасности.

Я почитаю свое физическое тело и удовлетворяю его потребности.

Я знаю, как о себе позаботиться.

Я создаю прочный фундамент, пригодный для дальнейшего строительства.

Я прочно стою на ногах.

Дыхание

Дыхание – основной процесс, дающий жизнь. Человек может неделями обходиться без еды и много дней без воды, сохраняя при этом свою физическую форму. Но без дыхания он

способен прожить лишь несколько минут. Дыхание – это автоматическая функция, которая отделяет наш переход из царства духа в царство материи. Младенец реагирует и откликается на звуки мира, еще находясь в утробе матери, но первое, что он делает, придя в этот мир, это вдох, оглушительно громкий возглас: «Я пришел!» Мозг способен проявлять активность и после того, как человек сделает последний вздох, но именно по этому «последнему вздоху» близкие определяют границу, которую переступают дорогие им люди. Дыхание дается нам настолько просто, что мы часто принимаем его как должное. Мы о нем не задумываемся и редко обращаем внимание на то, как это происходит. В действительности, мы редко позволяем себе в полной мере ощущать этот процесс, отслеживая, как воздух входит и выходит из легких.

Глагол «дышать» на латыни звучит как *spire*. Именно от этого корня происходит английское слово «дыхание» (*respiration*), однако у латинского *spire* есть и другие значения. Оно не только определяет физическую функцию дыхания, но также имеет смысл «дыхание жизни» и «дух». Отсюда в английском появились слова «дух» (*spirit*), «стремление» (*aspire*), «вдохновлять, одушевлять» (*inspire*) и еще множество вариаций слов с этим корнем. Дыхание не просто удерживает физическое тело живым на земле. Дышать – означает вбирать в себя саму суть духа и переносить ее во все сферы своей жизни, наполняя ее радостью и смыслом. Это один из способов отражения духа в материи.

Однако, как ни странно, большинство из нас разучилось дышать. Младенец, делающий свой первый вдох, полностью готов к жизни. Он не знает стеснения по поводу своей наготы, его тело не испытывает стресса или напряжения, он глубоко дышит животом, расширяя диафрагму и наполняя легкие воздухом. Понаблюдайте за дыханием детей. Их животы надуваются подобно воздушным шарам. Повзрослев, мы не горим желанием сравнивать свой живот с воздушным шаром, а потому сдерживаем и контролируем дыхание. К моменту достижения совершеннолетия большинство из нас дышит короткими, неглубокими, напряженными движениями, удерживающими дыхание в верхней части груди, вместо того чтобы делать полноценные, медленные вдохи, которые бы проводили воздух по всему организму.

Дыхание выполняет функцию исцеления. С технической точки зрения, делая вдох, мы насыщаем системы организма необходимым им кислородом и на выдохе выделяем углекислый газ. Этот обменный процесс называется дыханием, а средством движения воздуха внутрь и наружу являются вдох и выдох. Пауза между ними обеспечивает больший объем вдыхаемого кислорода и больший объем углекислого газа на выдохе. Дыша таким образом, мы способны замедлить частоту сердечных сокращений, снизить артериальное давление, улучшить кровоток, укрепить иммунную систему, почувствовать себя более расслабленно, осознанно и наполниться энергией.

Одна из самых серьезных проблем, с которой люди сталкиваются в наши дни, – это огромное влияние стресса на физическое здоровье и самочувствие. Общий термин «стресс» означает негативную реакцию на ситуацию и/или окружающую среду, способствующую возникновению различных заболеваний на всех уровнях – физиологическом, эмоциональном и психологическом. Практики, применяющиеся для устранения стресса, почти всегда включают медитацию и йогу, основной составляющей которых является дыхание. Дыхание животом является ключевым умением в практике медитации, а пранаяма – это используемая в йоге техника контроля дыхания. Физические упражнения также отлично снижают стресс, помогая изменить режим дыхания и позволяя большему количеству кислорода поступать в организм. Одна из лучших вещей, что вы можете сделать для себя, – это научиться дышать по-настоящему, как делали это, только придя в этот мир. Умение правильно дышать наполняет жизнью и физическое тело, и дух.

Личные размышления о стихии Земли и дыхании

28 декабря. При каких обстоятельствах вы ощущаете безопасность и поддержку?

29 декабря. Подумайте о том, насколько спокойно вы себя чувствуете на работе и дома.

30 декабря. Что вам нравится и не нравится в своем теле?

31 декабря. Как именно вы заботитесь о своем теле и его потребностях?

1 января. Поразмышляйте, что вы можете сделать для обеспечения чувства собственной безопасности.

2 января. Подумайте, как строится естественный процесс вдоха и выдоха.

3 января. Как именно замедленное дыхание снижает напряжение в вашем теле?

3. Семейные корни и их влияние на психологическое развитие человека

Семейные корни

Ни один человек на земле не рождается в одиночестве. Мы приходим в этот мир, будучи очень зависимыми от других. Это необходимо для выживания в первые годы и применимо для всего животного царства, несмотря на значительную разницу между видами. Все новорожденные существа уязвимы и нуждаются в ком-то, чтобы выжить. У людей этот процесс сильно отличается от человека к человеку. Некоторые рождаются в больших и шумных семьях, а у других семейные основы рушатся в самом раннем возрасте.

Понятие *«семейные корни»* используется для описания системы или среды, в которой человек прожил годы своего становления и развития. Она создает основу для значительной части его взрослой жизни, будь то повторение заложенных шаблонов или реакций. Понимание того, что представляет собой здоровая семейная система, дающая необходимую поддержку, является неотъемлемой частью создания прочной базы в зрелом возрасте как лично для себя, так и для новой семьи. Оно позволяет осознать, что в детстве сложилось неправильно, признать и избавиться от боли, пережитой в ранние годы, вернуть себе право на поддержку, безопасность и принятие, которое обеспечивает здоровая семейная система.

В ней каждый ее член принимается и ценится за собственный уникальный вклад. Речь идет об уважении, на которое с рождения имеет право каждый из нас. Естественно, что у каждого человека есть свои особенности. Мама может быть не согласна с папой, но все же учитывает, что его мнение важно. Тем не менее даже в контексте спорных ситуаций сохраняется верность и приверженность семье в целом. Мама и папа могут иметь разные точки зрения, но тем не менее приходят к компромиссу путем общения и взаимодействия. Все члены семьи – любимые, но это не значит, что в доме царит бардак. Родители выступают в роли так называемых капитанов корабля, но, чтобы судно двигалось, вся команда должна прилагать усилия.

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.