

★ Шахин МИРО ★

★ Тереза РИД ★



ТАРО

ДЛЯ ТРУДНЫХ ВРЕМЕН

Посмотри в глаза своей Тени,
исцели себя и измени мир

**Тереза Рид
Шахин Мирó**

**Таро для трудных времен.
Посмотри в глаза своей Тени,
исцели себя и измени мир**

Серия «Тайны Таро»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66026254

*Таро для трудных времен. Посмотри в глаза своей Тени, исцели себя и
измени мир/ Шахин Мирó, Тереза Рид: Эксмо; Москва; 2021
ISBN 978-5-04-157075-0*

Аннотация

Эта книга о том, как научиться переживать самые непростые жизненные этапы и темные времена с помощью карт Таро. В ней «леди Таро» Тереза Рид и Шахин Мирó рассказывают, как поддержать себя и укрепить свои силы с помощью архетипических образов Старших арканов Таро, специальных раскладов, а также аффирмаций, магических ритуалов, нумерологии и других целительных инструментов, которыми может воспользоваться даже начинающий. Вы узнаете, как освободиться от вредных привычек, разрушительных эмоций, а также превратить свои слабости в силу, встретившись лицом к

лицу со своей Тенью. Перестав отрицать и избегать ее, вы сделаете ее своим оружием и сможете найти собственный путь к выходу из темных времен и жизненных трудностей.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	7
Часть первая. Дурак	11
Глава 1. Что у вас в рюкзаке?	12
Глава 2. Танец с тенью: выйди из лимбо, погрузись в свою магию	20
Что такое тень?	21
Спуститесь во тьму и осмотритесь	28
Учитесь отпускать	35
Алхимический путь проявления теневого «я»	37
Истории о боли и исцелении	40
Найдите в себе силы	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Шахин Миро и Тереза Рид Таро для трудных времен. Посмотри в глаза своей Тени, исцели себя и измени мир

Shaheen Miro & Theresa Reed
Tarot for Troubled Times

© Половникова Е., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

*Посвящается отважным душам, которые
сражаются на передовой за изменения к лучшему.
Мы видим вас, почитаем и благодарим!*

*А также Мэри К. Грир, чей труд «Созвездия
Таро» вдохновил нас на создание этой книги.*

*Признай свою тень, исцели себя, измени мир.
Шахин Миро и Тереза Рид*

Введение

*Смотри: всего одна лишь свеча может
сопротивляться тьме и одновременно очерчивать
ее границы.*

Анна Франк

Безумный мир взорвался от невыносимого шума – и это назревало давно. Социальные катаклизмы и нестабильная политическая обстановка способствуют накоплению усталости, а люди, чувствительные к неопределенности современного мира, и вовсе рискуют своим благополучием. Но знайте, что мы живем во времена серьезной, невидимой с первого взгляда работы. Парадигма ломается и меняется, нас одолевают страх, боль и хаос, которые подспудно кипели на протяжении длительного времени. Все вместе и каждый в отдельности мы слышим призыв действовать, противостоять тени и начать радикальные изменения.

Мы можем стать частью решения.

На протяжении многих лет мы беседовали с разными людьми, которые чувствовали себя потерянными и лишенными надежды. Они спрашивали, что можно сделать, чтобы исцелить этот мир и себя. Разговоры с ними натолкнули нас на мысль о создании курса, а теперь и книги, которую вы держите в руках. Это не очередная книга о картах Таро, а руководство по личной эволюции, обретению социальной

справедливости и исцелению.

В этой книге мы покажем, как работать со своей тенью, чтобы освободиться от старых шаблонов и ограничивающих убеждений. Вы узнаете, как примириться с личными архетипами, такими как Жертва и Обидчик, и всегда сможете действовать в этом мире как позитивная, проактивная сила добра.

Вначале мы исследуем личные страхи и тени. С помощью самоанализа и медитации вы встретитесь лицом к лицу с тьмой – и найдете в себе источник света. Этот первый шаг очень важен, поскольку он закладывает основу для работы с картами Таро.

Вы изучите архетипы Старших Арканов и узнаете, как подружиться со своей тенью и исцелить себя. Мы покажем вам, как применять аффирмации, магические рецепты и ритуалы Таро и другие связанные с ними методы исцеления, чтобы найти подходящие способы обретения себя и научиться открыто высказываться. Так вы станете сторонником нашего общего дела и начнете свою большую работу в этом мире.

Затем мы рассмотрим, как тень проявляется на мировой арене. Старшие Арканы показывают, что происходит в мире и как – сообразно своему архетипу – вы можете влиять на ситуацию. Мы познакомимся с практическими способами, которые позволят вам стать активным участником или лидером общественного движения; а также разработать стратегический план для того, чтобы изменить мир к лучшему.

Кроме того, мы планируем глубоко вникнуть в проблемы, с которыми рано или поздно сталкивается большинство из нас: смерть, горе, развод, болезнь, зависимость и угнетение. Благодаря ряду осознанных раскладов, направленных на погружение в себя, вы узнаете, каким образом созвездия Таро помогут вам переписать свою историю исцеления и изменить жизнь.

Эта книга откроет вам новый подход к Таро, к жизни и саморазвитию. Даже если вы не читаете карты Таро и не собираетесь делать это для других людей, полученная информация приведет вас к внутренней трансформации – и тогда вы сможете изменить мир.

Вместе можно исцелить мир. Если каждый из нас будет делать свою работу, то мы станем невероятно могущественными. Иногда мы можем ощущать ярость или беспомощность. Жизнь может доставлять проблемы, которые кажутся нам неразрешимыми; а порой мы замечаем, что мир вокруг разваливается на кусочки, как мокрое бумажное полотенце. В непростые времена карты Таро будут вашими друзьями и надежными союзниками. Подобно лампе Отшельника, они направят вас внутрь – к источнику света и мудрости, которым являетесь вы сами.

Эта книга – путь к свету и новые возможности для отважных искателей, которые готовы исследовать конфликт, добраться до тени и выпустить свет наружу. Сейчас, как никогда раньше, нам необходимо раскрыть свои внутренние та-

ланты, ведь мы идем в мир – защищенные, сознательные, бескомпромиссные поборники света – и несем с собой изменения к лучшему.

Часть первая. Дурак

Сосредоточимся на личном

Дорогой искатель и добрая душа, вы отправляетесь в путешествие, которое изменит вашу жизнь, а возможно, и мир, в котором вы живете.

В этом разделе вы получите необходимые инструменты, которые помогут вам сделать первый смелый шаг и научат ориентироваться в наше беспокойное время.

Глава 1. Что у вас в рюкзаке?

Если бы вам предстояло провести неделю в дикой местности, то, скорее всего, вы обязательно подготовились бы, прежде чем отправиться в путь. Для начала вам нужно взять рюкзак и сложить в него все необходимое: компас, нож, палатку, сухую одежду, столовые приборы и продукты. Эти вещи помогут вам пережить ненастную погоду или встречу с дикими животными. Без них вы можете заблудиться или подвергнуть себя опасности.

Так поступает только Дурак.

Но как быть, если огромный дикий мир подбирается все ближе к вашему дому? Как справиться, если все, что вы видите в СМИ, – это безысходность и мрак? Неужели вы все это терпите и прячетесь за закрытой дверью, через которую никто не может пробиться? Предпочитаете заглушать свои чувства наркотиками, алкоголем, сексом или проводите бесконечные часы перед телевизором? Выбирая такие методы, чтобы справиться с хаосом, вы истощаете свой эмоциональный запас и теряете способность чувствовать.

Если и дальше так пойдет, то в какой-то момент вы окажетесь на дне. Вам нужны правильные инструменты, которые позволят оставаться заземленным, здоровым и счастливым, независимо от того, что происходит в мире... или в вашей жизни. Помните: именно то, что происходит внутри вас, в

итоге определяет, как вы ладите и справляетесь с миром и какое место в нем занимаете.

Когда вы используете содержимое своего рюкзака (или внутренние резервы), вы укрепляете свое положение на ухабистой местности великой пустыни жизни. И вы не просто выживаете – вы процветаете. Возможно, вы всю жизнь чувствовали, что ведете тяжелую битву и постоянно наталкиваетесь на проблемы, тупиковые пути и непредвиденные ситуации. Многие люди это ощущают. Но есть и другой способ жить и пребывать в мире – духовный путь, указанный вашим мудрым внутренним компасом.

Если вы присмотритесь к Дураку из колоды Таро, то заметите, что он несет небольшой узелок на палке. Посох символизирует магию, а котомка наполнена прошлым опытом и инструментами, позволяющими свободно передвигаться. Дурак уверенно бросается в мир, ведь на уровне подсознания он знает, что у него есть все необходимое для волшебства.

А как обстоят дела у вас? Что лежит в вашем рюкзаке? Он полон магических орудий и практик, которые вдохновляют и поддерживают вас? Или он пуст?

А если бы вы точно знали, что необходимые ритуалы и магические принадлежности всегда под рукой? Представьте, какой бы стала ваша жизнь. Вместо того чтобы действовать под влиянием страха, вы жили бы совершенно свободным. Более того, вы могли бы обрести вдохновение и смелость,

чтобы двигаться вперед и вести за собой людей. В трудные времена миру нужны бесстрашные лидеры, которые способны направлять и воодушевлять всех нас.

Вы можете стать таким лидером только в том случае, если у вас есть соответствующие инструменты. Мы говорим не о молотках и гвоздях. Нет, нам нужно то, что связано с духовностью: медитации, карты Таро, магические обряды и аффирмации.

Эти сакральные инструменты веками помогали людям вести спокойную и осмысленную жизнь даже в полном опасностей мире. Правда в том, что мы живем в беспокойные времена с тех пор, как люди научились добывать огонь. Войны, насилие и трагедии преследуют нас давно, поэтому смутные времена – это никакая не новость (так же как и практики, описанные в этой книге).

Мы покажем вам, как работать с древними духовными традициями и инструментами, чтобы вы могли проявить себя с лучшей стороны, независимо от того, что происходит вокруг.

Вместо того чтобы ковылять по жизни, вы сможете начать совсем иное путешествие. Представьте, как золотой свет стекает по вашим плечам и наполняет вас сиянием свободы и уверенности. Легко и бодро вы шагаете к новым территориям. Через ваше плечо перекинут посох, к нему привязан маленький красный узелок. В нем лежат инструменты и приспособления, которые помогут вам сориентироваться в

непредвиденной ситуации.

Вы приближаетесь к краю неопределенности и почти дрожите в предвкушении чего-то необычного. Великие приключения способны наполнять нас изумлением и трепетом, которые заставляют нас двигаться вперед.

Каждый ваш шаг сулит новые возможности. Немного планирования и целеустремленность помогут вам справиться с любыми вызовами на своем пути, куда бы ни привело ваше путешествие – в тихие луга или неприветливую каменистую местность. Возможно, вы и сами проложите несколько троп.

Прежде чем выйти за порог своего дома и отправиться к диким просторам неизведанного, подумайте, что можно взять с собой, чтобы путешествие стало привлекательным. Сконцентрируйте свое сознание и погрузитесь в настоящий момент. Успешное приключение начинается с тщательного планирования и подготовки.

Определив свои нынешние координаты, вы получите достаточно информации, чтобы уверенно сделать первый шаг. Попробуйте осознать, в какой точке вы находитесь. Как складывается ваша жизнь сейчас? Чего вам не хватает? Что имеется в избытке? Готовы ли вы к переменам?

Первым делом положите в рюкзак компас. Ведь вам нужно знать, в какую сторону вы направляетесь, когда путешествуете по неизведанной территории? Наличие компаса определяет, сможете вы ориентироваться в пространстве или заблудитесь.

У каждого из нас есть внутренняя навигационная система, которая помогает преодолевать взлеты и падения на жизненном пути. Глубоко внутри вас живет непоколебимое знание, мудрость, ваш истинный голос, ваша интуиция. Эта направляющая сила всегда была рядом и ждала, когда вы поверите, посмотрите и услышите.

Каждый шаг на пути приносит новые вызовы, возможности и шансы для роста. Иногда возникают проблемы, с которыми вы не в силах справиться. Вероятно, у вас не будет иного пути, кроме движения вперед. Но даже если вам не изменить сложившиеся обстоятельства, вы можете изменить свою реакцию на них. Используйте внутренний компас и правильные инструменты, чтобы найти свой путь и преуспеть.

Для начала можно изменить взгляд на мир. Если вы со страхом смотрите на землю, простирающуюся перед вами, то обязательно обнаружите пугающие вещи. Вместо того чтобы сопротивляться приключению, откройтесь ему. Будьте смелым, любопытным и готовым воспринимать реальность.

Закройте глаза и сделайте глубокий вдох животом. Медленно выдохните. Продолжайте дышать, каждый раз делая глубокий, полный вдох и медленный выдох. Когда почувствуете, что успокоились, просканируйте свое тело с головы до ног. Обращайте внимание на все физические ощущения. Что подсказывает вам тело? Прислушайтесь к звукам вокруг себя. Что вы заметили? Продолжая вдыхать и выдыхать, на-

блюдайте за возникающими у вас мыслями. Куда направляется ваш ум? Занимаетесь ли вы решением первой попавшейся задачи, беспокоитесь о какой-то проблеме или чувствуете себя привязанным к настоящему моменту? Откройте глаза и посмотрите вокруг. Что вы замечаете? Как себя чувствуете? Где ваши корни – в настоящем или где-то еще?

Сделайте еще несколько глубоких осознанных вдохов. Повернитесь лицом на север. Если вы не уверены, в какой стороне находится север, позвольте своему телу определить направление. Как только вы займете нужное положение, твердо поставьте ступни на землю и впитайте через ноги энергию земли. Почувствуйте, как появляется ощущение заземления, присутствия в настоящем и полного включения в мир.

Вы здесь – именно там, где должны быть. Знайте, что, независимо от того, где вы находитесь или что происходит в вашей жизни или в мире, вы способны изменить ситуацию. Вы можете стать грозной силой добра.

Прежде чем полностью погрузиться в эту роль, вы должны разведать местность, оценить свои возможности и наполнить рюкзак необходимыми духовными инструментами. В начале пути нужно пройти сквозь тьму и встретиться с живущими в ней тенями. Мы сделаем это вместе с вами.

Один из важных и необходимых в путешествии инструментов – дневник. Записывайте в него свои мысли, чувства, прочитанную информацию, ритуалы и переживания. Обра-

щайтесь к дневнику как к надежному другу, чтобы проанализировать проблемы, разобраться в эмоциях, использовать творческий потенциал, обдумать жизненные уроки и понять себя. Он поддержит вас в путешествии по зачастую опасным территориям.

Ведение записей тренирует ясность мышления и внимательность, с которых и начинаются исцеление, рост и изменения. Если вы посвятите некоторое время тому, чтобы записывать происходящее в жизни, вы начнете распутывать узлы и освобождаться от оков ограничивающих убеждений, прошлого, боли, горя и гнева. Когда вы примете эти стороны своей личности, вы сможете развить в себе сострадание – и сделаете первый шаг к тому, чтобы изменить мир.

Ваш дневник не обязательно должен быть изысканным, подойдет и обыкновенный блокнот. Найдите такой, какой вам нравится, и приступайте.

Прежде чем мы пойдем дальше, найдите немного времени и запишите подсказки. Записывайте все, что приходит в голову. Пусть ваши чувства текут свободно. Оставайтесь любопытным и открытым. Не исправляйте написанное. Наблюдайте, какие мысли у вас возникнут. Когда почувствуете, что готовы, отложите записи в сторону, а через несколько недель перечитайте. Особенно важно вернуться к дневнику, когда проработаете другие упражнения из этой книги.

- *Когда вы испытываете боль или ощущаете, что за-*

стряли или заблокированы?

- Когда вы чувствуете себя хорошо, целостно, ощущаете благословение и сосредоточены?*
- Если бы вы могли изменить что-то из вышеперечисленного, то что бы это было?*
- Как бы выглядели эти перемены?*
- Когда вам бывает страшно высказываться?*
- Как вы сдерживаете себя?*
- Каким образом вы поддерживаете других людей?*
- Случалось ли вам сознательно или неосознанно способствовать угнетению людей?*
- Вы сами чувствовали себя угнетенным? Каково это было?*
- Что для вас означает слово «сила»?*
- Как ваше отношение к инклюзивности проявляется в жизни? Как вы можете создать мир, который будет более гостеприимным и доброжелательным для представителей других групп общества?*

Не торопитесь с этим. Не оценивайте себя. Дайте себе время подумать. Сделайте глубокий вдох.

А теперь приготовьтесь встретить свою тень и найти свет.

Глава 2. Танец с тенью: выйди из лимбо, погрузись в свою магию

Время от времени мы полностью погружаемся в настоящее, но легко поддаемся беспокойству и депрессии, вспоминая прошлые болезненные неудачи или размышляя о возможностях будущего. Вам интересно проявить себя во всей своей волшебной славе на дискотеке, которая проходит здесь и сейчас?

Это означает танцевать, не пропуская ни одной песни; замечать каждый отблеск света при повороте зеркального шара; чувствовать ритм мелодии... и погружаться в танец, пока он не овладеет тобой.

О чем мы говорим?

О том, что нужно пребывать в настоящем моменте и воспринимать все, что происходит перед вами, вокруг вас и – самое важное – внутри вас, со всеми вашими мечтами и желаниями, страхами и неудачами. Вы можете избавиться от боли и обрести мечту, но для этого нужно находиться в настоящем моменте и принимать каждую часть себя. Вы сможете полностью понимать послания Таро, только если будете честны с собой.

Чтобы стать последовательным и обрести гармонию со всеми сторонами своего «я», необходимо изменить точку зрения. Если вы оказались в тупике, сбились с ритма или

поддались отчаянию, значит, вы забыли, что полны жизни и способны многого достичь.

Легко поддаться той неприятной части вашей личности, назовем ее маленькой бумажной куклой, которая считает вас не более чем отражением в зеркале. А на самом деле это лишь одна из ваших сторон – ваша тень!

Что такое тень?

Каждого из нас окружает неуловимая тьма, подобная мягкому бархатному плащу. Это тень – темная, глубокая и благодатная часть личности. Здесь, в темноте, прячутся страхи и неуверенность, монстры и демоны. Тень – это место внутри и пространство снаружи, в котором человек чувствует себя брошенным, потерянным и сбитым с толку. Это пространство, где человек, поддавшись хаосу и страху, теряет над собой контроль.

На самом деле тьма – это начало и конец, альфа и омега. Тьма – это лоно творения, гробница разрушения и пещера возрождения. Вы выбираетесь из своей коробки и падаете в темноту. Вы пересекаете рамки личных ограничений и погружаетесь во тьму.

Темное, мрачное пятно скрывается в глубинах психики каждого человека. И нам не слишком-то хочется туда погружаться. Мы не желаем его исследовать. Вместо этого мы закрываем дверь и игнорируем его, предпочитая уделять вни-

мание любви, свету и другим приятным вещам, с которыми отождествляем себя.

Психолог Карл Юнг назвал это нечто «тенью» – частью нас самих, которую мы не признаем в себе и потому стараемся ее избегать или скрывать. Внешне мы выглядим замечательно, но внутри нас пожирают такие переживания, как страх, ревность, гнев, перфекционизм или что-нибудь похуже. Мы хороним уродливые части себя, а на самом деле тень жаждет признания.

Если мы сосредоточимся только на поверхностных или комфортных вещах, исцеляющее путешествие может на этом закончиться. Если же мы готовы стремиться к глубокому исцелению и достичь его, то прежде всего должны дать бой страхам, эмоциям, слабостям и внутренним конфликтам. Мы должны столкнуться лицом к лицу с тенью, с той частью своего «я», которой нанесена серьезная травма.

Когда вы лишаетесь источника, наделяющего вас силой, тень становится сильнее и процветает, питаясь вашей болью. Ваше взаимодействие с миром ограничивается простыми реакциями. Жизнь, состоящая из реакций, подобна кислоте, она разъедает и разрушает. Это не значит, что можно жить не реагируя. Реакция – человеческий ответ, она позволяет оставаться внимательными и живыми. Но есть и другой способ взаимодействовать с миром и оставаться в безопасности – дружественное сопереживание.

Присмотритесь к своей тени, и вы обнаружите, что у вас

есть и другая сторона. Это огромная, яркая и светлая часть вашего «я», которая скрыта в темноте тени.

Мы живем во времена, знаменующие кардинальные изменения в жизни. Пришло время приблизиться к своей внутренней правде. Дух призывает вас действовать, пригнуться к холке коня и пустить его вскачь. Перед храбрым и любознательным всадником откроется дорога, которая встретит его потоком благословения и полезными уроками в виде препятствий. Но в целом эта дорога ведет к размеренной жизни.

В сокровенные моменты внутреннего путешествия вы слышите шепот своего духа: *«Готовы ли вы обрести силу?»*

Обретение силы – прекрасная идея. Откройте внутренний источник истины, и он будет вечно питать вас на жизненном пути – в горе и радости. Обратитесь к своей дикой сестре, чтобы вспомнить, какие силы и таланты даны вам от рождения. Она покажет вам, как обрести равновесие, никого не подавляя. Воин добра находится в центре круга в своем личном ритуале обретения силы. Не пытайтесь объясняться или привлекать людей на свою сторону. Вам не нужно никому ничего доказывать. Просто будьте собой.

В материальном мире, основанном на власти, мы часто путаем личную силу с господством над предполагаемым противником. Стремление разделять, контролировать и устанавливать границы породило много страхов. Но есть и другой способ существования. Откажитесь от необходимости доминировать над тем, что находится вне вас, и научитесь

управлять волной своей личной силы.

Настоящая битва идет внутри. Картина вашей жизни – это голографическая проекция убеждений, укоренившихся в глубине вашего сознания. Прежде чем начать борьбу с чувством вины и стыда, остановитесь! Вы не несете ответственности за все болезненные моменты, которые вы пережили или переживаете, но вы можете принять их. У вас есть выбор.

Готовы ли вы принять красоту и боль с распростертыми объятиями совершенной любви и совершенного доверия?

Если вы научитесь принимать все неприглядное в своей жизни столь же спокойно, как все самое удивительное, то начнете творить волшебство. Накормите голодных призраков своей боли, примите дары своего страха – и ваша тень получит передышку. Проявите себя в зарождающихся чувствах и желаниях. Позвольте своим переживаниям волновать, вдохновлять и преобразовывать, а не контролировать вас.

Когда мы пренебрегаем происходящим, мы лишаем себя возможности расти, процветать и находить равновесие. Мы слишком часто отказываемся от посланий, закодированных в боли. Боль напоминает о том, что необходимо быть внимательным. Это глубокий призыв вашего духа вернуться к здоровью. Он проявляется как потеря жизненных сил, энергии, уверенности и целеустремленности, и многим знакомо такое состояние.

Звучит не слишком приятно, правда? Но это происходит с нами постоянно. Поначалу тень проявляется как легкое ощущение, а затем увеличивается, становится длиннее и шире и превращается во всеобъемлющую тьму.

Если что-то причиняет вам боль, не игнорируйте это и не пренебрегайте. Наоборот, подойдите к проблеме открыто, приготовьтесь выяснить, чем она вызвана. Противодействие раздробит вас еще сильнее, и только. Вы теряете силу каждый раз, когда выпадаете из настоящего момента, в котором живут и боль, и красота.

Тень несет в себе боль и страх. Но страх указывает, что вы находитесь в цикле перемен. Только приняв свою боль и взглянув страху в лицо, вы пройдете космическую трансформацию и сможете двигаться дальше.

В каждом переживании вы постоянно сталкиваетесь с главным вопросом. Он извлекает на свет многое: какие вещи вы сможете принять, как будете себя чувствовать, какой ход мысли выберете. Он исследует ваши потребности, желания и суть – нынешнюю и будущую. Он нацелен в ваше самое больное место. Основопологающий вопрос звучит так: *что дает вам силу?*

В каждую секунду вы выбираете, как действовать, взаимодействовать или реагировать. Каждое переживание обращается к вам с вопросом. Он прорастает из самых глубин и исцеляет. Большинство людей нуждается в разрешении думать, чувствовать и жить. Как вы думаете, от кого вам тре-

буется разрешение? Напомните себе, что оно приходит как внутренняя убежденность.

Загляните вглубь и спросите себя: *«Какую часть меня укрепляет этот болезненный опыт? Что мой страх пытается мне показать?»*

Каким-то волшебным образом вы сами вызвали уникальное переживание, в котором боль, страх и исцеление идут вместе. Когда нам больно, мы просим о переменах и возможности роста. Раны поддерживают нас и показывают, какого прогресса мы достигли на самом деле. Вы хотите совершить рывок и преобразиться?

Погрузитесь в танец. Возьмите свою тень за руку. Позвольте сюжету развиваться. Вы *создатель* этой истории, а не один из персонажей. Если будете честны с собой, песня зазвучит по-другому, история изменится, и начнется волшебство.

Тень может казаться темной, пугающей, насмешливой и смертельной. Она способна соблазнить вас гневом и страхом, болью и грустью. Она потечет по вашим венам горячей, струящейся лавой. Тень не только удерживает непризнанные, нелюбимые и неизлечимые части личности, но и несет прекрасные потоки благословения. Самый ценный ее подарок – это дар выбора.

Дружба с тенью вернет вам контроль над собственной жизнью. Тень кажется ограничивающей только потому, что она удерживает те стороны личности, которые вы долго иг-

норировали. Тень может быть чем угодно: той частью вас, которая скрывает свою беспомощность; боится обязательств; считает, что от нее ускользают деньги. Вместо того чтобы позволить тени разлиться внутри и вырваться наружу в виде ответной реакции, вы можете обрести в ней покой и тишину. Найдите уединенное место и задайте себе вопросы, которые позволят вам выбирать.

- *Как выглядит ваша тень? Она большая и страшная? Или это маленький сжатый кулачок, в котором нет места для света?*
- *Что вас раздражает в окружающих? Нет ли у вас этого качества?*
- *Во что верит ваша тень?*
- *Что вы думаете о своих качествах, каких сторон своей личности вы стыдитесь?*
- *Что вы подавляете или отрицаете? Что вы пытаетесь скрыть за метафизической болтовней?*

Всегда ли вы докапываетесь до сути и пытаетесь узнать... почему?

Уединение в священном для вас месте поможет вам установить связь со своей тенью.

Используйте время, проведенное вместе, для созидания, и тогда вы сможете смягчить силу смертельного удара, который тень пытается нанести каждый раз, как только открыва-

ется малейшая лазейка. Тень ищет одобрения, признания и – предоставленная самой себе – доказательства того, что у нее есть причина быть такой, какая она есть.

Работа с тенью – один из самых сложных проектов, которые вам когда-либо приходилось выполнять, но приложенные вами усилия принесут вам свободу. Вы обретете более глубокое понимание себя и шаблонов, которые наполняют вашу жизнь негативом, ограничивающими убеждениями и саморазрушительным поведением.

Чтобы ваш внутренний свет пролился наружу, придется скользнуть в темноту – туда, где ваша тень может проявить себя.

Спуститесь во тьму и осмотритесь

Тень – это средство, с помощью которого тела проявляют свою форму. Без тени было бы невозможно понять форму тела в деталях.
Леонардо да Винчи

Жизнь – это череда циклов, колебаний вверх и вниз, скачков вперед и назад. Вас может одолевать странное ощущение неопределенности, которое, как вам кажется, никогда не закончится. Иногда все выглядит жарким, сухим, обезвоженным, а потом на вас обрушивается шторм. И лучше всего мы запоминаем те моменты, когда оказываемся в темноте.



FAHLE

В колоде Таро карта Башня символизирует тьму. На этой карте изображена огромная башня, возвышающаяся над океаном. Могучая, крепкая, высокая и несокрушимая, но с трещиной в фундаменте. В вершину башни бьет молния.

Исполинский монолит разрушается и падает в пучину. Он символизирует конец верований, выдаваемых за факты, и привычной жизни!

Вы должны научиться танцевать в темноте. Если вы остановитесь и молча замрете, то в итоге *превратитесь* в тень. Наверняка вы видели людей, которых поглотила тьма и заполнила их жизни страхами, зависимостями, болью и психозами.

Танцуйте со своей тенью, двигайтесь сквозь тьму, вступите в брак с ночью. Темнота – это большая безумная дискотека. Возможно, вам не всегда нравится музыка, которая там играет, но если вы позволите ритму интуиции направлять вас, то обнаружите, что ваши ноги сами начинают двигаться. Иногда нужно мягко прильнуть к партнеру, иногда – вальсировать, а иногда – просто покачиваться в темноте.

Темнота, неизвестность, ночь и хаос не враждебны вам, даже если вы не понимаете этого и рветесь в бой. Напротив, вы можете обнаружить, что тьма – ваш друг. Она проверяет вас на прочность, подталкивает к краю и показывает, из какого теста вы сделаны.

Помните: даже в полной темноте, которая царит внутри

вас, есть маленькая искорка света. Закройте глаза и светитесь в темноте. Слушайте ритм и идите до конца.

Возможно, вы боитесь темноты, но что, если вы научитесь прикасаться к ней?

Вы чувствуете себя сильным, если сохраняете самообладание в трудные времена. Вы вздыхаете с облегчением, когда вам удастся превозмочь свой гнев, сжав кулаки и челюсти, как будто вы ждете землетрясения. Легко избежать того, что кажется ужасным... избежать неизвестного. Тогда почему темнота вас пугает? С какого момента вы стали воспринимать ее как нечто плохое?

Может быть, кто-то сказал вам, что в темноте плохо?

Возможно, в детстве вас пугали резкие звуки в ночи или страшилище под кроватью?

Каков список ваших «темных» убеждений? Вероятно, там могут оказаться следующие мысли.

- *Я ничего не значу.*
- *Я недостаточно хорош.*
- *Никому нет дела до меня, да иначе и быть не может.*
- *На первом месте должен быть кто угодно, только не я.*
- *Мне хочется быть кем-то другим.*
- *Почему все внимание уделяется кому-то, а не мне?*
- *Я не могу простить себя (их). Это обязательно сделает меня плохим человеком.*

Не корите себя за эти чувства. Обратите внимание на то, что вы переживаете, и спросите себя без стыда и осуждения: что за этим стоит? Почему я это чувствую?

Такие чувства не возникают сами по себе. Напротив, они вырастают из прошлого опыта и давних событий. В большинстве случаев теневые установки уходят корнями в наше детство. Кристаллотерапевт Дайан Блум сказала: «Нам всем нужна терапия, потому что у каждого из нас было детство».

Возможно, в юном возрасте вас наказывали за «плохое поведение». Может быть, вы разозлились и ударили брата или сестру. Возможно, не выучили урок, потому что он был скучным. В таких ситуациях родители или учитель могли критиковать вас, обзывать или называть ленивым. Иногда вас наказывали.

А когда вы вели себя «как следует», то есть молчали, то вас поощряли и называли хорошим.

Круговорот неприятия и одобрения в сочетании с потребностью каждого человека находиться в безопасности и чувствовать себя любимым как раз и создает тень. Все хорошие стороны становятся маской, которую мы показываем миру, а плохие качества мы прячем во внутреннем шкафу и редко выпускаем наружу.

Мы тратим слишком много времени на то, чтобы избежать трудностей.

Вы можете бояться, что, прикоснувшись к тьме, вы окажетесь в странном царстве вечной ночи и затеряетесь навсегда,

словно капля в океане. Но почему вас это волнует? Может быть, где-то там, в темноте, бушует грандиозный карнавал; он ждет, когда вы шагнете вперед сквозь свою тень.

Некоторые люди теряются в своей тени. Собственная темнота может поглотить человека. Депрессия может вцепиться в него, словно смертоносные когти ястреба, и крепко держать. Гнев может выжигать изнутри. Все эти низкие эмоции могут сожрать человека, если им позволить. Люди становятся пленниками собственной тьмы, потому что тратят все свои силы на страх.

Подружитесь с ночью.

Обручитесь со своей тьмой. Начните танцевать с хаосом и неопределенностью. Учитесь сосуществовать с теми своими сторонами, которые вам не нравятся. Если вы боитесь взглянуть на рану, как вы собираетесь ее излечить? Необходимо оценить ущерб. Да, в темноте поджидают монстры, но разве они исчезнут, если вы закроете глаза?

Ваш самый большой страх может стать вашим лучшим другом.

Благодаря сопротивлению мы познаем силу своего характера. Вы не можете жить в вакууме. Чтобы действительно увидеть, кем вы являетесь, вы должны воспринимать и свет, и тьму. Мы все состоим из игры света и тени; без одного не может быть другого. Это равновесие.

Хорошая фотография – это искусство. Талантливый фотограф понимает игру света и тени и знает, как их использо-

вать, чтобы получить эффектную картинку. А все хорошие художники знают: если вы усвоили правила, то сможете их нарушить.

Будьте крутым, будьте отважным, сделайте шаг вперед и идите, придерживаясь золотой середины. Пусть тьма покажет вам то, чего вы не знали или не хотели знать. Если вы позволите тени поглотить себя, то оцепенеете и лишитесь страсти, без которой ничто не может существовать.

Страсть придает жизненных сил всему на свете.

Страсть – это солнце для растений, огонь в очаге, любовь в сердце. Страсть – невидимая сила, которая живет в каждой вещи, и когда вы активируете эту энергию, она вспыхивает, словно искра, разгорается и создает красоту. У вас не может быть страсти, если вы не способны чувствовать. И вы не можете чувствовать, если боитесь шагнуть в неизвестность.

Страсть начинается с любопытства.

Вы можете спросить: *«И как же мне подружиться со своей тенью?»*

Просто отправляйтесь к ней. Чего вы боитесь? Если вас страшат разговоры с незнакомцами, исследуйте это чувство и выясните, откуда оно возникло. Может быть, именно в нем скрыта причина того, что вам не удалось найти партнера. Может быть, в глубине души вы боитесь отказа. Верните себе власть, соберитесь с силами и поговорите с кем-нибудь об этом.

Итак, вы не знаете, как преодолеть беспокойство. Пры-

гайте раньше, чем успеете подумать. В промежутках между мыслями живет любопытство. Это ваша инстинктивная часть, лишенная эго и предвзятых представлений. Так вы можете действовать из своего центра, где свет и тень сливаются, как два больших потока, впадающих в реку.

Учитесь отпускать

Когда мы учились отпускать, Шахин рассказал об одном запомнившемся ему уроке:

«Когда я учился на первом курсе, профессор по основам рисунка предложил классу интересное упражнение по рисованию. Он велел каждому взять лист картона и кусок угля. Мы затушевывали белый фон углем, чтобы не осталось ничего, кроме толстого шершавого черного холста. Затем профессор проецировал на экран абстрактные белые изображения, разбросанные на темном фоне.

Нам нужно было в точности скопировать изображения. Для этого мы вытирали уголь, и белые линии просвечивали сквозь черный фон. Выполняя задание, мы понятия не имели, что делаем. Нам просто нужно было довериться. Рисунок выглядел как случайные переплетения черного и белого, света и тени.

Когда мы дошли до последнего слайда, профессор попросил нас остановиться и посмотреть на свою работу. Я был разочарован, потому что видел на листе только невнятную мешанину. Затем профессор

попросил нас повернуть рисунки. Когда ориентация листа изменилась, изменился и сам рисунок.

Взглянув на страницу с новой перспективы, я увидел человека, присевшего на корточки и державшего в руке череп. Несколько мгновений назад изображения не было. Я полностью воссоздал картину, состоящую из неопределенных фрагментов. Абстрактный набор форм и теней превратился в целостный рисунок, стоило лишь повернуть лист.

Это был потрясающий и поучительный опыт. Я отказался от попытки контролировать происходящее и двигался вместе с неизвестностью, позволив тьме наставлять меня».

Что будет, если мы научимся жить в состоянии любопытства и смотреть на вещи с разных точек зрения? Сменим перспективу, чтобы смотреть сверху или сбоку (а может быть, вослед), пожимая руку страху и с неизменным интересом вглядываясь в безграничную плодородную тьму, в самую суть утробы творения.

Сейчас, когда я пишу эти строки, за окном льет ливень и раздаются раскаты грома. Гроза очищает и ведет к созреванию, обновляет себя и мир. Такие моменты освобождения поистине волшебны. Очищающие воды смывают боль и страх, открывая путь прекрасному свету, живущему внутри нас. Для меня дождь – это всегда символ основательных изменений. В то же время он напоминает мне о том, что нужно почитать силы, скрытые глубоко внутри. Эти силы могут не

только обновлять, но и разрушать.

Но разве разрушение не связано с возрождением?

В последнее время я переживаю личную бурю. Распадаюсь на части, я выявляю свои слабые и сильные стороны. И когда нечто выходит на свет, я могу признать это и двигаться дальше. В личном танце света и тени я нахожу гармонию, потому что познаю свою суть.

Такие выразительные моменты подталкивают вас к краю и раскрывают ваши сильные стороны.

Скорлупа трескается, и на свет появляется то, что вас наполняет. Внутри живет ускользающий, многослойный мир – мир боли, красоты, памяти, опыта, страха и перспективы, где свет и тень пестуют вашу личную силу.

Неожиданные перемены рассеивают страхи и побуждают к самоанализу. Старые убеждения и мечты уходят, но они обнажают гладкую, крепкую и привлекательную плоть возможностей. Теперь могут прорасти новые питающие намерения. Это акт внутренней алхимии, в котором вы очищаетесь и отказываетесь от ненужного, чтобы обрести благодать.

Способны ли вы распахнуть свои объятия и подключиться к энергии водопада перемен?

Алхимический путь проявления теневого «я»

Иногда жизнь затягивает нас, как черная дыра. Человек

чувствует себя истощенным, поверженным и неспособным пережить еще один день. Ему хочется доползти до постели и забыть о мире, который постоянно чего-то требует. Все безнадежно, и вы не знаете, как это исправить.

Многие из вас наверняка переживали подобные моменты неуверенности и рассогласования. В таких ситуациях возникает чувство, что вы выпали из ритма жизни и совершенно глухи к мудрости своего внутреннего голоса.

Выходя из состояния осознанности и равновесия, мы выполняем программу, которую вложило в нас общество, и выполняем ее на отлично. Нас учат приспособляться к обстоятельствам, беспрекословно подчиняться, помалкивать и не задавать лишних вопросов. Это значит быть нормальным – не создавать проблем, выполнять команды и работать до самой смерти. Яростное стремление отдалить наш дух от осознанной жизни не ослабевает ни на минуту. Неудивительно, что большинство из нас бредут по жизни больными, несчастными и растерянными.

Это не игра в обвинения или декларация мученичества. Мы говорим об этом исходя из личного опыта и бесчисленных историй разных людей. Но привычное положение вещей можно изменить, если взглянуть в лицо своим страхам и вернуть себе силу! Для этого обнимите себя и поцелуйте, позвольте себе устроить небольшую истерику, если нужно, разбейте что-нибудь. Возможно, стоит позвонить на работу и отменить планы. В конце концов поплачьте, а затем съешь-

те большое ведро мороженого. *Станьте хозяином своей тьмы!*

Развитие личной осознанности с помощью заботы о себе — это важный компонент счастья. Независимо от того, являетесь ли вы человеком духовным или стремитесь к здоровой и полной жизни, важно учитывать отношения с самим собой. Любой личностный рост основывается на том, чтобы установить с собой правильные отношения.

Шахин рассказывает, почему это важно:

«Я постоянно исследую себя, пытаюсь понять, какие дары скрыты глубоко в моей душе, в моей тени и под багажом повседневной жизни. Взлеты и падения неизбежны, и научиться ориентироваться в них — непростое дело. Никто не в состоянии полностью разобраться в этом, но искренность и любопытство являются ключевыми моментами».

К сожалению, в нашем обществе не принято заниматься самоанализом и глубоким исследованием своей личности. Вместо того чтобы выявить причину недуга, мы хотим быстро излечить заболевание или, что еще хуже, игнорируем боль, которая вызывает гнойный процесс. И только когда раны становятся слишком болезненными, чтобы их игнорировать, мы обращаемся за помощью.

Истории о боли и исцелении

Шахин знает много разных историй из жизни на эту тему:

«Как человек с хорошей интуицией, я был свидетелем большого количества трогательных историй, связанных с болью и исцелением. Одни случаи взяты из моего личного опыта, другие – из жизни людей, с которыми я работал. В этих историях обнаруживается глубокое стремление к целостности и благополучию. Но целостность приходит только тогда, когда мы проливаем свет на свою боль, входим в нее и хотим ее изменить. Люди жаждут облегчения и избавления от кругов ада и трудных времен, с которыми им пришлось столкнуться. Глядя на мир, нетрудно заметить, насколько изнурительны страх и боль. Но процесс исцеления зарождается внутри, и мы должны научиться уважать свои теневые стороны, потому что именно с них начинается настоящая работа. Давайте преодолеем комплекс магического мышления, согласно которому мы заслоняем свои раны кристаллами, молитвами и позитивными аффирмациями. Нам нужно начать с основы – богатой, плодородной почвы нашей тени».

Инструменты также важны. Вы узнаете все об инструментах и методах, которые помогают изменить жизнь. Но они только предоставляют возможности для входа. Инструмент – это ключ, а травма – точка входа.

Ритуалы, работа с энергиями и самопознание – краеугольные камни личной практики. Процесс исцеления и построения гармоничного «я» подразумевает непрерывное и целеустремленное движение в верном направлении. Наша практика помогает нам активно участвовать в собственном выздоровлении. Но настоящий секрет духовного очищения, освобождения и исцеления заключается в диалоге с самим собой!

Невозможно начать основательную работу по установлению правильных отношений с собой, не посмотрев в лицо своей тени. Если вы хотите добиться долговременных изменений в расположении духа, психическом (эмоциональном) состоянии и жизни в целом, то будьте готовы остановиться, успокоиться и прислушаться к внутренним процессам.

Если вы не осознаете, из каких травм соткана ваша тень, то духовные инструменты окажутся для вас не более чем пластырем. В духовном сообществе подобный подход не приветствуется, поскольку он не дает устойчивых изменений. Если закрыть рану, не обработав ее, то рано или поздно инфекция выйдет на поверхность. Это выглядит не очень привлекательно.

Кратковременное облегчение полезно, поскольку дает хотя бы проблеск ясности и надежды. Но вам нужно перейти от бессилия к силе, а для этого следует исцелить и укрепить себя.

Такие упражнения, как визуализации, ритуалы, ведение

дневника вопросов и напоминания, способствуют исцелению. Они дают легкий толчок к изучению того, кем вы являетесь, какие мысли и чувства у вас возникают и чем они вызваны. Однако сорняк необходимо вырвать с корнем, чтобы он вновь не вырос.

Для начала важно позаботиться о личном пространстве. Вам необходимо безопасное окружение, в котором можно быть открытым, уязвимым, обнаженным вместе со всеми чувствами и переживаниями. Вам больше не нужно скрывать свою боль; ваши раны делают вас сильным. Боль помогает прояснить цель. Изоляция и одиночество, напротив, могут сформировать психологию жертвы и замкнуть вас в ограничивающих циклах.

Так как же бороться с внезапно возникающей длинной, темной тенью?

Для начала прекратите сражаться! Когда какой-то вопрос погружает вас во тьму, когда вы сбиты с толку или грустите, взгляните на ситуацию не как на своего врага, а как на дар интуиции. Темные, неоднозначные моменты несут послание от вашего духа, пытающего сказать: «Эй, ты отделился от своей доброты и благодати. Вернись немедленно!»

Вы задыхаетесь, словно рыба, выброшенная на берег. Каждая клеточка вашего существа сжимается от потерь и голодает из-за отсутствия любви. Вы жаждете духовной и эмоциональной поддержки. Так происходит потому, что наше естественное состояние – пребывать в благодати, в настоя-

щем моменте, в потоке, а вовсе не в этой плотной, темной, изолированной и жесткой реальности, которую мы считаем истинной.

Найдите в себе силы

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.