

ДЖЕССИКА МАРИ  
БАУМГАРТНЕР

МАГИЯ  
ПРИРОДЫ

МЕДИТАЦИИ И РИТУАЛЫ,  
ЧТОБЫ ОБРЕСТИ СВОЙ  
ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС



ВСЁ

# Джессика Мария Баумгартнер Магия природы: медитации и ритуалы, чтобы обрести свой внутренний голос

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66624182](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66624182)*

*Магия природы: медитации и ритуалы, чтобы обрести свой  
внутренний голос. / Баумгартнер Дж. М.: Весь; Санкт-Петербург; 2021  
ISBN 978-5-9573-3853-6*

## Аннотация

Чтобы избавиться от шума цивилизации и сосредоточиться на самом главном, человеку нужно научиться искусству покоя – простой, мирной тишине. И наилучший помощник в этом – медитации и наблюдение за живой природой.

В этой книге вы найдете *более 100 разнообразных техник и ритуалов*, которые помогут услышать тихий внутренний голос и научат доверять ему. Вы ощутите тонкую взаимосвязь человека и природы и заново познакомитесь с самим собой. Обретете душевную гармонию и понимание своего места в этом большом и прекрасном мире. Благодаря этой книге вы научитесь слышать себя и обретете опору в самом себе.

В каждой главе автор предложит ту или иную физическую активность. Пешие походы с семьей позволят проводить больше

времени вместе. В садоводстве и рукоделии вы сможете найти новое интересное хобби. Прогулки и плавание дадут столь необходимую современному человеку физическую нагрузку, укрепят тело и успокоят нервную систему.

Вы станете мудрее и внимательнее и сможете легко двигаться по жизни, выбирая то, что нужно именно вам, принимая все происходящее с улыбкой и уверенностью в собственных силах.

# Содержание

Введение	10
Глава 1	16
Медитации ветра	22
Медитации костра	29
Медитации на естественных водоемах	36
Глава 2	44
Комнатное садоводство	46
Сад на крыльце или террасе	52
Общинное садоводство	57
Садоводство на приусадебном участке или фермерство	62
Магия	67
Глава 3	75
Поля	79
Леса	86
Горы	94
Пустыни и песчаные пляжи	101
Конец ознакомительного фрагмента.	103

**Джессика Мария  
Баумгартнер**

**Магия природы: медитации  
и ритуалы, чтобы обрести  
свой внутренний голос**

*Дикому духу, что живет в каждом из нас.*

**Jessica Marie Baumgartner**

**The Magic of Nature:**

**Meditations & Spells to Find Your Inner Voice**

Перевод с английского *Евгении Жарковой*



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.

A stylized, handwritten signature in black ink, featuring a large, flowing initial letter followed by a horizontal line and a small flourish at the end.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125  
USA. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)



© 2021 by Jessica Marie Baumgartner

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

# Введение



ВВЕДЕНИЕ

**Мир резко изменился** за очень короткое время. Мы отделились от природы и утратили инстинктивную связь с ней, дающую путь к просветлению. Тысячелетиями инстинкты говорили в нас. Поколение за поколением мы прислушивались к энергиям, окружающим нас, и верили в себя. Эти связи существуют и сегодня – они дремлют в каждом. Внутренний голос, который когда-то предостерегал о приближении чужаков, болезней и разрушениях, у многих погрузился в спячку, но его можно пробудить вновь.

Человеческое тело несет заряд. Силы в нем больше, чем когда-либо нам понадобится. Мы не помним об этом факте, забыли о нем и наши родители. Однако пришла пора вспомнить предков и восстановить связь со здоровой естественной жизнью. Ничему не под силу уничтожить наши инстинктивные влечения, но настало время оживить природные инстинкты, направляющие духовные стороны нашего «Я».

Грядет великий перелом. Желаем мы перемен или нет, не важно. Подготовиться к ним необходимо, если мы хотим сохранить свои права и жизнь. Мы заслуживаем пищи, чистой воды, чистого воздуха, а прежде всего – способности заботиться о самих себе и своих энергиях. Нельзя позабыть смех, любовь и свободу.

Внутри меня разгорается пламя. Потребность освободиться бурлит внутри меня, пока я не чувствую, что надо бы выпустить ее на волю, чтобы помочь себе перейти к но-

вой фазе. Именно в моменты таких озарений я ощущаю, что пора «выдернуть вилку из розетки». Я взяла себе за правило по крайней мере один день в неделю проводить без технологий: это позволяет снизить статическое напряжение и немного побыть единственным человеком у себя в голове. И именно в это время в уме возникают определенные вопросы: сколько жителей Запада знает, как приготовить полноценную трапезу с нуля, выращивает собственную пищу из семян, что они собрали для будущих посадок? Многие ли, потерявшись в лесу, смогут прочесть карту, использовать компас или найти выход по звездам и солнцу? Смогут ли они разжечь костер без спичек? Если им будет грозить голод, смогут ли они охотиться или рыбачить, определить, какие ягоды можно есть? Сумеют ли нынешние люди справиться с изготовлением собственной одежды и выжить в суровые зимы без электричества?

Это важные вопросы. Люди, что обладают навыками, нужными для самодостаточности, способны защитить других, уберечь себя и близких, сохранить силу и энергии, чтобы поддерживать или восстанавливать порядок и равновесие – с достоинством и безмятежностью.

Мои непосредственные связи с природным миром помогли справиться с катастрофой и трагедией в собственной жизни. Умение доверять внутреннему голосу и признавать глубинный зов даровало мне озарение и самоконтроль, что обеспечивает перспективу и способность справиться с лю-

бой ситуацией, когда необходимо помочь себе или другим. Ни разу в моей жизни не случилось, чтобы это не направило меня на верный путь.

Метод развития такого инстинкта детально изложен в главах этой книги в дополнение к вариантам на тот случай, когда нельзя выйти на улицу и заняться исследованиями (к примеру, комнатное цветоводство или простое созерцание звезд). Это руководство написано, чтобы пробудить к жизни инстинкты и даровать преимущества тем, кто хочет учиться. Инстинкты дают многое отдельному человеку, общинам, странам и всему миру. Не важно, желает ли человек вести более полноценную жизнь, помогать соседям и близким или оказывать позитивное воздействие на будущие поколения, все начинается с наших инстинктов и того, как мы применяем их в современной жизни.

Человек может настроиться на древний зов с помощью медитации, ритуала и колдовства. У каждой медитации есть свое место. Ритуальная работа диктуется конкретным человеком. Как и все остальное в жизни, способность вершить колдовство совершенствуется со временем.

Взрывоопасная технологическая эпоха породила многие неизученные парадоксы. Постоянный поток данных теснее, чем когда-либо, связывает нас друг с другом, но одновременно ослабляет индивидуальное чувство самости. Стремление к совместным общинным усилиям по-прежнему живет у нас в крови. Эти инстинкты заставляют сопереживать другим,

и даже сомнения помогают лучше ориентироваться в окружении. И все же мир изменился, и мы должны измениться вслед за ним. Чтобы избавиться от шума и сосредоточиться на самом главном, человеку нужно научиться искусству покоя – простой, мирной тишине.

Порой лучше позволить миру увлечь себя, но столь же важны и периоды очищения ума и работы над укреплением собственного мозга. Медитация – это дорога к духу. Она открывает новые пути и ведет к внутреннему спокойствию. Это самый легкий способ достучаться до инстинкта и отыскать ответы, похороненные внутри нас.

Будь то простые дыхательные упражнения или более глубокие направляемые исследования, медитация побуждает практикующих ее людей к осознанности и восприимчивости. Жизнь – постоянный, непрерывный процесс, а медитация определяет его сюжет и отводит на самое видное место.

Первый шаг – отстраниться от хаоса повседневной жизни и поразмышлять о том, что существовало до нас. Безусловно, не каждый может просто собрать вещи и уехать: если вы хотите найти лесной уголок подальше от уличного шума и прислушаться к птицам, стоит просто отправиться на прогулку или открыть окно. Попасть в более величественное измерение – значит соединиться со всем окружением. Даже если нельзя прогуляться, всегда можно побыть среди стихий.

Условия и время, отводимое на единение с природой, могут быть различными. Никогда не нарушайте ради этой цели

границы частной собственности и не ставьте под угрозу свою жизнь. Важно не терять здравый смысл и принимать нужные меры предосторожности, сохранять человеческое достоинство и соблюдать закон.

Все мы должны прислушаться к нашей взаимосвязи, принять ее, использовать и разделить, чтобы встретить судьбу достойно, как подобает существам, живущим на этой планете вместе с другими обитателями. У каждого живого существа есть цель. Природа не тратит ничего впустую. Готовы ли вы встретить свою судьбу?

# Глава 1

## Медитации Земли



## ГЛАВА 1. МЕДИТАЦИИ ЗЕМЛИ

Деревья, луга и пещеры вмещают магии больше, чем способен создать кто-либо из нас. Они сохраняют равновесие жизни и смерти. Строгие правила и моменты нежности существуют в каждом из бесчисленных мгновений. Освобождение от надменных ожиданий общественного давления успокаивает, что необходимо для обретения мира с самим

собой и поиска ответов, заключенных внутри нас.

Медитации на деревья напоминают мне о собственном потенциале. Все начинается с малого. Не важно, какой формы и размера семечко, при правильном уходе в нем заложена возможность роста. Даже сталкиваясь с бурями, пожарами или неприродными разрушительными факторами, деревья будут давать побеги, цвести и снова расти – иногда из центра собственного уничтоженного пня.

Деревья – символ жизненной силы. Они отмечают смену эпох и поколений. Признаём мы это или нет, они укрывают и питают жизнь и, делая это, производят достаточно энергии, чтобы помочь любому из нас в поисках цели и самореализации.

Если вам сложно двигаться, простые медитации станут основой для более сложных ментальных исследований. Открывая окна, сажая деревья и травы в горшки, создавая сады камней, мы развиваем эти связи без значительных физических усилий. Поупражняв ум в работе с телом и духом для связи с землей, можно пойти глубже и использовать для дальнейшего развития визуализации.

### **Простая медитация на дерево**

Эта практика – упражнение в терпении и смирении. Она показывает, насколько, по сути, мал мир людей, оторванный от лона сил, его породивших. Эта медитация на дерево, которую лучше выполнять босиком, развивает более глубокие

отношения между инстинктом и сознанием.

Для легкой медитации на дерево нужно встать перед стволом дерева.

1. Положите руки на кору.
2. Поднимите взгляд и сосредоточьтесь на сплетении листьев, веток и побегов.
3. Ощутите, как воздух проходит через легкие с каждым дыханием.
4. Позвольте энергиям внутри дерева проникнуть в кожу. Отмечайте любые мысли, что у вас возникают.

### **Сидячая медитация на дерево**

Для более длительного исследования стоит сесть под деревом, прислонившись спиной к стволу, лучше всего между выходящими на поверхность корнями. Вместо того чтобы полагаться на зрение, в этой медитации нужно проявить больше доверия, что открывает новые перспективы. Для сидячей медитации на дерево:

1. Закройте глаза.
2. Прижмите руки к земле по обе стороны от себя или положите на расположенные рядом корни.
3. Напевайте вместе с ветром, а если его нет, издайте тихий звук.
4. Прислушайтесь к вибрациям. Ощутите энергию дерева, жизни, структуры. Соедините вибрации с этим электричеством. Возможно, вы ощутите покалывание.

5. Пусть время останется позади. Оставайтесь сосредоточенным на этом пространстве, как будто привязаны к нему корнями, пока земные узы снова не призовут вас видением или шепотом либо не пройдет покаяние.

### **Медитация в ветвях дерева**

Те, кому хватает ловкости, гибкости, выносливости и терпения, могут медитировать наверху, в ветвях. В объятиях гигантских создателей кислорода возникает совсем иная атмосфера. Чтобы забраться наверх с ветки на ветку, нужно терпение и доверие. А доверие к собственной физической мощи и способность оценивать крепость ветвей придают новое дыхание моим мыслям.

Вместо уравнений, решаемых на бумаге, мы встречаемся с загадками, существующими в физическом мире. Осозаемые решения более важны – одно неверное движение, и ты получишь травму.

Для медитации на дереве нужно сначала влезть на него (или создать соответствующий мысленный образ), но это лишь предварительное условие. Когда вы устроитесь настолько высоко, насколько вам комфортно, начинайте медитацию в ветвях.

1. Сядьте на ветке или ветках, достаточно мощных, чтобы выдержать ваш вес.
2. Проведите пальцами по коре.
3. Сделайте глубокий вдох и представьте, как корни дере-

ва проникают в землю так же глубоко под ним, как тянутся его ветви.

4. Подумайте об их цели, о постоянном стремлении к солнцу, которого они не могут коснуться.

5. Представьте свои жизненные тяготы и то, как они соотносятся с личными целями и планами на будущее.

6. Подумайте о росте, о путешествии. Представьте мозг так, как будто каждый кризис – ветвь, достигающая нового знания. Никто не в состоянии знать всё, но поиск ответов – часть бытия человека. Пусть вопросы танцуют с уже обретенными ответами.

7. Медитация должна завершаться чувством покоя и умиротворения.

### **Простая медитация в поле**

Дети легко находят счастье и чутко настроены на свои инстинкты. Они доверяют себе лучше, чем кто бы то ни было, и ставят на первое место свои желания и потребности. Внутренний ребенок (не путайте с незрелостью!) – та часть нас, что радуется и глубоко любит, не испытывая страха. Я и сейчас скатываюсь с холмов и гоняюсь за бабочками в полях, поскольку это соединяет меня с окружением. Если просто посидеть на поле или лугу, впитывая свежий воздух и тепло солнца, обретаешь силу для перезарядки человеческого тела.

Простая медитация в поле просветляет и не требует осо-

бых усилий.

1. Найдите место, где можно посидеть на траве или земле.
2. Потрите ладонями землю вокруг вас.
3. Закройте глаза и вдохните.
4. Откройте глаза и посмотрите в небо. Выдохните.
5. Снова закройте глаза и вдохните.
6. С каждым вдохом ощущайте ритм экосистемы. Слушайте животных. Втяните аромат воздуха.
7. С каждым выдохом всматривайтесь в окружающую среду и цените ее как данность.
8. Подумайте, как люди уживаются с тем, что вы видите. Что они могут сделать, чтобы лучше дополнять те территории, на которых проживают? Сосредоточьтесь на рождениях и смертях, которые должны случиться, чтобы дать жизни возможность воплощать свою цель – найдите покой в своем созерцании.

# Медитации ветра

Перемены усиливаются на ветру. Он проносится над миром незримо, но листья внизу становятся свидетелями его силы. Любое время года ощущает на себе его дуновения и порывы. Каждый аспект этой мощной стихии, будь она сурова или нежна, хранит связи с нашими изначальными потребностями, вдохновляет или наставляет на путь создания собственных вихрей, даже если мы не отваживаемся далеко отойти от крыльца или входной двери.

## Медитация зимнего ветра

Чтобы медитировать на улице в суровую погоду, придется пожертвовать своим комфортом. По мере того как мы стареем, встряска зимнего холода ранит нас все глубже. Появляются недомогания и боли, которые до сих пор ничем не обнаруживали своего присутствия.

Идею о том, чтобы выйти наружу и погрузиться мысленно в природу в такое время, порой слишком некомфортно принять, но это необходимо для исцеления и облегчения.

Рекомендую приготовить теплое питье и одеяла в уютном месте, где они будут ждать вас после медитации. А перед этим вы познаете напряжение, оцепенение и крепость зимней медитации ветра.

1. Найдите место, где можно сесть на твердой земле или

даже на снегу в ветреный день.

2. Признайте каждое телесное недомогание. Ощутите боль и подумайте о ней как о пылающем красном свете.

3. Закройте глаза и почувствуйте ветер. Втяните очищающий аромат. Услышьте, как он проносится мимо. Почувствуйте легкий привкус мяты, но главным образом – резкую перемену температуры.

4. Представляйте, что каждый порыв несет свет, белый или синий.

5. Пусть этот свет омоет красные боли и муки. Пусть он превозможет раны плоти.

6. Осторожно потяните голову и шею, а затем запястья, руки, лодыжки и ноги.

7. Распрямитесь и встаньте, позвольте ветру укрепить ваш позвоночник. Используйте его энергию на пользу телу.

8. Посмотрите в небо и поклонитесь.

9. Зайдите в помещение и согрейтесь. Вы должны испытать сильное чувство облегчения.

### **Медитация весеннего ветерка**

С новым сезоном возникают новые возможности. Весна – время надежды, трансформации, обновления и увеличения личных энергий. Постоянно рождается или происходит что-то новое. Пятна света окрашивают сухие, мертвые пейзажи, возвращая дикую природу к ее животворному «Я».

В природе разрушение имеет цель – отмести слабое и дать

дорогу сильному, новому.

Отношения между человечеством и циклами, что существуют вокруг нас, иные, противоположные. Вместо того чтобы бороться с неизбежным, можно принять его и подготовиться: это дает силу ума, что может привести к более сильному «Я».

Простая медитация весеннего ветерка – все, что нужно, чтобы найти точку опоры в этом хаосе.

1. Сядьте рядом с садом в ветреный день.
2. Прислушайтесь к призывам ветра: печальны они или радостны? Несут ли послание?
3. Раскачивайтесь одновременно с каждым порывом.
4. Раскройте свой ум для колеблющихся воздушных потоков.
5. Отследите порывы ветра. Куда они несутся? Откуда приходят? Они усиливаются, затихают или красуются напоказ?
6. Поразмышляйте о жизни в связи с этими вопросами.
7. Пусть ветер унесет каждую мысль в нужном направлении. Куда вы идете? Откуда пришли? Есть ли в вас по-прежнему место для роста, смерти и обмена способностями?
8. Примите ответы. Постойте и закончите медитацию, унеся с собой свою цель.

### **Медитация летней бури**

Лето – пора изобилия жизни. Новые создания теперь до-

статочно взрослые, чтобы исследовать жизнь. Старые получают второй шанс, и тепло этого времени года побуждает всякого восполнять собственные ресурсы свежими соками. Подобно крайне низким температурам зимы, летняя жара вызывает более глубокие мысли.

Цель медитации летней бури – устранить все нежелательные и пагубные энергии, привычки, связи и недуги.

1. Найдите поле с высокой травой или дикими цветами в ветреный день – чем выше травы, тем лучше.

2. Зайдите в центр поля. Делая шаг, проводите кончиками пальцев по верхушкам растений. Пусть стебли задевают ваши ладони.

3. Когда дойдете до центра поля, положите руки на верхушки растений. Ветра́ будут шевелить ими на покоящейся коже. Всмотритесь в небо.

4. Теперь закройте глаза. Каждое мгновение – изменение. Каким бы незначительным оно ни было, оно важно для простых жизней, которых касается. Используйте эту энергию, чтобы сосредоточиться на качающихся травах и цветах.

5. Представьте себя одним из этих растений. Укоренитесь в прошлом и подумайте о самых ранних воспоминаниях как о появлении из семени. Отследите эти воспоминания через этапы жизни – как они расцветают, увядают и возвращаются в новых красках, как сменяющие друг друга сезоны.

6. Теперь подумайте о паразитах и пестицидах, которые причинили вам вред, о том, как они укрепили ваш стебель

и углубили корни. Думайте о них не как о зле или великой несправедливости, что причинила боль, а как о крупичках распада, что просто унесет порыв ветра.

7. С каждым новым порывом энергия будет накапливаться. Когда вспомните все этапы, вернитесь к настоящему. Откройте глаза. Заметьте, как великая незримая сила склоняет множество растений, подчиняя своей воле. Улыбнитесь этому. Примите это.

8. Попросите ветер помочь вам и унести то, что мешает обновлению и росту в данный момент. Сосредоточьтесь на изменении и отпускании. Знайте, что сам ветер не может руководить человеком, но он есть за каждым и в любое время.

9. Когда вам покажется, что все прояснилось, поднимите руки к небу. Покружитесь по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Поклонитесь.

### **Медитация осенних порывов**

Осень – отличное время, чтобы остановиться и оценить по достоинству все, что вмещает жизнь. Чтобы обрести верный настрой ума и пережить сонную зиму без депрессии или клаустрофобии, людям нужна передышка от летних крайностей. Мы милостивее принимаем ветра, что проносятся мимо, когда принимаем знакомые ценности. Чтобы почтить окончание года, есть упражнение, признающее ценность настоящего, тех моментов, в которых мы всегда обнаруживаем себя независимо от того, что чувствуем.

1. Выйдите на улицу в ветреный день. В каком бы здании вы ни жили – в студии, квартире, таунхаусе, коттедже, доме или особняке, – идите к входной двери.

2. Станьте за дверью, как будто вы гость, что вот-вот в нее постучит. Сосредоточьтесь на порывах ветра вокруг вас. Отключитесь от всего остального – не позволяйте себе ощутить себя глупо.

3. Положите ладони на дверь и обопритесь на них. Подумайте, что значит дом – как он вас защищает, обеспечивает безопасность и укрепляет жизненные силы.

4. Представьте себе жизнь без дома. Свобода может быть приятной и нести некоторые преимущества, но не дает постоянства или стабильности. В диком мире нет писанных законов, нанятых патрулей или избранных властей и судей, но он построен на ряде правил, что старше человеческих. Ветра не всегда столь же ласковы. Признайте это и сосредоточьтесь на всем том, что дарит ваше жилище. Каким бы маленьким, тесным или обветшалым оно ни было, оно здесь и является частью жизни.

5. Ощутите, как энергии в вашей груди тянутся к этому дому по мере того, как каждое зябкое дыхание природы предостерегает кожу о грядущих суровых временах. Внутренне поблагодарите себя за удовлетворение основных потребностей. Порадуйтесь каждому источнику крова, одежды и пищи, как бы скромн он ни был.

6. Склоните голову и закройте глаза. Подумайте, лучший

ли это дом в вашей ситуации. Если он подходит вам, также поблагодарите его медленно и от всего сердца. Если это обуза или вынужденное пристанище, поблагодарите его за время, проведенное в нем, а также представьте место, что ждет вас – более подходящее вам лично, образу жизни и вкусам. Представьте, как вы обретаете это новое пространство. Не бойтесь работы или неудачи. Просто сосредоточьтесь на том, как попасть туда.

7. Постучитесь в дверь и откройте. Оглянитесь и улыбнитесь тому, что у вас уже есть. Оцените это по достоинству. Не важно, что чего-то не хватает – всегда есть кто-то или что-то, созвучное вашему духу.

# Медитации костра

Возможно, огонь – тоже живое существо. Он рождается словно бы из ниоткуда. Он ест, спит, может пробудиться и умереть. Хотя ему недостает разумности и постоянной структуры, это мощная стихия, необходимая для выживания. Кроме того, это магический инструмент.

Человечество с незапамятных пор использует огонь как источник силы, света и тепла. Он так тесно связан с выживанием и культурой, что по-прежнему многое значит в нашей жизни. Этот великий элемент завораживает. Он изменяет атмосферу любого места. В сердце пламени и каждого мерцающего уголька – огромная энергия. Огонь дарует силу замерзающим. Он становится трескучим смехом для одиноких. Он сжигает глупцов и подавляет слабаков.

Для таких людей, как я, это врата. Сидя перед мерцающими волнами жара, я вдохновляюсь на сложные размышления, разворачиваю историю или гадаю. В нужный момент огонь дарует руководство в ритуалах и заклинаниях, а также в молитвах и постах.

Чтобы сделать круг из камней или вырыть ямку, нужно лишь немного поработать руками. Если требуется посторонняя помощь, можно позвать друга или родственника, чтобы развести костер.

Здравый смысл должен подсказать вам, что нужно дер-

жаться подальше от деревьев, кустов и растений, которые легко воспламеняются. Сбор хвороста и мертвых трав для разведения огня – подношение, что устанавливает более глубокую связь. Поиск палок, побегов и упавших ветвей – сам по себе процесс медитации, но чувство завершенности, что возникает, когда мы разводим собственный огонь, – лишь зачаток тех сил, что порождает это упражнение в самодостаточности. Оно ведет к уверенности, доверию и осознанности по отношению к самому себе.

Требуется практика, чтобы полностью исследовать эти медитации. Поначалу мы чувствуем себя глупо или неудобно, но эти чувства проистекают из недостатка твердости, веры или направления. Огонь разделяет с человечеством многие триумфы и трагедии. Это родственник, это друг. Относитесь к нему соответствующе, но будьте осторожны.

### **Медитация маленького огня**

При недостатке опыта зачастую лучше начинать с малого. Более опытным также стоит смирять себя и возвращаться к практикам более мелкого масштаба, чтобы ускорить динамику роста.

Костры предков теперь горят в наших телах. Вопросы, медитации и молитвы никогда не умирают. Медитация маленького огня взывает к ним. Она открывает глаза души как раз настолько, чтобы дать достаточно личной силы, но ничего кардинального, что могло бы потрясти, запутать или испор-

тить вас. Закончив, насладитесь огнем. Не спешите гасить его и переходить к новому делу.

1. Сложите и зажгите маленький костер. (Никогда не используйте жидкость для зажигалок или другие мощные химические средства розжига. Лучше всего высечь огонь с помощью кремня, увеличительного стекла или спичек. Зажигалка – крайнее средство.)

2. Сядьте перед огнем. Всмотритесь в струи жара. Придвиньтесь достаточно близко, чтобы ощутить тепло.

3. Вдохните очищающий дым. Пусть он омоет ваше тело. Сидите прямо, с хорошей осанкой.

4. Очистите ум. Вслушайтесь в тихое шипение и треск.

5. Всмотритесь в центр пламени. Пусть зрение рассредоточится, но ум остается острым. Не позволяйте мыслям блуждать. Ощутите силу синхронизации мозга с движением огня перед вами.

6. Если это помогает, мягко раскачивайтесь или наклоняйте тело. Может появиться ощущение, что ум расширяется – это хорошо. Пожелайте, чтобы огонь защищал и направлял вас, но позвольте порыву энергии в вашей груди объединиться с импульсом ума, как будто они одно целое.

7. Уделите время этой медитации. Не бойтесь неудачи. Возможно, потребуется много попыток, но рано или поздно тело воспламенится энергией, как бы став частью огня. Мурашки или ощущение покалывания может распространиться по конечностям. Это общая энергия, что связывает со-

временного человека с древним зовом дикости. Когда вы соединяетесь с этой энергией, она пробуждает утраченные инстинкты, которые позднее можно переработать в песнопения, молитвы или колдовство (две стороны одной монеты).

### **Медитация походного костра**

Походные костры сильнее, чем маленькое пламя, но им необязательно подниматься высоко в небо, как большому пожару. Это пламя среднего порядка, что быстро лижет сухое дерево, создавая более глубокий спектр жара. Кроме того, за таким костром нужно больше ухода.

Вместо того чтобы просто сидеть перед огнем и терять себя, нужно поддерживать более глубокую связь. Я лучше всего вступаю в контакт с костром, когда нахожу хорошую длинную ветку, достаточно сильную, чтобы противостоять огню короткими вспышками. Она служит мне палкой для контроля над непослушными прутьями, но и сама становится жертвой, когда наконец загорается.

Подготовьте костер, как раньше, но поместите в него несколько более толстых палок и коротких веток, что упали сами по себе. Пусть огонь согреет место, дайте ему время зарядить и очистить пространство.

Медитацию необязательно выполнять только в походных условиях, хотя желательно использовать ее в более долгих вылазках на природу, лучше всего ночью. Она требует большей самоотверженности.

1. Сложите достаточно большой костер и зажгите огонь с помощью кремня, лупы или спичек. (Если у вас достаточно опыта, попробуйте потереть палкой о палку, но помните, что этот метод требует большого мастерства и силы.)

2. Станьте перед огнем с выбранной вами палкой. Вглядитесь в центр пламени. Подойдите достаточно близко, чтобы помешивать угли при необходимости, но не слишком близко.

3. Посмотрите, как угольки взлетают в небо. Вдохните очищающий дым. Ощутите связь между прохладой ночи и даром всех энергетических источников.

4. Вслушайтесь в шепот огня. Ощутите его дымный аромат. Сосредоточьтесь на огне как на единственном творении в мире, кроме вас самих.

5. Пока дерево горит, изучите, как движутся и меняются языки пламени. Суньте в огонь прутик и помешайте ветки, чтобы пламя не утихло. Представьте, какова сила жара в его центре. Визуализируйте, как по палочке взбирается энергия и касается ваших ладоней. Впитайте ее.

6. Станьте на колени перед огнем. Поклонитесь ему. Позвольте полученной энергии омыть все ваше тело. Она подарит чувство понимания, цели и глубокой связи с настоящим моментом и окружением.

7. Медитируйте на этом ощущении, пока огонь не начнет гаснуть. Затем встаньте и повторите этот процесс столько раз, сколько получится.

## **Медитация большого костра**

Большие костры используются язычниками и спиритуалистами в разных целях. Они позволяют фермерам и местным жителям вернуть в землю обрезанные ветви. Одаряют целителей очищением и новыми энергиями. Дают свет и руководство и увеличивают мощь ритуала. Такие костры, что лучше всего разводить на открытой поляне, окруженной деревьями, связывают нас с другими людьми, а также с землей и инстинктами.

Есть много вариантов успешного проведения медитаций с большими кострами: их можно периодически практиковать индивидуально на свое усмотрение, единой группой или разделившись на меньшие команды, где можно будет сосредоточиться на каждом человеке. Какой бы вариант вы ни выбрали, действия просты и эффективны.

1. Дайте каждому участнику возможность положить по крайней мере один прутик, палочку или бревно в кучу веток, прежде чем разводить костер.

2. Назначьте одного человека следить за костром и всем, что необходимо в экстренных случаях. Этот участник будет руководить разведением костра, но другие могут помочь ему, поджигая ветки со всех сторон.

3. Оставьте много свободного пространства в целях безопасности, но соберитесь вокруг костра. Соедините руки, если делаете это группой, или поднимите руки к небу, если

группа невелика или вы одни. Почувствуйте, как нарастает жар. Прислушайтесь к треску и хрусту огня. Вдохните его. Пусть энергии всех присутствующих соединятся с энергиями окружающего огонь пространства.

4. Напевайте слова или мелодию либо танцуйте перед пламенем. Пусть внутренние энергии прикоснутся к тем, что поднимаются в воздух. Ритм должен соответствовать пульсации пламени, пока весь костер не загудит или не начнет вспыхивать то тут, то там. Когда пламя разгорится до степени чистого оживления, остановитесь и сядьте. Закройте глаза и вытяните руки вперед.

5. Какие скрытые ответы появляются из глубины? Как смешиваются энергии других участников? Узнавайте, признавайте и исследуйте эти связи в подобном сну трансе.

6. Когда пробежавшие по коже мурашки или холодный воздух пробудит вас, поклонитесь костру и поблагодарите его за опыт.

# Медитации на естественных водоемах

Вода покрывает бóльшую часть планеты. Она составляет основу человеческого тела и имеет ключевое значение для выживания почти каждого живого существа на Земле. Она не только питает жизнь – она запускает цикл, который создаст постоянный, непрерывный ход времени.

Помимо еды и питья вода обеспечивает глубочайшие связи с духовным «Я». Она не только необходима для физического выживания, но и является силой, которая направляет нас на верный путь. Она символизирует мощь принятия и изменений. Она есть все, к чему мы так часто стремимся: мощь, грация, красота и целеустремленность.

Чтобы достичь духовной глубины, мы должны укрепить связь между собой и природными водами, что помогают нам процветать. А для этого нужно найти родники, пруды, озера, ручьи, заводи, моря и океаны со свежей водой и плыть в потоке возможностей. Если это недоступно, прудик на заднем дворе, лужа или даже поездка в ботанический сад может дать столь же мощную возможность для медитации и духовного роста. Людям с физическими ограничениями можно видоизменить эти медитации и проводить их у бассейна или с помощью визуализации.

Поиск природных водоемов в любом месте – это путешествие, которое указывает на новый зов. Будь то крошечные

источники, полноводные реки или могучие океаны, в таких местах люди становятся частью чего-то большего.

### **Медитация ручья/потока**

Каждый водный источник имеет начало. Он связан с циклом, который сохраняет равновесие на этой планете и питает влагой. Ручьи и потоки содержат более легкие аспекты H<sub>2</sub>O. Некоторые из них питают озера или искусственные сооружения, направляющие водную мощь прочь от домов, дорог и предприятий.

Самые важные водоемы – те, что питаются родниками. Родники с пресной водой – живое воплощение источника юности. В современном мире далеко не у всех людей хватает возможностей или смелости испытать этот восторг – сложить ладони и испить прохладной воды, насыщенной минералами, что извлекла сама природа. Это божественное ощущение, вызывающее прилив силы и уверенности в себе.

Для следующей медитации ручья/потока рекомендую найти пресноводный родник и попрактиковаться там, если это возможно. Если нет, подойдет любой ручей или мелкая речушка.

1. Дойдите пешком до небольшого водного источника. Эти усилия очистят ум и подготовят тело к тому, в чем оно нуждается.

2. Когда доберетесь до ручья или реки, найдите самое уединенное место, где вода течет быстрее всего.

3. Остановитесь на берегу, сядьте, встаньте или преклоните колени. Всмотритесь в быструю воду. Отметьте ее бурление. Подумайте о том, как кровь несется по венам и очищается подобным образом. Снимите все с ног – ботинки, туфли, носки.

4. Войдите в воду только до щиколоток. Пусть она остудит ваши ступни и пальцы. Посмотрите вниз. Визуализируйте воду внутри вашего тела.

5. Теперь встаньте на самое глубокое место. Доверьтесь естественным потокам внутри своего «Я». Сложите руки лодочкой, погрузите в самый активный участок воды и выпейте. Ощутите вкус земли. Почувствуйте, как влага распространяется по всему вашему организму.

6. Снова выйдите на берег и сядьте, опустив ступни в воду. Визуализируйте течение воды. Представьте, как она соединяется с более крупными водоемами, а рано или поздно – и с океаном. Подумайте о единстве всех вод почти как о живом существе. Каждая капля, каждый всплеск возвращаются туда, где возникли. Используйте это знание и эти образы, чтобы поместить свою самость в этот контекст.

### **Медитация пруда**

Пруды – вместилища эфирного воздуха. Спокойные и тихие, они не столь бурливы и громки, как другие водоемы. Они покоятся. Они ждут случая заговорить – и это отличное место для уединения. Дикие животные собираются на пруду.

дах и наполняют их музыкой жизни. С незапамятных времен люди купались в прудах, ловили рыбу, плавали и делали многое другое.

Соединяясь со спокойными водами, мы вытягиваем на поверхность прошлое и будущее, но остаемся в настоящем. Медитация пруда дает две возможности для практики: в воде во время купания или в лодке на более мелких и заболоченных прудах.

1. Зайдите в воду или спустите лодку и сядьте внутрь. Наблюдайте, как расходится рябь.

2. Сосредоточьтесь на этой ряби и образах, что искажают зеркальную поверхность воды.

3. Визуализируйте жизнь как серию кругов на воде и последуйте за ними. Куда они ведут?

4. Скользите по воде (перевернитесь на спину и плывите или медленно гребите веслами).

5. Доверьтесь силе равновесия, необходимой для того, чтобы держаться на поверхности. Доверие – необходимое условие сохранения себя.

6. Остановитесь. Пусть вода несет все туда, куда хочет (если вы в лодке, опустите руку в воду с одной из ее сторон). Впитывайте живительные силы воды.

7. Плывите или гребите, куда вам хочется: вода – игривый элемент. Учитесь у нее.

## **Медитация рек и озер**

Крупные пресные водоемы, к примеру реки и озера, обеспечивают более тесную связь с инстинктивным «Я». Бурлящий поток делает плавание и рыбную ловлю сложным занятием, но при должной практике польза бывает значительно больше, чем от спокойных водоемов.

Нужны осторожность и знания, чтобы в полной мере извлечь пользу из реки или озера. Нужно обладать сильным телом и умом, если хочешь выполнять медитацию рек и озер. Лишь умелые пловцы и те, кто хорошо подготовлен к вылазкам в дикую природу, должны делать это упражнение, поскольку здесь потребуется погружение под воду.

Прежде чем начать медитацию, ознакомьтесь с местностью и не пытайтесь выполнять упражнение в период половодья или при других неблагоприятных условиях.

1. Обойдите пешком местность, окружающую озеро или реку. Познакомьтесь с ней, если еще не знакомы. Выберите день с хорошими погодными условиями, в благоприятный сезон – к примеру, летом, когда это менее опасно.

2. Подойдите к берегу или пляжу. Приготовьтесь плыть и идти под водой, одновременно очистив свой разум.

3. Войдите в реку или озеро. Ощутите движение потока. Узнайте волю воды.

4. Немного поплавайте. Разомните тело, одновременно наблюдая за окружением и дикой природой. Осознавайте дыхание.

5. Глубоко вдохните, чтобы подготовиться к подводной

медитации. Погрузитесь под воду, придав ногам сидячее положение или притянув колени к груди. Используйте руки, чтобы оставаться под водой.

6. Закройте глаза и позвольте воде заглушить весь остальной мир. Услышите шум потока, плеск волн. Впитывайте все.

7. Обретите комфорт в блокировке чувства зрения и обоняния. Сосредоточьтесь на ощущениях. Какая вода? Что чувствует ваше тело? Как они взаимосвязаны?

8. Поднимитесь и вдохните воздух, когда понадобится, и повторяйте медитацию, пока вода не предстанет вам в новом свете.

## **Медитация океана**

Мой опыт в данном случае ограничен, поскольку я не живу рядом с океаном и должна ехать к нему. Самые крупные водоемы хранят многие надежды человечества. От пловца, погружающегося в них, требуется любовь к открытиям и неизвестному, чтобы встретиться с существами, прячущимися в глубинах. Океаны часто служат символом веры. Они хранят ключи к нашим истокам, и – если вы в это верите – наш творец (творцы) скрывается в их течениях. Существуют способы заглянуть за границы реальности с помощью соленой воды.

Медитация океана может выполняться разными способами. Можно войти в воду и держаться на ее поверхности или

совершить полное погружение (надев маску). Вне зависимости от выбранного способа человек получит эквивалентные ощущения.

1. Приблизьтесь к воде. Окуните одну ногу, а вторую оставьте на берегу. Сухая ступня может также намочнуть, когда набежит волна, но, когда волна схлынет, нога не должна касаться воды.

2. Ощутите контраст между песчинками на подошве ступни, оставшейся на воздухе, и водой, что скользит по ее поверхности.

3. Поставьте в воду обе ступни. Представьте, каких глубин достигает эта великая сила, как близок пляж к бесчисленным незримым существам и подводным чудесам. Подумайте, сколь безбрежным кажется океан, о том, как связан он с бесконечностью космического пространства и времени.

4. Если вы не собираетесь заходить глубже, сядьте и позвольте воде плескаться вокруг вашего тела. Положите руки на ее поверхность и позвольте волнам двигать ими по собственной воле. Или зайдите глубже и держитесь на поверхности. Доверьтесь воде – она защитит и направит вас. Закройте глаза и визуализируйте силу волн, проникающую в ваше тело. Пусть они раскачивают пульс и танцуют с внутренними потоками.

5. Если не собираетесь погружаться под воду, плавайте или сидите, пока тело не начнет покалывать, а в ушах не послышится звон. Может проявиться видение великого бога

воды, духа или призрака. Не бойтесь. Он всегда здесь. Если хотите погрузиться под воду, перевернитесь со спины и нырните так глубоко, как вам удобно. Прочистите уши, чтобы приспособиться к давлению, и задержите дыхание как можно дольше.

6. Всмотритесь в бесконечную воду. Понаблюдайте, как солнечные лучи пробиваются через нее, создавая изменчивые узоры. Пусть зрение рассредоточится, но ум остается свободным. Следите за любым новым движением. Ощутите защиту океана, уютное одеяло, что заглушает весь остальной мир. Укутайтесь в него, пока не почувствуете, что нужно подняться за воздухом. Видение водного бога, духа или призрака, что может явиться вам, возможно, дарует чувство знания, ведущего к новым идеям.

# Глава 2

## Садоводство



## ГЛАВА 2. САДОВОДСТВО

**Какого бы масштаба ни была ваша цель, долговременная удовлетворенность возникает у тех, кто отдает себя в той же мере, в которой получает. Садоводство готовит людей к неудачам, успехам и всему тому, что сопровождает поня-**

тие заботы. Оно требует искренней преданности и подходящих инструментов. Для него нужны семена, а также знания о том, когда и как лучше всего их сеять.

Не все растет сразу. Как и люди, растения дают всходы каждое в свой час. Будь то гардении, гиацинты и магнолии или комнатный бамбук и кактусы, выращивание которых не требует особых навыков, все они очищают воздух и вместе с тем даруют природную красоту. Они наделяют нас особыми возможностями и вольны соединить с удачей или отворотить ее.

Самые плодородные сады питают нас травами, специями и овощами. Знание о том, откуда берется моя еда, как она выращивается, как ощущает себя посаженное семечко, приближает к источнику моего выживания. Знание попадает в мой ум и укореняет более глубокие связи.

Все, что потребляет человек, влияет на его существование. Нет ничего вкуснее, чем только что сорванные плоды собственного труда. Никакой воздух не пахнет так сладко, как тот, что напоен цветами, выращенными вашими руками. Не важно, насколько «легкая» у вас рука. Посадка растений и забота о них открывает чувства. Она указывает путь к новым формам самопознания и магии.

# Комнатное садоводство

У тех, кто живет в городе, арендует или занимает ограниченное пространство, есть немало возможностей обзавестись собственными растениями. Простые комнатные цветы позволяют лучше ощутить связь с внешним миром, даже когда занятой образ жизни, недомогания, инвалидность или возраст мешает отправиться на прогулку.

Комнатные растения часто не требуют особых усилий, и все, что требуется, – горшок, чуть-чуть земли, немного воды и, может, окно, если для должного роста необходимы прямые солнечные лучи. Если хотите заменить зелень и еду из магазина выращенными дома продуктами, комнатное садоводство может стать подходящим вариантом. Побегии сельдерея, салата и помидоров легко получить в помещении. Травы, живущие на подоконнике, разнообразны и изобилуют питательными веществами.

Те, кто готов на большее и хочет завести полноценный комнатный сад, в наши дни могут без труда приобрести источники света, гидропонику и многое другое. В этом случае потребуется большое количество времени и ухода, но, определенно, потенциально вы обеспечите себе светлое будущее независимо от того, какие экологические катастрофы ждут человечество.

Какой бы вид комнатного садоводства вы ни выбрали, у

каждого много преимуществ. Даже одно растение в горшке способно фильтровать воздух, украшать пространство и создавать более спокойную атмосферу. Когда я жила в маленькой квартирке, мне было достаточно и этого.

Выращивание даже крошечного сада с травами укрепляет физическое здоровье. Знание о том, что вы потребляете, от семечка до стебля и далее, может подарить контроль над собственным рационом, что отвечает интересам многих семей в наши дни. Когда человек принимает контроль над пищей, которую потребляет, он начинает контролировать и собственную жизнь, личные энергии и связь с планетой. Если выращивание трав – вариант не для вас, есть и другие внешние выгоды комнатного садоводства.

Растения очищают воздух. Поскольку проблема загрязнения существует повсюду, очищенный воздух – это дар. Легкие лучше реагируют на фильтрованный воздух. Сердце становится здоровее, а в результате оздоравливаются и кровотоки, и кожа.

Свежий воздух полезен тем, что помогает обрести легкость ума. Если мы можем дышать глубже и в полной мере наслаждаться подходящими воздушными потоками, мы лучше справляемся с собственной болью, мыслями и действиями.

Комнатные растения помогают мотивировать людей. Для них не требуется так же много времени и энергии, как для фермерства или сада на заднем дворе, что делает их отлич-

ным вариантом для людей с плотным расписанием, болезнями, недугами, физическими недостатками, проблемами, связанными со старением, и так далее.

## **Для здоровья ума**

Люди слишком часто сосредоточиваются на том, чего им не хватает. Хотя это навык выживания, укорененный в нас на основе генетической памяти и инстинкта, он перерос во что-то иное в момент перехода к индустриальной эпохе. Он приносит гораздо больше неприятностей, чем пользы. Вот почему важно отступить на шаг от своих тревог в нейтральный сценарий, чтобы найти пространство для повышения ментального контроля.

Растительная жизнь – превосходный нейтрализатор печалей этого мира. Растения – символ целительных сил. Хотя некоторые из них ядовиты при употреблении в пищу, могут повредить кожу, вызвать сыпь или даже убить нас, семена будущего покоятся в плодах настоящего.

С помощью комнатного садоводства легко найти внутри себя заботливого опекуна, не утомляясь дрессировкой питомца или суматохой с детьми. Так мы снижаем стресс в ограниченной среде, что обеспечивает потенциал для верных решений.

Лучший способ очистить ум от негативных мыслей и крайностей – приобрести и поддерживать надежное напоминание о позитивных результатах, гармонии и комфорте в

собственном доме. Комнатные цветы делают это превосходно.

Для начала:

1. Определите, какое пространство можно отвести для комнатного растения или сада (если планируете детализированный проект, изучите его заранее).
2. Найдите питомник, садоводческий центр или банк семян в интернете, чтобы приобрести нужное растение (или несколько растений).
3. Копайте. Посадите сад.
4. Поливайте по мере необходимости. Ставьте рядом с окном, если нужно. Говорите с растением. Не бойтесь касаться земли, побега или цветов, когда они распустятся полностью.
5. Медитируйте на саде или растении. Даже пять минут, проведенные перед ним в мыслях о его росте, дадут чувство покоя и осмысленности.

## **Для духовного здоровья**

Комнатное садоводство – живое воплощение духовной стойкости. Растение не может заявить о своих нуждах. Оно не может жестикулировать, подобно животным, но выражает себя другими способами.

Без помощи комнатное растение засыхает от недостатка питания подобно тому, как люди приобретают нездоровый вид, если не получают необходимых для существования питательных веществ. Эти два явления напрямую связаны –

наши души расцветают, когда окружение соответствует потребностям.

Я осознала тесную взаимосвязь между собственными усилиями в садоводстве и психологическими проблемами, когда впервые открыла для себя работу с растениями. Пребывая в маниакальном состоянии и сосредоточиваясь на музыке или живописи, я забывала о растениях и их потребностях. Когда тело изменялось, а настроение падало, я просто сдавалась и не пыталась оживить их. Выжили только выносливые растения, что отказались умереть и наделили меня уверенностью, нужной для роста и процветания нашей связи.

По мере того как духовная связь становится прочнее, медитации превращаются в работу с заклинаниями, а заклинания – это голос духов, обращенный во вселенную. Секреты духовного мира открываются тем, кто тянется к ним. Полное единство со всем вокруг нас на более высоком уровне (за пределами внешнего) истончает эту границу.

Чтобы создать более глубокую связь с целым садом или даже единственным растением, попробуйте несколько методов.

1. Медитируйте с одним или несколькими растениями чуть дольше.
2. На протяжении этого времени открывайте чувства и очищайте ум от всех иных мыслей.
3. Сосредоточьтесь в первую очередь на зрении (это проще всего). Пристально смотрите на растение. Изучайте каж-

дую деталь. Узрите жизнь как неотъемлемый аспект выживания планеты.

4. Закройте глаза и сосредоточьтесь на слухе. Растения не способны говорить – и это само по себе урок для нас. Пусть безмятежность станет вам другом. Не включайте фоном никакие средства массовой информации. Отдайтесь тишине и представьте, как мир тысячелетиями рос в этой тишине задолго до современного шума.

5. Не открывайте глаза. Вдохните и сосредоточьтесь на всем, что почувствуете. Запах грязи и ароматы земли достойны ваших обонятельных способностей. Если вы выращиваете цветы, насладитесь нежным ароматом в воздухе.

6. По-прежнему не открывая глаза, нежно протяните к растению руки. Погладьте его кончиками пальцев и мягко потрите листья или лепестки между большим и указательным пальцами. Каждое живое существо на планете высвобождает мощные химические вещества при прикосновении. Впитайте эту огромную целительную энергию и обретите удовлетворение.

7. Возможно, для кого-то это будет уже перебором, но, если хотите, с закрытыми глазами возьмите щепотку земли и поместите на язык. Проглотите ее. В этом крошечном кусочке почвы больше силы, чем в целом обществе людей, которые не знают, как вырастить что бы то ни было.

# Сад на крыльце или террасе

Тем, у кого нет пространства во дворе, чтобы создавать экстравагантные клумбы или огороды, но есть по крайней мере терраса или крыльцо, маленький сад на свежем воздухе предоставляет немало возможностей. Подвесные вазы, садовые ящики и горшки могут вместить почву для изобильной зелени.

Маленькие, ограниченные емкости отлично подходят для однолетних цветов, которые распускаются в разное время года. В зависимости от климата вашей местности их можно дополнить кустиками с пышной листвой, маленькими деревцами или кустарниками. Если погодные условия в некоторые времена года суровы, многолетние растения, служащие самым разным целям, можно держать и в помещении, и вне его, на террасе.

Когда мы наполняем большие горшки, корзины и ящики землей и заботимся о ней, выращивая небольшой сад на свежем воздухе, мы сохраняем многие преимущества комнатного садоводства, но приобретаем и новые – свежий воздух, естественный солнечный свет и более сильное чувство общности, а также возможность наблюдать за птицами и связь с дикой природой. Все эти занятия еще больше повышают уровни энергии.

Выходя наружу и наслаждаясь побегами, украшающими

пространство вокруг квартиры, многоэтажки, городского дома или студии, мы получаем передышку. Это становится святыней. Даже в самых переполненных городах крошечный садик на балконе напоминает нам о важности растений. Это чувство зреет вместе с семенами. Оно связывает нас с окружением и побуждает сильнее ценить то, что у нас есть.

Первый шаг – определение того, сколько времени мы можем посвятить этому предприятию. Когда мы решим это, следующий шаг – приобретение нужных материалов. Стоимость такой авантюры может показаться астрономической, но всегда есть варианты. Один из самых легких и продуктивных методов сбережения денег и помощи окружающей среде – использование вторичных или переработанных материалов, которые в противном случае выбросили бы на свалку. Картонные упаковки для яиц отлично подходят для получения проростков. Старые пластиковые контейнеры можно покрасить и дать им новую жизнь в виде горшков. Стаканы и тарелки также можно по-разному использовать в садоводстве. Семена можно купить, найти или получить в дар. Какую бы форму ни обрел этот садик, он принадлежит своему создателю и будет отражать его внутреннюю работу.

Если растения растут хорошо, растут и люди. Стоит придерживаться этой философии, обращаясь к физическим преимуществам маленьких садоводческих начинаний. Прямая связь человечества со здоровьем и садоводством не подвергается сомнению. В тех местностях, где меньше расти-

тельности, люди гораздо чаще болеют раком легких и другими недугами, связанными с системой кровообращения.

У городов и компактных пригородов есть свои преимущества. Там легче общаться с другими людьми, находить товары и услуги, близкие к дому и общине. На заре зрелости мне это нравилось. Это было лучшим местом с восхитительными возможностями. Несколько «зеленых друзей» напоминали мне о том, что природа всегда со мной.

Сады на крыльце или террасе при таком образе жизни помогают телу, очищая воздух, вытаскивая людей на улицу и заставляя двигаться. В ограниченном пространстве можно выращивать травы, некоторые овощи и фрукты. От базилика до мяты – список садовых трав, которые можно вырастить в таком маленьком пространстве, бесконечен. Известно, что помидоры хорошо себя чувствуют в горшке или подвесном кашпо. Даже клубника может плодоносить в таком саду при должном контроле.

## **Для здоровья ума**

Само то, что у вас есть место, где можно сидеть и испытывать благодарность каждый день, улучшает здоровье ума. Это дает свежий взгляд на состояние человека и напоминает: какими ничтожными мы бы себя порой ни чувствовали, всегда есть по крайней мере одно творение, зависящее от нас.

Чтобы определить, как лучше всего обустроить небольшой сад на свежем воздухе, нужна гибкость. Когда что-то не

получается, стоит воспринимать это не как поражение, а как путь к новым лозам.

В отличие от комнатного сада, все необходимые элементы доступны вам. Возможно, они не слишком изобильны, но их достаточно, чтобы укрепить пространство. Для этого:

1. Очистите пространство. Это можно сделать с помощью воскурения шалфея, песнопений или медитации на том месте, где будет размещаться садик.

2. Приготовьте горшки, корзины, ящики или другие емкости. Делая это, представляйте, что будет расти в контейнерах здесь лучше всего.

3. Когда приобретете семена, рассаду или полноценные растения, перенесите их в новый сад. Не бойтесь говорить с ними, петь или шептать им. Пение вызывает меньше подозрений у соседей.

4. Сажая и пересаживая растения, вглядывайтесь в землю под ними. Всматривайтесь в небо над головой. Остановитесь, чтобы оглядеть всю территорию вокруг вашей террасы или крыльца. Представьте, как бы она выглядела, будучи нетронутой современным обществом. Мысленно вернитесь к тому, как тут могло быть сто, двести, триста лет назад. Затем поблагодарите вселенную за возможность сажать.

5. Когда все корни и семена будут покрыты землей, сядьте в центре сада. Закройте глаза. Глубоко вдохните. Ощутите силу новых жизней, окружающих пространство. Поприветствуйте их. Будьте благодарны за них.

6. Приходите в сад по крайней мере дважды в день. Не бойтесь говорить с растениями или петь им. Касайтесь их. Медитируйте на них и позади них.

## **Для духовного здоровья**

Маленькие сады привлекают и одаряют всех людей. Даже люди с аллергией или особенностями здоровья могут потенциально работать с растениями, которые не усиливают симптомы, поскольку это делается в меньших масштабах или в лучше контролируемой среде. Духовное здоровье крепнет, когда мы заботимся о маленьком саде, и он становится отличным прикрытием, когда мы выходим наружу в полнолуние и становимся ближе к создателю (создателям) без внешнего вмешательства.

Чтобы в полной мере ощутить духовные преимущества маленького сада на террасе или крыльце:

1. Расставьте растения так, чтобы они обеспечивали больше уединения в полнолуние.
2. Выйдите наружу и впитайте свет. Станьте за растениями и наблюдайте, как мягкий свет выявляет новые очертания возможностей.
3. Медленно преклоните колени и исследуйте каждую тень. Возможно, вам откроются новые идеи, мысли или начинания.
4. Поднимите взгляд к небу, когда теплое чувство покоя как будто укроет ваше тело. Встаньте и поклонитесь.

# Общинное садоводство

Совместные участки, куда сходятся соседи, чтобы поработать на земле, с каждым годом встречаются все чаще. Эти сады позволяют каждому трудиться в собственном темпе, а также делиться советами и находить общие интересы. Связи общества с фермерством и пищей еще не забыты. Общинный сад создает новые ассоциации, давая людям место для объединения знаний и позволяя использовать их на благо каждого.

Найти общинный сад просто, собрав информацию в сети или поспрашивав людей. Соседи обычно с готовностью рассказывают о них. Я узнала о такой возможности из рекламной листовки, а затем обсудила с соседями, прежде чем присоединиться. Вначале это потребовало от меня некоторых усилий, но затем они окупились.

Если пространство сада в городе или заселенном пригороде еще не создано, любой может начать дело. Нужно просто связаться с местными властями: обычно это парковые службы, муниципальное отделение или что-то вроде того. Хорошая идея – поговорить с соседями и заручиться поддержкой, прежде чем обращаться к городским властям. Если средств или пространства нет, есть другие варианты сделать это реальностью, когда вы заинтересованы и страстно мечтаете о подобной возможности: благотворительные акции, пожерт-

вованя или присоединение к ближайшему общинному саду за пределами вашего окружения.

Физическое здоровье и связь с землей идут рука об руку. Можно установить пандусы, скамьи и поручни, чтобы всем было удобно. Общинные сады разрабатываются так, чтобы они располагались в центре, на участке земли, куда могут добраться все, на машине или без нее. Они дарят солнечный свет и покой, совершенное равновесие для физического здоровья. Есть много разных способов найти удовольствие в телесности. У всех разные интересы и предпочтения. Общинное садоводство – лишь пример простого решения, которое может привести к гармонизации энергий. В этих энергиях есть магия.

## **Для здоровья ума**

Общинные сады напоминают о человечности. Когда человек выходит из дома, чтобы поздороваться с соседями и внести свой вклад в достижение одной и той же или похожей цели, появляются общие интересы. Понимания легче достичь в меньших масштабах. Сотрудничество помогает предотвращать и смягчать конфликты.

Когда эти аспекты жизни, усиливающие напряженность, снимаются, ум лучше справляется со стрессом и болезненными событиями. Свежий воздух и солнечный свет напоминают садоводам о простых вещах, которые делают всех нас равными. В том, что выращивается и как за этим ухаживают,

может проявиться индивидуальность соседей, их собственный вкус и стиль.

Не всегда легко покинуть дом и вступить в общину. Общение лицом к лицу более осмысленно и потому продуктивнее. В зависимости от природных особенностей местности и ситуации может потребоваться несколько посещений, чтобы почувствовать, что тебя приняли, или ощутить, что ты приносишь пользу. Даже простое любование растениями или жужжание пчел может напомнить нам о том, что было утрачено.

Практики для обретения ментального здоровья посредством общинного садоводства таковы:

1. Признавать любые страхи, сомнения, тревоги. Медитировать на обретении уверенности и упорных усилиях.
2. Присоединиться к общинному саду и отправиться на предписанный участок или местность, которая нуждается в обработке. Узнайте задачи и позвольте им занять ваш ум. Все остальное уйдет прочь, когда вы начнете работать.
3. Если поблизости есть другие люди, представьтесь или, по крайней мере, помашите им, кивните или, может, улыбнитесь. Именно здесь важнее всего реальное общение. Наши предки тысячелетиями занимались этим. Отдайте им должное и освободитесь от незримых цепей, сформировавшихся в этот странный век излишне общительных людей, что не общаются по-настоящему.
4. На мгновение закройте глаза и втяните воздух. Прислу-

шайтесь к звукам сада. Откройте чувства и ощутите мощь энергии, окружающей это пространство, познакомьтесь с ней.

## **Для духовного здоровья**

Сидение взаперти лишает нашу духовность свежего воздуха. Как бы удобно ни было человеку в его жилом пространстве, нас манит открытый простор. Он взывает к нам.

Общинные сады предлагают уникальное пространство для излияния нашей энергии в землю, преобразования ее и получения в новом виде. Это открывает сердце и выносит наше существо за пределы исключительно физических аспектов жизни. Грязь, земля, растения и все насекомые в саду указывают нам цель.

Нет ничего более священного, чем пространства, которые дают нам пропитание. Этот сад будет благословлен усердием и радостью. Это подходящее место, чтобы чувствовать себя в безопасности, открываться и разбрасывать семена новых возможностей.

Работа в общине укрепляет дух главным образом потому, что заставляет даже самых робких людей выйти из тени и озарить своим светом каждого. Она также учит смирению тех, кто считает себя более важными по сравнению с другими. Она помогает в пути к определению равновесия между собственной индивидуальностью и наслаждением ролью в качестве частицы всего человечества.

Чтобы открыться этому духу и позволить ему говорить в общинном саду:

1. Этот шаг лучше всего делать в одиночестве, среди тех, кому вы доверяете, или за работой, когда никто вас не видит. Освятите землю подношением, будь то кровь из поцарапанных после копания рук, слюна, пот, волос с головы или пища.

2. Копайте, пока ваши руки не окажутся под землей. Поддержите их в прохладной почве. Ощутите ее простоту, ее потенциал.

3. Вдохните запах земли. Помедитируйте на этом участке. Представьте, насколько велик подземный мир. Подумайте о корнях, что сокрыты под поверхностью планеты. Представьте животных и насекомых, что пребывают там незримо.

4. Поклонитесь земле, которую будете обрабатывать.

# Садоводство на приусадебном участке или фермерство

Крупномасштабное садоводство и земледелие – сложная тема. Некоторые люди рождаются в сельской местности и, следовательно, лучше понимают эти непростые занятия, другие почти или полностью лишены знаний о земледелии на приусадебном участке или фермерстве. Можно учиться в процессе независимо от того, какой путь вы выбрали. Самое важное – знать землю. Обойдите участок. Приметьте, как развивается на нем дикая жизнь. Найдите лучшее, полностью освещенное место.

Иногда, когда недуги или физические проблемы настигают нас, полезно иметь партнера или помощника для тяжелой работы. Изображения, видео и советы от помощника, которому вы доверяете, – еще один способ сохранять связь с землей, когда тело создает нам трудности.

Когда вы упрочились в понимании пространства, наступает время планирования того, что вы будете выращивать. Местность, климат, личные предпочтения – все это нужно принять в расчет прежде, чем покупать семена. Определите, что будете выращивать в большом количестве, над чем нужно будет поработать серьезнее, а что нереалистично. Выясните размер и форму участка, который будете использовать. Приусадебное садоводство не требует столько времени,

сколько фермерство. Мой собственный огород не занимает всего места на заднем дворе, но производит достаточно урожая. Требуется лишь пара часов в неделю, чтобы посадить овощи и позаботиться о всходах.

Выращивание огорода или фермерство старомодными методами (без вредных удобрений и крайних условий) оказывает огромное влияние на здоровье в целом. Процесс подключает нас к самым глубинным сторонам «Я», его можно исследовать и далее, если мы осознаем его смысл. Самодостаточность и простодушное удовольствие исцеляют многие раны. Неизменное желание учиться приводит к внутреннему покою и просветлению. Оно также становится вратами к богам или вселенной и безграничным возможностям.

Правильная пища питает тело, давая возможность расти, исцеляться и выполнять необходимые задачи, а также восстанавливаться. Садоводство и фермерство в больших масштабах во многом способствуют здоровью в целом. Нет ничего лучше для человека, чем свежие натуральные фрукты и овощи, а также работа, что требуется для их выращивания.

### **Для здоровья ума**

Выращивание урожая на приусадебном участке или ведение фермы вырывает человека из привычного диапазона частот. Снижается потребность волноваться о том, чем заняты другие, и мы можем сосредоточиться на собственных осмысленных задачах в настоящем. Люди слишком часто беспоко-

ятся о прошлом и будущем, вместо того чтобы находить радость в мелочах, что делают настоящее подлинным опытом.

Если отключиться от более широкого контекста, по сути, перед нами сила, необходимая для деятельности на благо высшей цели. Это озаряет наш ум.

Следующие действия помогут осознанно подойти к созданию огорода или фермы, что будет поддерживать ясность мыслей и здоровье ума.

1. Встаньте в центре сада или фермы позади грядки (чтобы не повредить ни одно растение).

2. Закройте глаза. Поднимите руки и протяните к небу. Глубоко дышите.

3. Откройте глаза и всмотритесь в небо. Подумайте о воздухе, окружающем всех нас и каждое растение.

4. Снова закройте глаза и наклонитесь как можно ниже. Глубоко дышите.

5. Откройте глаза и всмотритесь в почву. Подумайте о растениях, тянущихся из нее.

6. Встаньте и снова закройте глаза. Вытяните руки по обе стороны. Глубоко дышите.

7. В последний раз откройте глаза и ощутите важность того, что вы живы.

## **Для духовного здоровья**

Для тех, кто любит быть на улице, приусадебный участок или ферма – дар, освобождающий ум и оказывающий глубо-

кое влияние на дух и энергии внутри.

Уход за многочисленными растениями требует терпения и труда и порождает более высокие энергии. Человек может достичь большего, чем, как ему казалось, было возможно. Когда случается засуха или наводнение, это бросает вызов привычным методам и заставляет искать другие средства. Инстинкты, дремлющие внутри тех, кто легко находит ингредиенты в магазине, оживают на поле.

Из этих инстинктов рождаются мощь и заряд. Если использовать их, душа звенит, тело поет.

Любой человек может что-нибудь вырастить, но нужны самоотдача и практика, чтобы запустить дальнейшие изменения. Подтолкнуть элементы, что составляют мир вокруг, возможно, если мы обращаемся к внутреннему знанию и забываем о правилах общества, ограничивающих нас.

Забота о росте – это процесс. Он требует многих попыток, неудач и свершений. Разочарование должно уступить место целеустремленности. Вот хороший способ начать:

1. Наполните открытую лейку или чашу водой и принесите в сад или центр фермерского участка. Сядьте между рядами и опустите кончики пальцев на поверхность воды. Ощутите ее энергию, ее цель.

2. Теперь очистите ум. Сосредоточьтесь на своем источнике жизни. Где он берет начало? Чаще всего указывают на голову и сердце. Где бы ни располагался энергетический центр внутри вас, поместите руку над ним, погрузив другую руку

в воду.

3. Сосредоточьтесь на связи между жизнью и водой. Визуализируйте, как ваши энергии входят в воду и возвращаются обновленными.

4. Теперь положите обе руки поверх земли. Скользните кончиками пальцев по земле. Ощутите ее энергию, ее цель.

5. Снова очистите ум. Разгребайте землю руками, пока ее не будет достаточно, чтобы покрыть одну руку целиком. Пусть кончики пальцев загрязнятся, не бойтесь испачкать кожу. Заройте ту руку, что была под водой. Поместите ту руку, что не погружалась под воду, на источник энергии внутри вас.

6. Сосредоточьтесь на связи между жизнью и душой. Представьте, как ваши энергии уходят в землю и возвращаются обновленными.

7. Поднимите руки к небу и закройте глаза. Почувствуйте, как силы объединяются. Подумайте о предках, которые жили ближе к природе, о том, как должен был чувствовать себя их дух. Представьте будущее, в котором связь восстановлена. Визуализируйте свое место в этом будущем.

8. Призовите на помощь стихии. Поблагодарите богов (вселенную) за предоставленные средства.

# Магия

Магическая работа подобна физической молитве. В нее нужно вложить усилия и упрочить энергиями. Чем более реалистична просьба или желание, тем успешнее будет колдовство.

## **Ритуал для роста (чтобы помочь растению или саду в росте)**

**Подготовка:** проведите медитацию на растении или перед садом: сначала очистите ум, а затем сосредоточьтесь на связи энергий между вами и живым существом (несколькими существами), на которое будете оказывать влияние.

### **Работа:**

1. Положите руки на корни дерева или землю над посаженным семечком до конца медитации.
2. Визуализируйте, как оно вырастает в полный рост и набирает соки.
3. Представьте ощущение от его полного потенциала так, будто оно уже выросло.
4. Пусть это ощущение охватит все ваше тело, словно оно связано с электрическим потоком и заряжено им.
5. Кончиком одного пальца нарисуйте изображение сильных здоровых корней, тянущихся от ростка в почву, где посажено семечко. Затем поднимите палец и нарисуйте полно-

стью развившееся растение над почвой.

6. Поклонитесь земле и поблагодарите за ее силу. Затем лягте и заземлите тело в реальности. Почувствуйте, как энергии блекнут и снова приходят в равновесие. Чувство головокругления должно пройти. Вы должны ощутить расслабленность тела.

### **Ритуал для плодородия сада (для растения, животного или человека)**

**Необходимые материалы:** яйцо, чаша с пищевыми отходами и предмет.

**Подготовка:** соберите отходы и остатки пищи в чашу по крайней мере за неделю до ритуала, если не за целый лунный цикл (это будет подношением энергиям земли). Перед самым ритуалом помедитируйте на предмет заклинания, сначала очистив ум, а затем сосредоточившись на связи энергий вашего «Я» и живого существа (существ), на которое будете оказывать влияние (это отличный ритуал на саму себя для женщин, стремящихся завести ребенка).

#### **Работа:**

1. Вынесите чашу в сад вне помещения или к большому комнатному растению в горшке. Опуститесь на колени и переверните чашу.

2. Протяните руки над отходами и представьте, как они возвращаются в землю в виде подношения. Если хочется произнести заклинание или спеть, сделайте это.

3. Выройте яму, достаточно большую для подношения пищи, и поместите отходы в землю, оставив яму открытой.

4. Когда будете готовы, возьмите в руки яйцо. Подержите его над чашей и представьте, что без осложнений сформируется здоровое существо.

5. Поднесите яйцо к сердцу и покачайте, как будто это ребенок. Поцелуйте его. Предложите защиту и наставничество в будущей жизни.

6. Разбейте яйцо над подношением пищи для почвы. Сошните скорлупу в ладонях и положите рядом с яйцом, поверх еды.

7. Прикройте все землей, представляя здоровую новую жизнь. На воплощение желания потребуется до месяца, но это случится.

8. Поклонитесь земле и поблагодарите за ее силу. Затем лягте и заземлите тело в реальности. Почувствуйте, как энергии иссякают и снова приходят в равновесие. Головокружение должно пройти. Вы должны ощутить физическую расслабленность.

### **Ритуал садового костра (для очищения и концентрации)**

**Необходимые материалы:** сухие ветки и обрезки из сада, очаг или пространство для костра, спички, кремь или другое приспособление для розжига.

**Подготовка:** эта магия будет наиболее эффективна в

полнолуние. Обрежьте сад, приведите его в порядок. Соберите ветви и дайте им высохнуть в течение нескольких дней, недель или месяцев в зависимости от климата снаружи.

### **Работа:**

1. До захода солнца соберите палки и прутья на участке или поблизости.

2. Очертите дно очага или участка для костра самой длинной прямой палкой.

3. Положите обрезки из сада поверх бревен так, чтобы они поднимались остриями к центру подобно пирамиде.

4. Опуститесь на колени перед сухими растениями. Склонитесь перед их жертвой. Скажите несколько слов или произнесите фразу в признание важности потери, очищающей оставшееся и побуждающей его расти.

5. Подождите сухие растения. Встаньте и проследите за дымом, если он извивается в сторону. Посидите в облаке дыма с закрытыми глазами. Пусть он унесет прошлое и наделит энергией будущее.

6. Ощутите, как крепнут энергии внутри вас. В голове может покалывать – пусть это ощущение распространится. Отдайтесь ему.

7. Откройте глаза. Когда ветки начнут прогорать, бросайте оставшиеся дрова и сучья в огонь поочередно. Медитируйте над каждой веткой, отправляющейся в огонь.

8. Поклонитесь костру и поблагодарите за его силу. Затем лягте на траву или землю перед угасающим костром и зазем-

лите тело в реальности. Почувствуйте, как энергии иссякают и снова приходят в равновесие. Головокружение должно пройти. Вы должны ощутить физическую расслабленность.

## **Ритуал с кукурузной куклой на изменение (для улучшения своего «Я»)**

**Необходимые материалы:** кукурузная шелуха, чаша с водой, зубочистки или маленькие прутья, веревка, пряжа или длинные травинки, очаг или место для костра, спички или другой источник огня.

**Подготовка:** соберите кукурузу. Сохраните шелуху и кисточки. Замочите их в воде.

### **Работа:**

1. Лучше всего начинать ее во время августовского ритуала и заканчивать в первый день осени. Выньте из воды замоченную шелуху и кукурузные кисточки. Сверните, изогните или скатайте из них части туловища и сделайте куклу, которая символизирует вас. С помощью прутьев или зубочистки, веревки или травы соедините детали куклы.

2. Помедитируйте на кукле. Закройте глаза и визуализируйте, как энергии внутри соединяются с куклой в ваших руках. Теперь подумайте обо всех своих дурных привычках, проблемах и недостатках характера, которые хотелось бы улучшить или искоренить. Поместите эти образы в куклу. Подумайте о каждой части тела как о месте хранения этих недостатков, чтобы вы смогли стать всесторонней лич-

НОСТЬЮ.

3. Сохраните куклу до Mabona (осеннего равноденствия). В промежутке медитируйте на кукле, напоминая себе об изгнании недостатков, от которых хотите избавиться.

4. Во время осеннего ритуала или после него сложите костер и встаньте перед ним с кукурузной куклой. Обнимите ее. Поцелуйте в лицо. Примите собственную любовь и попрощайтесь с теми частями себя, от которых хотите избавиться.

5. Нежно положите куклу в огонь и наблюдайте, как она горит. Ощутите изменения внутри. Выпрямитесь и поднимите руки к небу. Пропойте или скажите несколько слов о том, что нужно идти вперед с новым ветром.

### **Кухонные или садовые защитные ритуалы (для защиты близких, в особенности детей)**

**Необходимые материалы:** свежая выпечка; вещь, имеющая ценность для того, кто получит нашу защиту (к примеру, книга или игрушка); место для сожжения выпечки, маленькая чашка, садовая лопатка, спички, палки, прутья и бревна для костра.

**Подготовка:** в день полнолуния испеките угощение – хлеб, булочки или что-то вроде этого. Пусть человек, нуждающийся в защите, присутствует при замешивании. Если получится, пусть он хотя бы раз помешает тесто, прежде чем его поставят в печь. Выпекайте как обычно. Дождитесь ночи

и совершите ритуал.

### **Работа:**

1. Возьмите по одному испеченному предмету для каждого человека, нуждающегося в защите. К примеру, если колдовство направлено на вас самих, используйте один предмет. Для трех детей – три предмета. Поместите их в маленькую чашу.

2. Выйдите в сад, под свет полной луны (или вынесите на улицу комнатное растение), с выпечкой на тарелке, лопатой, предметом, который символизирует человека под защитой, и материалами для костра.

3. Опуститесь на колени перед садом. Выройте по ямке для каждого объекта колдовства (подношения). Копая, думайте о человеке, нуждающемся в защите.

4. Положите пищу в ямку (ямки), предмет за предметом. Возьмите небольшую пригоршню земли и добавьте в чашу. Используйте остальное, чтобы прикрыть яму и зарыть подношение. По очереди поместите предметы, символизирующие людей, над местами, где зарыты подношения (начиная и заканчивая с каждой ямкой и помещая предмет поверх нее, прежде чем перейти к следующему человеку, если выполняете действия несколько раз).

5. Посмотрите на луну. Поблагодарите ее за свет. Попросите даровать защиту тем, на кого направлены чары.

6. Принесите чашу с землей к месту костра. Сложите костер и подожгите. Возьмите чашу с землей и бросайте в огонь

по пригоршне, глядя на луну, а затем на пламя.

7. Поблагодарите костер за его тепло. Попросите даровать защиту тем, на кого направлено колдовство.

8. Опуститесь на колени перед пламенем. Медитируйте и ощутите мощь заклинаний. Визуализируйте, как они сплетаются над участком и проникают в подношения в саду.

# Глава 3

## Пешие походы



## ГЛАВА 3. ПЕШИЕ ПОХОДЫ

**Тяга к исследованию** свойственна человечеству. Некоторые создания держатся одной территории, а другие мигрируют на определенные расстояния, но только людям присуще постоянное стремление к поиску новых земель.

Откуда берется такая жажда странствий, неизвестно, хо-

тя, вероятно, к этому привели наши мыслительные процессы и навыки. В сочетании с этим первобытным инстинктом прогулки даруют людям удовлетворение в том, что касается открытий и приключений. Путешествие по тропам и мостам, по пешеходным дорожкам и даже обочинам замедляет суету мира. Оно воссоединяет нас с землями, которые мы проходим.

Осознание того, куда идешь – не только физически, но и того, как пункт назначения и его достижение влияют на мысли и физическое тело, – делает путешествие более осмысленным. Именно эта связь вызывает к энергиям внутри нас. Она наделяет голосом инстинкты и может повлиять на вселенную.

Когда я брожу в полях, сокрытая от глаз дикая жизнь оживляет мои чувства. Травы и растения вдохновляют меня. Пейзаж яснее выявляет особые потребности. Иногда в таком месте стихии, боги или вселенная напрямую обращают ко мне свой шепот. Я нахожу послания, спрятанные в деревьях, и именно здесь наиболее открыта слуху и изменениям.

Леса – особенное место, хранящее духовные наставления. Изумрудные земли, полные деревьев, мхов, грибов и плюща, открывают свои самые драгоценные дикие уголки, когда я отпускаю проблемы и проявляю терпение к жизни. Горный воздух бросает вызов моим легким, но одновременно одаряет успехом. Чтобы взобраться на гору, нужна решимость. Сам этот поступок становится трудом, способствующим по-

ниманию внешнего мира.

Отправляясь в пешие путешествия по пустыням и пляжам, мы совершенствуем свою личную силу. Трение песка о тяжелое тело становится дополнительной сложностью, что служит напоминанием: мы нечто большее, чем физическая структура, поддерживающая нас. Воды, набегающие на берег бесконечного моря пляжа, говорят об истинах, хранящихся внутри нас. Порывы ветра, завывающего в песчинках и танцующего с дюнами под палящим солнцем пустыни, разделяют с нами свою мудрость. Принимая эти послания, мы проявляем благородство и сострадание. Подключение к окружающему миру ради улучшения самой себя позволяет мне стать более уравновешенной, дабы помочь другим и распространить эту энергию в мир.

В детстве походы в пещеры всегда внушали мне благоговение; помню, как-то я с опаской отправилась с матерью на экскурсию с гидом. Открытый мир, где чувственное восприятие давалось легко, изменился, и мне пришлось найти способ довериться себе и людям вокруг, проходя через замкнутые незнакомые пространства.

Ум расширяется и расслабляется в тот момент, когда мы обретаем уверенность в темных глубинах. Вместо ожидаемых дешевых острых ощущений нас охватывает детский восторг, что делает это место идеальным для разрешения духовных сомнений. Ответы разносятся эхом в тишине, а в свете фонарика могут явиться образы, позволяющие увидеть но-

вые возможности.

Любые пешие походы углубляют связи между духом и землей, но всем участникам таких мероприятий следует проявлять осторожность и путешествовать группами, уведомив других людей, где они планируют находиться, на случай чрезвычайных обстоятельств. Тщательно контролируемые пещеры в общественных парках – единственное безопасное место для выполнения упражнений, упомянутых в этой главе. Не советую выполнять их в других местах. Исследуйте эти маршруты, насколько позволяют ресурсы, доступность и желание, это высвобождает инстинктивные энергии, отмечающие вехи на карте жизни, но безопасность всегда должна оставаться главным ориентиром.

# Поля

Поход в поля, легкий физически, является самым простым вариантом для людей, стремящихся к опыту с более слабым воздействием. В городских парках обычно есть ровные поляны, куда могут отправиться люди в самой разной физической форме, а в некоторых есть даже мощеные дорожки для людей в инвалидных колясках. Иногда встречаются склоны, но они пологие. Проселочные дороги и тропы встречаются как на общественных землях, так и в расчищенных частных владениях.

Походы по ровной местности обладают налаженным ритмом в большей степени, чем вылазка куда-то с целью разведать, и здесь увеличивается дальность видимости. Ритм подпитывает энергию, которая синхронизирует человека с созданиями, населяющими это место. Вас ждет сеть незримых приключений.

Поскольку в поле трудно потеряться, это хорошее место для новичков – тропинки, которые петляют в густой траве, не разочаровывают. Здесь так приятно раскинуть руки, чтобы растения щекотали кожу ладоней. Чтобы еще более укрепить связь (и если это безопасно), сойдите с тропы. Когда вас окружают дикие растения и многочисленные насекомые, добывающие себе пропитание, вы увидите более широкую картину.

Походы смиряют эго. Они возвращают в состояние равновесия. Открытый простор полей упрощает этот процесс. Поля дают кров и пищу большему количеству существ, чем кажется на первый взгляд, одновременно преподнося нам пустое пространство, с которым легко вступить в контакт.

Само то, что мы ставим одну ногу вперед другой (буквально и иносказательно), – основа любого пути к успеху. Я всегда продолжаю идти и внимаю тому, что вокруг меня, когда ищу знания.

## **Легкие тропы**

Простота обычного луга напоминает людям о том, что сложность не всегда означает успех или красоту. Есть время для отдыха. Есть время ценить то, где мы были раньше, до того как отправиться в путь, чтобы решать более сложные проблемы. Есть моменты для медитации перед колдовством и для последующего заземления.

Чтобы гулять по тропам, проложенным в таких местах, нужно приложить совсем немного усилий. В дни, когда я устала или много работала, эта простота благословенна. Она помогает лучше сосредоточиться на дыхании и работе легких, чтобы полнее использовать ум.

Человеческая жизнь невозможна без воздуха. Упражнения на глубокое дыхание укрепляют тело и мозг, поддерживая энергии, распространяющиеся вовне. Глубокое дыхание успокаивает ум и умиротворяет человека.

1. Идите по тропинке. Осознавайте ритм своих шагов.
2. Уделите внимание дыханию. Делайте вдох в течение нескольких секунд, как можно дольше. Задержите на секунду дыхание, а затем как можно дольше медленно выдыхайте.
3. С каждым вдохом сосредоточивайтесь на новом виде. сначала посмотрите в одну сторону, затем в другую, вперед, вниз и вверх. Ищите детали, незаметные на первый взгляд.
4. Полностью осознайте экосистему и сосредоточьтесь на этом понятии. Каждое живое существо в поле – личность с собственным предназначением. При этом все работают вместе как единое целое.
5. Возможно, вам покажется, что поле живое, дышит само по себе. Этого не стоит бояться.
6. Идите как можно дальше. Когда закончите, поклонитесь полю. Поблагодарите его за присутствие и пожелайте ему добра.

## **Дикие животные**

Для некоторых главное удовольствие от походов заключается во встречах с животными. В отличие от питомцев, забавляющих нас играми, и зверей, за которыми мы наблюдаем в зоопарках, приютах и центрах спасения диких животных, существа, обитающие в полях, действительно дикие. Такие мгновения просветляют нас, но порой опасны.

Много раз люди наталкивались на диких зверей, и их жестоко ранило существо, которое казалось кротким и безвред-

ным. Когда я встречаюсь с животным, во мне остается место только для инстинктов. Не существует точных советов на каждую конкретную ситуацию, поскольку каждое животное, как и человек, уникально. Лучше всего помогает сохранять спокойствие и оставаться на безопасном расстоянии. Большинство животных реагирует, руководствуясь поведением и реакциями вокруг себя, подпитываясь энергиями, окружающими их, и действуя в ответ. Если человек показывает страх, животное пугается. Глубокое дыхание и самоконтроль позволяют сохранить спокойствие перед лицом неожиданных столкновений. Эти черты развиваются постепенно и иногда спасают жизнь в походе.

Есть множество способов укрепить инстинкты, связывающие человека с дикими животными, с которыми мы разделяем планету. Изучите особенности их передвижения, узнайте, когда лучшее время для наблюдения за ними. Также хороши следующие методы:

1. Прогуляйтесь в поле перед рассветом или закатом.
2. Сохраняйте тишину. Двигайтесь медленно. Найдите подходящее место для остановки и подождите.
3. Представьте себя тем существом, которое вам больше всего хочется увидеть. Подумайте, как оно проводит долгое время в ожидании, маскируясь под среду обитания.
4. Утратьте счет времени. Пусть поле станет вашим домом.
5. Возможно, на это потребуется несколько попыток, но

рано или поздно что-то проявится.

## **Пейзаж**

Дикие цветы и травы, раскрашивающие поля, – не просто яркие элементы, усиливающие красоту пейзажа. Гуляя в полях, те, кто хочет этого, могут узнать многое о разных видах растений и их полезных свойствах. Некоторые парки и заповедники даже нанимают гидов, которые проводят такие экскурсии. Люди, обладающие знаниями о растениях, легко распознают съедобные травы, цветы и грибы.

Восторг от поедания дикой луковицы, вырванной из земли, или пережевывания безвредного гриба связан не столько со вкусом, сколько с самой находкой чего-то питательного. Природная пища зачастую более пресная, поскольку не приспособлена для того, чтобы стимулировать все области мозга, она просто насыщает тело. Принятие и понимание этого углубляют опыт.

Прекрасный аспект жизни – пейзажи, которые дарит нам земля. Суeta жизни оставляет мало времени на признание чудес природы и внимание к ним. Мы должны сделать это своим приоритетом, если хотим найти внутреннюю силу, равновесие и инстинктивную магию.

Поход в поля необязательно должен стать полноценным духовным опытом – не каждая экскурсия позволяет настолько довериться. Даже просто прогулявшись по парку и на минуту всмотревшись в луга, мы открываем что-то новое о

жизни и о себе. Это напоминает мне о том, что необязательно быть одной и той же: у меня множество ролей, которые я принимаю в разное время. Дома я забочусь о детях и быте. На празднествах или публичных выступлениях принадлежу людям. Затерявшись в чудесном пейзаже, я получаю опыт, истинный для меня.

Разносторонний человек может сочетать все роли, которые должен принимать в жизни. Этой целостности легче всего достичь, используя приведенные здесь методы и добавив в них элементы творчества, которые придают всему смысл.

Простая пятиминутная остановка на глубокое дыхание может способствовать успеху во всех сферах.

1. Идите в поле и станьте на его краю.
2. Вглядитесь в растения, вдохните медленно и глубоко.
3. Наблюдайте, как растения тянутся к солнцу. Признайте силу в их простоте и выдохните медленно и глубоко.
4. Найдите особенный стебель, лист или цветок. Сосредоточьтесь на нем и вдохните. Пусть он символизирует вас.
5. Задержите дыхание как можно дольше. Почувствуйте давление воздуха, нарастающую пульсацию следующего мгновения.
6. Закройте глаза и визуализируйте пульсацию растения, поле, окружающее его, город, мир и выдохните. Узрите важность своего «Я» в этом великом деле.
7. Вдохните, подготовьтесь к встрече с высшими целями, к принятию всего, что вас ждет. Поприветствуйте других.

Улыбнитесь им. Поддержите их в росте. Это заземлит ваш дух.

Вас ждут новые возможности. Когда будет время для более долгого посещения, прогуляйтесь на другое поле или на то же самое. Изучите то, что растет вдоль тропинки. Очистите ум и откройте чувства голосу поля.

Потрясающие образы, углубленные великолепием солнца, остаются с нами надолго после ухода. Они сохраняют непрерывность внимания. Делая фото или набросок то там то тут, мы останавливаем время и сохраняем мгновение, чтобы иметь возможность поразмышлять об этом позже.

Мы оставили на обочине природное искусство. Талантливые художники погрязли в фишках и трендах. Однако если человек находит искусство в полях, он сможет вспомнить свой опыт (даже если у него не слишком хорошая память) через творения, вдохновленные им. Если вы человек скорее аналитического склада ума, можете собирать гербарий или коллекцию минералов, которые можно использовать в образовательных целях или просто для личного любования.

Это можно сделать в любом месте, но поле предоставляет наилучшие условия, освещение и так далее. Заснеженные вершины гор и тенистые леса хранят собственные энергии.

# Леса

Каждая географическая зона обладает уникальной атмосферой. Стихии соединяются по-разному. Леса таинственны. В хитросплетениях деревьев и тени легко затеряться, что может стать преимуществом для тех, кто ищет убежища *или* приключений. В большинстве парков есть тропы с разными уровнями сложности соответственно потребностям менее мобильных посетителей. Лучший способ выбрать правильный маршрут согласно своим физическим способностям – заблаговременно изучить карты.

Древесный покров – это святилище, укрытие от современной жизни. Чистый воздух вдали от шумных городов восстанавливает работоспособность тела. Поход в леса – испытание нашей отваги. Некоторые тропы круче других, но все они петляют в определенной среде, содержащей бесчисленные жизненные формы. Наблюдение за разнообразными экосистемами в лесу приводит к новым открытиям. Их углубленное изучение становится источником мудрости.

В таких местах есть дух. Он окружает посетителей и даже говорит с теми, кто готов слушать. Будь то шум ветра в кронах или низкие ноты ночного воя, леса обладают голосом, который учит людей отстаивать свою цель. Здесь нет места избыточности. Мы забываем обо всех отвлекающих факторах.

Гармония общества и природы достижима. К равновесию можно прийти, но человечество должно быть готово к компромиссу. Поход сквозь великие лесные массивы выдвигает эту идею на передний план. Он подсказывает решения проблемы, как солнечный свет, проникающий сквозь пологие листья.

## **Легкие тропы**

Пешеходных троп низкой и средней сложности множество. Для хорошо подготовленных исследователей даже то, что можно считать опасной или суровой территорией, может стать «прогулкой в парке» по сравнению с альпинизмом или гораздо более экстремальными активностями на свежем воздухе.

Существуют разные варианты лесных походов. В одном и том же месте часто есть разные тропы, что удовлетворяет запросы большого числа посетителей. Отметки и упрощенные карты дают людям представление о возможных маршрутах знакомства с городскими, государственными и национальными парками. Исследуя новый участок и неизвестную территорию, всегда лучше всего двигаться не спеша. Незвестное открывать волнительно, но и рискованно.

Путешествие по заросшим тропам или прокладывание новых путей требует терпения и здравого смысла. Жизненно важно осознавать, что растет в этой местности. У меня сильная аллергическая реакция на ядовитый плющ, а в моих кра-

ях он встречается повсюду. Он любит жаркую влажную погоду, почти как я, так что мне приходится озираться на каждом повороте. Следующие походные медитации лучше делать, сойдя с тропы, чтобы избежать нежеланных встреч с другими людьми.

1. Идите по пешеходной тропе, пока не дойдете до места, которое откажется отпускать вас.

2. Осторожно сойдите с тропы. Пусть каждая нога касается почвы так, будто это ваш первый шаг. Не заходите слишком глубоко (иначе рискуете потеряться), но пусть между тропинкой и местом медитации будет по крайней мере от пяти до десяти деревьев.

3. Сядьте на землю, прислонившись спиной к дереву. Лучше всего расположиться лицом к тропинке.

4. Положите руки на землю. Закройте глаза и глубоко дышите. Вдохните дурманящий аромат коры и грязи. Пусть он очистит ваш разум от искусственных ароматов цивилизации. Ощутите утонченность и богатство земли.

5. Вслушайтесь в леса. Хрустят ли ветки? Шелестят ли листья? Отзываются ли эхом птичьи трели?

6. Признайте важность этих звуков. Каждый отголосок – песнь жизни и выживания.

7. Теперь подумайте о том, насколько противоречит этому человеческий мир. Там гораздо больше шума, но послание о жизни и выживании звучит ничуть не громче. Поразмышляйте об этом. Пусть немая мысль вместит больше смысла,

чем помех.

8. Следуйте за умом в его путешествии. Затем погладьте землю и встаньте. Вернитесь на тропу и продолжите поход.

## **Дикие животные**

Наблюдения за дикими обитателями леса зависят от уровня искусности. Множество птиц и белок легко обнаруживают свое присутствие. Бурундуков, дятлов и кроликов можно увидеть, если застать их врасплох или если путешественник наблюдателен. Другие твари прячутся. Еноты, опоссумы, койоты, лисы и олени должны скрываться, чтобы нормально питаться и не показываться на глаза более крупным хищникам. Ночной образ жизни делает сумеречные прогулки лучшим временем для возможной встречи с этими животными.

Что касается волков, лосей, кугуаров и медведей, за этими крупными зверями лучше наблюдать на расстоянии. Любая встреча может быть мирной. Это зависит от времени и настроения. Чем крупнее животное, тем яростнее оно отстаивает свою территорию. Ему нужно больше пространства, и оно будет защищать его любым способом.

Попадая в любой лес, человек должен сохранять осознанность. Активизация всех чувств поможет в любом путешествии в дикую природу или даже небольшие лесистые участки. Я часто ловлю себя на том, что возвращаюсь в определенные места, притягивающие меня. Когда я снова оказыва-

уюсь в таких локациях, как резервация Роквуд или государственный парк Каслвуд в родном штате, их дикие обитатели кажутся мне все дружелюбнее. Я почтительно кланяюсь им и беспрепятственно наблюдаю.

Лучший способ полюбоваться лесными тварями – ценить их свободу. Признать ценность близкого контакта просто:

1. Поклонитесь животному.
2. Понаблюдайте за его движениями. Вдохните и убедитесь, что находитесь на безопасном расстоянии от него.
3. Выдохните и опуститесь на колени или сядьте. Говорите с ним шепотом. Поблагодарите его за дозволение пройти.
4. Изучите поведение животного. Зачастую оно столь же любопытно, сколь и мы. Если только оно не ощущает угрозу или голод, этот опыт должен быть позитивным.
5. Если животное подходит ближе, реагируйте соответственно природе этого существа. Если оно не приближается, наслаждайтесь моментом и забудьте о времени. Подумайте о других людях, которым, возможно, тоже выпадало такое редкое удовольствие.
6. Еще раз помедитируйте над тем, что случилось. Представьте вид, энергию, единство.

## **Растительность**

Если заранее ознакомиться с тем, что съедобно, можно спонтанно найти перекус. Мы гости в лесу и не должны брать более пригоршни: эта пища – для диких животных. И все же

соединение с природой через питание действительно изменяет наше сознание.

Получение базовых знаний о том, что искать, лучше подготовит вас к походу, и когда вы натолкнетесь на растения, то будете знать, что безопасно, а что нет. Как и у наших предков, это знание превращается в мудрость с опытом и перспективой.

Чтобы напитать и дух, и тело:

1. Медленно и уважительно сойдите с тропы.
2. Соберите горсть съедобных ягод или грибов.
3. Найдите место на отдалении пяти-десяти деревьев от тропы, чтобы помедитировать.
4. Сядьте спиной к дереву, отвернувшись от тропы.
5. Сложите пустую руку чашей над пищей. Поблагодарите лес за подношение. Закройте глаза и откройте чувства.
6. Поместите кусочек на язык. Сырые ингредиенты не приукрашены для вкусовых рецепторов. Цените пищу независимо от того, насколько она горька или пресна.
7. Ешьте в своем темпе и закройте глаза. Представьте, как питательные вещества отправляются в ваш пищеварительный тракт и распространяются по всему телу.
8. Откройте глаза, поклонитесь земле и вернитесь на тропу.

## **Пейзаж**

Поход в лесистую местность напоминает о моей челове-

ческой природе. Именно там я нахожу общность между жизнью в мире технологий и дикой волей. Походы в леса – мой вариант продолжения древнего ритуала. Простая прогулка по земле дает силу и ободряет меня.

К счастью, в лесу обустроены некоторые современные удобства для тех, кому требуется помощь. Мостики, поручни, скамьи и деревянные лестницы можно найти на многих пеших тропах. Эти строения открывают для большего количества людей место, где можно обратиться к собственным инстинктам и взглянуться в природу. Деревья склоняются над нами. Земля простирается, насколько хватает глаз. Животные заняты своими делами и остаются настороже, как и в доисторические времена.

Когда человек наблюдает это своими глазами, у него появляется возможность углубить собственное понимание жизни и творения.

1. Пройдите тропу от начала до конца. В конце обернитесь и посмотрите назад.

2. Всмотритесь в растения. Вдохните медленно и глубоко.

3. Отметьте, как каждое дерево склоняется надо всем, что под ним, давая защиту, как оно заботится о земных тварях. Признайте мощь в этом простом действии и выдохните медленно и глубоко.

4. Найдите одно особенное дерево, лист или побег. Сосредоточьтесь на нем и вдохните. Пусть они символизируют вас.

5. Задержите дыхание как можно дольше. Почувствуйте

его давление, набухающий пульс следующего мгновения.

6. Закройте глаза и визуализируйте пульс растения, деревьев вокруг, города, мира и выдохните. Узрите важность защиты других в совместной работе ради жизни в гармонии.

7. Вдохните, приготовьтесь к воплощению высших целей и принятию всего, что предстоит. Поприветствуйте других. Улыбнитесь им, подобно высокому дереву. Ободрите в росте, предложите свою человеческую защиту. Это заземлит дух.

# Горы

Мысли проявляются по-разному в зависимости от того, где находится человек. Когда мы следуем по пути, который поднимается в горы, воздух становится разреженным, что заставляет тело работать упорнее. Это усилие способствует возвышению ума.

Небольшие горы можно одолеть за день, для этого не требуется особое снаряжение или большая подготовка, и все же они хранят новые аспекты жизни. Даже самые скромные высоты дарят новые уроки. Величайшие вершины планеты – места, куда человеку не добраться естественным путем. Уровень кислорода и температура падают так низко, что для подготовки и путешествия нужна командная работа, чтобы все остались живы при таком восхождении.

Есть множество гор, на которые можно взобраться без риска для жизни. В контексте духовности побитый рекорд или доказательство собственной правоты не является целью; достижение вершины дарует озарение и возможность поразмышлять. Это напоминает, что сложности – часть жизни. Даже подъем по склону или пологому холму может оказать подобное воздействие, если есть проблемы с подвижностью или здоровьем. Взбираясь на гору, можно научиться работать с причинами каждого затруднения и влиять на него.

На больших высотах экосистемы не так насыщены. Там

нет места перенаселению. Растения и животные, обитающие в этой местности, должны следовать инстинктам и быть крепкими. Пешие тропы, что ведут нас все выше и выше, дают ясность. Даже если мы путешествуем с небольшой группой людей, сохраняется ощущение одиночества. Так легче усмирить свои эгоистичные потребности и работать над их воплощением и одновременно восполнением потребностей целого. Здесь возникает чувство единения.

### **Сложные тропы**

Обстоятельность планирования зависит от дальности маршрута. У подножия горы подъем не кажется очень серьезным. Ускорить темп просто, но постепенный подъем более успешен.

Деревья и кустарники редеют и редуют по мере восхождения, и так мы встречаемся с понятием стойкости. Замеченные дикие козлы или горные львы – событие, которое путешественники не забудут никогда. Это внушает трепет.

Осторожность на крутых выступах и отвесных склонах требует терпения и храбрости, особенно тогда, когда мы уже сосредоточены на внимании к окружению. Глубокое, ритмичное дыхание концентрирует ум и помогает человеку контролировать эмоции. Здесь важно знать собственные сильные стороны и слабости.

Главное, на чем стоит сосредоточиваться при подъеме на большие высоты, – атмосфера. Вместо того чтобы думать о

затекших мышцах или припухшей ноге, смотрите на тропу и место, куда она ведет – таков жизненный путь. За очередным перевалом открывается вершина. Если вы ее достигнете, медитация закрепит этот новый успех и придаст вам сил.

1. Найдите надежное место на вершине, сядьте или встаньте.

2. Обведите взглядом местность под вами. Оглянитесь на тропу, что привела вас сюда.

3. Вдохните и подумайте обо всем, что пережили на пути вверх. Выдохните и очистите ум.

4. Теперь, когда голова ясна, закройте глаза и обострите чувства. Какие звуки вы замечаете? Как пахнет воздух, каков он на вкус? Как он ощущается?

5. Представьте ваше тело так, будто оно врата ко всем посланиям мира. Ощутите растущую энергию – биение сердца, покалывание кожи.

6. На это может потребоваться какое-то время, но на вас обрушится поток голосов. Отсейте их. Найдите тот, что зывает к вам громче всего, и ответьте. Будьте уважительны, мудры и добры.

7. Продолжайте разговор, если нужно. Когда потребуется, завершите его и снова осмотритесь. Изучите все, что у вас под ногами. Обратите взор к небу и подумайте о бесконечной вселенной и всем, что она вмещает. Поклонитесь и вернитесь на тропу.

## Дикие животные

Горы принадлежат птицам. Другие животные занимают часть высот, но именно птицы высокого полета по-настоящему украшают эту землю, когда их крыльям пора отдохнуть. Веками пернатые служили символом покоя и надежды. Они напоминали людям о свободе. Свободная птица воистину пребывает в мире со всем миром. Подобно этим крылатым существам, человек жаждет избавиться от пут свой дух. Для этой цели нужно летать далеко. На вершине горы чувствуешь себя так же близко к небесам, как птица, парящая в небе.

У птиц особая магия. Сила и изящество живут внутри тех, кто садится и взлетает. Подражать такой энергии помогают определенные медитации:

1. Во время похода осознавайте окружающую среду. Подождите, пока поблизости не пролетит птица. Понаблюдайте за этим существом.

2. Ощутите энергию внутри себя и дотянитесь ею к птице.

3. Представьте ее точку зрения. Вообразите ветер в ее крыльях и то, насколько мал мир с высоты.

4. Помните, что мы лишь малая часть мира, который населяем. Не надо ощущать себя ничтожным – вместо этого отпустите любое социальное давление, что еще гнетет вас. По достоинству оцените гармонию: у вас есть место в природе, но многие другие существа также держатся за свое.

5. Исследуйте эту мысль, взяв в проводники птицу. Что

заставляет вас парить? Как преодолеть трудности, с которыми вы сталкиваетесь?

## **Пейзаж**

В горах растительная жизнь столь же разнообразна, как и в любом другом месте. В более теплых районах пейзаж расцвечивают колючие растения и кактусы. В холодном климате хвойные деревья укрывают дали зеленым кружевом. Можно исследовать несколько горных массивов и познакомиться с разными растениями или подружиться с одной локацией. Каждый вариант хорош. Первый дает бóльшую широту опыта, а второй создает более конкретные переживания. Все зависит от целей, вкусов и духовных связей человека.

Любая растительность, покрывающая горы, символизирует жизнь и упорство. Она как бы говорит: «Вот я. Цвету, как хочу».

Крутые подъемы и пологие спуски не позволяют нам контролировать каждое мгновение, но дарят сюрпризы за любым поворотом. Горные походы несут множество радостей на каждом шагу, но здесь человек в меньшей мере владеет ситуацией. Такие места не заботятся о наших желаниях. Их процветание зависит от равновесия и естественного порядка. Частично этот порядок заключается в том, чтобы все происходило в свое время.

Когда вы идете по гористой местности, будет лучше отказаться от планирования и следовать солнцу и луне. Забудьте

о жестком распорядке и списках дел. На открытом пространстве мир более живой. Изучите его ритм.

Чтобы собрать уроки, полученные в таких походах, и принести их при спуске в повседневную жизнь, требуется внутренняя работа. Сохраните в уме то, что увидели, энергии, что ощутили, это мощное средство облегчит печали после возвращения к ежедневным обязанностям и поможет любому в духовном путешествии.

Если мы уделяем время тому, чтобы оценить и впитать опыт, подаренный нам пребыванием на горной тропе, наградой станет сила. Воздух здесь чище. Атмосфера спокойнее. Потенциал улучшений умножается.

Чтобы воспользоваться этим воздействием в полной мере, помедитируйте на особом растении и углубите связь:

1. Очистите ум и медленно растворитесь в окружающем пейзаже. Подождите, пока к вам не обратится растение. Оно должно привлечь взор или каким-то образом выделиться.

2. Подойдите к нему и протяните руки. Приблизьтесь ими к стеблю, почке или ветке, но не дотрагивайтесь. Представьте, как ваша кожа касается энергии растения и воздуха, который оно создает, как если бы их можно было увидеть невооруженным глазом.

3. Ощутите силу роста этого единственного растения. Пусть оно направит вас к признанию собственной силы. Поразмышляйте над тем, в каком смысле человек нуждается в укоренении, а в каком – в росте. Какие корни нужны вам,

чтобы лечь и держаться за них? Какие побегι готовы зацвести?

# Пустыни и песчаные пляжи

Теплый песок. Яркое солнце. Пустыни и пляжи – совершенно разные места, но их магические свойства во многом связаны. Прогулка босиком по бесчисленным песчинкам может пробудить мощные энергии. Несмотря на разное биологическое оформление, растения и животные, выживающие в песках, взаимосвязаны.

Пешая прогулка по пляжу требует усилий. Сопротивление земли под ногами бросает вызов мышцам и развивает характер, но рядом есть вода, омывающая освежающей прохладой. Соль в воздухе очищает легкие. Маленькие существа прорывают себе путь наверх и копошатся поблизости. Маскировка защищает их от тех, кто не будет ждать.

Все эти элементы соединяются. Они вдохновляют мой дух и его рост, оказываюсь ли я на любимом общественном озере, отправляюсь ли на берег Мексиканского залива или выбираюсь на жаркий песок неподалеку от Лас-Вегаса. Энергии, работавшие внутри песка, содержат вечную силу, которую я с легкостью могу сохранить внутри себя, если буду достаточно сосредоточена.

Столь же интересны растения, присутствующие здесь. Все, что выносятся на берег и растет вдоль пляжа, по-настоящему делает эту землю уникальной. Я настоятельно рекомендую посетить оба места, по крайней мере однажды.

Усилия окупятся, даже если просто сидеть перед водой и медитировать на воздух. Если это невозможно, маленький сад камней, устроенный в доме или около него, может оказать подобное воздействие. Не столько важен размер, сколько осознание тайн, зарытых под поверхностью.

# 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.