

Тиффани Лазич



# БЛАГОРОДНОЕ ИСКУССТВО

ОТ ТЕНИ К СУТИ  
ЧЕРЕЗ КОЛЕСО ГОДА

# Тиффани Лазич

## Благородное искусство: от тени к сути через Колесо года

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67646072](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67646072)

*Благородное искусство: от тени к сути через Колесо года: ИГ «Весь»;*

*Санкт-Петербург; 2022*

*ISBN 978-5-9573-3938-0*

### Аннотация

Все временами проживают стагнацию, когда боятся испытать боль, скрытую в тени, в глубинах нашей души. Страх заставляет крепко держаться за прежние модели поведения, ведь мы считаем, что у нас не хватит сил, чтобы пережить эту боль и измениться, и стыдимся собственной слабости. «Благородное искусство» предлагает надёжный путь от стагнации к трансформации через проживание циклов Колеса года. Вы ощутите грандиозную перемену состояния: от пребывания в ловушке собственных негативных установок до бесконечного расширения возможностей. Пройдя испытания тени и освободившись от стыда, вы вернете себе правду о том, кто вы есть, обретёте уверенность в своей личности и способностях.

Философия герметизма, алхимические ритуалы, работа с камнями и картами, многочисленные авторские медитации – всё это поможет совершить полный цикл трансмутации и пережить

опыт глубинного исцеления. Этот процесс потребует терпения, сострадания, открытости, смелых шагов и в конце концов поможет обрести связь с самим собой.

Это понятное практичное руководство создано для того, чтобы помочь вам жить полноценной, богатой и радостной жизнью.

# Содержание

Отзывы о книге «Благородное искусство»	8
Об авторе	12
Предупреждение	15
Благодарности	17
Введение: из тени к истинной сути через Колесо года	21
Часть первая	52
1. Йоль и Божественный ребенок	53
2. Скрытая ловушка зависимости	59
Конец ознакомительного фрагмента.	63

# **Тиффани Лазич**

## **Благородное искусство: от тени к сути через Колесо года**

**Tiffany Lazic**

**The Noble Art: From Shadow to Essence Through the  
Wheel of the Year**

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

Interior art by Wen Hsu and the Llewellyn Art Department

© 2021 by Tiffany Lazic

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.  
ОАО Издательская группа «Весь», 2022

**Дорогой читатель!**



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

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на

заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,*

*Владелец Издательской группы «Весь»*

*Пётр Лисовский*

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing loop followed by a series of sharp, angular strokes that end in a small flourish.

# Отзывы о книге «Благородное искусство»



Хорошо продуманное и мощное сочетание ритуальной, энергетической работы, медитативных путешествий и глубоких психологических откровений. Автор Тиффани Лазич ведет искателя многослойным путем природных циклов с помощью практических и духовных техник к реальной трансформации и росту. Эту книгу необходимо прочесть всем, кто по-настоящему заинтересован в проживании внутренней алхимии: трансмутации теней в свет.

*Майкл Фьюри, автор книги «Заклинание: больше, чем основы»*

Комплексный и всесторонний путеводитель, карты и компас для внутреннего и внешнего путешествия



по великим сезонным циклам нашей жизни. Тиффани Лазич предлагает богатейшую историю, предания, медитации и ритуалы – доступные инструменты для всех читателей и огромное подспорье для специалистов, работающих с клиентами. Больше всего мне понравилось, что, читая книгу, я ощущала присутствие автора как сочувствующего свидетеля, который прекрасно ориентируется в своей теме и понимает, какая смелость требуется для того, чтобы встретиться со своей целостностью лицом к лицу и принять ее.

*Элизабет Каннингем, автор книги «Хроники Мейв»*

Это уникальная книга, написанная с глубоким чувством на основе многолетнего опыта... Нам, таким же опытным специалистам, автор дает руководство о том, как передавать эти осознания и целительную энергию своим клиентам наиболее эффективно... От каждой страницы исходит радость, с которой автор подходил к работе, и эта впечатляющая книга не только питает Дух, но является и удовольствием для читателя.

*Дану Форест, кельтский ученый, учитель магии и народный целитель; автор книг «Дикая магия» и «Магия кельтского дерева»*

Соединяя в себе элементы психологии, алхимии, традиций друидов и крепкий здравый смысл, «Благородное искусство» является основательным руководством и ключом к вызовам и радостям нашей жизни... Все это вместе создает «Благородное

*искусство»* – мастерский ход от виртуозного учителя. Настоятельно рекомендую.

**Женя Т. Бичи**, автор книги *«Секретная страна вас самих»*

В *«Благородном искусстве»* Тиффани Лазич создала духовно-психологический шедевр для индивидуальной практики... Будучи хорошо построенной и максимально детализированной книгой, *«Благородное искусство»* предоставляет ищущему изобилие инструментов для ускорения самотрансформации, включая побуждение к размышлениям, медитативным практикам, направляемым путешествиям и ритуальному опыту.

**Джена Телиндру**, бакалавр гуманитарных наук, автор книг *«Внутренний Авалон»* и *«Мифические луны Авалона»*

Замечательная коллекция ритуалов, упражнений и техник, позволяющих использовать силу восьми праздников в качестве целостной основы для Великого делания. Это не та книга, которую вы просто читаете; это книга, о которой вы думаете, над которой работаете, чтобы все больше – и по-настоящему – становиться самим собой.

**Иво Домингес-мл.**, автор книги *«Четыре элемента Мудрости»*

Подкрепленное многолетней практикой и украшенное жемчужинами вечной мудрости, последнее творение Лазич – это глубоко трансформирующее путешествие в себя, которое и бросает вызов, и

одновременно является волшебным и очищающим... Прочитав эту книгу и выполнив ее упражнения, вы станете более светлым и мудрым «собой», благородным и преображенным.

***Кристофер Хьюз**, глава Ордена друидов Англси, автор книги «Керидвен: кельтская богиня вдохновения»*

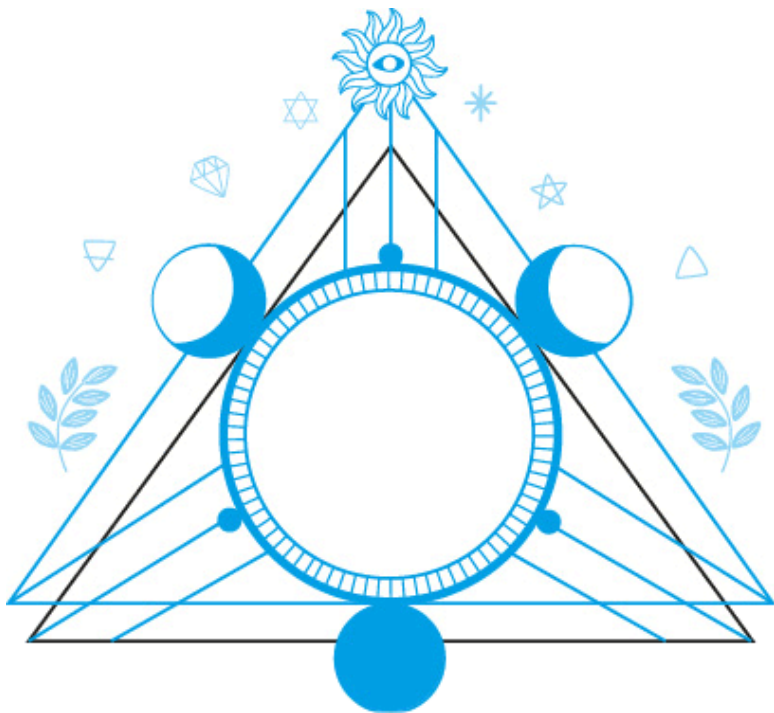
Лазич искусно переплела нити трансперсональной психологии с экспериментальными практиками, упражнениями и ритуалами, создав поистине уникальное духовно-психологическое путешествие, корни которого уходят в цикличность Колеса года. Вдохновляющее, очищающее и просветляющее «Благородное искусство» является незаменимым и утешительным руководством на пути к более глубокому пониманию себя. Как официально зарегистрированный консультант, я с восторгом рекомендую эту книгу и практикам, и клиентам.

***Даниэль Блэквуд**, автор книги «Фонарь в темноте»*

Понятное и практичное руководство и путеводитель для того, чтобы жить полноценной, богатой и радостной жизнью... Это необходимый и ценный источник для всех, кто серьезно интересуется исследованием и решением непростых вопросов работы с тенью.

***Доди Грэхэм Маккей**, автор книги «Магия Земли»*

# Об авторе



Тиффани Лазич (RP, ВАА) – зарегистрированный психотерапевт и духовный наставник, ведет частную практику индивидуальной, парной и групповой терапии в г. Китченер (Канада) и онлайн по всему миру. Она прошла обу-

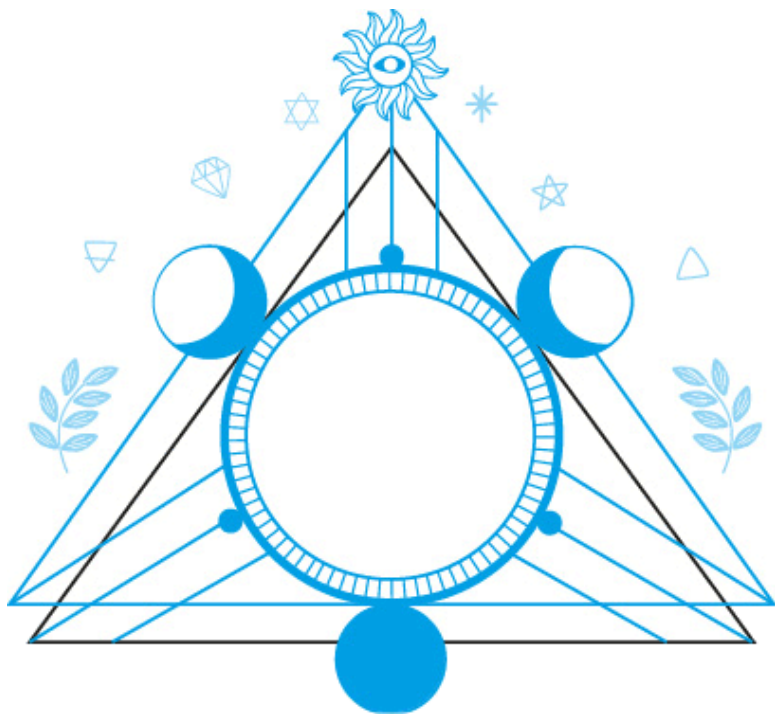
чение духовной психотерапии и духовному наставничеству в Колледже трансформационных искусств духовного и холистического обучения в Торонто (Канада), где также преподавала программы «Открытие целостного „Я“», «Обучение духовной психотерапии», «Духовное наставничество», а также «Программу эзотерических исследований». Она работала штатным психотерапевтом в консультативной клинике колледжа и супервизором стажеров-психотерапевтов. Тиффани продолжает преподавать в колледже в качестве приглашенного эксперта.

Международный докладчик, ведущий спикер и организатор ретритов, Тиффани проводила семинары и ретриты для многих конференций и организаций в Канаде, США, Мексике, Индии, Великобритании. Она была одним из соавторов и соорганизаторов симпозиума «ИСКРЫ» (*SPARKS: Seeking Passion, Adventure, Renewal, Knowledge & Spirit* – в поисках страсти, приключений, обновления, знаний и Духа), который проходил в г. Китченер в 2010–2012 гг.

Тиффани является основателем и владельцем Центра комплексного оздоровления «Улей в роще» (г. Китченер), где она создала два курса по саморазвитию «Великое дело: модели сознательной жизни и духовный язык Божественного» и курс-погружение в медитативный коллаж путешествия по внутреннему ландшафту «Рисуя Божественное». Тиффани предлагает частные сеансы Хани, а также уроки по практикам Хани для саморазвития и обучения практикую-

щих. Больше информации о Тиффани и центре «Улей в роще» вы найдете на сайте [www.hiveandgrove.ca](http://www.hiveandgrove.ca).

# Предупреждение

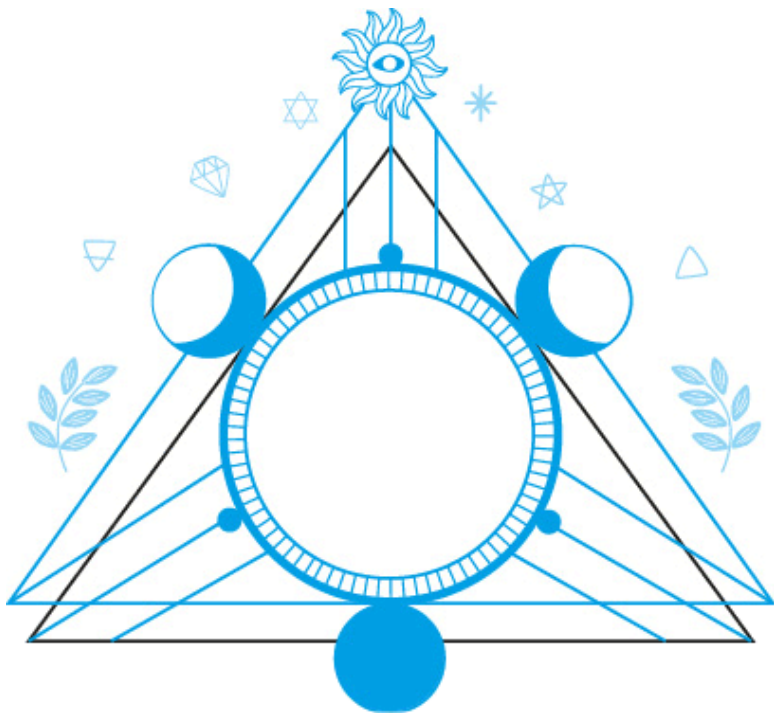


Медитативные и целительские методики, представленные в этой книге, не являются заменой психотерапии или консультации специалиста, а также не являются заменой медицинской помощи. Их цель – предоставить читателю инфор-

мацию о его внутренних процессах, что может стать полезным дополнением к терапии, которую проводит квалифицированный медик или специалист в области психического здоровья, если того требуют обстоятельства.



# Благодарности



Как знает любой автор, написание книги – довольно парадоксальное предприятие. По сути, это манифестация одиночества: час за часом ты проводишь наедине с самим собой, внутри собственной головы и, повинаясь странному побуж-

дению, исследуешь кроличьи норы, порой абсолютно бессмысленно, а порой получая изобильные плоды. Это очень похоже на бытие между мирами, когда одной ногой стоишь в реальности, где живут другие люди, а другой – в клочке мира, которому еще только предстоит проявиться. Несмотря на уединение, это начинание, безусловно, держится благодаря поддержке и защитникам, которые не только помогают человеку сохранять уверенность, но и не падать духом, ведь на практике процесс создания книги оказывается гораздо более длительным, чем кажется в начале.

Я очень благодарна своей книжной семье. Элизии Галло, Лорин Хайнеман, Холли Вандерхаар и Донне Бёрч-Браун за невероятное видение, которое они привносят в работу. Их тонкая проницательность и обратная связь, безусловно, неоценимы. Для меня то, что они делают, настоящее чудо, и в этом они совершенно гениальны. Я благодарю своих коллег-книголюбов, особенно Джону Телиндру и Кристофера Хьюза, у которых всегда находилось время для ободряющего слова и поддержки, несмотря на то что они и сами блуждали в собственных лабиринтах сознания и призрачных мирах.

Я благодарна членам своей семьи, по крови и по сердцу, которые не только вдохновляли меня все это время, но и освещали путь, когда приходилось идти особенно темными дорогами. Теперь, как и всегда, они были безупречным примером и дарили смелый опыт. Моя благодарность Линде,

Венди, Сесилии, Адриане, Эмили, Сью и Элинор.

Я благодарна своему племени Сестер, которые питали и воспитывали меня самыми бесчисленными способами. Пожалуй, ничто не сравнится с тем, чтобы наткнуться на полную корзину вкусов и напитать душу, если заблудился на извилистых, петляющих тропинках. Благодарю Николь, Сару, Карен, Алексу, Сидни, Кейт, Лори, Диану, Келли, Шарон, Элизу и многих, многих других – вас так много, что всех не перечислить.

Благодарю свою мудрую, необузданную коллегу Керри Ли за то, что была добровольным и мудрым «подопытным кроликом». Ее размышления на каждом этапе пути, глава за главой, слово за словом, ее цепкий взгляд были чрезвычайно важны – и часто становились стимулом, необходимым для продвижения вперед. И моему проникательному коллеге, ловцу душ Бену Стипсону за то, что делился своими острыми, как бритва, мыслями, которые помогли отточить многие моменты.

Спасибо моему сыну Коннору, который неизменно передает дух этой книги, за то, что был моей путеводной звездой. Не всегда свет тех, кто дарит нам себя, настолько яркий. И я бесконечно благодарна своему мужу Джорджу за то, что был твердой скалой у моих ног. Всякий раз, когда мне нужно было бросить еще один якорь, он был рядом. Всякий раз, когда хотелось глотнуть воздуха, чтобы расправить крылья, он был рядом. Мне не найти более верного и постоянного спутника

в этом — да и во многих других — приключениях.

В своей первой книге я благодарила учителей, всех тех, кто проложил мне путь и разбросал хлебные крошки мудрости, что указывают, куда идти. Их уроки и знания, без сомнения, задали курс моей жизни, и моя благодарность им никогда не иссякнет. К ним я добавлю всех учителей, что приходили ко мне: клиентов, студентов, всех тех, кого я встречала в самых разных местах, кто уже сразился или все еще сражается со своей тенью. Они были рядом со мной, в моем сердце, на каждом шагу.

Возможно, мой взгляд, пока я писала, был устремлен вперед, вслед за рождающимся текстом, но мое сердце всегда обращалось к тем, кто стоял позади меня.

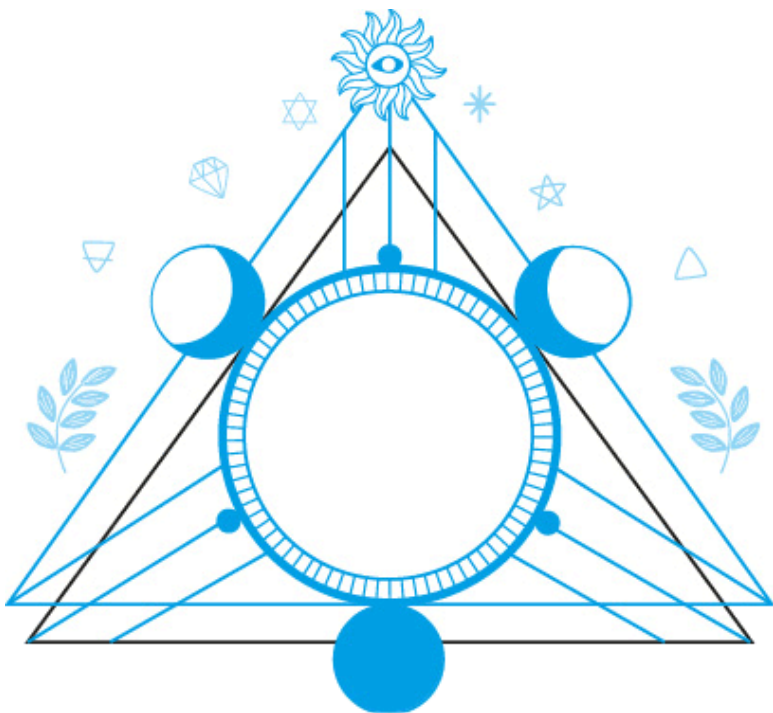
*Посвящаю эту книгу любимому брату Хью  
Лейси.*

*Когда встречаются авен<sup>1</sup>, материя и магия,  
его самообладание неподражаемо, и он всегда  
полон любопытства, сострадания и искрит  
юмором.*

---

<sup>1</sup> Вдохновение — валлийский язык. — Здесь и далее примеч. пер.

# Введение: из тени к истинной сути через Колесо года



Когда предпринимаешь титаническое усилие, потом наступает непередаваемое чувство облегчения. Я представляю

это как марафон, который завершается кульминацией после продолжительного напряжения, изысканным переплетением опустошения и душевного подъема. Именно эти чувства возникли, когда я закончила писать текст книги *«Великое дело: самопознание и исцеление с помощью Колеса года»*: меня накрыла волна облегчения, освобождения и благодарности. Насколько я помню, когда книга была закончена и я, словно новорожденный жеребенок, начинала неуверенно вставать на ножки, внутри звучало вновь и вновь «Я благодарна за этот опыт и благодарна, что он завершен». Возможность поделиться тем, что было у меня в мыслях, на сердце и в душе, я ощущала как благословение и была совершенно уверена в том, что сказала абсолютно все, что хотела и считала необходимым выразить.

Как это часто бывает в моменты блаженной уверенности, вскоре я стала ощущать навязчивое постукивание где-то на задворках сознания. Шепот науськивал: «Ты пока сказала не все. У тебя еще есть чем поделиться». Поначалу было легко его игнорировать, но со временем тихий стук перешел в полноценные резкие УДАРЫ. Ко мне стучалась богиня.

Мне всегда казалось, что *«Великое дело»* – это детище Арианрод. Кельтская богиня небесных (звездных) циклов сопровождала меня на протяжении всей работы над книгой. В те животрепещущие моменты, когда я чувствовала себя недостойной поставленной задачи, я обращалась к «Большому оракулу богинь» (пять разных колод с предсказани-

ями, собранных в огромную чашу, общим числом больше двухсот карт), мне всегда выпадала карта богини Арианрод. Откровенно говоря, это заставляло нервничать. В такие моменты я всегда слышала ее послания: «Сделай вдох, прекрати валять дурака и пиши мою книгу». Я глубоко вздыхала и снова принималась за дело.

Еще до того как я смогла представить себе общую канву второй книги, я уже знала, что будет книга Керидвен. Тот резкий стук на пороге моего сознания определенно ощущался как послание от этой богини. Я была очень довольна *«Великим деланием»*, представляя, как эта книга показывает разные грани и отражения Колеса года. Я была счастлива описывать энергию каждого «луча» и показывать, как она преломляется и в каждом из нас лично, и в дуге жизненного путешествия в целом. Однако я чувствовала, что *«Великое делание»* – это как выставить множество вкусных ингредиентов на прилавок, а затем приготовить роскошное блюдо. Каждый ингредиент сам по себе был великолепен, но достоинства всех компонентов не приравниваются к готовому блюду. Должно произойти что-то еще. Действовать в соответствии с каждым ингредиентом. Замочить, дать закипеть, потушить все части вместе в огромном котле – вот что должно было случиться. Чтобы создать ингредиенты для «целительной смеси», «питательного рагу» или «успокаивающего супа», нужно владеть техниками. Знать рецепты. Керидвен тоже хотела свою книгу.

Для тех, кто не знаком с историей Керидвен: она появилась в валлийской мифологии. В ней много глубины – гораздо больше, чем можно описать здесь, – но широко известна история о том, как эта богиня старалась приспособиться к физическим недостаткам своего сына и варила напитки, который готовился один год и один день, чтобы с сыном пребывало благословение авена (Божественной мудрости и вдохновения). В этом деле она заручилась помощью слепого старца, который поддерживал огонь, и юного Гвиона Баха, который размешивал варево в котле. В момент кульминации, когда работа, предназначенная для ее сына, уже подошла к концу, три капли с даром авена случайно или намеренно (версии отличаются) попали на Гвиона Баха. Это событие открывает отдельную главу в истории, но в итоге мальчик внезапно обретает просветление и проходит трансформацию и перерождение, чтобы стать Талиесином, величайшим из бардов.

Для меня *«Великое делание»* и *«Благородное искусство»* дополняют друг друга, прекрасно подтверждая золотое правило герметизма *«Что вверху, то и внизу»*. Как книга Арианрод, *«Великое делание»* сосредоточено на циклах, архетипических энергиях восьми лучей, которые формируют ежегодный сезонный орнамент. Как и «вверху», мы следуем за солнцем в его путешествии роста и упадка, представляя *теорию*, или основу, для сезонного опыта проживания себя через множества отражений. Каждый из восьми лучей рассматривается через призму восьми отражений, которые в сово-



купности позволяют глубже погрузиться в действующие архетипические энергии цикла каждого индивида. *Мифологическое отражение* представляет основные темы и ведущие доминирующие качества. *Отражение элементов*, связанное с физическим царством, объединяет спектр вибраций строительных блоков сущего, от твердости земли до всепроникающего свойства энергии. *Отражение активности*, также согласованное с физическим царством, воплощает динамику, которую демонстрируют архетипические темы на уровне конкретного опыта. *Эволюционное отражение*, согласованное с царством эмоций, представляет каждый цикл через призму эволюционной модели человека Эрика Эриксона. *Психологическое отражение*, также согласованное с царством эмоций, представляет ключевые темы цикла через внутреннюю призму ключевых эмоциональных трудностей. *Алхимическое отражение*, связанное с ментальным царством, показывает развитие через алхимические этапы исцеления от «темной ночи души» до обретения философского камня. *Энергетическое отражение*, также согласованное с ментальным царством, описывает каждый цикл через связь с чакрами, включая восьмую надличностную точку – чакру звезды души. *Отражение руководства*, согласованное с духовной сферой, – это различные формы руководства, которые могут пригодиться в путешествии к самопознанию. *Интуитивное отражение*, согласованное с духовной сферой, представляет различные инструменты, чтобы достичь

осознаний, которые резонируют с каждой темой цикла.

Физическое царство	Отражение элементов	Строительные блоки проявленной жизни
	Отражение активности	Действия, которые постигаются через опыт
Эмоциональное царство	Эволюционное отражение	Стадии развития от ребенка до взрослого
	Психологическое отражение	Корневые темы эмоционального исцеления
Ментальное царство	Алхимическое отражение	Этапы алхимического исцеления
	Энергетическое отражение	Базовая система чакр
Духовное царство	Отражение руководства	Наставники, передающие мудрость
	Интуитивное отражение	Инструменты для обретения осознаний

«Благородное искусство» берет все персональные циклы лучей Колеса года и кидает их в котел, где мы проживаем опыт. Как и «внизу», отображая прикладное **применение** или реализацию самопознания внутри конкретных сезонов. Являясь книгой Керидвен, оно представляет каждый цикл как мини-трансформацию, предлагает проникнуть в эту тему на более глубинном эмпирическом уровне. Приглашает в путешествие из тени к истинной сути в течение каждого персонального цикла, когда человек проходит через большое сезонное путешествие из Тьмы к Свету и обратно. Различ-

ные техники и упражнения заставят котел кипеть и превратят отдельные ингредиенты в чудесное варево.

Вся моя карьера так или иначе вращалась вокруг взаимоотношений тени и сути. Я духовный психотерапевт, и моя работа предполагает создание пространства для тех, кто потерялся в темноте тревоги, депрессии, отчаяния, растерянности, безропотности и зависимости. У меня за плечами длительная практика и множество инструментов в арсенале. Но с годами я поняла, что настоящая суть моей работы заключается в способности чувствовать себя комфортно, поддерживая других в моменты тяжелых состояний, создавая для них пространство, в котором можно уверенно шагнуть в страх и еще немного приблизиться к новому миру, если человек готов это выбрать. Это не означает, что практика и техники не имеют большой ценности сами по себе, а лишь говорит о том, что существует переменная, не характерная для них. Создание пространства для тех, кто чувствует себя потерянным, опустошенным, обездоленным, без того, чтобы погружаться в эти чувства и давать готовые ответы, требует твердой веры во врожденную мудрость души. Это означает доверять личному процессу другого человека, как бы тяжело ни было его наблюдать; быть зеркалом, в котором отражается его сияние, яркое или едва заметное. Все это требует бесстрашной и уверенной руки, чтобы удерживать котел, наблюдая, как другой человек пробуждается к своей подлинной сути.

На протяжении многих лет в ходе многочисленных наблюдений я осознала, как определенные темы проявляются в одно и то же время года. Придерживаться «клиенто-ориентированного» подхода означает следовать за человеком в рамках проблемы или вопроса, который он приносит на каждую сессию. Однако я нахожу совершенно удивительным, что большинство клиентов склонны проживать аналогичные процессы, несмотря на широкую вариативность их прошлого, обстоятельств и личностей. Например, в октябре регулярно проявляются темы горя, а весной возобновляется энтузиазм по поводу проекта или запрос на отношения (или проработку сложностей в отношениях). Как только универсальность тем в связи со временем года стала для меня очевидной, я стала активнее с ними работать. Этим закончилось *«Великое делание: самопознание и исцеление с помощью Колеса года»*. Хотя *«Великое делание»* представляет основные архетипические темы и ключевые размышления, которые могут направлять процесс исцеления в течение сезонных циклов, в книге также отображен синтез этих мыслей, собранных в единую целительную энергетическую модальность, которую я называю Хани. Произносится как «хани», *hynni* – это валлийское слово, обозначающее энергию. В контексте восьми отражений Хани – это отражение активности в восьмом цикле. Это подход к энергетическому исцелению, который в динамике объединяет циклы Земли с энергиями более высоких вибраций, выстраивая структуру пол-

ного спектра индивидуальных вибраций, от физических до энергетических. «*Благородное искусство*» раскрывает концепцию Хани намного глубже, описывая искусство энергетического исцеления на практике. Оно показывает, как заблокированная энергия, сдерживаемая боль или тень может проявляться в каждом цикле, и предлагает проверенные техники, которые помогают трансформировать тень в истинную суть. Опираясь на другой алхимический принцип, «*Благородное искусство*» не только опускает концепцию «высшего» (знание) в котел того, что «внизу» (непосредственный опыт); оно готовит «внутреннее» каждого индивида до тех пор, пока тот не осознает, как происходящее влияет и на то, что находится «снаружи» (мудрость).



**ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ  
+ ЗНАНИЕ = МУДРОСТЬ**

Мудрость – это безошибочная осведомленность, которая

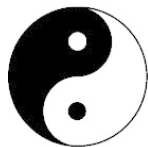
происходит от осознания: истина не в том, что «я думаю, поэтому существую», а в том, что «я чувствую и поэтому существую». Потенциально это значительный сдвиг в парадигме, который происходит, когда мы признаем мудрость эмоционального ответа на проживаемый опыт, который передается с более высокой перспективы. Тем самым мы открываемся для трансформации, становясь собой<sup>2</sup>, теми, кем задумали быть изначально, и эти чудодейственные капли завершают приготовление напитка. Именно это – пространство трансформации, ингредиенты, которым нужно измениться, и капли полученного питья – представлено в целительном подходе Хани.

Исследуя движение от Тьмы к Свету или от тени к истинной сути, которое присутствует в каждом цикле, «*Благородное искусство*» возводит надежный мост между тем, что «наверху», и тем, что «внизу», Землей и звездами, а также с тем, что «внутри» и «вовне». Этот принцип хорошо отражен в древнем и знакомом всем изображении тайцзиту (более известном как символ инь-ян), в котором проведена граница между темной и светлой половинами – кривая линия, изгибающаяся по центру. Истина лежит между двумя полюсами, которые приглашают исследовать трансформацию и сбросить слишком тесную кожу, как это мастерски умеют

---

<sup>2</sup> Карл Юнг ввел разграничение между понятиями адаптированного «я» (маска или персона) и персонализированного «Я» (автономного и самостоятельного) с помощью маленькой и большой буквы «я». – *Примеч. авт.*

Змеи.



**Тьма**

Тень

Корневая проблема

Бессознательное

**Трансформация**

Истинное «Я»

Урок/опыт

Сознание

**Свет**

Дух

Высшая цель

Сверхсознание

Если тайцзиту отражает взаимодействие между Тьмой и Светом с восточной перспективы, то (вероятно) авен, современный символ друидов, отражает аналогичное взаимодействие немного иначе. Предположительно, его изобрел Иоло Моргануг, каменщик, живший в XVIII–XIX вв., коллекционер древних рукописей. Символ изображает три божественных луча Света, которые проходят от небес к земле. Каждый луч является носителем определенной энергии, трактовать которую можно по-разному, например, как три ранга у друидов: барды, ватес и друиды; женское, мужское и нейтральное, как в герметической философии; качества, в кельтской триаде называемые «три свечами, которые рассеивают любую тьму: это Истина, Природа и Знание». Эти категории немного отличается от тех, что представлены в тайцзиту, центральный луч авена является мостом между противоположными энергиями, создавая мощную триаду, которая также может отражать наш духовно-психологический опыт.



**Земля**

**Море**

**Небо**

Природа

Истина

Знание

Опыт

Мудрость

Просветление

Физическое

Эмоциональное

Духовное

Центральная линия тайцзиту и центральный луч авена служат связующим звеном между хтоническими энергиями земного, осязаемого человеческого опыта и высоковибрационной сущностью духовного просветления. Смысл двух противоположных энергий, проникающих друг в друга и соединяющихся у центральной фиксированной линии, представлен в известном рисунке, история которого уходит корнями в период Древней Греции. Связанный с Гермесом (у греков) и Гермесом Трисмегистом (в греко-римской традиции), кадуцей представляет собой алхимическую трансмутацию, показывая все три энергии в прямом вовлеченном взаимодействии друг с другом.



**Земля**

**Мост**

**Звезды**

Хтонический

Духовно-психологический

Космический

«Низшее»

Синтез энергий

«Высшее»

Трансформация

Трансмутация

Трансцендентное

«Благородное искусство» представляет каждую из трех



перспектив – Землю, звезды и мост – как ключевой аспект на пути к исцелению и целостности. С помощью Гермеса Три-смегиста и его благородного искусства алхимии переплетение «низшего» с «высшим» дает возможность испытать такое глубокое исцеление, что все переживаемое переходит из трансформации в трансмутацию; изменение столь фундаментальное, что затрагивает самую глубинную суть человека.

Тень/стыд → Земля/«низшее» → Звезды/«высшее»  
→ Мост/синтез  
Стагнация → Трансформация → Трансцендентность  
→ Трансмутация

Мы проживаем *стагнацию*, когда боимся испытать боль, скрытую в тени, и возможность ее изменить нас пугает. Мы крепко держимся за прежние модели поведения и взаимодействий, так как чувствуем, что у нас не хватит сил или необходимых средств, чтобы измениться. Мы забиваемся в угол тени, пойманные в ловушки Тьмы, медленно проживая мучительную смерть души, в то время как жизненные возможности становятся все меньше и скуднее, все менее и менее доступными.

Множество самых разных испытаний приводят нас туда, где мы теряемся в темноте. Из своей работы психотерапевта я усвоила одну истину, которая является распространенной скрытой причиной всех этих испытаний: это интернализированный опыт стыда. Стыд – не то же самое, что со-

весть. Увещевание «Ты что, стыд потерял?» – вот неуклюжий и неэлегантный способ призвать к совести. Оно напоминает, что всегда остается часть нас, которая знает, какие действия помогают сохранять связь с высшим «Я» и высшими принципами. Это не то же самое, что стыд, который вбивает клин между нами и высшим «Я», твердя, что мы никчемны, ущербны и недостойны любви; это изводит нас и убеждает прятать свое истинное лицо от мира. Нет того, кто бы не столкнулся – или не сталкивается – с опытом **такого** стыда. Он сеет разногласия. Толкает к изоляции. Словно настоящая эпидемия, он свирепствует по всему миру, но мы так редко о нем говорим.

Вот стыд, что зарождается в животе сначала как слабая тошнота, а потом усиливается до рвотных позывов, когда мы чувствуем, что нас разоблачили, бросили или отвергли.

Вот стыд, что круглосуточно давит на плечи, перечисляя наши недостатки, толкая на узкую дорожку, по которой нам якобы нужно идти, чтобы хоть кто-то счел нас достойными внимания и любви.

Вот стыд, что заставляет нас красться по жизни очень осторожно, медленно, ожидая, что он вот-вот выскочит из-за угла, чтобы отчитывать нас за несостоятельность даже в те дни, когда мы чувствуем, что наконец-то – наконец-то! – нам удалось ускользнуть.

Вот стыд, что поселился в наших внутренностях как темная, бурлящая отрава, заставляя бояться раскрываться и по-

казывать свою уязвимость, поскольку указать себя – значит гарантированно пережить отвержение.

Вот стыд, который затягивает желудок в головокружительные американские горки, когда нас застигли врасплох, как будто кто-то бросил мяч, летящий напрямик нам в солнечное сплетение.

Вот стыд, который ложится тяжестью на сердце, медленно каменея, и шепчет, что это броня против боли, не позволяя нам всерьез почувствовать себя любимыми.

Подобный стыд подпитывает тревожность, рассматривает любую ситуацию как потенциальную угрозу нашему тонкому самоощущению (ощущению себя) и заставляет бежать все дальше, прыгать все выше, танцевать все быстрее.

Подобный стыд повергает в депрессию, лишает ветра наши паруса и загоняет в глухое одиночество и бездействие.

И этот стыд умело убеждает, что мы никогда не будем достаточно хорошими, что люди никогда нас не полюбят, если узнают нас настоящих, что мир небезопасен, в нас нет никакой ценности, а наша жизнь бессмысленна.

Абсолютный кошмар. От и до. И абсолютный бред. От и до.

На пути от Тьмы к Свету стыд – капкан, который удерживает нас в ловушке темноты. Люди, попавшие в бесконечный круг боли и стыда, заслуживают огромного сострадания. Это ужасный способ жить, и требуется определенная сила эго, чтобы запустить процесс и бросить вызов. Мы должны

знать, что у нас есть возможность победить чудовище, которое охраняет тюрьму, если мы хотим попытаться из нее вырваться.

*Трансформация* происходит, когда мы способны обратиться к своим внутренним ресурсам и внешним инструментам, чтобы справиться с Тьмой, сбросить оковы стыда и впустить в себя Свет нашей истинной сути. Пора сорвать с себя одежду, которая ужасно сидит и была надета на нас другими, и забрать свою силу из чужих ожиданий. Это само по себе уже победа. Таково начало истинных перемен. Полный опыт трансформации помогает убедиться в эффективности инструментов, которые мы используем, позволяет противостоять Тьме и сражаться с ней снова и снова. Трансформация – о том, как жить из парадигмы самоопределения, зная, что мы сами имеем право выбирать направление, в котором пойдет наша жизнь.

Однако в длительном процессе путешествия души по жизни можно прийти к осознанию, что есть еще одна возможность усовершенствовать себя. Когда мы подходим к точке, в которой так сильно сфокусированы на Свете, что Тьма больше не имеет над нами **никакой** власти, то приближаемся к опыту переживания *трансцендентного*. Этот путь проходит над Тьмой, чтобы показать объективную картину и пройти опыт просветления. Иногда Тьму совсем не видно. Это прекрасный расширяющий способ исследовать мир, но он может стать проблематичным, если человек подходит к этому

этапу, минуя процесс трансформации.

Духовный путь «в обход» является результатом «подъема вверх» до того, как человек по-настоящему «спустился вниз». Для него характерна устойчивая тенденция отрицать боль и дискомфорт, а иногда само существование тени. Присутствует сильное желание подавить определенные эмоции как «недуховные» и отказаться от их уроков. Есть соблазн перейти от дискомфорта тени сразу же к благословению просветления, пропустив первый шаг утверждения силы, который необходим, чтобы развить здоровое эго. Духовный обходной путь полон стыда, как если бы мы снова вернулись к заточению в стагнации. Это чуть более красивая обертка. Мы должны встретиться с Тьмой, прежде чем сможем преодолеть ее; в противном случае, как доказал Карл Юнг, она все равно проявит себя – на сей раз самым неожиданным и разрушительным образом. В истории полно примеров опустошительного ущерба, который люди получали в духовных кругах или институтах, когда не могли встретиться со своей тенью. Исследовать нездоровое, построенное на стыде эго в период трансформации до того, как войти в Свет трансцендентного, – лучший способ гарантировать, что разрушений обходного духовного пути не случится.

Движение от стагнации к трансформации – это грандиозная перемена состояния: от пребывания в ловушке собственных негативных установок до внутреннего опыта проживания расширения возможностей. Пройдя испытания тени и

освободившись от стыда, мы возвращаем себе правду о том, кто мы есть. Это значит, что мы начинаем жить из сильной, сбалансированной чакры солнечного сплетения, уверенные в своей личности и способностях. Это «земная» змея кадуцея, которая стимулирует нас исцелять боль человеческого опыта.

Движение от трансформации к трансцендентному переводит мощь внутренней силы в надежное руководство просветления. Признавая свои с трудом отвоеванные достоинства и рассматривая их с более высокой перспективы – как дар, урок или высшую цель, – мы перемещаемся к «звездной» (космической) змее кадуцея, видим целостность того, кто мы есть, и знаем, как обойти опасности и ловушки стыда. В этой прекрасной точке можно остановиться, однако с алхимической точки зрения процесс не завершен. Хотя в настоящее время существует тенденция достичь просветления как конечной точки, алхимия предлагает еще один этап. В путешествии к исцелению есть еще одна эманация. Это центральная линия кадуцея, представляющая синтез.

*Трансмутация* – это слияние трансформации и трансцендентного, которая приводит к настолько радикальным изменениям, что Тьма больше никогда не сможет взять над нами контроль. Это внутреннее изменение настолько полное, что не оставляет никакой возможности вернуться к тому, кем мы были раньше. Движение от трансцендентности к трансмутации отражается переход от просветления к освоению вовле-

ченности. Вовлеченность не означает, что нужно «подняться еще выше». Она призывает мужественно вступить в столкновение с жизнью. Благодаря трансмутации мы безоговорочно уверены в том, что не зависим от обстоятельств, а потому можем без страха открыться жизни. Вовлечение завершает полный цикл алхимической трансмутации, что проявляется в одной из стадий «пути героя», которая называется «Возвращение в обычный мир». Она несет в себе дар вечности – мудрость осознать: то, кто мы есть, вовсе не конечный пункт назначения; жизнь – не проблема, которую требуется решить; отстраненность (непривязанность) – не единственная реакция; чем скорее человек освободится от концепции «исцеления» как финальной точки, которой нужно достичь, тем лучше он будет себя чувствовать. Вовлечение рассматривает человеческую жизнь как величайший дар, несмотря на то что в ней присутствуют боль, испытания и мерзость. Именно вовлечение в полноту жизни и возможность проживать себя из сердечного центра и сострадания внутри и являются силой, стоящей за *«Благородным искусством»*.



# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ «БЛАГОРОДНОЕ ИСКУССТВО»

Как и в случае *«Великого делания»*, эта книга задумывалась исключительно как практическое руководство по личному путешествию, вашему персональному циклу внутри большого годового цикла, от темных дней Йоля через разгар лета и сбор урожая и снова обратно сквозь темноту к Самайну. Каждый цикл дает возможность исследовать темноту данного сезона и перейти из тени к воссоединению с истинной сутью.

Первая глава каждого цикла представляет обзор архетипических энергий конкретного «луча» из Колеса года, включая несколько примеров того, как праздник отмечался или все еще отмечается по всему миру.

Следующие две главы каждого раздела представляют тему цикла, отраженную в темных линзах тени и восстановленном объективе истинной сути. Каким образом осадок нашего стыда заметен в конкретной архетипической энергии этого цикла? И что меняется, когда стыд побежден и мы снова воспринимаем свою истинную суть? Эти две главы работают по принципу тайцзиту: как выглядит заблокированная или застрявшая энергия и, соответственно, каков поток энергии, который течет свободно и беспрепятственно.

После исследования Тьмы и Света в следующих трех гла-



вах представлены упражнения и практики, отражающие конкретный целительный подход каждого из трех аспектов кадуцея. Начиная с Земли – того, что представляет «низшее», – вы будете проходить управляемую медитацию, которая приглашает посетить внутренний ландшафт вашего бессознательного, вовлекает в приключение души или в путь, чтобы востребовать ваш свет и истинную суть. Следующая глава отражает мудрость звезд, то, что представляет «высшее», через созерцание герметических принципов, позволяя понять, как эти вечные универсальные структуры сформировали наш жизненный опыт и как использовать их в будущем, чтобы отразить наш высший потенциал. В заключительных главах предложен план ритуала, который предлагает смешать «высшее» и «низшее», запуская синтез воплощенной и вовлеченной активации архетипических тем. Если вы знакомы с ритуалами, особенно в языческой парадигме, то представленные в книге могут вас удивить – они сильно отличаются. Цель этих ритуалов – создать линию осознанного взаимодействия между подсознанием и сверхсознанием с духовно-психологической перспективы. Джозеф Кэмпбелл как-то сказал, что «мечта – это персонализированный миф, а миф – деперсонализированная мечта»<sup>3</sup>, и ритуал предлагает нам шагнуть в миф, чтобы объять этот опыт, персонализировать и благодаря ему измениться. Это синтез личного и надличностного, открывающий возможность трансмутации,

---

<sup>3</sup> Кэмпбелл, Джозеф. *Тысячеликий герой*. С. 14.

что, в свою очередь, дает толчок для окончательной смены парадигмы, в которой вы воспринимаете себя.

Раздел о каждом цикле завершают ключевое правило (аксиома), которое играет роль квинтэссенции всего, что было исследовано во время работы цикла, и таблица основных аспектов, которые нужно о нем знать как с перспективы тени, так и истинной сути. Большинство ключевых аспектов в таблице подробно описаны в книге *«Великое делание»*, которую можно использовать в качестве дополнительного источника, если есть потребность.

Хотя существует естественная последовательность прохождения циклов от первого до восьмого, необязательно читать книгу с самого начала до конца. Если для вас более актуально обратиться к циклу, который соответствует текущему времени года, когда книга попала вам в руки, начинайте с него. Если чувствуется более органично прочесть о цикле, который отражает ваше самоощущение в данный момент, сделайте это. В главе 58 описываются методы для оценки целительных сессий энергией Хани, с помощью которых можно определить цикл, наиболее актуальный при работе с клиентом. Вы можете использовать эти методы, особенно «Опрос о самоактуализации как индикатор Хани», чтобы выбрать, с какого цикла лучше всего начать. Большинство разделов легко перетекают один в другой независимо от того, когда вы начинаете. Единственные разделы, которые развиваются в определенной последовательности, это управля-

емые медитации с визуализацией. Эти главы похожи на повествование со свободным сюжетом, который переходит от цикла к циклу, но это повторяющаяся история, в ритм которой вы войдете достаточно быстро независимо от того, когда приступите. Начиная медитацию, игнорируйте утверждение «Окажись в том месте, где был раньше» и просто позвольте себе быть там, где вы сейчас.

Внутри глав в соответствующих местах вы найдете дополнительные разделы, которые предложат вам еще глубже погрузиться в тему.



## **Дополнительная литература**

Завершая несколько предыдущих глав, этот раздел предлагает ряд дополнительных книг для ознакомления, которые полностью или преимущественно посвящены рассматриваемой теме. Очень желательно изучить их, чтобы глубже погрузиться в материал, особенно источники, посвященные работе с проявлениями тени в каждом цикле, т. к. в одной главе невозможно охватить все. Каждая тема очень обширна, и по ней есть множество замечательных исследований. Даже одна

книга из списка литературы в разделе «Дополнительная литература» многое прояснит в вашей работе.



## **Внутренняя работа**

Этот раздел вы найдете в конце глав, посвященных истинной сути, и упражнения из него помогут закрепить личный опыт здорового, трансформированного и восстановленного чувства «Я», представленного в главе для практического применения.



## Углубление опыта

Как для медитаций, так и для созерцательных практик здесь предложены дополнительные инструменты, которые помогут улучшить понимание материала и углубить эмпирическую составляющую. Для медитаций, описанных в этих главах и основанных на сонастройке с Землей как с «низшим», рекомендуется использовать высоковибрационные «камни нового сознания». Если у вас получится найти эти могущественные камни – многие из которых открыты совсем недавно, – ваши энергии откроются для глубочайшего внутреннего путешествия. Какие-то камни легкодоступны, другие достаточно редкие. Если у вас есть камни, с которыми вы хорошо знакомы и с которыми вам нравится работать, можете держать их рядом во время медитации. Для созерцательных практик, основанных на сонастройке со звездами как с «высшим», дается напоминание о чакрах, связанных с циклом, представленным в «*Великом делании*», а также расширенная информация о задней проекции чакры и о связанной с ней чакре более высокой вибрации, относящейся к «четвертому измерению». Эти аспекты учитываются нечасто, однако в стремлении очистить каузальное тело человека от тяжелых энергий и достичь высшего знания практическая работа с чакрами, связанными с определенным циклом, принесет вам более мощные инсайты во время медитации.



## Рекомендации

Каждый раздел с описанием ритуалов завершается рекомендациями по интуитивной работе (инструментам), которые можно включать в ритуал. Использовать интуитивные инструменты или нет – вопрос выбора, но, кажется, именно они способствуют окончательному откровению, которое помогает полностью включить ритуальный опыт в контекст реальности. Это позволит голосу Божественного стать частью вашего ритуала. Если у вас уже есть любимый инструмент, конечно, вы можете пользоваться им, так как попытка освоить еще один конкретный инструмент может стать серьезным испытанием в каждом из восьми циклов.



## **ОСВОЕНИЕ ТЕХНИК «БЛАГОРОДНОГО ИСКУССТВА»**

Как Арианрод поддерживала своды космоса в течение всего путешествия самопознания в «*Великом делании*», так и Керидвен удерживает сакральное пространство в процессе возвращения к истинной сути в «*Благородном искусстве*». Если Арианрод творит линию судьбы, кармический путь, то Керидвен создает для нас испытания, которые заставляют вступить на него. Она ответственна за стабильное пространство трансмутации, тот самый котел, отражающий высшую космическую модель в своих чугунных глубинах. Именно она наш проводник через все циклы. Это она готовит целебную смесь. Она управляет процессом очищения и в момент готовности, когда смесь сворачивается в три заветные золотые капли, дарит их нам в «*Благородном искусстве*».

В мифе о Керидвен в момент кульминации ее колдовства, когда капли коснулись Гвиона Баха, котел треснул, а остат-

ки варева, ядовитая жижа всего, что больше не служит целям практической магии, вылились наружу. В *«Великом делании»* описывались «ингредиенты», необходимые для изготовления целительной смеси, а *«Благородное искусство»* предлагает техники, которые создадут все условия, чтобы котел треснул сам. Надеюсь, что страницы этой книги дадут вам всю необходимую информацию, инструменты и практики, которые помогут осуществить процесс трансмутации стыда в драгоценные капли «Я», души и Духа. Говоря иначе, помогут освободиться от кармы. Отпустите всю мерзость стыда и тяжести прошлой боли и травм. Сойдите с колеса Арианрод. Воссияйте изнутри. Станьте воплощением Духа в материи.

Свое выступление, посвященное Керидвен, Кристофер Хьюз из Ордена друидов Англси завершил такими словами: «Керидвен присутствует там, где встречаются авен, материя и магия». С позиций *«Благородного искусства»* Керидвен появляется там, где встречаются материя Земли, авен космоса и магия, происходящая от алхимии их синтеза. Она представляет собой не что иное, как трансмутацию «Я», вдохновляя наши восхитительные души воспевать мир жаждущий, красочный и сочный.

*«Великое делание»* руководствуется аксиомами «Познай себя» и «Наслаждайся моментом». Происходящие из древнегреческой и латинской культуры соответственно, эти две аксиомы стимулируют нас к самоопределению, признанию



своих сильных сторон и полному погружению в жизнь, которую мы сами выбрали. Вполне подходящее приглашение от книги Арианрод. «*Благородное искусство*» написано в духе современной греческой культуры. У меня до сих пор сохранились очень трепетные воспоминания о Греции, где мы побывали с родителями много лет назад, после того как я окончила киношколу. Помню, как стояла с отцом у окраин Гераклиона на Крите у могилы Никоса Казандзакиса. Плодовитый писатель, автор «*Последнего искушения Христа*» и «*Грека Зорбы*», девять раз номинированный на Нобелевскую премию по литературе, философия которого была основана на идее, что человеку необходимо руководствоваться чем-то еще, помимо надежды и страха, стремления в рай или побега от мыслей о преисподней. На этом пути есть шанс застрять либо «внизу», либо «наверху». Как мы не раз убедимся на страницах книги, давняя греческая концепция заключается в золотой середине, в том, что истина находится где-то между полярностями, в срединной точке. «Баланс, баланс», – неизменно любил повторять мой отец. Для Казандзакиса единственной истиной, которой стоит придерживаться, была та, что лежит вдоль центральной линии между страхом и надеждой (или Тьмой и Светом). Это значит, что нам необходима смелость напиваться каждым мгновением. Возвращаться к истинной сути. Оставаться вовлеченными, невзирая на «лучшие» или «худшие» последствия, а это требует мастерства. На могиле Казандзакиса вырезана эпи-

тафия:

Δεν ελπίζω τίποτα. Δε φοβούμαι τίποτα. Είμαι λέφτερος

Ни на что не надеюсь. Ничего не боюсь. Я свободен.

Здесь не идет речь о разочаровании и отчаянии. Совсем наоборот. Эти слова призывают проживать каждый момент с полной отдачей – не заключать себя в постоянные ограничения страхов из-за того, что уже случилось, или постоянно хвататься за вероятность того, что еще не произошло, а позволить сердцу целиком раствориться в настоящем мгновении. И мгновении, следующим за ним, и каждым, что случится после.

Три строчки эпитафии действуют подобно трем каплям просветленной мудрости, которую предлагает зелье Керидвен. Они задают курс «*Благородного искусства*», которым является приготовление этого напитка.

Вступительную часть к «*Великому деланию*» я завершила словами: «Принявшись за свою собственную *Magnum Opus*, помните, что вы сами – *Великое делание*». И это правда. Вы – чудесная искра Божественного, воплощенная на Земле, чтобы пройти удивительный процесс, раскрывая свое величие. Однако в концепции книги Керидвен, «*Благородного искусства*», вы, читатель, играете роль Гвиона Баха: молодого юноши, который, наблюдая за приготовлением зе-

ля, получил заветные капли преобразующего просветления. Этот процесс требует мастерства – терпения, преданности, сострадания и открытости, чтобы предпринять смелые шаги. В стремлении к трансмутации тени в истинную суть, что является сердцем благороднейшего из искусств, знайте, что вы не одни и, без сомнений, вы намного, намного больше, чем работа. Вы – *Благородное искусство*.

Благословенные создания, я услышал призыв,  
Вижу, как вы танцуете друг с другом.  
Небеса ликуют вместе с вами на этом торжестве.  
Сердцем я с вами и праздную тоже,  
На голове моей венец, и я чувствую  
Всю полноту вашего блаженства – я чувствую все.

*Уильям Вордсворт.*

*Оды: отголоски бессмертия по воспоминаниям раннего детства*

Пусть эти страницы помогут вам возродиться...

**Часть первая**  
**Цикл первый**  
**21 декабря – 31 января**  
**От риска к освобождению**



**Твердая заземляющая Хани**



**«Низшее»**

Риск  
Алхимическое  
прокаливание  
Отвержение  
Зависимость

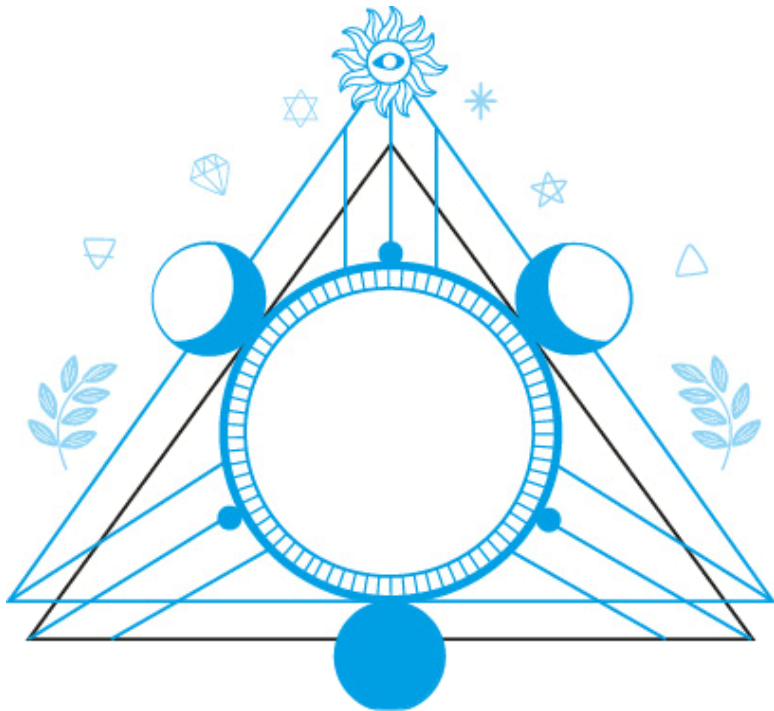
**«Высшее»**

Освобождение  
Первичная материя  
Рождение  
Божественного  
ребенка  
Основные ценности

**Синтез**

Место в племени  
Победа порядка над хаосом  
Возрождение Света

# 1. Йоль и Божественный ребенок



Зимнее солнцестояние знаменует «рождение солнца», астрономическую точку, когда дни снова становятся длиннее, а дневного света все больше. Это точка перехода от Тьмы к Свету, вздох облегчения, ведь жесткое прошлое зим-

них трудностей позади. Это вечная надежда, которая рождается в самых нежных лучах все еще слабого солнца. *Возрождение Света* – главная архетипическая тема этого праздника. Так же архетипическая тема *победы порядка над хаосом* показывает, что нам удалось пережить самое опасное время. Мы еще не полностью вышли из чащи, но жизнь определенно стала ярче, а мы продолжаем прокладывать путь сквозь темный лес, и это уже само по себе повод для радости.

Третья важная архетипическая тема Июля высвечивает метафорическое и мифологическое рождение Божественного ребенка, известное как наше *место в племени*. Никогда так ясно не ощущаешь, насколько мы зависимы от своего сообщества, как в тяжелые времена. Катастрофически ярко это проявилось в период недавней всемирной пандемии. Не только мы сами и наши поступки влияют на безопасность других людей, но и наша безопасность зависит от них. Конечно, во времена кризиса становится особенно очевидно, насколько мы зависимы друг от друга. Когда мы уверены в своем месте в социуме, наше имущество в сохранности и мы осознаем важность нашего вклада, это замечательный опыт. Однако теневым аспектом этого сюжета является отверженность. Мучительная боль, исходящая из неспособности полностью объять опыт данного архетипа, – вот основная проблема отвержения.

Мифов, в которых рассказывается о потерянном ребенке, так же много, как и сюжетов о божественном происхожде-

нии: о младенцах, которые были потеряны из-за сверхъестественных сил; о детях, покинутых умирающими родителями и вынужденных разбираться с ужасными мачехами (отчимами); о брошенных детях королевского происхождения, которых воспитывают ничего не подозревающие пастухи и рыбаки. Эти истории в равной степени показывают значимость как ощущения своего места в обществе, так и принадлежности к нему. Они рассказывают о том, что насколько горит в нас искра Божественного ребенка, настолько же мы испытываем отделенность от мира. На определенном уровне рождение в мир может стать травмой, связанной с потерей Божественного дома, потустороннего мира: глубочайший опыт отсоединения (сепарации), которое закладывает чувство разобщенности и формирует наш путь обратно к целостности.

Говоря человеческим языком, любое игнорирование наших потребностей проживается как отвержение. Его спектр может варьироваться от неумышленного пренебрежения до жестокого обращения. Оно может проявляться как невнимание, игнорирование наших желаний или чрезмерная власть и подавление. То, что нам требуется – то, что нужно Божественному ребенку в нас, – чтобы нам безусловно радовались, чтобы мы были в безопасности во всех смыслах: физически, эмоционально, умственно, энергетически и духовно. Нам необходимо быть уверенными, что нас ценят, знать, кем мы являемся на самом деле и что те, кто заботится о нас

и кормит, будут удовлетворять наши потребности и в то же время предоставят пространство, в котором мы сможем естественно и органично развиваться. Когда мы проживаем такой опыт в мире и в обществе, которое нас окружает, то можем соединиться с Божественным внутри нас, чувствуя поддержку и заботу, и так формируется взаимодействие с миром с позиций доверия.

Праздник возвращения Света известен человечеству тысячи лет и до сих пор по-разному отмечается по всему миру. В древности римляне отмечали эту игру порядка и хаоса праздником *Сатурналий*, проходивших с 17 по 23 декабря. Поздние римляне (середина III века н. э.) отмечали *Dies Natalis Solis Invicti*, что переводится как «день рождения непобедимого солнца», 25 декабря. Христиане, появившиеся примерно в то же время, 25 декабря отмечают *Рождество*. Индийский праздник *Дивали* отмечается самым первым в году. Фестиваль света проходит с октября по ноябрь в зависимости от лунного цикла. Однако индуисты также празднуют *Панча Ганapati* с 21 по 25 декабря. В эти дни чествуют Ганешу, Божественного сына Шивы и Парвати, который пережил ужасное испытание от руки отца и стал «устранителем препятствий». *Ханука* (иудейский праздник) приходится на период с конца ноября по начало января, его дата в большей степени определяется иудейским, а не григорианским календарем. День *Святой Люсии* (Скандинавия) отмечается 13 декабря. *Донг Чжи* (Китай), что переводится как «высшая



степень зимы», – один из самых важных азиатских праздников, который отмечается в период зимнего солнцестояния. В Японии он известен как *Тожи*, во Вьетнаме как *Донг Чи*. Это также период почитания предков. *Альбан Арфан* – более современное название праздника зимнего солнцестояния у кельтских друидов. И, конечно, *Йоль* – норвежское название того же праздника. *Шабе Ялда* (Иран) означает «рождение» и отмечается в период зимнего солнцестояния. У индейцев хопи Северной Америки праздник зимнего солнцестояния называется *Соял. Лас-Посадос* (Южная и Центральная Америка), посвященный путешествию Марии и Иосифа в Иерусалим в поисках убежища, отмечается с 16 по 24 декабря. Самым современным из фестивалей, которые проходят в это время, является *Кванзаа*, основанный в Соединенных Штатах в 1966 году, проводится с 26 декабря по 1 января. *Колядки* (у славянских народов) празднуются чуть позже, примерно в православное Рождество 6 января.

В период зимнего солнцестояния, независимо от того, что происходило в минувшем году, у нас есть возможность начать все заново. Мы можем вновь порадоваться воссоединению с Божественным ребенком у себя внутри и снова преданно возвращать эту драгоценную искру в полностью реализованное и актуализированное «Я».



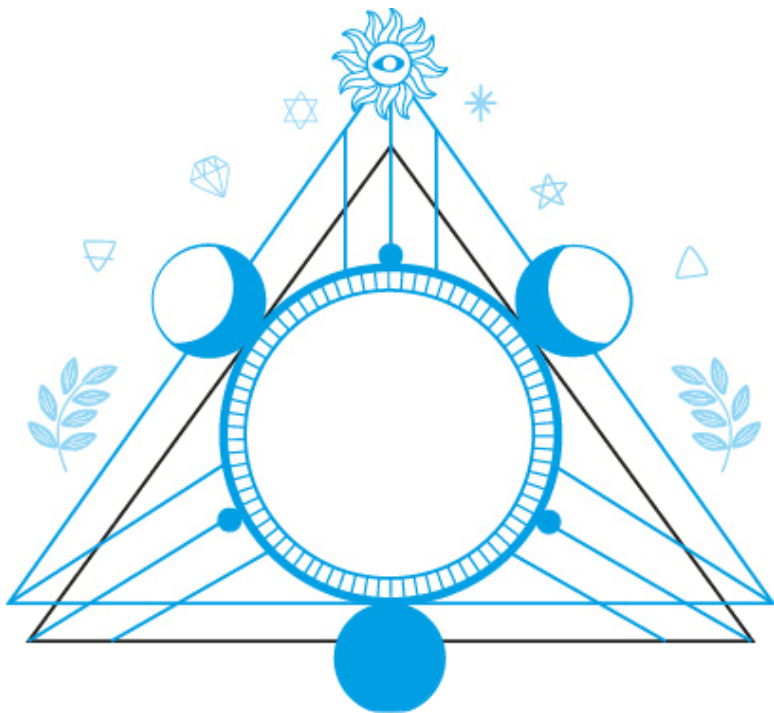
## **Дополнительная литература: Йоль**

Манки, Джейсон. *Маленькая книга Йоля*. Woodbury, MN: Llewellyn, 2020.

Пешнекер, Сьюзен. *Йоль. Ритуалы, рецепты и обряды в день зимнего солнцестояния*. Woodbury, MN: Llewellyn, 2015.

Рэдиш, Линда. *Старинная магия Рождества: святочные традиции самых темных дней года*. Woodbury, MN: Llewellyn, 2013.

## 2. Скрытая ловушка зависимости



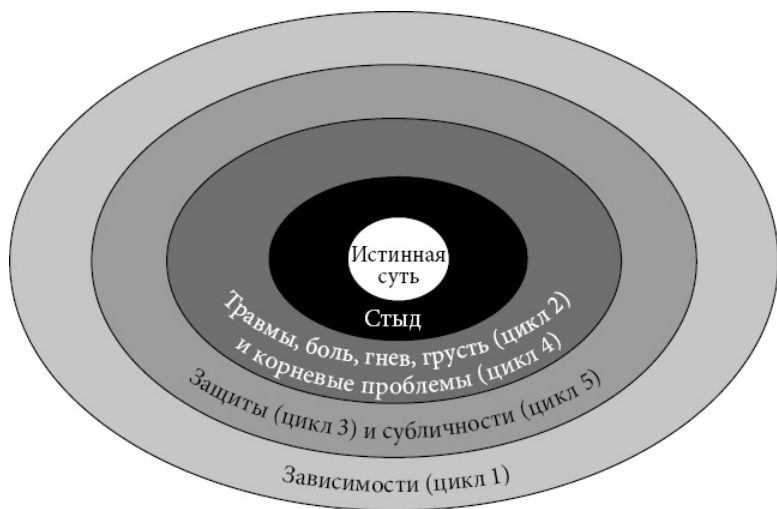
Все архетипические энергии Июля, если смотреть на них через призму тени, проявляются в актуализации чувства потери и отделенности. Это чувства Божественного ребенка, забытого и лишенного всего: племени, места в жизни, сооб-

щества. Здесь зима не радуется своей чистой скрипучей красотой. Вместо этого она оставляет нас замерзать, бросая в холод и мрак внутренней пустоты. Когда ребенка внутри постоянно бомбардируют убеждениями о том, что он недостаточно хорош (или недостаточно умен, привлекателен), или что его чувства (идеи, мечты) не настолько важны, чтобы воспринимать их всерьез, или что его изначально не за что любить, создается фундамент для жизни, основанной на стыде и страхе. Это бесконечная, круглогодичная внутренняя зима.

С помощью зависимости мы стараемся компенсировать потерю связи с Источником (или собой), стараясь заполнить зияющую дыру в центре нашего существа чем-то материальным, будь то вещи или поступки. Но это не работает. Не может работать. Невозможно найти целостность и связь там, где их нет, а значит, мы никогда не почувствуем насыщения. Но мы продолжаем пытаться получить все больше и больше в этом опустошающем, саморазрушительном и потенциально опасном бесконечном цикле.

Модель луковицы, адаптированная под задачи психологии, представляет внутреннего ребенка, окруженного любовью и заботой, как ядро. Божественный ребенок – это истинная сущность, та, что несет в мир свет надежды и радости. Это самоощущение, которое должно находиться в самом центре нашего существа, однако мы крайне редко его проживаем. Когда мы руководствуемся чувством безопасно-

сти и доверия и знаем, что в нашем мире все хорошо, даже когда проходим испытания и встречаемся с препятствиями, полученный опыт создает связь с этой сущностью. Мы видим свет внутри, даже когда вокруг темно. Однако, ныряя в собственные глубины, вместо него мы встречаем плотный и болезненный слой стыда, который создает ложное убеждение, что мы изначально ущербны и, если кто-то откроет правду о том, кто мы есть, нас полностью и безоговорочно отвергнут. А это, в свою очередь, создает все новые и новые слои нездоровых адаптивных механизмов, которые сражаются за то, чтобы защитить нас от внутренней боли.



Первый слой защит показывает внутреннюю настройку на преобладающее переживание стыда. Это отражается в том, как мы видим свои эмоции, вытесняя те, которые неприятно и некомфортно проживать. Мы будем подробно разбираться с ними во втором цикле. В этом слое также отражаются наши базовые убеждения о себе и мире: считаем ли мы, что мир безопасен и принимает нас, реагируем ли на общество, которое основано на страхе и управляется им. Эта тема исследуется в четвертом цикле.

Следующий слой защит показывает больше внешних настроек на бессознательное использование механизмов, которые обеспечивают безопасность и гарантируют, что никто не подойдет слишком близко. Мы имеем широкий спектр защит, о которых вы узнаете в третьем цикле, те самые маски, также известные как субличности или персона. Обширное разнообразие этих «ложных личностей» подробно описано в пятом цикле.

# 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.