



ТИФФАНИ ЛАЗИЧ
ВЕЛИКОЕ ДЕЛАНИЕ
БЛАГОРОДНОЕ ИСКУССТВО



Тиффани Лазич

**Благородное искусство: от
тени к сути через Колесо года.
Великое делание: самопознание
и исцеление через Колесо года**

ИГ "Весь"

2021, 2015

УДК 133.4
ББК 86.4

Лазич Т.

Благородное искусство: от тени к сути через Колесо года.
Великое делание: самопознание и исцеление через Колесо года /
Т. Лазич — ИГ "Весь", 2021, 2015

ISBN 979-5-94-438756-0

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. Книга, которую вы держите в руках, представляет собой синтез психологии и эзотерики – комплексный подход к личностной трансформации, включающий в себя одновременно научно-практические и магические элементы. Ее автор, Тиффани Лазич – духовный психотерапевт с более чем 16-летним опытом работы в области трансперсональной психологии. Части книги соотносятся с оборотами Колеса года. Подобное соответствие родилось из наблюдений автора за изменениями, которым подвержена человеческая психика в тот или иной период. Например, зимой мы больше склонны к саморефлексии, а весной чувствуем, что оживаем. Люди – часть

природы и реагируют на изменения в окружающей среде на бессознательном уровне. Благодаря работе со своими внутренними импульсами мы можем двигаться в естественном природном потоке. С помощью наводящих вопросов, размышлений и медитаций, погружения в мифологию и культурный символизм, энергетических практик вы будете избавляться от слабостей, развивать сильные стороны и научитесь получать настоящее удовлетворение от путешествия к своей истинной сути. Созидание себя, пожалуй, самая важная работа, которую человек должен выполнить в жизни. Это и есть Великое делание, к которому приглашает вас автор.

УДК 133.4

ББК 86.4

ISBN 979-5-94-438756-0

© Лазич Т., 2021, 2015

© ИГ "Весь", 2021, 2015

Содержание

Отзывы о книге «Благородное искусство»	7
Благородное искусство	9
Об авторе	9
Предупреждение	10
Благодарности	11
Введение: из тени к истинной сути через Колесо года	13
Часть первая	25
1. Йоль и Божественный ребенок	25
2. Скрытая ловушка зависимости	26
3. Свет истинной сути	31
4. Медитация «Путешествие для встречи с драконом»	35
5. Герметическая концепция вселенского закона созерцания	37
6. Добро пожаловать на ритуал Божественного ребенка	40
7. Будьте добры к себе	44
Часть вторая	47
8. Имболк и внутренний ребенок	47
9. Новая теневая сторона созависимости	48
10. Свет недualityности (целостности)	53
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Тиффани Лазич
Благородное искусство: от
тени к сути через Колесо года.
Великое делание: самопознание
и исцеление через Колесо года

© 2021 by Tiffany Lazic

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

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 ознания 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 преобразенным.

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»*

Благородное искусство

Об авторе

Тиффани Лазич (RP, БАА) – зарегистрированный психотерапевт и духовный наставник, ведет частную практику индивидуальной, парной и групповой терапии в г. Китченер (Канада) и онлайн по всему миру. Она прошла обучение 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 делание: 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 практикующих. Больше информации о Тиффани и центре «Улей в роще» вы найдете на сайте 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 информацию 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 побуждению, 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 приносят 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 проницательному коллеге, ловцу душ Бену Стимпсону 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 благодарил 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 авен¹, материя и магия, его самообладание неподражаемо, и он всегда полон любопытства, сострадания и искрится юмором.

¹ *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 делание: 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 делание»* – 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 предсказаниями, 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 напиток, 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 Ари-анрод, «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 совокупности 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. Различные 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 «клиентоориентированного» 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 дело: самопознание и исцеление с помощью Колеса года»*. Хотя *«Великое дело»* 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 целостную 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 полного 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 собой², 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 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 «трия 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.

² 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.*



Земля

Природа

Опыт

Физическое

Море

Истина

Мудрость

Эмоциональное

Небо

Знание

Просветление

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

Хтонический

«Низшее»

Трансформация

Мост

Духовно-психологический

Синтез энергий

Трансмутация

Звезды

Космический

«Высшее»

Трансцендентное

«Благородное искусство» представляет каждую из трех перспектив — Землю, звезды и мост — как ключевой аспект на пути к исцелению и целостности. С помощью Гермеса Трисмегиста 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 интернализованный опыт стыда. Стыд — не то же самое, что совесть. 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 ничемны, 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 отравка, заставляя бояться раскрываться и показывать 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 благословию 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 вовлеченности. 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 Июля 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 главах 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»³, и ритуал предлагает нам шагнуть в миф, чтобы объять этот опыт, персонализировать и благодаря ему измениться. Это синтез личного и надличностного, открывающий возможность трансмутации, 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.

³ Кэмпбелл, Джозеф. *Тысячеликий герой*. С. 14.

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 управляемые 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 открытию, 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 целительную 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 остатки 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 Англии 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 затеряться 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 эпитафия:

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 каждом, 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 великолепие. Однако в концепции книги Керидвен, «*Благородного искусства*», вы, читатель, играете роль Гвиона Баха: молодого юноши, который, наблюдая за приготовлением зелья, 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

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 зимних 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 Йоля 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 происхождении: 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 сильно 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 Ганапати* 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 взращивать 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.

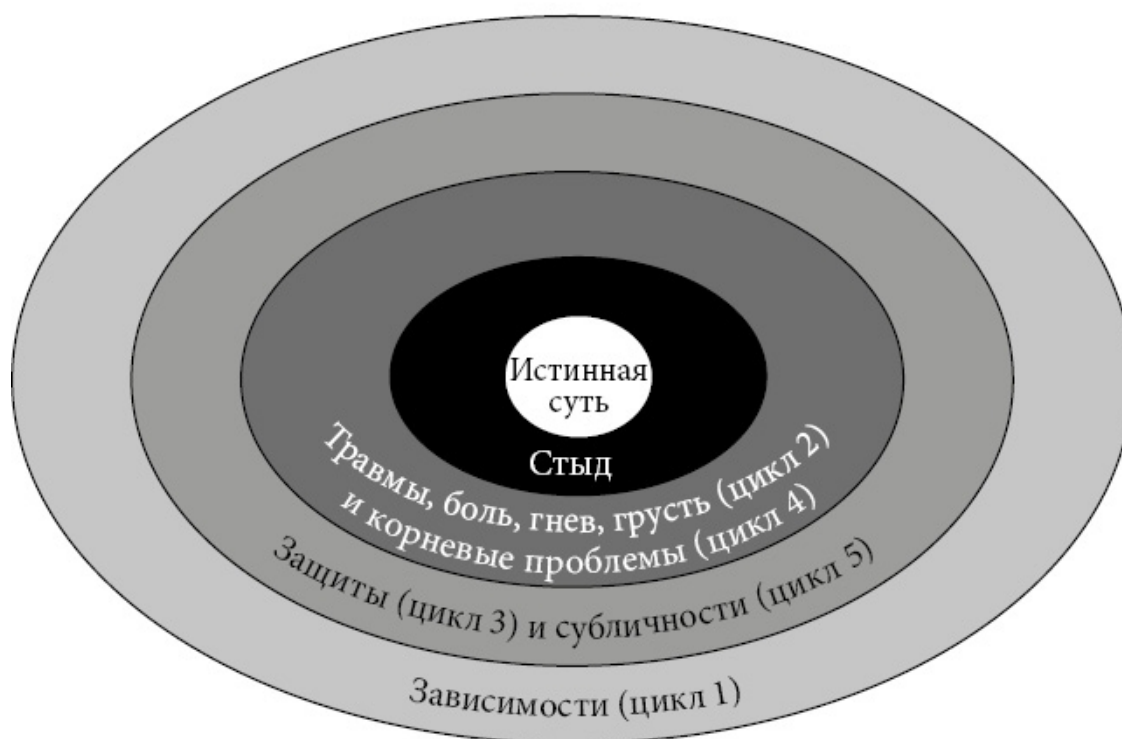
2. Скрытая ловушка зависимости

Все архетипические энергии Йоля, 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, сообщества. 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 безопасности 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.

Зависимый – одно из таких «ложных „Я“». Одна из масок, которую мы носим, чтобы обезопасить себя, какой бы проблематичной она в конечном итоге ни была. Зависимость – это последнее место, куда мы сбегает в неосознанной попытке защитить самую ценную и лелеемую часть себя, которая, как нам кажется, находится в опасности. Правда нашей истинной сути, свет внутреннего ребенка прячется куда-то далеко, а когда мы стараемся его отыскать, все что, мы чувствуем, – лишь пустая зияющая дыра стыда. Глубина опустошения поднимает эмоции страха, гнева или боли, которые все вместе погружают нас в яму стыда, а стыд говорит, что мы сами виноваты, и причина, почему мы так себя чувствуем, в том, что мы не являемся ценными и достойными любви.



Когда мы не в состоянии наполниться светом любви к себе, нам требуются вещи или поступки. Зависимость – это последняя крайность, куда мы сбегает, чтобы облегчить боль разрыва с самим собой, с тем чудесным ребенком. Часто это первое, с чего можно начать, чтобы запустить оздоровительный процесс. Признавая потребность в исцелении основанного на страхе общества, которое страхом же и управляется, мы предвосхищаем рождение внутреннего солнца, которое начинает постепенное движение к полноте летней силы и духовному урожаю на месяцы и годы вперед.

Тема зависимостей – очень обширное поле, оно из тех, что имеет много слоев и аспектов. Подход в концепции стыда, который предлагается для понимания зависимости, представленный здесь, никак не умаляет и не отрицает исследования генетических и нейробиологических причин зависимости. Само определение причин, которые формируют зависимость, значительно изменилось за последние десятилетия. Психиатры, психологи и психотерапевты, а также другие специалисты по душевному здоровью пользуются *Диагностическим и статистическим руководством (DSM)* в качестве эталонного и стандартизированного профессионального ресурса. Впервые опубликованное в 1952 г., сейчас оно выдержало пятое издание и

называется DSM-V (опубликовано в 2013 г.). Список зависимостей наряду с алкоголем, опиатами и другими пристрастиями к веществам в DSM-V расширился: теперь в него также входят игромания и азартные игры, которые не описывались в более ранних изданиях. Важная ремарка: в DSM есть темы, из-за которых некоторые пользователи настороженно относятся к его содержанию. Стоит отметить, что гомосексуальность была исключена из справочника DSM в 1973 г., тогда как в первых изданиях она считалась «социопатическим расстройством личности». Кроме того, издание DSM-V критиковали за возможный конфликт интересов, поскольку большая часть его консультативной группы относилась к «большой фарме»⁴.

Модель луковицы как подход, альтернативный клинической диагностике, представляет зависимость как финальную точку, где психика все еще старается облегчить боль от разделения с душой, прежде чем погрузиться в бездну оцепенения и отчаяния. Она дает нам еще одну призму, которая помогает понять и признать то, что происходит в психике, и рисует карту первых шагов, которые мы можем предпринять на пути к исцелению. Когда мы в состоянии признать способ, из-за которого потеряли себя в угоду наркотику, процессу или действию, это погружает нас в темную ночь души. Прокалывание, первая алхимическая стадия исцеления, – это катастрофа, которая открывает возможность вернуться назад, к свету нашей истинной сути. Оно заставляет взглянуть в лицо суровому объективному факту, что способы, которыми мы пытались отвлечься от внутренней боли, бессмысленны. Это ставит нас перед четким пониманием: да, сейчас разгар зимы, но на горизонте уже появился проблеск светлой надежды. И мы начинаем путь к целостности, нежно обнимая внутреннего младенца, которому необходимо базовое доверие, и заботливо поощряя его стремление исследовать мир с полной уверенностью в том, что он безопасен и принимает его.

Даже тем, кто не страдает от опустошения, вызванного активным приемом веществ, известно, что значит передать свою независимость чему-то, кроме собственного выбора. Общество, в котором все мы живем, чем дальше, тем больше пропагандирует зависимости. Даже несмотря на более 60 тысяч смертей, вызванных пристрастием к опиатам в США в 2018 г.⁵, появляется все больше предложений, особенно со стороны технологий, отказаться от свободы выбора и соскользнуть в бессознательное состояние с рассеянным вниманием. Когда мы говорим о здоровом процессе воспитания ребенка, отвлечение может уберечь его от беды, однако новые подходы в детской психологии показывают, что отвлечение не только нарушает детскую способность делать более подходящий выбор, оно может считываться и как то, что чувства – это неправильно и путь «в обход», духовный или любой другой, является нормальным.

Нам хорошо известны отложенные последствия пристрастия к веществам: никотину, алкоголю или наркотикам. Психологическую зависимость от сахара и кофеина с некоторыми оговорками также можно отнести к категории наркотической. Говоря обобщенно, к зависимости можно отнести все, что связано с отсутствием контроля за импульсом. Я думаю об этом веществе – и я должен его получить. Если взглянуть на зависимость глазами внутреннего младенца, то она является способом успокоиться, как будто мы хотим укачать себя и заснуть с бутылочкой. У внутреннего малыша, когда ему говорят «нет», особенно в ответ на употребление вещества или какое-то поведение, отказ может привести к вспышке гнева, с топанием и криками в надежде, что это заставит взрослого уступить требованиям. Так обнаруживается еще один критерий, помогающий определить, склонен ли человек к зависимости: личность меняется, если не получает желаемого.

⁴ Мисс, Кейти. *DSM-5 критикуют за конфликт финансовых интересов*. ABC News. ABC News Network, 13 марта 2012 г. URL: <https://abcnews.go.com/Health/MindMoodNews/dsm-fire-financial-conflicts/story?id=15909673>.

⁵ Национальный институт по борьбе с наркотической зависимостью. *Показатели смертности от передозировки*. NIDA. National Institute of Drug Abuse, 10 марта 2020 г. URL: <https://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/overdose-death-rates>.

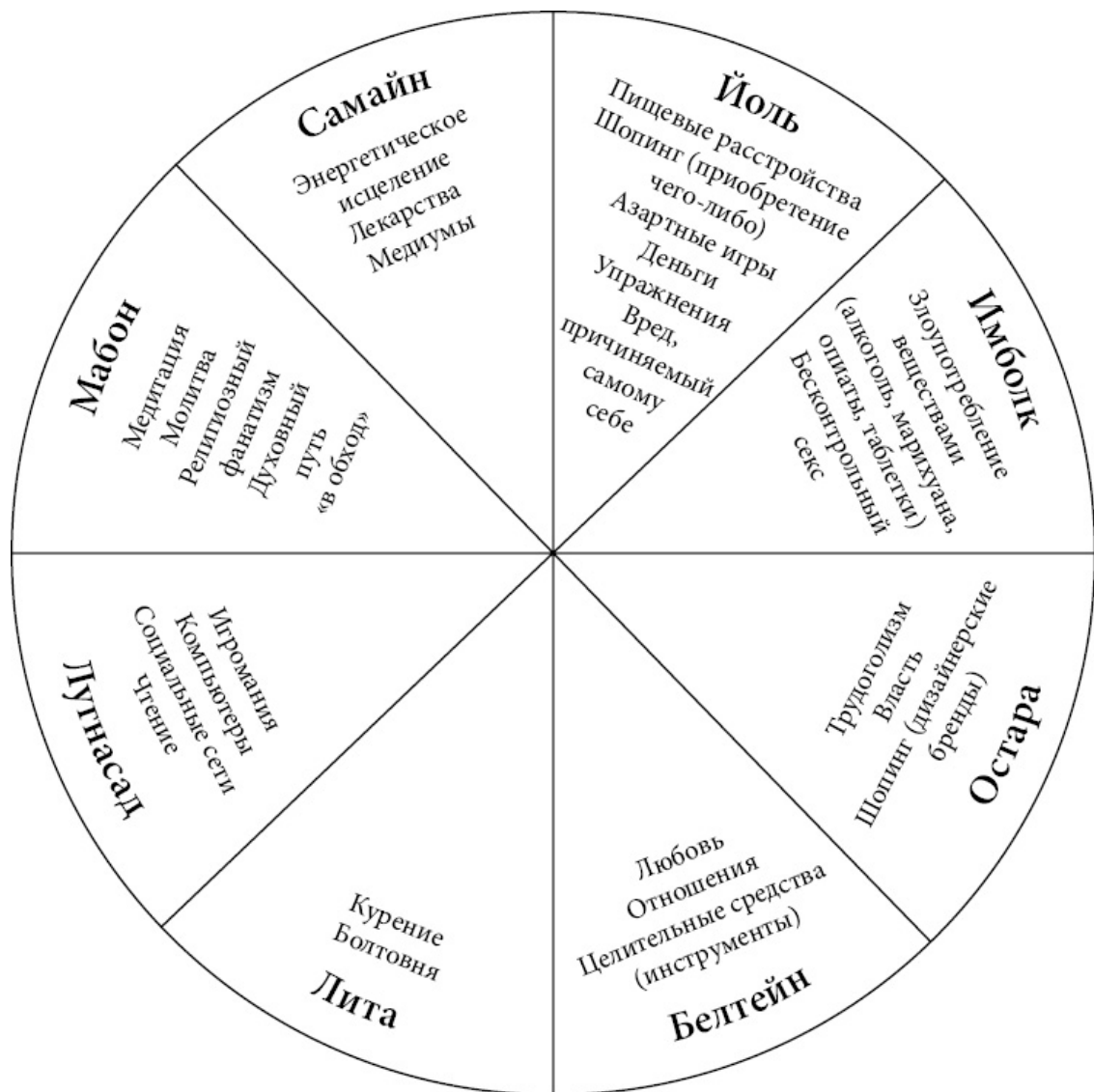
Сложнее разобраться, является ли зависимостью какой-то процесс или поступок. Мы делаем ряд вещей, которые имеют схожие функции (в отличие от веществ, которые перевариваем). Они отвлекают. Вызывают оцепенение. Успокаивают. Но они не поддерживают нас, когда нужно встретиться со своими чувствами, и не вдохновляют, когда следует выбрать наилучший способ действий в трудные времена. Например, покупки уже давно признали процессом, вызывающим зависимость. Как определить: мы покупаем, потому что нам что-то необходимо, потому что получаем удовольствие или же потому что зависимы? Так же, как мы знаем, когда едим не для того, чтобы насытиться или насладиться вкусным блюдом, а для того, чтобы заглушить боль глубоко внутри, делая то, что всегда помогает ее усмирить.

То, что попадает в наше сознание, формирует нас. То, что мы носим внутри, имеет власть над нами. Если мы поддадимся всепоглощающему чувству страха и, как следствие, чувству одиночества, то есть программе общества, сформированного стыдом, тогда зависимости в той или иной форме будут проявляться в нашей жизни. От нас требуется лишь набраться смелости и встретиться с внутренней болью, а также сформировать адекватные и функциональные адаптивные механизмы, чтобы мы духовно *трансформировались*, а не *травмировались* эмоционально.



ТЕНЬ ПЕРВОГО ЦИКЛА: ЗАВИСИМОСТИ

Все зависимости попадают в теневой аспект первого цикла. Однако дальнейшая классификация показывает, насколько разные зависимости могут соотноситься с энергиями Колеса года.



Дополнительная литература: зависимости

Фут, Джеффри, Вилкинс, Керри, Косанке, Николь и Хиггз, Стефани. *Вне зависимости: как наука и доброта помогают людям меняться*. Репринтное издание. New York: Scribner, 2014.

Мате, Габор. *В царстве голодных привидений: близкое знакомство с зависимостью*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2010.

Мэй, Джеральд, д.м.н. *Зависимость и милосердие: любовь и духовность в исцелении зависимостей*. San Francisco: HarperOne, 1988.

3. Свет истинной сути

Когда первый цикл задрапирован в мрачную тень стыда, вся жизнь становится на очень шаткий фундамент. Вместо того чтобы быть светом надежды или триумфом порядка над хаосом, этот цикл и есть хаос. Стыд создает внутренний коктейль из тревоги, депрессии, паники и

страха, что ложится в основу любого опыта и готовит идеальную среду для усиления внутреннего беспорядка, который ведет к зависимости. Корни, берущие начало в почве стыда, искривлены и гниют и не способны принимать питательные вещества, которые нужны нам, чтобы жить и процветать.

Чтобы по-настоящему признать положительную архетипическую энергию первого цикла, необходимо принять внутреннего ребенка как чистое отражение Божественного, воплощенное в физическом теле человека. Рождаясь и приступая к реализации жизненной программы в этом месте в это время, мы приносим с собой встроенные Божественные качества, тот заряд, который предполагается активировать в течение жизни. Мы приходим сюда миниатюрными и совершенными и в те первые моменты нашего существования уже знаем, что являемся отражением Божественного абсолюта. Мы – эманация истинной сути, и нас приветствуют, обнимают и радуются нам как удивительному чуду, поскольку так и есть.

Да, описанное выше происходит не всегда. Случается, что от новорожденных младенцев отказываются или вынашивают детей в страхе. Но обстоятельства нашего появления не умаляют чуда нашего бытия. Неосознаваемый опыт отделенности от своей сути, который происходит из активации стыда, может начаться с самым первым нашим вдохом, но у каждого был момент, когда мы переживали глубину своей души и знали себя как целостных и святых.

Путь от стыда к истинной сути, от отделенности к целостности, от разъединения к интеграции начинается здесь. Целительная работа с позиций первого цикла – это задача определить все те моменты, когда мы передали силу, чувство самости, определение своей врожденной ценности чему-то внешнему. Это шаг, чтобы вернуть себе истину сути и наконец – наконец! – отпраздновать победу внутреннего мира и порядка над хаосом стыда. Карл Юнг писал в *«Красной книге»*: «Если вы соедините упорядоченное с хаосом, то произведете на свет божественное дитя, высшее содержание за пределами смысла и бессмысленности»⁶. Дар созерцания бесплодного пейзажа в том, что существует четкая линия обзора, проявляющая все, что жизненно важно помнить и востребовать. На языке алхимии, когда все остальное сравнивали с землей и сожгли в пламени прокаливания, становится возможным восстановить первичную материю и фактически начать трудную, но щедро вознаграждаемую работу по трансмутации. В стремлении найти философский камень, конечную цель алхимического процесса, настоящий алхимик знает, что он (камень) и есть первичная материя. Просто он изменился почти до неузнаваемости в результате всех процессов, которым подвергся. Но даже кусок угля может стать алмазом при должной температуре и давлении. Как показывает символ уробороса, моменты начала и конца не так уж далеки друг от друга, но переход от первичной материи к философскому камню оказывает огромное влияние на жизненный опыт человека. Зависимость или навязчивое желание можно рассматривать как индикатор первичной материи, который указывает на сам путь, что выведет обратно к тому, что мы потеряли. Когда мы можем набраться смелости, чтобы пробраться через темный лес стыда и осознать, как он укрыл тенью каждый аспект нашей жизни, у нас появляется шанс выйти на другую сторону, к свету истинной сути, чтобы она засияла во всех гранях нашей жизни.

Если зависимости указывают, что мы действуем под влиянием тени первого цикла, то признание базовых ценностей и осознание того, насколько они важны, означает, что мы провалились сквозь темный лес к Свету. Это показатель нашего воссоединения с истиной.

⁶ Юнг, Карл, Шамдасани, Сому. *Красная книга* = *Liber Novus*. С. 139.



Базовой ценностью считается качество, принцип или норма поведения, которая является ценной, обязательной и не подлежит сомнению в нашей жизни. Действия на основе базовых ценностей – это компас, указывающий на самый подлинный путь. Ценности – не то же самое, что наш выбор. Они не являются работой или отношениями, но они определяют решения, которые мы принимаем в работе или в отношениях. Если моей базовой ценностью является семья, это будет влиять на то, какую карьеру я предпочту (например, такую, где есть летние каникулы и отпуск), на выбор места жительства (т. е. расстояние от дома до работы), отношение к финансам (например, я откладываю на непредвиденные расходы), окружение (т. е. заводжу дружбу с родителями для организации детских праздников) и т. д.

Необходимо уделить время тому, чтобы разобраться со своими базовыми ценностями и определить особенности своей истинной энергии, т. к. это важный шаг в процессе индивидуализации. Когда дело касается ценностей, здесь нет правильного и неправильного, нет иерархии. Приключение как высшая ценность ничем не лучше мудрости, просто это формирует различный подход к жизни и определяет ее направление и выборы. Серьезная проблема возникает, когда мы следуем компасу мудрости, в то время как на самом деле нашей фундаментальной базовой ценностью является приключение. Отрицая свои базовые ценности, мы отрезаем себя от глубинной истины собственного «Я», и это приводит к сильной душевной боли, что заставляет искать любой способ ее заглушить. Печально, но слишком часто люди перенимают приоритеты от родителей или социума, в котором живут, и институтов (образовательных, правительственных, религиозных), не различая, насколько эти ценности соотносятся с их собственным внутренним барометром. И это совершенно понятно. Потребность в принадлежности к группе, потребность быть на этом месте в безопасности – довольно сильный мотиватор. Во многих смыслах традиции, которым мы следуем, содержат в себе выжимку из коллективных или общественных ценностей. Это замечательно – сделать их частью нашей жизни. Когда у нас нет традиций, мы часто ощущаем нестабильность и отсутствие почвы под ногами, не чувствуя смысла и глубины бытия. Но приходит время, когда нас подталкивают к тому, чтобы трансформироваться в наше истинное «Я», а это требует переоценки всего, что бессознательно было принято раньше.

Прокаливание толкает прямо в сторону индивидуализации и утверждения подлинной автономии. Если мы продолжим цепляться за то, что не отражает нашу внутреннюю правду, в

башню *ударит* молния, и тогда мы будем вынуждены начать ее строительство с нуля. Однако в этот раз нам предлагается обратиться к твердому фундаменту личных базовых ценностей и отдать должное той энергии, которую они приносят в нашу жизнь.



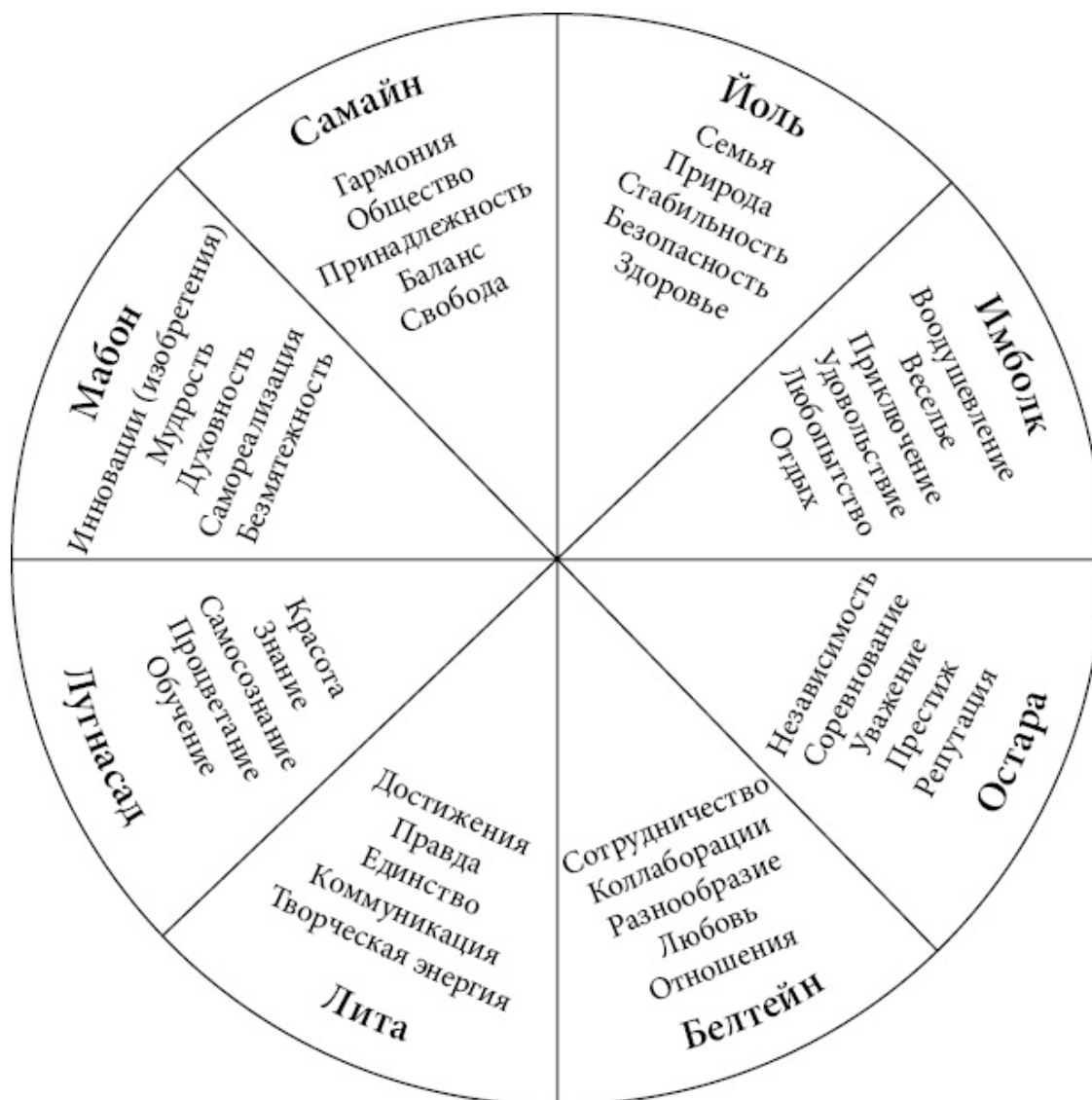
Внутренняя работа: создайте свой бриллиант ценностей

Найдите тихое место и выберите время, когда вас никто не побеспокоит, чтобы изучить таблицу базовых ценностей. Подышите в корневую чакру, создавая намерение, чтобы открыться и обрести ясность по поводу своих базовых ценностей. Уделите время, чтобы в каждом цикле расслабить ум и отдохнуть энергетически, исследуя каждую из основных ценностей, перечисленных в списке. Какую ценность из каждого цикла вы сделаете корневым аспектом своей истинной сути? В конце упражнения у вас будет список из восьми ценностей, каждая из которых обладает разной энергетикой. Так вы создадите определение для каждой из восьми граней трехмерного бриллианта. Это комплексная информация, о которой хорошо помнить, пока вы продвигаетесь от одного цикла к другому, особенно когда начинаете работать с восьмым циклом и объединяющей Хани единства.



СВЕТ ПЕРВОГО ЦИКЛА: ЦЕННОСТИ

Все ценности относятся к работе с истинной сутью в первом цикле; однако дальнейшее описание показывает, как различные ценности могут соотноситься с другими энергиями, которые мы исследуем в Колесе года.



4. Медитация «Путешествие для встречи с драконом»

Болезненная работа, которая начинается, когда мы бросаем вызов зависимости (или навязчивому желанию, или нездоровой привычке), часто называется «встречей с драконом». Его изображают как Смауга из «Хоббита», и этот западный дракон олицетворяет все, что является бичом разрушительного эго, основанного на стыде, обусловленного материализмом и лишенного всех связей с высшими атрибутами Духа.

В западной культуре дракон исторически был символом нездорового эго, ведóмого жадностью и лелеющего страсть к накоплению. Святой Георгий поражает дракона, освобождая нашу душу из плена и позволяя ей вернуться к Богу. Но если мы пройдем дальше, за пределы разделения тела и духа, мы увидим, что дракон охраняет внутреннее сокровище⁷.

Как и во время целительного путешествия по избавлению от зависимости, если мы наберемся смелости, чтобы встретиться с темнотой и разрушительными программами стыда, которые стремятся разорвать нашу связь с собой, удержать нас маленькими и напуганными, то откроемся возможности обрести сокровище, что находится внутри. Не потому, что наша ценность определяется сокровищем – это не так, наша ценность не подлежит сомнению, – а

⁷ Мэтьюс, К., Мэтьюс, Дж. Путешественники между мирами. С. 58.

потому, что сокровище прекрасно и заслуживает, чтобы его вынесли на свет и каждый смог его увидеть. В темноте пещеры, обиталища дракона, который охраняет нашу душу, нас ждет встреча с двумя огнями: разрушительным дыханием чудовища, которое походит на всепоглощающий огонь прокаливания, и теплыми угольками в очаге, что является направляющим светом сущности.

Эта медитация проведет во внутренний пейзаж первого цикла, чтобы вы встретились с драконом, стерегущим сокровище. Путешествуя по этому ландшафту, помните: метафора, которую он отражает, связана с более широкой истиной вашего пробуждающегося сознания и прожитого опыта. Позвольте себе удовольствие назвать своего дракона, бросить вызов пещере и вернуть себе Свет.



МЕДИТАЦИЯ

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Позвольте дыханию провести вас в глубинное пространство внутри. Каждый вдох указывает на те области, где может оставаться напряжение, дискомфорт или тревога. Каждый выдох помогает отпустить эти зажатости в космос, возвращая вас к гармоничному балансу в пространстве между «высшим» и «низшим», которое соединяет человека с Духом, – в пространстве, где творится магия.

Представьте себя в застывшем зимнем пейзаже. Это может быть известное вам место из реального мира или место, которое знает ваша душа. Оглянитесь – ваши глаза впитывают монохромный узор белых, коричневых, серых оттенков. Это зимняя бездна, и вы можете наблюдать свою любимую землю, лишённую ярких цветов и пышной листвы. Повсюду вокруг вы видите скелеты некогда великолепных деревьев, растущих из покрытой снегом почвы. Мало что может остаться невидимым на такой открытой перспективе. А то, что хочет затаиться от чужих глаз, должно целенаправленно искать укромные места.

Как вы чувствуете себя, находясь здесь? Уязвимыми? В безопасности? Испуганными? В предвкушении?

Неведомая сила влечет вас в определенном направлении. Звук или чувство зовет за собой, пробуждая дух исследователя. Где-то глубоко внутри вы ощущаете едва осознаваемый импульс, что здесь есть нечто, чего, возможно, не видят глаза. Испытание или награда – что-то, что хочет быть обнаружено. Вскоре вы замечаете, что оказались в горах. Отвесная скала, полная укромных расселин, гротов и пещер, встает на вашем пути. Пока вы рассматриваете препятствие, взгляд привлекает блеск золота, мерцающий в слабых лучах новорожденного светила в период солнцестояния. Красочная вспышка в застывшем мире. Вы приближаетесь к месту, откуда исходит сияние, и чувствуете прилив волнения: здесь есть что-то, что стоит между вами и золотом. Что-то немаленькое. Однако манящий блеск заставляет вас подойти ближе.

Когда вы подходите к пещере, в которой скрыто золото, и всматриваетесь в темноту, зрелище, которое воспринимают глаза, наполняет сердце ужасом. Вы встречаетесь с драконом, который стоит между вами и золотым сокровищем. Вы понимаете, что единственный способ получить доступ к ценному кладу – найти в себе смелость и бросить вызов чудовищу. Единственный путь присвоить богатство души, что пребывает в пещере. И это первый необходимый шаг по пути к целостности, который должен совершить каждый истинный искатель.

Какая энергия и какой характер у вашего дракона? Какое ужасное, невыполнимое, губительное испытание он для вас подготовил? От какого живительного, обогащающего и вдохновляющего потенциала вас удерживает дракон? Как вы с ним сразитесь?

Подарите себе радость победы над драконом или его изгнания, проживая прилив ликования и триумфа оттого, что теперь у вас есть доступ к сокровищу в пещере. Когда вы берете в руки теплое сверкающее золото, то видите, что держите не металл, а семена. Эти маленькие золотые крупы переполнены надеждой на изобильный урожай всего того, что готово прийти в вашу жизнь. То, чего бы никогда не случилось, если бы они оставались заточенными в холодной пещере под злобной охраной эгоистичного дракона. Но получив доступ к глубинной внутренней силе в результате отважного сражения и победы, теперь вы держите в руках эти с трудом добытые зерна и выглядываете из входа в пещеру, созерцая белый, коричневый и серый пейзаж. И теперь вы понимаете, что совсем скоро от горизонта к горизонту здесь расцветет величественное изобилие.

Позвольте себе впитать это, почувствовать в крови и костях. Знайте, что вы держите в руках семена своего будущего, возможность обильного урожая, который обогатит многие жизни, а не только вашу.



Камни, которые помогут углубить опыт медитации

Ватиканский камень активирует личную силу и самоконтроль, дает чувство умиротворения и покоя, когда мы встречаемся с непреодолимыми препятствиями, которые кажутся такими на первый взгляд.

Везувиянит помогает поднять на поверхность старые, неактуальные программы и постепенно освободиться от глубоко укоренившихся страхов.

Гетит помогает проходить процесс мягко, особенно в период проживания истинного горя.

Черный лунный камень облегчает эмоциональную нестабильность во время кропотливой работы с тенью.

Шунгит обладает высокой степенью защиты, нейтрализует буквально любое негативное воздействие.

5. Герметическая концепция вселенского закона созерцания

Так же как есть законы физического мира, управляющие процессами, на которых выстроена проявленная реальность, существуют вселенские законы, которые отвечают за взаимодействие между проявленной и непроявленной реальностью. Большинству из нас известны законы физического мира, если не из школьного курса физики, то из практического жизненного опыта. Каждый, кто переживал расстройство из-за того, что шарик с мороженым выпал из рожка и шлепнулся на тротуар, отлично знает, что гравитация – непреложная истина. Закон всемирного тяготения и еще три закона движения описаны сэром Исааком Ньютоном в книге *«Математические принципы естественной философии»*, впервые опубликованной в 1687 году. Возможно, благодаря этому он стал родоначальником современной науки и заложил основы научной революции. Насколько было сильно влияние Исаака Ньютона в царстве науки,

математики и физики, настолько же мало кому известно, что он также являлся посвященным алхимиком в исторический период, когда это было чрезвычайно опасно. Это были те «лихие времена», когда придерживаться идей, противоречащих церковной доктрине, могло стоить человеку жизни. Когда в 1936 году труды Ньютона по алхимии были представлены на аукционе «Сотбис» в Лондоне, выяснилось, что он написал около миллиона слов о своих эзотерических изысканиях и провел почти тридцать лет в поисках философского камня. Есть законы физического мира, и есть законы Вселенной. Алхимия и герметические науки устанавливают алгоритмы, которые помогают достичь взаимосвязи между «высшим» и «низшим», видимым и невидимым, проявленным и непроявленным. Удивительно, что гений физических наук, особенно проявленный в Ньюtone, был направлен на изучение эзотерической взаимосвязи.

Хотя мы можем не осознавать физических законов, мы все равно ощущаем их влияние на свою жизнь. То же можно сказать и о вселенских законах. Возможно, более известные, особенно в определенных кругах, как герметические принципы, эти законы объясняют связную структуру, которая расставляет всё на свои места в реальном мире, и взаимодействие между проявленным и непроявленным мирами. Первое знакомство современного мира с этими принципами состоялось через книгу, опубликованную Yogi Publication Society в Чикаго в 1908 году. «*Кибалион*» был написан Тремя посвященными, имена которых никогда не назывались, хотя высказывалось много предположений по поводу их личности или личностей. Эта тоненькая брошюра в разных форматах много раз публиковалась за прошедшее столетие, и принципы, в ней описанные, по-разному воспроизводились, особенно в период нью-эйджа с его фокусом на манифестации и законом притяжения.

Основные герметические принципы следующие.

Принцип ментализма	Этот закон утверждает, что все существующее во Вселенной — суть Одно. Эта сила, создавшая все, что есть, определяется как Единый Разум. В «Звездных войнах» его называли «Сила»
Принцип соответствия	Подобно тому, что все является отражением чего-то еще, внутренний мир отражает внешний, а макрокосм (Вселенная) отражает микрокосм (нас с вами)
Принцип вибрации	Ничто во Вселенной не может быть разрушено, энергия лишь переходит на другой уровень вибраций
Принцип полярности	Все вещи существуют в динамическом взаимодействии с противоположным элементом. Например, горячее и холодное — не разные концепции. Эта две полярности в спектре «Тепло»
Принцип ритма	Принцип движения, такой как вибрация, показывает, что во всех вещах и опытах сущего есть «приливы и отливы»
Принцип причины и следствия	Принцип взаимоотношений, подобный принципу соответствия, который показывает, что одно действие является причиной или следствием другого
Принцип гендера	Динамический принцип, такой как полярность, показывает необходимость двойственности (дуализма). Подобно инь и ян, мужскому (активному) и женскому (воспринимающему), которые поддерживают друг друга

Герметики учат, что перечисленные семь принципов в мире отвечают за трансформацию энергии в материю и обратно. В период года, когда празднуется рождение Божественного ребенка, мы становимся свидетелями чуда — когда непроявленное становится проявленным, отражая даже то, как возникает чистая энергия Божественного. Из нее одной происходят все явления, потому что, как передает Изумрудная скрижаль, «она является образцом».



Созерцание

Наблюдайте за тем, как плотная заземляющая энергия Хани отражает концепцию вселенского закона: витиеватый путь, открывающий золотую середину, универсальную и вечную.



Чакры, помогающие углубить опыт созерцания

Соединитесь с **корневой чакрой**, чтобы открыть себя заземляющим энергиям планеты. Даже когда вы достигаете осознанности, расширяя сознание за пределы ограничений физического тела, чтобы получить доступ к модели вселенского закона, в которой все взаимосвязано, оставайтесь соединенными с надежной и основополагающей поддержкой Земли.

Чакра более высоких вибраций, расположенная в основании позвоночника, – это **девятая чакра радости и удовольствия**⁸. Это более высокое проявление энергий, соответствующих основанию позвоночника, когда мы проделали основательную работу по очищению от негативных энергий, наложенных стыдом. Она усиливает чувство заземления, смещая фокус с чувства безопасности и выживания на выраженную направленность на радость и удовольствие.



Дополнительная литература: алхимия и законы Вселенной

Чэмберс, Джон. *Метафизический мир Исаака Ньютона*. Destiny Books, 2018.

Д'Ост, Майя и Парффри, Адам. *Секретный источник: закон притяжения – один из семи древних герметических законов, и вот остальные шесть*. Port Townsend, WA: Process Media, 2007.

Трое посвященных. *Кибалион*. New York: TarcherPerigee, 2008.

6. Добро пожаловать на ритуал Божественного ребенка

В период зимнего солнцестояния, когда «солнце рождается заново» и готовится к путешествию в усилении мощности, витальности, силы и влияния, есть шанс соединиться с той частью себя, в которой живет невинность и оптимизм. Не важно, какие испытания выпали нам в жизни, в этот мир мы пришли открытыми и доверяющими. Даже если за плечами у нас невзгоды прошлых жизней, внутриутробный опыт или травма рождения, наши маленькие Духи несут энергию надежды.

Этот ритуал является приглашением соединиться с чистой сутью внутреннего младенца, нашим личным опытом Божественного ребенка. С точки зрения алхимии внутренний младенец – это первичная материя, та, что ускоряет весь процесс создания философского камня. Через символическое воспроизводство первой алхимической стадии прокаливания, в которой материя превращается в пепел, чтобы сжечь все то, что уже не служит во благо, этот ритуал необходим для того, чтобы напомнить вам о прекрасной сути, которая находится внутри. Это празднование рождения Чудесного ребенка, которым вы были и которым являетесь сейчас!

⁸ Стоун. *Психология души: как освободиться от негативных эмоций и сделать жизнь более духовной*.

Символы, помогающие соединиться с целью ритуала	<ul style="list-style-type: none"> • Предметы, которые помогают соединиться с внутренним младенцем или малышом, в том числе ваши фотографии в том возрасте; зелень вечнозеленых растений (отдельные веточки или венки); омела, падуб; солнечный диск или звезда • Статуэтки или фотографии божеств, которые представляют дитя Света или его Божественную мать • Изображение (рисунок) плотной энергии Хани
По вашему выбору: камни из медитации «Путешествие для встречи с драконом»	<ul style="list-style-type: none"> • Ватиканский камень • Везувиянит • Гетит • Черный лунный камень • Шунгит
Предметы, необходимые для проведения ритуала	<ul style="list-style-type: none"> • Новая, неиспользованная свеча (красная, если хотите соединиться с Хани) • Зажигалка • Котел или другой жаростойкий сосуд • Чайная свеча • Несколько маленьких полосок бумаги • Ручка • Сосуд с водой (всегда держите его под рукой во время ритуалов, в которых используете огонь) • По выбору: тушитель для свечи • По выбору: руны



СОЗДАНИЕ АЛТАРЯ

Будь то ваш действующий алтарь или поверхность, которая подойдет для ритуального алтаря, уделите время, чтобы выразить почтение своему внутреннему младенцу. Если у вас есть детское фото в младенчестве или раннем возрасте, положите его на алтарь. Если найдутся предметы, которые напоминают об этом ребенке и помогут лучше с ним соединиться, добавьте их тоже. Возможно, самих предметов у вас нет, но найдется что-то, что зацепит подсознание. Допустим, у меня есть фото: на нем мой первый день рождения, и со мной огромный розовый плюшевый кролик. Конечно же, у меня давно нет этого кролика, и я не собираюсь искать гигантского зайца специально для ритуала. Но у меня есть похожие плюшевые маленькие зайчики, которые передают ту же энергию. На крайний случай всегда годятся фотографии. Они напоминают о том, что нужно, выводя это в сознание, и их легко подобрать, особенно с помощью поиска в Google.

Возможно, вам захочется украсить свое пространство и алтарь предметами, например, статуэтками божеств, которые дарят надежду и оптимизм, напоминая о вечной жизни сознания. Очень хорошо добавлять символы, которые на протяжении веков связаны с Йолем, серединой зимы, фестивалями и праздниками света. Каждый на своем уровне, они передают тему возрождения и надежды на будущее, которым является свет Божественного ребенка. Каждый из них поможет пройти через темноту. Например, это может быть рисунок плотной заземляющей Хани, напоминающей душе, что в самом сердце нашего существа есть чистая точка надежды, которая разворачивается из центра в окружающий мир.

И последнее, что нужно держать под рукой, – предметы, которые будут использованы непосредственно в ритуальной работе. Положите их на переднюю и центральную части алтаря, чтобы легко достать. Слева приготовьте полоски бумаги и ручку. Котел с чайной свечой поместите справа. Для ритуала рекомендуется выбрать маленький чугунный котел, но достаточно большой, чтобы в него поместилась чайная свеча. В нем вы будете жечь бумагу, так что убедитесь, что котел достаточно компактный и поместится на алтаре, но достаточно вместительный, чтобы безопасно жечь бумажные полоски. В центр алтаря перед собой поместите незажженную свечу. Важно, чтобы свеча не была использована раньше, особенно если совершаете ритуал в первый раз. Выполняя ритуал год за годом, вы можете обнаружить, что у вас есть подходящая свеча для этих целей, и зажигать ее каждый год в ходе ритуала как напоминание о вашей истинной сути может быть очень волнительно. Если планируете зажечь свечу вновь на следующий год, понадобится тушитель для свечей. Задувая свечу, можно рассеять ее силу. И наоборот, когда мы гасим пламя тушителем, энергии свечи сохраняются и активируются, когда мы ее снова зажигаем.

Когда закончите подготовку пространства, уделите время тому, чтобы почувствовать, как энергии, которые вы создали, влияют на вас. Убедитесь, что на алтаре присутствуют элементы, передающие главную тему ритуала или самого праздника. Это отражает «высшее», царство надличностного, или мифического. Вам также захочется проверить, что на алтаре есть элементы, представляющие вас. Это отражает «низшее», царство личности. Если все в порядке, уделите минутку, чтобы подготовиться к ритуалу самому (см. приложение Г).



РИТУАЛ

Зажигая чайную свечу в котелке или сосуде справа от себя, начинаете концентрироваться на чувстве, будто вы путешествуете через материальный план, проживая человеческий опыт. Если на алтаре есть ваше детское фото, переведите внимание на этого ребенка. Посмотрите ему в глаза, позволив ощущению истинной сути вашего ребенка коснуться вас. Послушайте отклик на это чудо внутри себя, зная, каким ценным и священным оно является.

Разрешите себе скользнуть глубоко внутрь, каждый раз соединяясь с негативным убеждением или энергетическим блоком, который каким-то образом обладает силой затуманивать истинную суть ребенка, прекрасного в своей чистоте, которого вы видите перед собой. Каждый раз, когда обнаруживаете блокирующее убеждение, пишите его на листке бумаги, который лежит слева, а затем подносите к незажженной свече перед вами. Возможно, это будет одно-два сообщения, возможно, больше. Может даже показаться, что негативные мысли никогда не

прекратятся. Не переживайте. Продолжайте погружаться, извлекать информацию и фиксировать на бумаге до тех пор, пока сообщения не иссякнут или вы не почувствуете, что для ритуала достаточно.

Когда вы положили последний листок бумаги с негативным сообщением перед свечой, на мгновение осознайте, что лежит перед вами. Весь этот величественный потенциал и свет только и ждут, чтобы проявиться, но сейчас необходимо разобраться со списком негативных убеждений.

Переведите внимание на котелок справа от вас. В нем горит огонек чайной свечи. Это средство вашего освобождения от груза негативных блоков. Когда будете готовы, поднесите один из листков к незажженной свече. Прочтите, что там написано. Позвольте пониманию о том, как это убеждение влияло на вас, осесть в сознании. Позвольте желанию освободиться от острого жала этих убеждений окрепнуть внутри и, когда почувствуете, что оно поет во всех ваших клетках, предайте бумагу огню и наблюдайте, как она распадается. Повторяйте этот процесс, пока между вами и незажженной свечой ничего не останется.

В пространстве, которое освободилось из темных негативных сообщений, найдите Божественного ребенка, который живет внутри, и когда почувствуете пульсацию своей собственной уникальной сути, зажгите свечу перед вами. Пусть она сияет как мощный маяк во тьме, пока размышляете о том, что вы – подарок для мира и то, что вы приносите ему, драгоценно.

Посвятите столько времени, сколько нужно, чтобы пристально смотреть на свет, отражающий ваш собственный Свет. Уделите время тому, чтобы ясно прочувствовать, кто вы есть, в чем ваша исключительность, какие у вас ценности и что важно для вас. Если хотите, можете вытянуть руну, чтобы узнать у Божественного, что именно вы дарите этому миру.



ЗАВЕРШЕНИЕ РИТУАЛА

Когда будете готовы покинуть это пограничное пространство, осознанно верните внимание обратно к дыханию. Уделите еще мгновение, чтобы закрепить связь с чувством вашей сути, и с помощью дыхания или тушителя погасите пламя свечи, стоящей перед вами. То, что вы пережили в ритуале, навсегда останется в ваших клетках. Вам нужно лишь призвать этот опыт из глубины, когда захотите.

Потратьте некоторое время, чтобы еще раз пройтись по направлениям, поблагодарив стихии за то, что они помогали удерживать пространство и обеспечивали вашу безопасность в процессе ритуала. Начните с севера, с Земли, затем двигайтесь на восток, к стихии Воздуха, на юг, к Огню (в этот момент погасите свечу в котле), на запад, к Воде, и завершите «низшим» материальным планом и «высшим» космическим планом. Поблагодарите и попрощайтесь с божествами, которые участвовали в ритуале вместе с вами, и помните, что Колесо может вращаться вокруг вас, но вы – как и они – всегда остаетесь в центре.



ОЧИЩЕНИЕ РИТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Если вы использовали действующий алтарь, можете оставить на нем некоторые предметы в течение всего цикла как способ поддерживать энергию, которую вы прожили и запечатлели в ритуале. Тем не менее, если после ритуала остались какие-то листы бумаги, лучше их уничтожить. Также важно очистить котел от золы или кусочков несгоревшей бумаги. У меня во дворе есть специальное место, куда я кладу те элементы ритуала, от которых необходимо освободиться с уважением, а не бесцеремонно выбрасывая в мусорное ведро. Найдите подходящее место, где будете хранить предметы, которые сможете задействовать для будущих ритуалов, такие как свеча истинной сути.



Рекомендации по руническим колодам

Ло Скарабео. *Карты рунических предсказаний*. Woodbury, MN: Llewellyn, 2013.

Тартара, Паола. *Руны северного сияния*. Woodbury, MN: Llewellyn, 2017.

Воникс. *Сила рунической колоды*. Stamford, CT: US Games, 1998.

7. Будьте добры к себе

Сила первого цикла – в исцелении, которое происходит, когда каждой клеткой мы чувствуем, что находимся в безопасности, нас защищают и поддерживают.

Йоль – это возрождение надежды, и нам необходимо знать всеми фибрами своего существа, что любая ситуация несет надежду независимо от того, насколько она ужасна. Ведь энергия надежды живет в наших костях и клетках. Человеческий Дух удивительно устойчив, если дать ему пространство и поддержку, необходимую для того, чтобы раскрыться в своем естественном чуде.

Не важно, насколько мы подавлены обстоятельствами, не важно, насколько глубоко утратили доверие, не важно, насколько черствыми и закаленными стали, глубоко внутри нас живет открытое и любопытное дитя Света, готовое объять весь мир. Это внутреннее существо связано со своей общиной и знает: будь то хорошие или ненастные дни, его всегда любят и ценят.

Когда мы не сомневаемся в своей врожденной ценности и значимости и в том, что являемся ценными для мира, мы в состоянии следовать непреложному правилу, вдохновленному вечными детьми Биллом и Тедом: будьте добры к себе⁹.

⁹ Сериал «Удивительные приключения Билла и Теды» (De Laurentiis Entertainment Group, 1989).

Тяжелые времена будут всегда. Люди, причиняющие боль, никуда не исчезнут. У нас будут случаться провальные ошибки, темные дни и внутренние бури. Жизнь – это не контролируемый эксперимент, она хаотична. Но даже во всем этом мы можем защитить часть нас – невинного младенца и любознательного малыша, которые стоят всех этих усилий. И мы можем отпраздновать дар Света.



КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ ПЕРВОГО ЦИКЛА¹⁰

Архетипические темы	Темы для исцеления	Признаки кризиса	Целительные практики
<p><i>Рождение Чудесного ребенка</i></p> <p>Свое место в сообществе; победа порядка над хаосом; возрождение Света</p>	<p>Семья по рождению; младенец, малыш; доверие, безопасное исследование мира; роли в парадигме выживания; зависимость; базовый стыд</p>	<p>Внезапная, неожиданная потеря или изменение жизненных обстоятельств; чувство отдаленности или изоляции от мира либо других людей; страх по поводу новых направлений в жизни; устойчивое чувство «незаземленности»; время, проводимое с семьей, вызывает раздражение</p>	<p>Определение основных ценностей; созерцание вселенских законов; активация плотной заземляющей энергии Хани</p> <div data-bbox="1225 734 1326 831" data-label="Image"> </div>
Отражение в природных элементах	Интуитивные инструменты и руководство	Отражение в алхимии	Аффирмации
<p>Земля</p>	<p>Проводники среди животных; руны</p>	<p><i>Прокаливание</i></p> <p>Шок, который активирует «темную ночь души» и целительное путешествие</p>	<p>Я защищен (-а) и в безопасности; для меня безопасно быть в мире с другими людьми; я с почтением отношусь к потребностям своего тела и удовлетворяю их; я знаю, как о себе позаботиться; я заземлен (-а)</p>

¹⁰ Больше информации о ключевых аспектах можно найти в книге автора «Великое дело: самопознание и исцеление через Колесо года» (Издательская группа «Весь», 2021).

Часть вторая

Цикл второй. 1 февраля – 14 марта.

Спектр эгоцентризм/эмпатия

8. Имболк и внутренний ребенок

По мере того как солнце начинает медленно и постепенно увеличивать свое присутствие – все больше светлых часов дня, все сильнее его лучи, – на земле появляются первые признаки грядущей оттепели. Хотя мы склонны воспринимать весну как равновесие энергий Остары и весеннего равноденствия, во многих частях западного мира в это время уже достаточно тепло, чтобы подолгу находиться на улице. Начинают пробиваться воды источников и рек. Еще случаются заморозки, один, два или двенадцать раз, но среди редких морозных дней уже слышно многообещающее журчание очищающих потоков – все признаки того, что зима ослабила свою хватку.

Очищение – во всех многочисленных ипостасях – одна из главных тем, проявленных в этом празднике. Очиститься в целительных водах или направить их на очищение окружающей среды либо на помазание священных мест – все это способы, которыми воду, теперь легкодоступную, можно использовать для очищения места и пространства. Хотя жизнь все еще пробивается на поверхность, периоды оттепели насыщают землю животворящей влагой, стимулируя первые храбрые ростки семян выйти на свет. *Новые начинания* отражают надежду, рожденную в зимнее солнцестояние, пуская более осязаемые корни и начиная проявляться в том, что можно увидеть.

Третьей ключевой архетипической темой Имболка является тема *любви*. Она присутствует в целительных водах. Целители говорят, что «исцеление невозможно без любви». Она отражена в светском празднике День святого Валентина, который отмечается в этот период в определенных кругах. Наряду с растущими водами желания и нежными водами красоты любовь – это поток, открывающий нас для более широкой связи с жизнью, другими людьми и, что более важно, с самими собой. Если позволить этим эмоциям течь, можно испытать особую радость – радость, которая подтверждает живой энтузиазм ребенка у нас внутри.

Когда мы не почитаем это подвижное, эмоциональное дитя любовью, которой оно заслуживает, и позволяем вечной мерзлоте хладнокровных суждений заморозить естественный, вовлеченный поток, создаются причины для созависимости. Созависимость можно определить как модель поведения, когда один человек нуждается в «ком-то» для подтверждения своей ценности или одобрения. Она предполагает, что мы становимся более внимательными к чувствам другого, чем по отношению к своим. Создаем блоки для чувствования своих переживаний, потому что чувствовать все это слишком больно. Мы отрезаем себя от собственных потребностей, так как боимся, что никогда не сможем их удовлетворить. Ставим в приоритет чужой жизненный опыт, цели и мировоззрение, чтобы почувствовать себя любимыми. Но заглушая голос внутреннего ребенка, мы создаем пейзаж вечной внутренней зимы.

Как и в природе, в которой в это время случаются оттепели, лед созависимости может треснуть, выпустив цунами эмоций, что так же пугает и испытывает нас, как и попытка справиться с глубокой замороженностью. Мы вдруг обнаруживаем себя дрейфующими в водах другого человека. Поначалу так чудесно ощущать плавучесть, пока не приходит осознание, что тебя уносит вниз по реке и ты не в состоянии найти точку опоры в ее русле.

В период Имболка мы видим, что Божественный ребенок, рожденный в зимнее солнцестояние, вырос в любопытное, спонтанное, исследующее, общительное, *эмоциональное* суще-

ство. Младенец, подаривший надежду, становится чудесным дитя, которое смотрит на мир свежим взглядом. Позволяя себе пропускать через себя жизненный опыт, мы проходим исцеление и очищение, если можем воспринять эту новую энергию.

Имболк в большой степени считается днем святой Бригитты. *День святой Бригитты* (в христианстве) отмечается 1 февраля. Древние кельты отмечали день богини Бригит (также известной как Брайд, Бригантия или Бриганду), когда люди готовили дома для сочельника Имболка в ожидании ночных визитов. В Уэльсе праздник зовется *Gwyl Mair Dechrau'r Gwanwyn*, что обычно переводится как «праздник Марии ранней весной». *Сретение Господне* (христианство), также известное как праздник представления Иисуса Христа и очищения благословенной Девы Марии, отмечается 2 февраля, благословением домашних свечей. В более светских кругах 2 февраля отмечается *День сурка* (США). Хотя считается, что он происходит из Германии, его современная интерпретация берет начало в Пенсильвании в 1887 году. Отмечается чуть позже в тот же месяце, но также связан с энергиями Имболка древнеримский праздник *Луперкалии* – между 13 и 15 февраля. Названный в честь Луперка, римского бога, покровителя стад, этот праздник очищения проводился с целью отпугнуть злых духов и обеспечить плодородие полей и стад. И конечно, есть *День Валентина* (христианство), который изначально назывался праздником святого Валентина и чествовал двух раннехристианских мучеников.

Другое название этого торжества – *Oímealg*, в переводе с гэльского «овечье молоко», по ассоциации с кормящими овцами, которые ранней весной производят на свет ягнят. Это значение напоминает о постоянной поддержке и заботе, которые требуются молодым, когда они только начинают исследовать свой мир. Забота и комфорт необходимы тем, кто только-только выпорхнул из-под родительского крыла, чтобы отправиться к отдаленным социальным горизонтам. Чтобы чувствовать воодушевление от эмоций, которые проходят сквозь нас во время исследования и открытия большого мира вокруг нас, а не быть захваченными ими, нам необходимо купаться в любви, которая является фундаментом нашего самоощущения.



Дополнительная литература: Имболк

Нил, Карл Ф. *Имболк: ритуалы, рецепты и предания о дне Бригитты*. Woodbury, MN: Llewellyn, 2015.

Уезерстоун, Луна. *Забота о пламени Бригитты: пробуждаясь к кельтской богине очага, храма и кузницы*. Woodbury, MN: Llewellyn, 2015.

Вебер, Кортни. *Бригитта: история, тайны и магия кельтской богини*. Weiser Books, 2015.

9. Новая теневая сторона созависимости

Тающие энергии Имболка бросают нас в прохладные воды, которые манят обратиться к тому, что было заперто подо льдом в течение столь длительного времени. Без оттепели мы застреваем в бесконечной глубокой мерзлоте, которая, без сомнения, сковывает и наши эмоции. Как и целительное оттаивание, тепло и забота, направленные в области холодного оцепенения, могут причинять острую, порой мучительную боль. Однако, хотя оттепель может саднить и обжигать, она намного предпочтительней, чем любая альтернатива. Не оттаять – значит умереть. То, что поддается заморозке, мертво для жизни. Жизнь с ледяным сердцем ощуща-

ется пустой и застывшей. Вот почему необходимо обращаться к этим холодным кристаллам и медленно возвращать движение приливов и отливов.

Созависимость – это динамика, которая формируется, когда один человек ставит свою самооценку в подчиненное положение от мнения другого, которое является более важным, чем его собственное. Когда я больше беспокоюсь о том, что ты думаешь обо мне, чем о той правде, которую я знаю о себе, возникает парадигма созависимости, которая имеет далеко идущие последствия. Если внутреннее отношение к себе определяется опытом стыда («Если ты узнаешь меня настоящего, то отвергнешь меня»), мы склонны концентрироваться на внешнем, стараясь контролировать развитие отношений, чтобы быть уверенными, что нам не причинят боли, не покинут и не осудят. Именно внутренний опыт эмоционального оцепенения создает немыслимое множество потенциальных «драм на почве контроля», которые проигрываются снова и снова, пока мы не сможем подарить тепло любви бесценному внутреннему ребенку, не почувствуем оттепель эмоциональных вод и не позволим природным приливам и отливам вести за собой.

То, что скрыто под поверхностью, в течении эмоциональной боли, – это недостаточное понимание своих потребностей: каковы они, на что направлены, как их закрыть и т. д. В 1943 году американский психолог Абрахам Маслоу написал работу под названием «Теория человеческой мотивации», в которой изложил свою – теперь широко цитируемую – концепцию иерархии потребностей¹¹. В основе его теории – положение о том, что мы все имеем внутренние потребности. Это не возможности или варианты – потребности неизменны и универсальны. Кроме того, у них есть определенная иерархия. Когда я не в состоянии закрыть свои базовые физиологические нужды, например, потребность в пище, которая необходима для выживания, меня точно не будут волновать эстетические вопросы: насколько приятно что-то выглядит. Когда я умираю от голода, то сделаю все, чтобы как можно скорее раздобыть себе сэндвич. В этот момент я не буду тратить время, чтобы оценить, насколько изысканно украшена петрушкой тарелка. Переходя к эмоциям: понимать свои потребности – для нас необходимость, как и понимание, что иметь их нормально и столь же нормально просить о том, чтобы они были удовлетворены, и, возможно, самое важное, чему стоит научиться, – как закрывать эти потребности самим. Необходимо знать, что нет ничего плохого, когда мы хотим чувствовать себя в безопасности в собственном доме. Мне нужно быть уверенным, что я могу обратиться к своему партнеру за помощью и успокоением. А если он не в состоянии этого сделать или – еще хуже – из-за него я чувствую себя незащищенным, то я помню, что у меня есть сила, чтобы самому обеспечить себе безопасность. Как и в случае с проживанием самооценности, наши потребности не подлежат сомнению.

Как психотерапевт, я заметила, что удивительное число клиентов, с которыми мне приходилось работать, терялись, когда их просили определить свои потребности. Если мы понимаем и признаем ценность понимания своих потребностей как главное условие для развития и здоровья, то почему нам все еще трудно определить, в чем они заключаются, не говоря уже о том, чтобы начать их наполнять? Потребности похожи на речные берега. Это необходимые границы, которые показывают, что нам требуется, чтобы процветать. Эмоции подобны воде, которая течет вдоль этих берегов, сообщая, где находятся границы. В том, что касается, как кажется, растущей эпидемии психических заболеваний и проблем с психологическим благополучием, важно отметить, что язык эмоций по-прежнему не приветствуется в некоторых сферах жизни. Мы не только не способны экологично и свободно выражать сложные или неприятные эмоции, но и вытесняем болезненные чувства из прошлого опыта, когда наши потребности не могла удовлетворить нездоровая, неблагополучная, небрежная и травмирующая среда, как неумест-

¹¹ Маслоу, Абрахам Харольд. *Теория человеческой мотивации*// Психологический обзор. 1943. № 4. С. 370–396. URL: <https://doi.org/10.1037/h0054346>

ные и несущественные. Исследования показывают, что в буквальном смысле миллионы детей и подростков, у которых диагностировали «различные формы других „психических заболеваний“, от депрессии до биполярного расстройства и психозов»¹², переживали травму, которую специалисты не распознавали. Большинство детских травм (или неблагоприятный детский опыт) можно свести к нарушению потребностей: в безопасности, защите, комфорте, признании и уважении. Если вычесть относительно небольшой процент психиатрических расстройств, связанных с неврологическими и химическими нарушениями, то останется обширный список заболеваний, главной причиной которых на самом деле является эмоциональная проблема.

В этой мрачной тени замороженных эмоций и непризнанных потребностей мы надеваем тесный плащ созависимости. Теряя яркий внутренний пейзаж истинной сути, где мы приглушили свет собственных чувств и нужд, единственной безопасной альтернативой остается пролить свет на желания и чаяния другого человека. Это особенно верно в отношении эмпата, который обладает даром не только интуитивно считывать чувства окружающих, но и воспринимать их как свои собственные. Это нарушение границ, которое мы изначально используем, чтобы обезопасить себя, является одной из драм созависимости, основанной на контроле. Она говорит о недостаточном различии между «я» и «они», о водах одного «я», которые заливают берега другого человека. Это не питает ни того ни другого. С другой стороны спектра этой конкретной драмы контроля находится нарцисс, чей образ действий направлен на то, чтобы оставаться сверхбдительным и внимательным к своим собственным потребностям, исключая других людей. Это другой вид нарушения личных границ. Он проводит жирную черту между собой и другими, полностью ставя в приоритет самого себя. В этом случае вода настолько жестко контролируется, что появляется риск засухи. Но контролирующая драма нарцисса ударяет по вам – «Леди слишком много протестует, мне кажется»¹³. Однако если добраться до нутра нарцисса, там обнаружится эмпат: тот, кто уже просканировал пространство, счел его небезопасным и поднял разводные мосты. Нарциссы уже решили, что никто другой не сможет их оценить, поэтому они сделают все возможное, чтобы ценить самих себя. Печально, но это всего лишь фасад. Верно и обратное: хорошенько потрясите эмпата, и вы обнаружите нарцисса. Эмпаты могут сконцентрироваться на том, что, по их мнению, чувствуют другие, но часто воспринимают это через призму собственной травмы, пережитой в прошлом. Принимая чужие эмоции как свои собственные, эмпаты часто теряют себя во внутреннем опыте, и не важно, что эти эмоции не принадлежали им с самого начала.

Спектр эмпатия/нарциссизм – это новый язык созависимости. Каждый из них теряет себя в переживаемом опыте другого человека. Каждый из них проживает глубочайшую душевную боль из-за утерянной связи с собой. Когда нам больно, часто первое, что мы делаем, это обвиняем кого-то еще: «Он причинил мне боль», «Это ее вина, что я себя так чувствую». Конечно, мы не отрицаем, что живем в отношениях с другими людьми, но наши чувства принадлежат нам и предназначены быть эмоциональными каплями, которые питают наши собственные внутренние семена. Когда мы перекладываем вину на кого-то извне, то заплываем в чужие воды и прочно застреваем в пруду созависимости. У игры в обвинение нет победителей. У контролирующего нарцисса чрезмерно активна чакра солнечного сплетения, и этот обильный поток необходимо балансировать текучей эмоциональной энергией сакральной чакры. У эмпата, имеющего проблемы с границами, наоборот, чрезмерно активна сакральная чакра, и ему необходимо четкое руководство, исходящее из чакры солнечного сплетения. Пока фокус сохраняется на чужих потребностях, вас ждут заморозки и вечная зима.

В конце концов, если мы хотим проработать тень этого цикла, необходимо развивать аутентичность по отношению к своим эмоциям. Но начать нужно с того, чтобы очень ясно

¹² Уитфилд, Чарльз Л. *Не сумасшедший: возможно, вы не страдаете психическим расстройством*. С. 117.

¹³ «Леди слишком много протестует, мне кажется» – цитата из пьесы «Гамлет» Уильяма Шекспира.

осознать, как выглядят здоровые потребности. Необходимо очертить берега реки до того, как мы окунем палец в воду. Маслоу приводит иерархию потребностей как движение от биологических и физиологических, сосредоточенных на нашей способности физически выживать в мире, к потребностям в самореализации, которые уже начинают приближаться к чувствованию души и проявлению в мире нашего врожденного потенциала.



ИЕРАРХИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ МАСЛОУ¹⁴

Эта подробная карта человеческих потребностей – ценный ресурс для понимания того, что составляет контекст не только нашей жизни, но и других людей. Ведь это не только ваши нужды, всё это требуется каждому из нас. Любопытно, что в конце жизни Маслоу выделил еще один уровень на самом верху пирамиды: потребность в трансцендентном. Так он описывал это: «Трансцендентное относится к наивысшему и всеобъемлющему или целостному уровню человеческого сознания, которое относится и проявляет себя как цель, а не средство по отношению к человеку, значимым людям, к человеческим существам в целом, к другим видам, природе и космосу»¹⁵. Эта вершина человеческих потребностей говорит о том, что нам необходимо проживать себя как часть чего-то большего, чем личностное и персональное; открыться мистическому; направить с трудом приобретенную мудрость на служение другим людям. Пирамида потребностей Маслоу вписывается в восемь лучей Колеса года. Очевидно, что нужно посадить

¹⁴ Адаптировано из работы «Мотивация и личность» Абрахама Х. Маслоу.

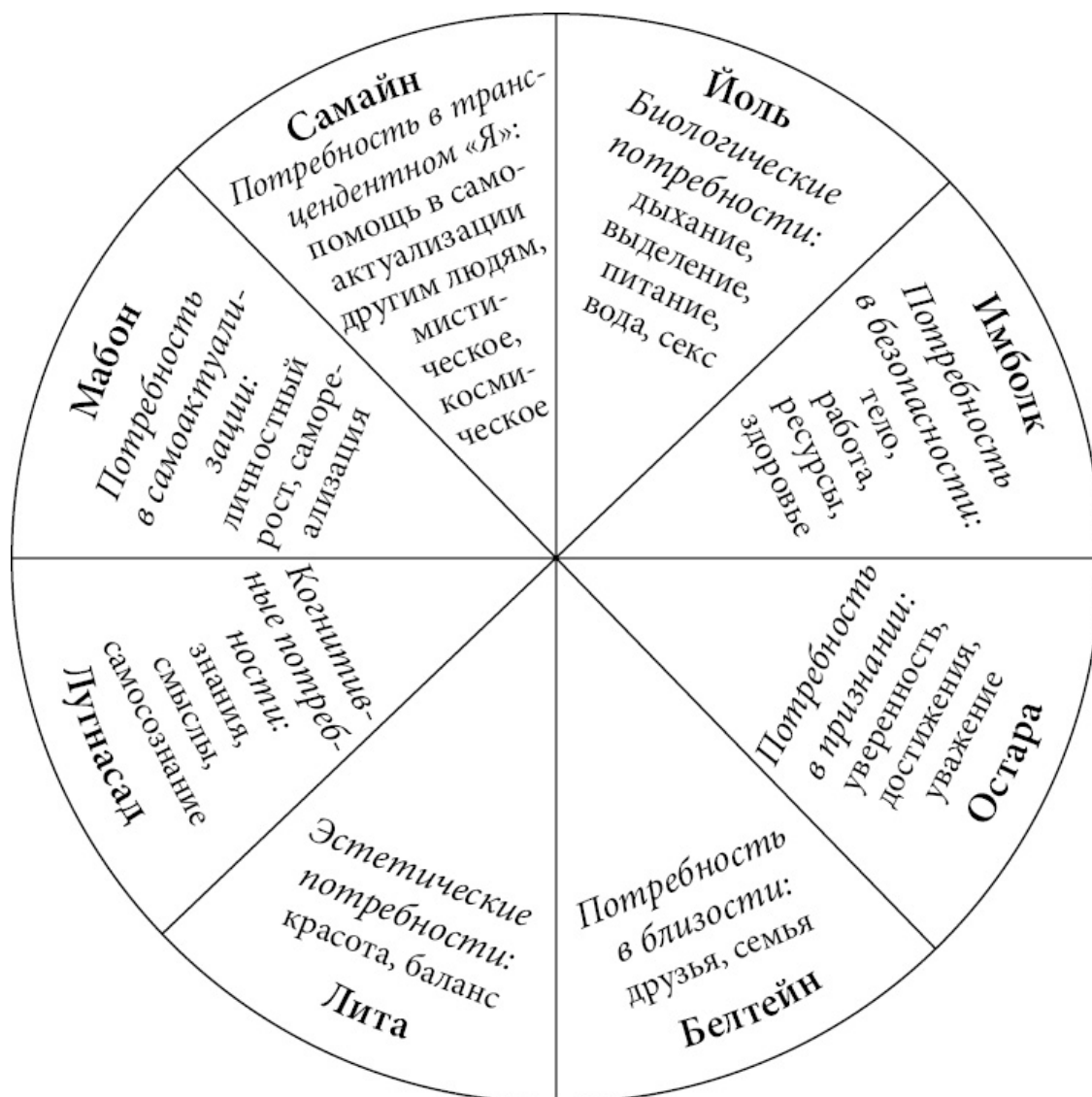
¹⁵ Маслоу, Абрахам Харольд. *Дальние границы человеческой природы*.

семена, прежде чем собирать урожай. Вряд ли кто-то сможет с этим поспорить. Более того, мы видим, что нужно закрыть свою потребность в признании прежде, чем полностью раскроются наши когнитивные потребности и желание самореализации. И наконец, полная реализация происходит, когда мы можем удовлетворить потребность в духовности или трансцендентном «Я». Способность наполнять все свои потребности – один из основных жизненных навыков, которые необходимо развивать, чтобы жить здоровой, полноценной жизнью в потоке со всем сущим.



ТЕНЬ ВТОРОГО ЦИКЛА: ОТРИЦАНИЕ ВРОЖДЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Отрицание потребностей – основная проблема четвертого цикла; однако признание различных потребностей в зависимости от того, как они соотносятся с циклами Колеса года, может оказаться полезным для развития эмоциональной свободы.



Дополнительная литература: созависимости

Малкин, Крейг. *Переосмысливая нарциссизм: плохое и удивительно хорошее о чувстве исключительности*. New York: Harper, 2015.

Смолл, Жаклин. *Своевременное пробуждение: путешествие от созависимости к сотворчеству*. Eupsychian Press, 2000.

Уитфилд, Чарльз. *Совместная зависимость: исцеление человеческого состояния*. Health Communications, 1991.

10. Свет недualности (целостности)

Во втором цикле, когда воды, которые были заморожены, снова начинают течь, мы празднуем дары своего внутреннего ребенка. Ребенок внутри нас – это метафора нашей истинной эмоциональной жизни. Наши эмоции, способность соединяться со своими чувствами и прислушиваться к ним – это дар внутреннего ребенка. Дитя внутри нас взаимодействует с миром

с чисто эмоционального уровня, несется по жизни, проживая весь возможный опыт и реагируя на него как есть, без фильтров. Эмоции не являются ни плохими, ни хорошими. Правильными или неправильными. Они лишь протекают сквозь нас. Эмоции – поток, который сообщает нам информацию о пережитом опыте и убеждения о том, что должно быть передано, а что нет. Некоторые из них не очень приятны. Некоторые могут проявляться очень интенсивно и захватывать нас. Но если мы позволяем им быть и возникать естественно, они могут принести невероятные осознания по поводу нашей жизни. Некоторые эмоции легкие и питают, и мы склонны привязываться к ним, подчас исключая более сложные.

Настоящая проблема происходит не из самих эмоций, а из притока, который может увести нас в темное страшное место. Неприятные эмоции погружают нас в мерзость стыда. Проблема не в боли, которую я испытываю из-за разрыва отношений. Проблема в том, что эта боль заставляет меня думать, что я заслуживаю того, чтобы меня оставили: если бы я повел себя иначе, то не остался бы один, и, в конце концов, никто никогда меня не полюбит. Да и как, в самом деле, меня можно любить! Вот послание не боли, но стыда. Не только неприятные эмоции могут привести нас туда. Эмоциональный заряд сексуального влечения к другому человеку может возбуждать, давать чувство расширения, притока энергии и быть очень приятным, но также может пробудить стыд. Тягостное ощущение в животе напоминает, что мое влечение никогда не будет взаимным и мне стыдно даже ощущать подобное. Стыд – это центральная негативная и токсичная эмоция, которой никогда не стоит поддаваться. Она уведет нас в тень созависимости и потери себя в любой межличностной динамике: романтической, платонической или профессиональной. Во время трансформации тени в Свет у нас есть шанс открыть в себе глубину и ширину эмоциональной свободы, но нам необходимо бросить вызов стыду и освободиться от его мертвой хватки, чтобы в полной мере использовать эту возможность. Если у нас получится, то мы увидим, как много должен сообщить нам полный спектр эмоций.

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.