



ТАРО: ПРОСТО И ЯСНО
ТАРО. 21 СПОСОБ ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТ
ПАТВОРКИНГ ТАРО



**Лиза Робертсон
Мэри К. Гри
Энтони Луис**

**Патворкинг Таро: Духовное
руководство и практические
советы. Таро: 21 способ
получить ответ на свой
вопрос. Таро: просто и ясно**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69578332

*Патворкинг Таро: Духовное руководство и практические советы. Таро:
21 способ получить ответ на свой вопрос. Таро: просто и ясно / Лиза
Робертсон, Мэри К. Гри, Энтони Луис : Весь; Санкт-Петербург; 2023
ISBN 978-5-9443-5925-4*

Аннотация

*Патворкинг Таро. Духовное руководство и практические
советы*

Патворкинг – управляемая медитация, способ путешествовать вместе с картами, чтобы достичь осознанности и духовного роста. Каждая карта Таро несет за собой определенную историю,

набор уроков и испытаний. Это словно шаги, которые ведут нас к более глубокому пониманию своего предназначения и места в мире. Книга профессионального таролога Лизы Робертсон поможет вам установить более глубокие отношения с картами – и с самими собой. Вы сможете обрести невинность и открытое сердце Шута, мудрость Иерофанта и могущество Императора. Мечи научат вас осознанности и концентрации, Жезлы наделят творческой искрой, Пентакли помогут выработать трезвый ум, терпение и упорство, а Кубки погрузят в царство эмоций и покажут, как использовать их во благо. С помощью нестандартных толкований и простых упражнений автор проведет вас по всем семидесяти восьми картам и историям, которые они рассказывают. Вы сможете углубить свою практику, ближе познакомиться с арканами Таро, а самое главное – с той магией, уникальными способностями и силами, которыми уже обладаете. Выберите карту, которая отвечает вашим стремлениям – и отправляйтесь в путь!

Таро. 21 способ получить ответ на свой вопрос

Каждая карта в колоде Таро может рассказать вам 21 историю о том, почему вы ее вытянули. Что вас ожидает, что привело вас в настоящее, что вас тревожит и какой следующий шаг будет самым правильным? Метод работы с арканами, который предлагает в своей книге Мэри К. Гри, уникален тем, что объединяет в себе магическую практику, психотерапию и обширный творческий подход. Благодаря этому вы можете с помощью одной лишь колоды Таро получать ответы своего подсознания, находить нестандартные решения для жизненных и творческих задач, исцеляться от психологических травм, восполнять свою жизненную энергию и реализовывать

свои намерения. Книга будет полезна как новичкам, так и профессионалам в области Таро, а также всем, кто интересуется психологией, магией, самопознанием и личностным развитием.

Таро: просто и ясно

Существует так много книг о Таро, так зачем вам читать еще одну? Знаменитый таролог Энтони Луис рассказывает о картах простым языком и дает понятные, но при этом глубокие, описания Арканов, затрагивая различные подходы – от оккультного до психологического. Его толкования очень конкретны и ясны даже новичкам. Прочитав книгу, вы сможете:

- выбрать свою колоду и установить с ней связь;
- делать базовые расклады: на одну, три или пять карт, на двенадцать месяцев, «Гороскоп», «Кельтский крест» и другие;
- толковать Старшие и Младшие Арканы – в зависимости от их положения в раскладе;
- соединять советы карт с голосом своей интуиции.

А из приложений вы узнаете о связи Таро с астрологией и нумерологией и о том, как использовать эту связь в работе с картами. Позвольте Таро заговорить с вами!

Содержание

Лиза Робертсон	11
Об авторе	14
Введение	15
1. Что такое патворк?	18
1. Упражнение на намерение	20
2. Упражнение на интуицию	21
3. Упражнение-странствие	22
Выбор колоды для патворка	25
2. Старшие арканы	27
0. Шут	28
I. Маг	32
II. Верховная жрица	35
III. Императрица	39
IV. Император	43
V. Иерофант	48
VI. Влюбленные	52
VII. Колесница	57
VIII. Сила	61
IX. Отшельник	65
X. Колесо фортуны	68
XI. Правосудие	73
XII. Повешенный	77
XIII. Смерть	81

XIV. Умеренность	86
XV. Дьявол	90
XVI. Башня	94
XVII. Звезда	98
XVIII. Луна	102
Конец ознакомительного фрагмента.	107

**Лиза Робертсон, Мэри
К. Гри, Энтони Луис
Патворкинг Таро:
Духовное руководство
и практические советы.
Таро: 21 способ получить
ответ на свой вопрос.
Таро: просто и ясно**



Дорогой Читатель!

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

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт нача-

ло в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

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

*Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*

Handwritten signature or flourish.

Лиза Робертсон Патворкинг Таро. Духовное руководство и практические советы

Эта книга для тех, кто услышал зов Таро и решил пойти на него. Она написана для искателей, учителей и толкователей Таро. Независимо, новичек вы или приверженец, эта книга для вас.



ПАТВОРКИНГ

ТАРСО



Лиза
Робертсон

Духовное
руководство
и практические
советы

Leeza Robertson

Pathworking the Tarot: Spiritual Guidance & Practical Advice
from the Cards

© 2019 by Leeza Robertson

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

Об авторе

Лиза Робертсон – автор книг «Придворные карты Таро» и «Перевернутые карты Таро» и создатель двух колод: «Таро русалок» и «Таро тотемных животных». Лиза придумывает новые колоды Таро и находит способы познакомить как можно больше людей с миром этих карт. Оторвав глаза от книги и отложив колоду в сторону, она вместе с Памелой Чен занимается онлайн-академией Таро: bit.ly/uftamagic

Введение

Если вы новичок в Таро, скорее всего, ищете способы подключения к 78 картам колоды. Если вы человек опытный, возможно, хотите упрочить отношения с картами.

Новичка карты могут сбить с толку и ошеломить. Каждая из них представляет собой сложную конструкцию из символов и дизайна, призванных рассказать конкретную историю. Версии этих историй различаются от колоды к колоде, создатели излагают их на свой манер, привнося одни детали и опуская другие. Это означает, что колода, которую вы держите в руках, прямо сейчас рассказывает одну из версий истории Таро. Какой бы ни была колода – интерпретация уникальна. По своему опыту знаю, что каждая моя колода рассказывает историю, на которую в значительной мере влияю и я, и мой художник, и наша творческая группа, и сама энергия темы. Именно по этой причине я так люблю сама создавать колоды Таро. Это позволяет увидеть, как меняется история в ее пересказе в зависимости от того, кто вовлечен в создание. Получается, что уже сам акт создания колоды Таро – форма патворка, или патворкинга¹. У этого действия есть свои правила, в нем кроются уроки, касающиеся как создателя колоды, так и таких людей, как вы, выбирающих колоду

¹ *Патворк*, или *патворкинг* – вариант управляемой или направленной медитации. – *Примеч. пер.*

и раскладывающих карты. Акт создания состоит из шагов, процессов и оценки прогресса. Кроме того, это прекрасное упражнение на личностный и духовный рост. Завершая создание новой колоды, я никогда не остаюсь прежней. Я навеки меняюсь. Осознанность возрастает, а жизнь становится глубже. Патворк, как и Таро, – история, которую рассказывают снова и снова, изменчивая и развивающаяся. Это динамическая медитация, ведущая вас сквозь сомнения, концепции и философию, которые мы называем бытием.

Книга разбита на пять глав. Три из них посвящены картам: во второй говорится о старших арканах, в третьей – о придворных картах, а младшим арканам, от тузов к десяткам и далее, уделяется внимание в четвертой главе. Во второй главе для каждой карты старших арканов даются свои патворк-упражнения. Для младших арканов и придворных карт упражнения распределены иначе: на каждое число или тип приходится лишь по одному набору патворк-упражнений. То есть по одному набору для Пажей, Рыцарей, Королев и Королей. То же относится к младшим арканам: один набор для тузов, один – для двоек и так далее. Сделала я это намеренно, поскольку считаю, что каждая карта из младших арканов и придворных составляет часть одной истории. Другими словами, все Пятерки вместе рассказывают историю Пяти, все Короли – одну историю Короля. Хотя это не единственный способ патворкинга с этими картами, именно его я выбрала для книги. Опыт, полученный таким образом,

не будет никоим образом хуже любого другого. Я проверила. В первой главе рассказывается о том, что такое патворк, и четко описан процесс, представленный в этой книге. В пятой главе все суммируется, а также объясняется, как встроить показанный путь в расклады Таро – как ваши собственные, так и клиентов.

Надеюсь, что эта книга вдохновит вас двигаться дальше, расширять и углублять знания и понимание того, как карты могут влиять на повседневную жизнь и помогать в духовном развитии.

1. Что такое патворк?

Патворк – это путь, ведущий от одной точки к другой. Но также это активное действие, а не пассивная практика. Это путешествие может быть физическим, то есть вы буквально продвигаетесь шаг за шагом, следуя упражнениям, посвященным странствиям. Но не все в патворкинге связано с физической активностью. Иногда требуется повысить уровень собственной осведомленности о том, кто или что окружает вас, переход от одних мыслей, чувств или действий к другим. Например, вы можете оказаться рядом с магом или кем-то, играющим его роль в вашей жизни, только чтобы понять, что вы в одной компании с кем-то, кто обладает качествами Верховной жрицы. Возможно, вам придется проделать физический путь через энергию одной из карт или даже выйти за ее рамки, как в случае Пятерки мечей. Не имеет значения, как именно вы пришли к патворкингу с картами Таро, вы начнете более активно воспринимать их уроки и послания. Это означает, что нужно запастись терпением и решимостью, чтобы разобраться с происходящим на вашем пути. Тут-то и раскроется неприятная сторона патворкинга: необходимость иметь дело с эмоциями. Духовный рост – дело малопривлекательное: будет казаться, что вас бьют по больному. Если ничего подобного не происходит, значит, вы недостаточно погрузились в процесс. Патворк будет подталкивать и

задевать тех, кто привык оставаться на поверхности. С поверхности можно лишь наблюдать – патворк же означает завыживание, прохождение через поверхность и погружение в эмоции. То, что дает ощущение комфорта, не способствует росту. Комфорт существует для отдыха, остановки, фразы: «Мне хорошо там, где я нахожусь». Стремление к комфорту нормально для человека, я лишь советую не переходить в состояние застоя, откуда и возникают все проблемы в этой жизни.

Для этой книги я выбрала три разных варианта патворка с Таро, которые использую сама и советую своим клиентам. Они не слишком сложны и не имеют жесткой структуры, к тому же пересекаются. Еще одна вещь, которую постигаешь через патворк, – все в этом мире в гораздо большей степени связано между собой, чем мы готовы признать. Границы между упражнениями и обозначениями могут иногда казаться незначительными, не обращайтесь на это внимания. Разница будет более отчетливой, если вы допустите ее наличие. Хотя не предполагается, что книгу следует читать каким-то особенным образом, вы найдете в тексте предложения по работе с каждой частью колоды Таро, например с мастями, которые от тузов до десятков функционируют как звенья одной цепи. Вы можете выполнять только подходящие упражнения для каждой карты, выпавшей в ходе расклада, или же проделывать все упражнения от начала до конца. Тут нет четких правил. Используйте книгу интуитивно.

Пусть упражнения направляют вас и помогают углубить понимание карт, раскладов и работы с Таро. Я хочу познакомить вас с тремя упражнениями на патворкинг, которые заключаются в следующем.

1. Упражнение на намерение

Каждая карта Таро имеет особую историю, тему или набор уроков и испытаний. С помощью намеренного патворка нужно выбрать карту и путь, исходя из темы, урока или испытания, проработка или углубление которых для вас актуальны. То есть придется обратиться к колоде и взять карту для патворка. Скажем, вы хотите привлечь в свою жизнь больше денег, новую работу или гармонизировать собственную энергию в соответствии с возможным серьезным повышением. Вы берете колоду и находите в ней карту, вибрирующую в соответствии с той энергией, которой хотите достичь.

Для вопросов работы и денег подойдут Девятка или Королева пентаклей. Девятка пентаклей может излучать чувство финансовой безопасности и изобилия, которое вы хотите ощущать, чтобы привлечь еще больше такой энергии. Королева пентаклей также может дать ощущение контроля, воодушевления и видения вас как важного человека.

Каждая карта в колоде предлагает путь, который приведет вас к вибрации, необходимой для манифестации цели.

Вы сознательно выбираете карту и энергию, с которой хотите работать. В этом суть работы с упражнениями на намерение, приведенными в этой книге. Но это не единственный способ, и вы увидите, что некоторые упражнения на намерение могут быть также и интуитивными. В этом природа патворка: все сливается и накладывается, иногда границы не настолько четкие, как вам хотелось бы.

2. Упражнение на интуицию

Во время выполнения интуитивных упражнений вы можете обнаружить, что стремитесь высвободить то, что необходимо узнать, позволив карте сообщить вам это. Такая практика больше похожа на ченнелинг карты: слушать, как она говорит, и позволить ей направлять вас в путешествии, не давая сознанию вмешиваться. Этот процесс открывает возможности карты, доступ к которым вы не получите никаким другим путем. Нередко мы зацикливаемся на значении или интерпретации карты, но этот путь избавит вас от стандартных представлений о них.

Как именно вы будете интуитивно выбирать карту, зависит от вас, хотя я даю указания в большинстве упражнений, посвященных интуиции. Вы можете перетасовать колоду, прижать ее к сердцу, мысленно задавая вопрос или высказывая намерение, затем разделить ее и взять карту, оказавшуюся сверху. Вы можете перетасовать колоду, снять и,

держа карты рубашкой вверх, взять верхнюю карту. Или же можете не тасовать колоду вообще, а просто бросить карты на стол рубашкой вверх и пройти над ними маятником, чтобы увидеть, какая из них говорит громче всех и хочет ответить на ваш вопрос.

Этот раздел о том, как отпускать, перестать форсировать или контролировать результат и просто позволить ему прийти. Большинство тарологов уже работают с интуитивным подходом во время чтения, так что эта часть процесса патворка должна быть достаточно легкой. Но повторюсь: это не единственный способ использования приведенных интуитивных упражнений. Поэтому не удивляйтесь, если какое-то из них покажется направленным скорее на намерение, чем на интуицию.

3. Упражнение-странствие

Упражнения-странствия содержат толику намерения первой методики, щепотку интуиции второй и много движения. Техника странствий тесно связана с вашим знанием собственного сознания и способностью его контролировать. На чем-то проще сосредоточиться, выразив намерение. Еще проще открыться концепции, идее или проблеме и довериться интуиции. Но именно блуждание без конкретной цели позволяет погрузиться по-настоящему глубоко. Эта техника пришла ко мне во время медитаций. Я наблюдала, как что-то

одно становится триггером для чего-то другого, и двигаюсь в совершенно неожиданном направлении до тех пор, пока не зацеплюсь за что-то еще, и направление не изменится вновь. Во время этих блужданий я много узнала о себе. Но такой путь подходит не всем.

Так что же такое странствие в контексте этой книги и процесса патворка? Это двоякий активный процесс, который может протекать как в сознании, так и в теле. Вы можете мысленно прогуляться или же выйти в мир вокруг вас. Я пешеход, живу ради утренних прогулок, составляющих значительную часть моих целительных и медитативных практик, поскольку они заставляют энергию в буквальном смысле двигаться вокруг моего физического тела и сквозь него. Иногда именно это необходимо мысли, проблеме или вопросу: физическое движение, пространство и возможность двигаться без ограничений. Для этого и нужны подсказки в разделах, посвященных странствию. Иногда они включают физическую ходьбу, и нужно будет в буквальном смысле перемещать физическое тело. В других случаях движение будет ментальным, с целью увидеть, куда приведет мысль, идея или проблема. С этим разделом, возможно, возникнет немного трудностей. Не знаю, странствовал ли кто-то из вас с картами Таро. Повторяю: эта часть – о потоке, об умении отпускать, о том, чтобы научиться вступать в контакт с картами на новом, более глубоком уровне. Нет правильных или неправильных способов делать это, так что позвольте подсказкам,

приведенным в книге, указать вам путь.

Теперь у вас есть канва, по крайней мере, примерные представления об идее патворка и методах, используемых в этой книге. Не переживайте, если для вас это по-прежнему остается пустым набором звуков. Ясность появится, когда вы начнете делать упражнения для каждой карты. Новым концепциям нужно время и последовательная практика. И это еще один плюс процесса патворка: повторяемость. Для начала рекомендую работать с одной картой в неделю. Делайте упражнения для этой карты и наблюдайте, как выполнение каждого из них отражается в повседневной жизни или меняет ваше восприятие. Возможно, вам хочется поработать с мастью Жезлов, и вы решите проделывать интуитивные упражнения до тех пор, пока не станете лучше понимать эту масть на интуитивном уровне. Возможно, захочется поблуждать со старшими арканами, и ближайшие 22 дня вы проведете, гуляя с этими картами. С чего бы ни начали работу, для вас это правильный вариант. Моя единственная рекомендация: начать с одной карты в неделю и делать так до тех пор, пока не освоите процесс. В пятой главе содержится информация о том, как включить патворк в расклады.

Я настоятельно рекомендую завести отдельный дневник для заметок по патворкингу. Тут нужно сказать, что ведение дневника и патворкинг – не одно и то же. Несмотря на схожие элементы, это два очень отличающихся друг от друга процесса. Но они сочетаются между собой, как мороженое с

шоколадом. Мы уже знаем, что патворк может быть неприятным, поскольку поднимает муть из темных вод эмоций. Возможно, вам потребуется время, чтобы разобраться с вынесенным на поверхность мусором. Вот тут-то и понадобится дневник. То, что вы чувствуете, видите и ощущаете во время патворка, обязательно затронет проблемные и больные места, о чем вам, вероятно, захочется написать. Чем глубже протекает патворк с картами, тем чаще придется брать за дневник. Для более эффективного его использования я включила в книгу советы и подсказки в описания упражнений. Но, пожалуйста, не позволяйте моим подсказкам быть единственными записями в дневнике. Ищите в нем компаньона и прибегайте к нему всякий раз, когда в этом возникнет потребность. Не следует использовать его, если информация или энергия, которую вы получаете в ходе какого-то упражнения, не кажется подходящей для этого.

Выбор колоды для патворка

Хотя технически для этой работы подойдет любая колода Таро, возможно, вам захочется выбрать что-то особенное из вашей коллекции или даже купить новую. У меня есть колоды не для расклада, я использую их для патворка, заклинаний и дневника. Их отличают менее традиционные изображения, дающие больше пространства воображению. Для подобных целей я с удовольствием использую «Таро Геи», «Та-

ро Пророчеств ворона» и «Таро Паулины». Образы в этих колодах выходят за рамки приписанных картам значений. Это пиршество для глаз, дающее возможность заблудиться в картинке. Вам нужно найти одну или две колоды, создающие подобный эффект. Пусть они вызовут у вас визуальный отклик и затягивают в себя. То, что подходит мне, скорее всего, не подойдет вам, поскольку у каждого из нас свой уровень зрительной чувствительности. Одним нравятся мягкие изображения в пастельных тонах, другим – темные цвета и фэнтези, третьим – нечто среднее между тем и этим. Только вы знаете, что именно ищете в колоде карт. Большинство из вас, скорее всего, интуитивно уже знает, какая колода в вашем собрании подойдет для процесса патворка. Если вы новичок или не собрали большую коллекцию, предлагаю найти инструмент исключительно для этого вида работы. Поищите сообщества в Facebook или Instagram, где продаются карты Таро, или просто отправьтесь в магазин в поисках идеального варианта. Возможно, на это потребуется время. Просто выскажите намерение найти наиболее подходящую колоду, представьте, как она приходит к вам при самых благоприятных обстоятельствах, и еще до того как поймете, как это случилось, колода Таро для патворка пополнит вашу коллекцию.

Итак, выбирайте колоду карт и поехали!

2. Старшие арканы

Карты старших арканов следуют в уникальной последовательности. Они словно шаги, каждый из которых ведет к следующему на пути освоения навыков и понимания места и цели карт в этом мире. Однако в жизни события редко протекают в том последовательном порядке, как предлагают старшие арканы. Почему же важно не работать с картами вразнобой? Вне зависимости от того, каким путем вы пройдете через 22 карты старших арканов, не получится игнорировать их влияние друг на друга. Есть причина, по которой Смерть, Умеренность и Дьявол идут друг за другом, так же как Звезды, Луна и Солнце. В 22 картах рассказывается одна история, и каждое звено связывает между собой предыдущую и последующую главы. Из этого правила выбивается единственная карта – это Шут. Он стоит особняком, не относится ни к какой конкретной главе, но при этом действует как сквозной персонаж всей истории, принимая участие в той последовательности, которую составляет оставшаяся 21 карта. Шут делает это в своем темпе, в свое время, одному ему известным способом. Похоже, он не ограничен правилами, распространяющимися на остальные карты, что придает вашим с ним отношениям еще большую важность. Читая эту главу и останавливаясь на каждом из 22 шагов, вы должны решить, являетесь ли Шутом вы или же это некто

посторонний, за чьим путешествием через старшие арканы вы наблюдаете. Это решение повлияет на ваше восприятие оставшихся карт. Вы увидите их либо как что-то происходящее с вами, либо как нечто, на что вы смотрите со стороны. Хочу отметить, что нет правильного или неправильного способа общения со старшими арканами. Просто не забывайте о том, что они представляют собой систему, ряд шагов, призванных помочь, вне зависимости от выбранного пути. Ни больше, ни меньше.

0. Шут

Шут знаменует начало пути через оставшуюся 21 карту старших арканов или же какое-то другое путешествие в вашей нынешней жизни. Шут олицетворяет спонтанность, невинность, веру, риск и смелость. Это отнюдь не пассивная карта. Он ориентирован на действие, поскольку ничего нельзя начать, не сдвинувшись с места. Однако в энергии Шута есть также нечто безмолвное, спокойное и при этом прекрасное, поскольку он еще не научился бояться мира вокруг. Ему, очевидно, незнакомы волнение и сомнения, присущие большинству бывалых путешественников. Эта невинность означает спокойный ум и открытое сердце. Разум не пытается отследить все, что может пойти не так, он увлечен песнью сердца о том, что все сложится. Это отражает номер, приписанный Шуту: ноль, полный скрытого потенциала, но

и не несущий ничего вообще. Эта идея, что мы можем быть до краев полны всеми существующими возможностями, одновременно будучи пустыми, составляет суть процесса медитации. Быть лишенным страха, сомнений и эго и в то же время содержать в себе божественную или вселенскую искру – именно то состояние, к которому стремится большинство медитирующих. Для Шута оно так же естественно, как дыхание. Нет нужды искать этого ощущения, потому что достичь его можно, лишь будучи Шутом. Это тема для размышления в ходе упражнений на патворкинг.

Патворк

Упражнение на намерение

Для этого упражнения вспомните, когда в последний раз действовали спонтанно или импульсивно. Расслабьтесь и вызовите эту сцену на передний план вашего сознания. Увидьте ее как картинку перед внутренним взором. Сделав глубокий вдох, почувствуйте, что ощущали в тот момент, когда решили дать себе волю и махнуть на все рукой. Не позволяйте разуму переключиться на анализ. Во время упражнения по патворкингу вы наблюдатель. Все исследования можно провести позже в дневнике. Прямо сейчас сосредоточьтесь на том, что вы ощутили, решившись на это действие. Не оценивайте возникшее чувство, просто позвольте ему подняться на поверхность. Сделайте еще один глубокий вдох и

перенеситесь к дню, следующему после вашего спонтанного или импульсивного действия. Вы по-прежнему довольны своим поступком или же проснулись с чувством вины? Не нужно анализировать ощущения, просто наблюдайте. Снова сделайте глубокий вдох и позвольте всему этому уйти, как будто выдувая воздух вниз через стопы. Повторите, чтобы окончательно отключиться от энергии Шута и вашего путешествия.

Если вы отчетливо ощущаете позитивную реакцию на прогулку с энергией Шута, усильте ее, запомните и напишите об этом в дневнике. Если у вас возникло сожаление или стыд, примите это к сведению и напишите об этом, закончив упражнение. Начав писать в дневнике о своих находках, держите при себе карту Шута всякий раз при работе с записями.

Упражнение на интуицию

Для этого упражнения вам нужно проговорить свой путь через карту Шута. Иными словами, вы будете рассказывать историю карты от лица Шута. Если хотите зафиксировать эти скитания, включите аудиозапись на телефоне. Я предпочитаю подключить к ноутбуку гарнитуру, активировать функцию превращения речи в текст и получать письменный отчет о моем сеансе с Шутом. Если вам не нравится идея записи этого процесса, прекрасно, это не обязательно, хоть и полезно.

Вглядитесь в карту и почувствуйте обстановку и пейзаж,

окружающие Шута. Стоит ли ваш Шут на скале над обрывом? Если да, пугает ли вас такая близость к краю пропасти? Опишите мир вокруг вас, в том числе погоду. Не забудьте упомянуть, есть ли у вас компаньон в виде тотемного животного, и что находится в вашем заплечном мешке. Вы можете начать это упражнение с фразы: «Я Шут, который...»

Приведу короткий пример с использованием карты Шута из «Таро тотемных животных»: «Я Шут, который таскает с собой больше, чем нужно. Я Шут, несущийся навстречу приключениям, позабыв о солнцезащитном креме. Я Шут, который видит безоблачное голубое небо и бежит играть».

Теперь ваша очередь. Я Шут, который...

Упражнение-странствие

Шут есть в каждом из нас. Все мы время от времени влезаем в его шкуру. Вы прекрасно знаете, как это бывает: погрузиться во что-то с головой, позабыв обо всем на свете. Время, еда, деньги, физиологические потребности... все это теряет значение в те моменты, когда вы становитесь Шутом. Для этого упражнения попытайтесь оказаться в одном из таких моментов. Попробуйте заметить, когда все вокруг исчезает, и вы теряете счет времени. Умение использовать подобные моменты – один из первых шагов на пути к обнаружению лакун в физическом существовании и созданию возможностей для души выйти на первый план. Такая лакуна переводит вас в выходящее за пределы физических границ

состояние вибрации. Шут во многом служит первым шагом к самоактуализации. Но сегодня просто посмотрите, удастся ли вам определить лакуну, момент Шута.

I. Маг

Карта под номером один среди старших арканов – это Маг, фигура самодостаточного, оснащенного всем необходимым магического творца. Она олицетворяет предназначение, судьбу, божественные дары и, конечно, магию. Маг сводит воедино все элементы Таро – Землю, Воздух, Огонь и Воду, – необходимые, чтобы порождать, поддерживать и разрушать жизнь. В работе с этой картой придется иметь дело со многим. Маг – следующий шаг после Шута. Здесь мы видим, что наш Шут научился некоторым новым трюкам и узнает, как использовать энергию возможностей и потенциала, окружавших его на предыдущей карте. Думаю, можно сказать, что в этом аркане Шут раскрыл свои таланты и теперь сортирует их, чтобы увидеть, какие развивать дальше в ходе путешествия по миру Таро.

Так какие же навыки и таланты здесь предлагаются? Мне кажется, что это важная составляющая этого аркана, потому что не все имеют одни и те же навыки, возможности и магию в своем распоряжении. У каждого из нас свои дары или таланты, которые можно изучать и взращивать, и только нам решать, что это. Поэтому внимательно посмотрите на карту

Мага, установите контакт с изображением и позвольте себе открыться знанию о том, какие дары вам предназначены. Ваша магия неповторима, и только вы можете раскрыть ее истинный потенциал, так что не торопитесь, примеряя на себя одежды Мага.

Патворк

Упражнение на намерение

Верите ли вы в то, что сами создаете свою судьбу, или же в то, что жизнь вам неподконтрольна? Это фундаментальные вопросы для карты Мага. Для целей этого упражнения давайте предположим: вы убеждены, что являетесь творцом собственной жизни. Допустим, вы рассматриваете эту карту как мощную, самоутверждающуюся и способствующую сосредоточению на божественных дарах, чтобы создать жизнь, полную радости, изобилия, здоровья и любви. Закройте глаза и подумайте, когда вам и только вам в последний раз удалось манифестировать что-то, чего по-настоящему хотелось. Подумайте о людях, условиях и действиях, ставших частью этой манифестации. Представьте себе все это в виде картинки и удерживайте ее перед внутренним взором. Что вы чувствуете, глядя на нее? Какие у вас были установки во время этого проявления? Сделайте глубокий вдох и позвольте чувствам подняться на поверхность. Увеличьте картинку, сделайте ее ярче, пусть она сияет так сильно, как это возможно.

Скажите: «Я вижу тебя, я помню тебя, я проживаю тебя в каждый момент времени».

Медленно отпустите изображение и верните внимание туда, где находитесь. Таким образом вы устанавливаете связь с вашей неповторимой магией, это способ увидеть, как ваши таланты и одаренность служат вам. Не забывайте, что не нужно ничего оценивать. Просто позвольте себе вновь прожить выбранный момент и наблюдать его, оставив все сравнения за порогом.

Упражнение на интуицию

Держите карту Мага перед собой, и начинайте проговаривать прохождение через нее от лица Мага. Начало фразы строится так же, как и при работе с Шутом: «Я Маг, который...»

Пример: «Я Маг, который использует способности во благо не только себе, но и тем, кто вокруг. Я Маг, который знает, как играть с талантами и сильными сторонами. Я Маг, который всегда оказывается в нужное время в нужном месте с нужными магическими инструментами». Думаю, вы поняли принцип. Цель упражнения – научиться ощущать себя комфортно с той магией, уникальными способностями и силами, которые у вас есть. Говорите вслух, пока не закончатся слова.

Упражнение-странствие

Это упражнение на ченнелинг карты. Устанавливая психическую связь с изображенной фигурой, вы открываете дверь для прямого диалога. Не переживайте, если услышите всего несколько слов или одну фразу. Чем чаще вы будете проделывать подобные упражнения, тем сильнее станет связь.

Поместите карту Мага перед собой. Приготовьте ручку и бумагу. Пристально смотрите на карту, позвольте взгляду блуждать по ней, втянитесь в изображение, его цвета и дизайн. Если получится, смотрите Магу в глаза. Возьмите ручку и начните записывать все, что приходит в голову. Просто пишите от пяти до десяти минут, продолжая глядеть на Мага и не прерывая связи с ним, пока не почувствуете, что записали все, что могли. Даже если на бумаге оказалось всего одно предложение или несколько случайных слов, вы проделали хорошую работу.

II. Верховная жрица

Верховная жрица – несколько таинственная карта. Она занимает высокое положение, имеет элитное образование и выступает хранительницей тайных знаний. В более традиционных колодах она также защитница и привратница высших сфер мудрости и самореализации. Однако она не дает никаких подсказок о том, что защищает и от кого, хотя при взгляде на традиционный вариант карт можно подумать, что

от любого, кто перейдет ей дорогу. Во многих отношениях Верховная жрица – высокопоставленный гуру, к ней обычно приходят с вопросом.

О чем ваш вопрос? Каких ответов вы ищете у ног Верховной жрицы? Какое знание вы надеетесь получить от нее? Достойны ли вы его, положив руку на сердце? Думаю, скоро вы это узнаете. Перед тем как отправиться в путь с Верховной жрицей, задумайтесь о том, что хотите от нее услышать. Как и все великие гуру, она не будет рассказывать обо всем, что знает. Она предложит лишь то, что, по ее мнению, вам нужно. Так какая насущная проблема беспокоит вас именно сейчас? При каждом посещении можно задавать всего один вопрос, так что подумайте хорошенько. Решив, о чем хотите спросить, позаботьтесь о том, что предложите ей в дар, поскольку сначала вы должны сделать подношение, прежде чем ожидать чего-либо взамен. Теперь, когда у вас есть и подарок, и вопрос, можно отправляться в путь к Верховной жрице.

Патворк

Упражнение на намерение

В рамках этого упражнения вы отправитесь в храм Верховной жрицы. Извлеките карту Верховной жрицы из колоды и поместите ее на видное место, чтобы фокусироваться на ней во время путешествия. Устройтесь как можно удоб-

нее, расслабьтесь и не забывайте дышать. Внимательно посмотрите на карту и сосредоточьтесь на храме. Представьте, как идете по пути к тому месту, где восседает Верховная жрица. Старайтесь чувствовать себя расслабленно в окружающем пейзаже. Помните, что вы в любой момент можете оторвать взгляд от окрестностей или же сосредоточиться на своей ментальной энергии. По дороге к храму обращайтесь внимание на то, что видите вокруг: есть ли вокруг вас люди и животные, выглядит ли местность пустынной.

Продолжайте идти, пока не окажетесь перед храмовыми воротами. Помните о подношении для Верховной жрицы, которое дадите ей в обмен на нужную вам информацию. Убедитесь, что держите дар наготове, постучите и терпеливо ожидайте стража. Отдайте ему подношение и ждите разрешения войти. Расслабьтесь и позвольте путешествию продолжиться. Не нужно форсировать или замедлять события. Если страж пропустит вас, войдите внутрь и сядьте рядом с Верховной жрицей.

Если вас не пустили внутрь, значит, Верховная жрица убеждена, что вы уже обладаете искомым ответом. Задержитесь рядом с храмом и осмотритесь, нет ли у вас чего-то в руках или под ногами.

Почувствовав, что время нахождения в храме истекло, сделайте несколько глубоких вдохов и вернитесь в свое тело и в то место, где сидите. Теперь, когда путешествие окончено, можете записать в дневник все, что сочтете нужным.

Упражнение на интуицию

Верховная жрица – интуитивная карта. Будучи связанной с Луной, она хочет, чтобы вы учитывали следующее: вы уже знаете то, чего ищете. В рамках этого упражнения она желает, чтобы вы обратились к внутреннему знанию, вашей собственной Верховной жрице и услышали ее. Положите карту Верховной жрицы на виду, возьмите ручку и бумагу или откройте ноутбук и создайте новый документ.

Задайте свой вопрос вслух и записывайте все, что услышите. Возможно, это будет голос в голове, а может, из открытого окна донесутся звуки какой-то песни. Думайте о своем вопросе и держите ушки на макушке. Упражнение должно продолжаться от двух до четырех минут. Если нужно, поставьте таймер. Когда время выйдет, перечитайте записи. Возможно, вы рассчитывали не на такой ответ, но это прекрасное начало. Если хотите расширить упражнение, перенесите записанное в дневник.

Упражнение-странствие

Сможете ли вы узнать Верховную жрицу, столкнувшись с ней на улице? Я спрашиваю, потому что в этом архетипе есть что-то от хамелеона. Как и ее двойник Луна, она может иметь больше одного лица или фазы. Посмотрите, получится ли у вас идентифицировать Верховную жрицу в своей жизни. Например, среди членов семьи, на работе или даже

дома. Возможно, это вы сами. Этот архетип сложно найти в естественном виде, поскольку иногда он оказывается одной из Королев, иногда – Рыцарем, а иногда даже Пажом. Выполняя упражнение, вы научитесь видеть людей, которые ногами стоят на земле, в физическом мире, а голова их при этом пребывает в небесах, в духовной реальности. Ваши учителя, наставники, хранители духовной мудрости никогда не выглядят так, как ожидаете, поэтому смотрите внимательно. Удачи! Не удивляйтесь, если понадобится много времени на игру в прятки с Верховной жрицей.

III. Императрица

Великая мать колоды – воплощение Венеры, богини любви. Она заботится, дарует и постоянно создает. Да, она больше чем просто босая беременная женщина. Энергия этой карты заключает в себе идею беременности и рождения, а также представления о том, что такое быть матерью. Не всякая женщина в буквальном смысле порождает другую жизнь, а мужчины и вовсе неспособны на это. Однако и те и другие составляют часть Императрицы не в меньшей степени, чем те женщины, что физически приводят новую жизнь в этот мир. Именно через этот аркан мы начинаем видеть, что наши представления о мире не настолько непоколебимы, как кажется. Под ее любящим взглядом мы начинаем думать об индивидуальности, о цели, о способах проявления себя в ма-

териальном мире. Ибо если Императрица может быть гибкой в самоидентификации, возможно, и мы тоже. Через Императрицу к нам приходит понимание, что пол – это не личность, а личность – не пол. Эта идея будет развиваться и дальше в придворных картах.

Глубокая связь Императрицы с землей означает, что она может научить нас проявлять идеи в материальном мире. Однако она будет безжалостно честна в том, что касается жертв, которые придется принести, чтобы создать все, что вы хотите. Императрица слишком хорошо разбирается в процессах и циклах. Она понимает, что не бывает коротких путей и успеха, достигнутого за одну ночь. Если хотите пройти вместе с ней путем творения, она с радостью поделится с вами своими хитростями, но помните, что ее советы – не для слабых духом.

Патворк

Упражнение на намерение

Императрица – наш первый урок в области процессов, стадий и циклов. Создание чего бы то ни было требует замысла, вынашивания и рождения на свет. После рождения начинается тяжелая работа. Но сейчас сосредоточимся на вынашивании. В современном мире немедленного удовлетворения желаний ожидание может казаться жестокой пыткой. Но Императрица знает, что необходим определенный

период вынашивания, чтобы рождение произошло должным образом в нужное время.

Думая о тех проектах, идеях или отношениях, что вы ждете, сделайте глубокий вдох. Расслабьтесь и выдохните все напряжение, созданное вокруг идеи ожидания. Выдыхая, концентрируйтесь на том, как уходят напряжение и тревога, а вдыхая – на получении успокаивающей и питающей энергии Императрицы. Ощутите ее безусловную любовь, наполняющую вас и ваши творения. Позвольте ей омыть ваше тело. Вдыхая энергию Императрицы и выдыхая напряжение, мысленно увидите желаемый результат. Постарайтесь представить его себе как можно четче и ярче. Позвольте энергии Императрицы просочиться в эту картину и посмотрите, какими будут ваши ощущения. Погрузитесь в видение достигнутой цели. Обратите внимание, кто и что окружает вас в этой сцене.

Пусть изображение становится отчетливей, ярче и реальнее, при этом фиксируйте любое напряжение или тревогу, возникающие в теле. Продолжайте дышать и фокусироваться на видении. Осознавая ваше достижение и наполняясь невероятным чувством, которое оно дает, задайтесь вопросом, готовы ли вы от этого отказаться. Эта объемная картинка будет результатом, к которому вы придете в момент, определенный богом, а божественное время – территория Императрицы. Ваше видение – итог идеального периода вынашивания. Позвольте этому знанию укорениться в вас. Когда бу-

дете готовы, сделайте три глубоких длинных вдоха, вдыхая через нос и выдыхая через рот, и позвольте изображению рассеяться. Отпустите его с пониманием того, что оно находится на пути к вам. Освободитесь от потребности контролировать свое видение и передайте его в руки Императрицы. Доверьте ей выносить его в уверенности, что она с готовностью вернет его вам, когда настанет время. Расслабьтесь, поведите плечами, извлеките карту Императрицы из колоды и поместите ее на алтарь или рядом с кроватью. Оставьте карту там на ближайшие три дня. Каждые утро и вечер смотрите на нее и говорите: «Благодарю».

Упражнение на интуицию

Положите карту Императрицы так, чтобы видеть ее. Затем откройте ежедневник, бумажный или электронный. Сделайте глубокий вдох и попросите Императрицу поведать вам дату исполнения ожидаемого. Неважно, как именно вы это сформулируете. Можно спросить дату достижения цели или дедлайн определенного этапа большого проекта. Задайте вопрос, закройте глаза и позвольте числу прийти к вам. Какой бы ни оказалась дата, занесите ее в ежедневник. Возможно, названный срок вас удивит, но за многие годы я убедилась, что Императрица никогда не ошибается. Даже имея на руках договор со сроками, я спрашивала Императрицу о дате, и промаха не случалось ни разу. Всегда правильно. Каждый раз без исключения. Отметив дату в ежедневнике, вы можете

расслабиться, зная, что теперь у вас есть четкие временные рамки, период вынашивания определен.

Упражнение-странствие

Если бы вы пригласили Императрицу на прогулку, то куда именно и почему туда? Учитывая большой срок беременности, что вам нужно сделать для ее удобства? Примите во внимание, что связь с Венерой делает Императрицу любительницей красоты. Не забудьте и том, что она предпочитает поступать по-своему. Держите все это в голове. Теперь начните составлять список мест, куда хотите привести Императрицу. Сделайте заметки о том, что именно ей там может понравиться. Подумайте, получите ли удовольствие вы сами. Кто знает, не окажется ли планирование путешествия для Императрицы продумыванием маршрута для вас?

IV. Император

Вы когда-нибудь представляли, что значит построить собственный мир? Мир, созданный в соответствии с вашими убеждениями, мыслями и чувствами? Какие бы люди в нем жили? Как работала бы структура общества? Нелегко заботиться об огромном количестве людей. Нелегко устанавливать правила, по которым будут жить сотни, тысячи, миллионы. Но именно этим занимается Император. Он суть закон и структура. Он создатель собственной империи, стро-

итель мира. Нам легко думать, будто мы знаем, как решить любую проблему мирового масштаба, но правда в том, что этого не знает никто. Человеческие массы ведут себя хаотично, сложно и нередко противоречиво. Чтобы построить империю, придется думать о многих и смириться с наличием несогласных. Создать мир означает утвердить совокупность идеалов, убеждений и пристрастий, ожидая, что все будут им следовать. Работа Императора трудна и неблагодарна. Возможно, поэтому время от времени он закрывается от мира и занимается только собственными потребностями и желаниями. Всем хорошим лидерам необходимо время для себя, но они знают, что это время ограничено.

Аркан Император воплощает божественное мужское начало, энергию, которая гармонично течет параллельно с божественным женским началом. Вы можете определить, когда божественная мужественность нарушает равновесие: в такие моменты подле нее не видно женской составляющей. Чтобы мир был справедливым и сбалансированным, энергии полов должны быть равны. Император знает это и потому рад, что Императрица предшествует ему в веренице старших арканов. Ему не нужно превосходить или затмевать кого бы то ни было, поскольку его разум занят другими вещами, а без помощи Императрицы ни одно его семя не взойдет. Об этом важно помнить, начиная патворк с этим арканом. Нередко люди забывают о том, что Император создает миры не в одиночку. Он не является независимой сущностью. Он часть

единого целого, и без других частей не будет необходимости в том, что он может построить, создать или объединить. Фундамент, заложенный Императором, нуждается в тех, кто проявит к нему интерес, поддержит, напитает и надстроит его.

Патворк

Упражнение на намерение

Когда вам предстоит взяться за дело и засучить рукава, самое время найти в колоде карту Императора и пойти к цели бок о бок с этим исполнителем мечтаний. Император не просто правитель и главнокомандующий, он еще и творец. Он создает вещи, нередко собственными руками. Эта энергия потребуется вам, когда захотите проявить в физическом мире то, о чем мечтаете. Простое заклинание в стиле мантры поможет в ченнелинге с вашим внутренним Императором, а также позволит сохранить фокус внимания на построении собственной империи.

В путь! Выньте карту Императора из колоды и положите на алтарь или в любое другое место, где ее никто не побеспокоит в ближайшие 24 часа. Можно усилить карту кристаллами, травами и даже строительными инструментами. На листе бумаги напишите короткую мантру. Например: «Призываю моего внутреннего Императора показать, какие инструменты помогут построить жизнь моей мечты». Или: «Дорогой

Император, покажи мне пример того, как руководить, чтобы я мог наилучшим образом служить тем, кто меня окружает». Вы сами знаете, какая помощь вам требуется.

Положив карту на алтарь и записав мантру, начните ослабленно дышать. Зажгите свечу или благовония и трижды перечитайте мантру. Посидите в тишине несколько минут, затем закончите упражнение фразой: «Спасибо за помощь в построении жизни, о которой я мечтаю».

Всё. Можете повторять упражнение на протяжении нескольких дней, если чувствуете в этом потребность.

Упражнение на интуицию

В книге «Придворные карты Таро» я пишу о том, как в каждом из четырех Королей можно увидеть различные аспекты Императора. Так, Король кубков – это добросердечный лидер, Король мечей – думающий, Король жезлов – творческий, а Король пентаклей – инвестиционный. Все четверо демонстрируют совершенно разные способы руководства, строительства и управления.

Для этого упражнения извлеките из колоды карты Императора, четырех Королей и Королев. Поместите Императора рисунком вверх так, чтобы вы могли поймать его взгляд. Соберите Королей и Королев рубашками вверх и перемешайте. Бросьте их россыпью и выберите две карты. Первая указывает на ваши основные лидерские наклонности, а вторая – на вторичную лидерскую энергию. Первая карта покажет, как

вас видит мир, а вторая – как вы видите себя сами. Удивлены результатом или нет? Запишите в дневник отличия между тем, как видит вас мир, и как – вы сами. Подумайте, устраивает ли вас такое положение вещей или же хотелось бы его изменить. Чем ближе вы познакомитесь с этими двумя картами, тем лучше сможете проявить себя, служить и вовлекать в свое дело окружающих.

Упражнение-странствие

Вы хотите оказаться на месте Императора? Увидеть, как это восхитительно, когда весь мир у ваших ног? Я иногда хочу. Хочу восседать на троне, отдавать приказы и ловить полные уважения и доверия взгляды. Хочу знать, каково это – иметь власть менять мир по щелчку пальцев. Если у вас есть проблемы с уверенностью в себе, полезно выполнять это упражнение регулярно. Примерить на себя роль Императора может вам очень помочь. Все, что нужно сделать: погрузиться в карту, слиться с изображением на ней и позволить себе увидеть мир, каким он предстает с трона. Возможно, вы наберетесь смелости сами стать Императором. Или встанете у него за спиной и будете наблюдать, как он действует, принимает решения и распоряжается своими силами. Как именно пройдет это странствие, решать вам. Чем смелее вы окажетесь, тем в большей мере будете Императором, а не наблюдателем. Не торопитесь и двигайтесь в своем темпе.

V. Иерофант

Ваше восприятие этой карты скажет многое о вашем отношении к религии и духовности в целом. Я знаю, что некоторые люди склонны усматривать в этой карте ограничитель, напоминание о всемогуществе традиционных религиозных организаций и визуальное воплощение их правил. Понимаю, что легко заикнуться на таком видении Иерофанта с учетом реальной связи церкви с этой картой уже в XV веке, откуда и пошло ее название как Папа во многих колодах. Но не забывайте, что помимо Папы в колоде есть и Папесса, она же Верховная жрица. Это были другие времена с другими ценностями и традициями. Я знаю других людей, видящих в Иерофанте учителя, сказителя, хранителя мудрости, того, кто обеспечивает передачу знаний из поколения в поколение. Есть и те, кто считает Иерофанта духовным наставником, помогающим на пути к просветлению и самореализации. Все эти варианты имеют религиозную и духовную природу, но именно ваше отношение к каждому проявлению воли Иерофанта повлияет на работу с энергией этой карты и с тем, чему она сможет вас научить.

В рамках этой книги и для патворкинга мы будем работать с этим арканом во всех его проявлениях. Он будет священником, монахом, хранителем мудрости, сказителем и гуру по всем вопросам. Мы также увидим в нем воплощение

следующего парадокса: расширение возможно только через ограничение. Любите вы его или ненавидите, Иерофант может преподать множество уроков, показать, кто вы, почему здесь, как сохранить верность жизненному пути. Как и в случае с любым хорошим духовным наставником, вы обнаружите, что одновременно бежите и от него, и к нему, пока не усвоите уроки и не постигните его мудрость. Работа с духовным учителем – дело непростое. У многих людей уже есть негативный опыт, и они не горят желанием повторить его.

Просто не забывайте о том, что выбор подходящего наставника или поиск Иерофанта – дело небыстрое. Возможно, придется отбросить некоторые предвзятые представления об идеальном образе духовного наставника. Ищите учителей, полных радости, изобилия, естественности, верящих в единство, любимых и любящих. Другими словами, выбирайте адекватных. Это одно из преимуществ работы с Иерофантом: он дает пространство для исследования ваших собственных возможностей, чтобы подумать о том, чего именно вы хотите на своем духовном пути. Иерофанта не интересует, что можно получить от вас, только то, что вы можете узнать о себе и каково ваше место в вибрирующей сети Вселенной.

Патворк

Упражнение на намерение

Кто ваши духовные наставники и почему вы их ищете? Для этого упражнения выберите одного из учителей или представьте себе кого-то, подходящего на эту роль. Он не обязательно должен идти духовным путем. Достаточно, чтобы вы уважали этого человека, слушали его и на него равнялись. Погрузитесь в молчаливую медитацию и созерцайте, какую пользу принесли вам слова, музыка или убеждения этой личности. Увидьте все пути, которыми этот человек сделал вашу жизнь лучше, радостнее и полнее. Позвольте чувствам подняться и растечься по вашему существу. Почувствуйте, как они поднимаются и опускаются. Отмечайте любые ощущения, всплывающие мысли и воспоминания. Не забывайте дышать. Продолжайте концентрироваться на ощущениях. Вспомнив столько, сколько можете, представьте, как посылаете учителю, наставнику или образцу для подражания волны благодарности. Увидьте, как благодарность течет из вашего сердечного центра в мир, орошая цель подобно весеннему дождю. Обратите внимание на цвет вашей благодарности. Также отмечайте, как чувствует себя ваше тело, посылая пульсирующие волны благодарности и признания. Расслабьтесь, дышите, а когда почувствуете, что закончили упражнение, не торопясь вернитесь в здесь и сейчас. Если выбранный человек имеет большое влияние на вашу жизнь, можете повторять эту практику каждый месяц. Ваши вибрации благодарности помогут ему продолжить работу, а маленькая медитация может стать частью большой вибрации.

онной сети.

Упражнение на интуицию

Извлеките карту Иерофанта из колоды и поместите ее перед собой. Перетасуйте оставшиеся карты. Делая это, спросите Иерофанта, какой духовный урок он преподаст вам сегодня. Почувствовав готовность, выберите карту и положите ее лицом вверх рядом с Иерофантом. Итак, что, по мнению духовного наставника, вам предстоит усвоить сегодня? Какой урок вы должны получить? Есть ли у вас идеи, почему именно этот? Посидите какое-то время, пристально глядя на обе карты и размышляя о том, что вам выпало. Когда будете готовы, возьмите дневник и запишите все, что крутится в голове. Перечитайте записи на следующий день. Нередко пауза открывает нам еще больше перспектив.

Упражнение-странствие

Давным-давно тот, кто хотел получить духовный опыт, должен был отказаться от всего, что имел, и присоединиться к группе паломников либо отречься от себя и уйти в монастырь. С появлением современной церкви, интернета и подкастов необходимость в странствиях отпала, но люди все равно отправляются в путь. Миллионы пилигримов топчут землю в поисках духовного опыта. Каждый из нас способен стать пилигримом в повседневной жизни. Духовные странствия могут быть не сложнее утренней прогулки по парку,

когда вы в полной мере присутствуете в настоящем моменте и осознаете, что именно происходит вокруг.

Вы когда-нибудь гуляли, практикуя упражнение «Это я»? Я узнала о нем на виртуальном семинаре Нила Дональда Уолша², темой которого было обретение Бога и собственного «Я» в окружающем мире. Смысл упражнения в следующем. Во время прогулки вы видите дерево, смотрите на него и говорите: «Это я». Увидев цветок, говорите: «Это я». Возможно, увидите другого человека, гуляющего по парку, говорите: «Это я». Внутренний диалог превращается в мантру, в якорь, в полной мере удерживающий вас в текущем моменте, не позволяющий отделиться от окружающего мира. Это прекрасное упражнение для странствия с Иерофантом. Его даже не обязательно выполнять в парке. Вы можете заниматься этим где угодно: в торговом центре, во время прогулки в горах или по пляжу. Важно не местоположение, а отказ от «Я», признание, что «Я» одновременно ничто и все, так же, как миллионы духовных искателей до вас пытались найти себя, забыв, кем они раньше были.

VI. Влюбленные

Мне всегда казалось интересным, что большинство людей

² Нил Дональд Уолш – американский писатель направления нью-эйдж, автор книг-бестселлеров «Беседы с Богом», «Дружба с Богом», «Единение с Богом» и др. – Примеч. ред.

считает, будто карта Влюбленных должна кого-то привести в их жизнь, что она символизирует определенную степень взросления, время найти подходящую пару или соединиться с кем-то, чтобы перейти к следующим фазам жизни. Признано: можно смотреть на Влюбленных и так, но, с моей точки зрения, это крайне узкое видение. Для меня история этой карты кроется, скорее, в номере, нежели в названии.

Шестерка воплощает идею отношений и обязательств, иногда с другими людьми, но чаще – с самим собой. Во многих отношениях эта карта проверяет нашу решимость идти своим путем, существовать и действовать определенным образом, думать о том, с кем и с чем мы взаимодействуем на пути, начавшемся с карты Шута. Влюбленные спрашивают нас, кому и чему мы верны. На этот вопрос следует отвечать честно.

Самые длительные отношения, которые только могут быть, – это отношения с самими собой. Только их мы должны непрестанно культивировать, питать и углублять. Так как же складываются ваши отношения с собой? Неплохо? Или же вы постоянно наказываете себя за ошибки? Повторяющиеся деструктивные поведенческие паттерны в целом показывают, что мы сами усложняем себе жизнь, делая непростой и жизнь окружающих. Выбирая путь, полный радости, любви и мира, вы выбираете хорошую жизнь и поддержку радостных, миролюбивых, любящих вас людей. Ваша жизнь суть обязательства, а какие именно – покажет карта Влюбленных.

Не имеет значения, хорошее или плохое, вы можете сменить путь, выбрать, чему следовать, и углубить отношения с самым важным человеком в вашей жизни: собой.

Патворк

Упражнение на намерение

Для этого упражнения вам надо написать план заботы о себе и взять обязательство следовать ему. Забота о себе – это выражение любви. Научившись ставить себя на первое место, мы признаем и считаем себя важными. Если наши отношения с собой многогранны, наполнены преданностью и любовью, такими будут и все остальные отношения в нашей жизни. По сути, именно с этим намерением следует использовать аркан Влюбленных.

Чаще всего люди говорят, что они прекрасно заботятся о себе. Когда я прошу их рассказать об этом подробнее, все становится на свои места. Большинство из нас на самом деле не дает себе твердого обещания делать это. Большинство, в том числе и я, считает заботу о себе роскошью. Не всегда на нее есть время, деньги и силы. Но ведь именно забота о себе должна стоять на первом месте в списке приоритетов. Это не означает не вылезать из пенных ванн и массажного кабинета. (Хотя это просто потрясающе!) Заботиться о себе – значит находить время побыть наедине с собой, когда никто и ничто не мешает. Возможно, ваш вариант – утренняя про-

гулка, тонизирующая тело и дух. Это может быть йога, салат на обед, короткая медитация или посещение салона красоты. Не имеет значения, что именно вы делаете, важно, насколько вы в этом последовательны. Именно так выглядит верность, решимость, надежность и намеренный путь с Влюбленными. Обещайте, начинайте, продолжайте.

Упражнение на интуицию

Переверните карту Влюбленных вверх ногами и поместите ее и присущую ей энергию в защитный пузырь. Закройте глаза и мысленно отправляйтесь в то время, когда вы впервые встретили вашего спутника жизни, поняли, что являетесь частью семьи, или же решили стать чьим-то лучшим другом. Постарайтесь по-настоящему влезть в шкуру того человека, каким вы были тогда. Обратите внимание на то, что это была за личность. Кто сформировал все те отношения, в которых вы находитесь сейчас?

Иногда мои клиенты вообще не могут узнать того человека, которого видят в момент своего возвращения. Честно говоря, это вполне ожидаемо, поскольку мы растем, меняемся и развиваемся. Вопрос в другом: случилось ли то же самое с вашими отношениями или же вы пытаетесь поддерживать старые отношения, будучи новым человеком? Используйте всю эту информацию как отправную точку для медитации. Позвольте себе максимально погрузиться в практику, особенно если в нынешних отношениях у вас есть пробле-

мы. Возможно, вам захочется многое записать в дневник, но сейчас просто медитируйте. Вернитесь в прошлое и следуйте путеводной нити. Посмотрите, что сложилось, а что требует исцеления, любви, исправления. Продолжайте размышлять, пока не ослабнет концентрация, затем запишите в дневнике свои выводы.

Упражнение-странствие

Для этого упражнения выберите одну вещь, которую хотите претворить в жизнь. Например, новую работу, творческий проект, дом или даже любовника. Мысленно представьте себе желаемое, а затем тот момент, когда оно осуществилось, и ваше будущее «Я» купается в энергии соединившихся Влюбленных. Теперь позвольте этому «Я» из будущего пригласить на прогулку «Я» из настоящего. Ваше будущее «Я», живущее той жизнью, о которой вы сейчас мечтаете, покажет, каким образом желаемое сбылось. Не пытайтесь контролировать это странствие, пусть оно разворачивается перед вашим внутренним взором, как кино.

Вы просто наблюдатель, собирающий информацию, чтобы подкрепить намерение достичь поставленной цели. Неустанно гонясь за мечтой или работая на достижение цели, не замечая при этом значительных изменений вокруг, легко приуныть, перестать заботиться о себе и начать сомневаться в правильности сделанного выбора. Привлекая к процессу карту Влюбленных, вы направляете энергию сердца к

цели или мечте и подпитываете ею вашу решимость. Начиная с конца и напоминая себе о том, какой прекрасной будет жизнь после исполнения мечты или достижения цели, мы получаем заряд энергии и стремление двигаться вперед. Поэтому позвольте «Я» из будущего стать вашим проводником и прогуляйтесь по пути манифестации.

VII. Колесница

Если учитывать местоположение Колесницы среди старших арканов, можно сказать, что она воплощает идею прощания с родительским домом и выхода в большой мир с целью создания собственной семьи или поиска приключений. Эта карта следует за картой Влюбленных, которая иногда, хоть и не всегда, означает связь. Всего несколько карт назад мы получили уроки от матери (Императрицы), отца (Императора), тети (Верховной жрицы) и дяди (Иерофанта). Если первые семь карт старших арканов можно рассматривать как взросление в лоне семьи, то с прибытием Колесницы мы понимаем, что пришло время собрать вещи и покинуть уютное гнездышко, чтобы отправиться в большой мир и оставить в нем свой след. Во времена, когда создавалась колода Таро, то есть в середине XV века, именно таким был обычный ход жизни, с поправкой на то, что расставание с родителями приходилось на возраст между четырнадцатью и шестнадцатью годами. В современном мире сложно представить себе, как в

столь раннем возрасте человек может строить семью и обеспечивать себя финансово. Прощание с родительским домом – первый опыт перемены, меняющей всю жизнь. Мы в буквальном смысле слова покидаем зону комфорта и оказываемся в ситуациях, которые быстро показывают, что к чему. Некоторые привыкают к новой реальности быстро, тогда как другим подобные перемены даются нелегко.

Помните, каково это – уехать от родителей? Как это событие изменило всю вашу жизнь? Как вы с этим справились? Позволили ли вы переменам увлечь вас или же боролись с ними? Необходимость переворота, перемен, переезда – не то явление, которое заставляет любого человека прыгать от радости. Выход из зоны комфорта может спровоцировать появление страха, а страх – плохой советчик. Сложно думать о выборе правильного пути и выстроить лучший маршрут в пункт назначения, если в ушах пульсирует страх. Просто знайте, что Колеснице все равно, как именно и в каком состоянии вы доберетесь до цели. Все, что она знает: вы отправляетесь в путь, хотите того или нет.

Патворк

Упражнение на намерение

Из каких сфер жизни вам необходимо выбраться? В какие области жизни необходимо попасть? Остаться привязанным к чему-то, одновременно двигаясь в противоположном

направлении, – лучший способ сломать Колесницу. Поэтому остановитесь, сделайте глубокий вдох, закройте глаза и сосредоточьтесь. В каком направлении вам нужно двигаться и сколько времени понадобится, чтобы добраться до цели? Теперь подумайте о том, что именно придется оставить позади, с чем нужно расстаться, чтобы идти вперед. При виде Колесницы мы редко думаем о потерях, но потеря и приобретение идут рука об руку. Движение не всегда дается легко, дорога не дает никаких гарантий, но иногда у нас просто нет выбора, а иногда оно стоит того в долгосрочной перспективе. Используйте ответы, полученные в ходе этого упражнения, как отправную точку для медитации. Копните глубже, чтобы выяснить причины страхов и сомнений, что не дают отпустить те вещи, прочь от которых несет вас Колесница. Имейте в виду, что это не последняя перемена, которую вы видите в старших арканах, это всего лишь первый шаг. Так что лучше разобраться с бессмысленными оправданиями прямо сейчас.

Упражнение на интуицию

Колесница связана с Раком, водным знаком. Рожденные под знаком Рака могут быть неутомимыми искателями приключений, хотя, как правило, многие из них домоседы. Путешествие дает воде Раков возможность течь. Извлеките карту Колесницы из колоды и поместите ее лицом вверх так, чтобы ее видеть. Возьмите пачку журналов, ножницы, клей и

лист картона (формата А4). В ходе этого упражнения с помощью Колесницы вы создадите коллаж на тему отпуска мечты. Прежде чем начать вырезать и наклеивать картинки на картон, закройте глаза и представьте себя в отпуске. Сохраняйте этот образ перед внутренним взором так долго, как получится. Затем приступайте к работе. При условии наличия правильной энергии это упражнение ничуть не хуже самого отпуска. Эта практика позволит Колеснице прокатиться сквозь вас, убирая блоки и возвращая все ваши четыре колеса на колею жизни. Закончив коллаж, поместите его рядом с картой Колесницы, зажгите свечу и произнесите простую молитву благодарности за путешествие, приключение, жизненный путь. Это усилит энергию проявления и карты Колесницы, и коллажа.

Упражнение-странствие

Представим на мгновение, что вы разбили Колесницу. Колеса отвалились, и ехать она больше не может. У вас есть только один вариант: бросить ее и идти пешком. В какую сторону понесут вас ноги? Важно знать, куда вы идете, поскольку у любого направления есть значение. Поэтому остановитесь и посмотрите, куда указывают ваши ноги. Направление – суть послание. Север – вдохновение и озарение. Юг – страсть, приключения и движение. Восток – новые возможности и начинания. Запад – проблемы прошлого и завершение. Иногда самые мощные уроки проистекают из того, что

пошло совершенно не так. Так что посмотрите на ваши ноги, отметьте, куда они указывают, и отправляйтесь в путь.

VIII. Сила

Эту карту можно было бы назвать «отвагой», потому что силу от нее отделяет весьма тонкая грань. Как и отвага, Сила проявляется в разных формах и означает различные вещи, в зависимости от контекста. Сила может быть физической, эмоциональной, интеллектуальной или духовной. Она также может проявляться как сострадание и доброта, которые служат другими элементами отваги. Всем нам требуются различные аспекты Силы, когда мы сталкиваемся с теми или иными испытаниями, проблемами, кошмарами. И конечно же, вместе с силой, отвагой и состраданием приходят страх, сомнение и гнев. То есть нельзя обрести силу, не преодолев одно из этих препятствий. По большому счету все они льют воду на одну мельницу, что может быть не очевидно на первый взгляд. Нередко мы не подозреваем, сколько в нас смелости, мужества и сочувствия, пока не столкнемся с самыми потаенными из наших страхов или не окажемся в самых ужасных обстоятельствах. Возможно, именно поэтому карта Силы следует за Колесницей, то есть после первой настоящей перемены на пути старших арканов.

Путь, по которому вы идете, полон препятствий и испытаний. Некоторые приведут вас в ужас, другие раскроют та-

кие стороны вашей личности, о которых вы и не подозревали. Карта Силы позволяет понять, что текущие обстоятельства формируют вас как личность. Они превращают вас в человека, которым вы станете. Поэтому полезно посмотреть, формируется ли тут будущее, соответствующее вашим мечтам и целям, или же вы просто остаетесь той же личностью, которой были до того. Именно об этом говорит карта Силы: медленное постепенное превращение, которое изменит вас навсегда. Пройдя эту карту, вы уже не сможете оставаться тем, кем были раньше. Вы продолжите путь как сформированная ею личность.

Патворк

Упражнение на намерение

Извлеките карту Силы из колоды и положите ее перед собой лицом вверх. Тасуя колоду, задайте карте вопрос: «Как мне использовать сегодняшний день наилучшим образом?» Сформулировав вопрос и почувствовав, что карты хорошо перемешаны, зажмите колоду между ладонями, сложенными пальцами вверх, и прижмите к груди. Сделайте три глубоких вдоха, после чего раскройте ладони и разделите колоду. Верхняя карта станет ответом на ваш вопрос. Положите ее рядом с картой Силы. Эти две карты будут вашей направляющей энергией сегодня. Держите их там, где можете видеть весь день. Можно даже сделать фото и поставить его как за-

ставку на мобильном. Каждый раз, глядя на эти карты, вспоминайте, что одна из них указывает ваш сегодняшний путь.

Упражнение на интуицию

Карта Силы из колоды «Таро тотемных животных» была создана, чтобы показать, что происходит, если сила рассматривается как бремя. Бык силен, но сила его работает не на него самого, а на других. Эта идея, что сила – не обязательно преимущество, может казаться идущей вразрез с представлениями большинства людей. Ведь мы часто верим, что отвага, стойкость и могущество – положительные качества. Но сколько раз такой дар оборачивался для вас обузой? Именно это и будет темой сегодняшней медитации. Сделайте несколько глубоких вдохов и вспомните, когда вас в последний раз просили использовать свой талант или силу не самым приятным для вас образом. Представьте эту ситуацию в подробностях, нарисуйте ее перед вашим внутренним взором. Сделайте еще один глубокий вдох и наблюдайте, какие чувства наполняют вас, когда вы раз за разом прокручиваете эту историю в голове. Не нужно выносить никаких суждений – просто просматривайте этот фильм снова и снова. Снова глубоко вдохните и произнесите мантру: «Мой дар не обуза. Мне жаль, что он ощущался как нежеланный. Я ценю его и благодарен за то, что он у меня есть». Не форсируйте события. Просто дышите и повторяйте мантру. Если вам так комфортнее, закройте глаза. Продолжайте меди-

тировать и повторять мантру, пока не почувствуете практику завершенной. Затем сделайте глубокий вдох и вернитесь в тело и пространство вокруг вас. Если хотите глубже изучить полученный опыт, запишите то, что с вами произошло, в дневник. Либо просто запомните, что только что совершили большой энергетический сдвиг, который придаст вам силы и уверенности.

Упражнение-странствие

Как часто вы думаете об этой карте в перевернутом положении? Есть что-то очень освобождающее в идее начать поиск силы с обратной стороны. Иными словами, дайте себе время проработать все оправдания, страхи и сомнения, мешающие начать делать то, что хочется. Люди – существа изобретательные, поэтому количество объяснений и причин, по которым мы ежедневно отказываемся от чего-то, огромно. Сегодня уделяйте внимание каждому «Я не могу», раздающемуся у вас в голове. Ведь в основе любого «Не могу» лежат две мощные эмоции: страх и сомнение. Именно они рассказывают вам историю. Каждый раз, когда вы говорите «Нет», разыгрывается история перевернутой карты Силы. Каждый раз, слушая ее в таком варианте, спрашивайте себя, основана ли она на каких-то фактах, есть ли ей какое-то реальное подтверждение. Это упражнение не столько о встрече с собственными страхами или их преодолении, сколько на умение видеть их такими, какие они есть. То есть как ис-

торию, созданную, чтобы удержать вас от выхода из сложившейся ситуации.

IX. Отшельник

Проводник, учитель, хранитель пути – Отшельник – воплощает потребность отправиться на поиски духовного видения. Речь идет не об употреблении изменяющих состояние сознания веществ, а о периоде глубокой медитации, саморефлексии и прогулке по темной стороне тех путей-дорожек, которые привели вас к этому месту или моменту. Отшельник знает, как координировать такую работу и в какие уголки сознания необходимо отправиться. Вот почему он держит лампу и действует как проводник. Он знает, куда вас отвести, где оставить наедине с мыслями и когда за вами вернуться. Приятно знать, что вас не забудут и не покинут на вашем пути, что кто-то будет присматривать за вами, пока вы очищаете мысли. В этом отношении Отшельник может выступать как один из ваших наставников-целителей, например ангел, вознесшийся учитель или даже тотемное животное. Независимо, как выглядит Отшельник, во что он превращается, важно взять его с собой, собираясь в путь.

Лучшие поиски содержат конкретное намерение, имеют определенные отправные и конечные точки, а также желаемый исход. Делиться этой информацией с Отшельником не обязательно, но может быть полезно. Давайте начнем с са-

мого важного вопроса: что вы ищете? Очистите сознание от внутреннего диалога и прочих отвлекающих моментов, и позвольте вопросу раскрыться в освободившемся пространстве. И помните: как только поиск начался, выйти из него можно, лишь закончив. Вы можете потратить сколько угодно времени, ведь для Отшельника физическое время значения не имеет. Даже если вам кажется, что вы торопитесь, может оказаться, что времени ушло несколько больше, чем ощущается.

Патворк

Упражнение на намерение

Иногда всем нам требуется немного тишины. Время, чтобы отгородиться от шума внешнего мира и очистить сознание. Именно это и предлагает нам Отшельник: пространство – спокойное, тихое, заветное. Извлеките карту Отшельника из колоды и поместите ее на видное место. Возьмите календарь, ежедневник или планировщик. В рамках этого упражнения вы намеренно создадите себе пространство в своем расписании. Даже если речь всего о десяти минутах в день, на этот период вы будете переключаться в режим Отшельника. Выполняя упражнение, не упускайте карту Отшельника из вида. Найдите в вашем графике лакуны или передвиньте дела таким образом, чтобы выделить время для ничегонеделания. Обязательно пометьте его, чтобы случайно не запла-

нирывать какие-то дела. Я прошу своих клиентов выполнять это упражнение регулярно. Людям стало сложно создавать для себя такое пространство. Мы склонны заполнять чем-то все время, а не оставлять его пустым. Отметив время Отшельника, зажгите свечу и произнесите молитву или мантру в знак благодарности карте Отшельника.

Упражнение на интуицию

Отшельник предлагает не только пространство, чтобы очистить наши головы, но и свет, озаряющий темные уголки жизни, которых мы можем не видеть вовсе. Лампа Отшельника – это лампа истины. Она освещает то, что требует исцеления и очищения. Чтобы найти эти области вашего бытия, сделайте простой расклад на три карты. Извлеките карту Отшельника из колоды. Поместите ее перед собой лицом вверх и начните медленно тасовать колоду. Тасуя, задайте Отшельнику вопрос: «В каких областях моей нынешней жизни требуются исцеление, прощение и освобождение?»

Когда карты хорошо перемешаны, прижмите колоду к сердцу и дважды повторите вопрос. Затем вытяните три карты и положите их в ряд ниже карты Отшельника. Первая карта – то, что требует исцеления, вторая – прощения, третья – освобождения. Обождите мгновение, прежде чем начать читать расклад. Сделайте несколько глубоких вдохов, заземлитесь и лишь после этого возьмите дневник или блокнот для Таро, чтобы погрузиться в суть лежащих перед вами

карт. Закончив чтение, поблагодарите Отшельника за разделенную с вами мудрость и уберите карты.

Упражнение-странствие

В Средние века мистики, аскеты и монахи нередко бродили по городам, принимая подаяние и даруя духовное просвещение. У этих благочестивых мужчин и женщин не было никакого имущества, они вели кочевую жизнь. Отшельник напоминает мне таких духовных учителей. Их заботой было существовать в мире, не становясь его частью, жить жизнью тела, но идти по духовному пути. Их жизненный выбор разительно отличался от выбора большинства. В наши дни их называли бы просветленными. Это характерно и для Отшельника, который существует на задворках, на грани, отдельно от всего мира, но будучи его частью. Попробуйте сегодня держать дистанцию между собой и остальным миром, наблюдая за тем, что происходит вокруг, но не вмешиваясь. Отправляйтесь туда, где нужно говорить, только если вас о чем-то спрашивают, и посмотрите, насколько легко вам удастся уйти в тень. Позже это будет предметом медитации. Счастливого вам пути, духовные мистики!

Х. Колесо фортуны

Каждый раз, оказываясь перед этой картой, я вижу что-то новое. Каждый раз она предлагает новые знания и пони-

мание того, что значит быть духовным существом в человеческой оболочке. Иногда Колесо напоминает о цикле, состоящем из рождения, жизни и смерти. Иногда – о бесконечном круговороте того, что буддисты называют *сансарой*, о циклическом круговороте страданий. В других случаях – о том, что нет ничего постоянного. Того, что есть сейчас, не будет потом, времена года сменяют друг друга, как и условия нашей жизни. Какой бы урок ни несло Колесо, во всех них есть нечто общее – циклическое изменение. Для меня это та составляющая карты, которая связана с фортуной: все меняется, жизнь течет, ничто не остается прежним. Если в вашей жизни когда-либо случались тяжелые периоды, вас должен радовать тот факт, что перемены неизбежны. Как ужасно было бы знать, что невезение будет продолжаться до самой смерти! Вот почему я всегда благодарю Колесо.

Это время решить, как вы будете двигаться дальше в цикле собственного бытия. Продолжите ли вы духовное развитие в попытке вырваться из сансары? Возможно, вы посмотрите на свою жизнь, как на пьесу, и решите, каких целей хотите достичь в каждом из актов. Или, перепугавшись, обнаружите, что вас поддерживает знание о том, что происходящее не будет длиться вечно. Ощущение привязанности к моменту и мимолетным чувствам обычно возникает, когда в жизни все складывается прекрасно. И хотя нет ничего плохого в том, чтобы во всем искать радость, делая это только с расчетом уберечься от боли и страданий, вы испытываете

радость только в очень ограниченном и полном страхов варианте. Колесо велит принимать все, поскольку изменения непрерывны, и в ходе этого процесса у вас всегда будет то, что нужно, а душа будет удовлетворена.

Патворк

Упражнение на намерение

В рамках этого упражнения мы будем разбираться с денежными блоками, поскольку удача не пойдет вам на пользу, если не видеть ее появления. Колесо фортуны – одна из тех карт, которую люди часто связывают с деньгами, что интересно, учитывая ее скромное происхождение. В современном Таро деньги, удача и успех, судя по всему, играют более значительную роль, чем это было в XV веке. С учетом этого Колесо фортуны можно использовать для проработки денежных блоков или удачи, но нужно быть весьма точным, иначе оно обернется рулеткой, и ваши ставки могут потопить вас. Итак, извлеките из колоды карту Колеса фортуны и поместите ее перед собой лицом вверх. Оставьте достаточно места, чтобы положить вокруг нее еще четыре карты. Перетасуйте колоду. Затем снимите верхнюю карту и поместите ее над картой Колеса фортуны. Эта карта воплощает вашу текущую денежную благодать. Снимите следующую карту и поместите ее под картой Колеса фортуны. Эта карта воплощает текущий денежный блок. Следующую карту поместите

справа от Колеса фортуны. Она показывает, как денежные блоки мешают удаче. Теперь возьмите нижнюю карту в колоде и поместите ее слева от Колеса фортуны. Эта карта показывает, как убрать блок, и привести Колесо в движение. Всего перед вами должно лежать пять карт: Колесо фортуны, окруженное четырьмя другими. Дайте себе время проделать путь вокруг Колеса. После чего возьмите дневник и запишите, что с вами произошло.

Упражнение на интуицию

Колесо фортуны – отличная карта для путешествия при смене времен года. Я часто медитирую с ней на зимнее и летнее солнцестояние, а также в дни весеннего и осеннего равноденствия. Каждое время года приходит со своими переменами, с новым даром, благословением, возможностью освобождения. Времена года для каждого означают что-то свое, у всех нас есть любимое. Я люблю осень, время изобилия. Поэтому постоянно ищу возможности посеять что-то, чтобы осенью собрать урожай. Вас может привлекать другое время года. В ходе этого упражнения мы будем медитировать именно на него. Поразмышляйте о том, почему вам нравится это время года и какие чувства наполняют вас, когда Колесо поворачивается. Погрузитесь в любимый сезон. Ощутите, как воздух соприкасается с кожей, почувствуйте запахи, обратите внимание на звуки и шумы. Слейтесь со всем этим, позвольте сезону раскрыть те дары и благословения, кото-

рые он несет. Это упражнение можно делать в любое время, сколь угодно часто, поскольку нет никаких причин, по которым следует воздерживаться от контакта с энергией любимого времени года всякий раз, когда чувствуете в этом необходимость.

Упражнение-странствие

Колесо фортуны крутится и вертится, никогда не задерживаясь в одном положении надолго. Оно учит нас быстротечности бытия и постоянству перемен. Вопрос в том, знаете ли вы, в какой точке Колеса находитесь? Это знание даст представление о том, куда вы направляетесь и с какими переменами столкнетесь. В некотором роде мы проживаем полный оборот Колеса за сутки. Утром мы стартуем в какой-то точке, в течение дня проходим по Колесу, а вечером оказываемся там, откуда начали. Для меня такая точка – постель. В ней мой день начинается и заканчивается. Вы, однако, можете определить для себя другие ориентиры. Зная, где начинается и заканчивается оборот Колеса, вы понимаете, в какой его части находитесь. Если мы используем Колесо фортуны, чтобы наметить цель или мечту, нам нужна как отправная, так и финальная точка, чтобы понимать, где мы. В рамках этого упражнения ваша задача – решить, куда хотите направить энергию Колеса. На всю вашу жизнь, день, год или на текущий проект? Затем пройдитесь по Колесу и определите, где находитесь. Сделайте несколько шагов впе-

ред от этой точки и оглянитесь на пройденный путь. Сможете ли вы предсказать, что будет, что нужно изменить, чтобы справиться с грядущим, с кем нужно оказаться рядом? Пройдя по собственному Колесу фортуны, вы узнаете, как создается, циркулирует и меняется энергия изобилия. Это даст вам ощущение движения в потоке с Колесом вместо чувства, будто оно прокатывается по вам. Странствие по Колесу не обязательно ощущается как что-то естественное или нормальное, но со временем вы поймете, что это бесценный навык.

XI. Правосудие

Вы тот, кто видит сразу обе стороны ситуации или же только со своей колокольни? Правосудие стремится учесть все факторы и перспективы, прежде чем вступать в свои права. Возможно, так происходит потому, что аркан Правосудие связан с Венерой и Императрицей. Подобно этим двум богиням, оно хочет, чтобы все были услышаны, признаны и значимы. Это не всегда легко. Иногда Правосудию приходится прибегать к различным методам, позволяющим гарантировать, что всякий, представший перед ним, получает заслуженное по праву и божественному провидению. Правосудие знает, что последствия его решений расходятся кругами по воде, сохраняясь еще долго после того, как вердикт зачитан. Эта карта примиряет то, что было, есть и будет. Похоже

на руку кармы? Возможно, в некоторых случаях Правосудие действительно берет на себя эту роль. Но чаще оно помогает вам остаться на духовном пути, вне зависимости от того, каков он. Судить, какой дорогой идет ваша душа, не входит в круг его задач. Его вердикт касается того, как вы идете по этому пути, как обращаетесь с идущими с вами бок о бок. Здесь легко решить, что справедливости нет, поскольку другие кажутся вознагражденными за скверное поведение, тогда как те, кого вы любите, наказываются за скромность и соблюдение правил. Иногда сложно постичь, как работает Правосудие. Нелегко увидеть полную картину и нашу роль в ней. Нередко мы не знаем, какова она и что мы там делаем. Порой нужно просто поверить: то, что кажется несправедливым сейчас, в долгосрочной перспективе окажется лучшим, что могло произойти.

Патворк

Упражнение на намерение

Правосудие слишком хорошо понимает истину «Как аукнется, так и откликнется». Она и будет темой вашей медитации. Извлеките карту Правосудия из колоды и поместите ее на алтарь или в другое безопасное место, чтобы рядом можно было зажечь свечу, поскольку вы будете концентрироваться на пламени. Затем устройтесь как можно удобнее, сделайте несколько глубоких вдохов, вдыхая через нос и вы-

дыхая через рот. Позвольте себе успокоиться, продолжая наблюдать за огнем. Глядя на пламя, посылайте ему любовь, приятие и благодарность за свою жизнь. Неважно, с какими событиями связаны эти ощущения, даже благодарность за что-то незначительное отправляется огню. Продолжайте, пока не почувствуете, что вам больше нечего ему отправлять. Понаблюдайте, как огонь реагирует на энергию, которую вы посылаете. Сделайте несколько глубоких вдохов и закончите медитацию. Возьмите карту Правосудия и запишите в дневник все, что увидели в огне. Если хотите, можете задуть свечу. Ей не обязательно гореть после того, как упражнение закончено. Эта быстрая простая медитация помогает сосредоточиться на посыле позитивной энергии в окружающий мир. Практикуйте ее так часто, как хочется.

Упражнение на интуицию

Весы Правосудия – вещь почти мистическая. Возьмем, к примеру, весы в руках древнеегипетской богини Маат: считается, что она взвешивает сердце умершего, чтобы выяснить, легче ли оно перышка. Если да, умерший получает счастливую спокойную загробную жизнь. Если нет – ну вы сами поняли. Это означает, что тот, кто при жизни любил, заботился, сострадал, умирает с легким сердцем, свободным от страха, злобы, ненависти, сожалений. Мы часто забываем о том, что нас тянет вниз, точнее, что тяжким грузом ложится на сердце. Печаль, вина, стыд не делают сердце легче пе-

рышка, как и жизнь, полная злобы и сожалений.

Можете ли вы с помощью весов на карте Правосудия определить, что отягощает ваше сердце? Устройтесь удобно, успокойте дыхание. Призовите Маат и попросите, чтобы она показала, как облегчить сердце и сбросить груз, что носите в груди. Используйте весы для концентрации во время медитации – смотрите, как их чаши опускаются, поднимаются или уравниваются от каждой вашей мысли или чувства. Не делайте выводов – просто наблюдайте. Позже запишите пришедшие озарения в дневник, если захотите их проанализировать.

Упражнение-странствие

Хотели бы вы провести день в роли судьи? Большинство людей считает, что это просто или даже забавно: раздавать по справедливости тем, кто был неправ в отношении их самих или мира. Правда же состоит в том, что не все является тем, чем кажется. То, что известно вам, может быть вовсе не той истиной, которой жаждет Правосудие. Правосудие занимается не исправлением ошибок, а поиском баланса, порядка и верного решения не только в этом мире, но во всех мирах, когда-либо существовавших и исчезнувших или еще не возникнувших. Я хочу, чтобы вы на один день представили себя на месте Правосудия. Хочу, чтобы вы ощутили тяжесть весов в руке. Хочу, чтобы вы почувствовали ответственность за соблюдение их равновесия. Чаши весов ни в коем случае не

должны оказаться в сильном дисбалансе. Вам следует приложить все усилия, чтобы сохранять их в равновесии весь день. Чем дольше вы носите весы, тем лучше понимаете, насколько сложна работа Правосудия, поскольку быстро станет ясно, как непросто поддерживать мир. Соблюдать равновесие нелегко, позволить одной чаше опуститься, забыв о другой, – секундное дело. Это упражнение поможет не только углубить понимание карты, но и осознать, как Правосудие отражается на вас, вашей жизни и взаимоотношениях.

ХII. Повешенный

Пожалуй, Повешенный – моя любимая карта для медитации. Отпустить, сдаться, поставить сердце выше головы – это те уроки, над которыми бьемся мы все. Однако Повешенный делает все это умышленно. Он принимает такое положение с определенной целью: сосредоточиться на отказе от контроля эго. Не устаю удивляться тому, как много людей видят в акте сдачи пассивность или покорность. Как будто отказ от контроля является демонстрацией какого-то изъяна или слабости. Раз за разом я наблюдаю, как люди, убежденные, что их жизнь идет не так, вынужденные тратить все больше времени, денег и энергии на поиски правильного пути, отказываются признавать тот факт, что единственный путь, по которому мы движемся, – это путь души, и выбран он был каждым из нас несколько воплощений назад. Чем активнее че-

человек ищет цель или смысл существования во внешнем мире, тем более потерянным себя ощущает. Повешенный знает это и именно поэтому привязал себя веревкой к дереву. Можете ли вы отказаться от своих надежд и мечтаний во имя других? Представить себе жизнь в полной покорности? Уроки Повешенного нелегки, но важны, потому что истинную силу человек обретает, лишь когда сдается. Только отказавшись от желаний, мы можем получить все, чего когда-либо хотели. Только оставив позади это, мы позволяем душе открыть нам чудеса божественного пути, для которого были рождены. Сила творить возрастает с отказом от желаний. В энергии этой карты ирония играет огромную роль.

Вы готовы отпустить всё? Готовы отказаться от борьбы хотя бы на краткий промежуток времени и увидеть, какие возможности предлагает вам Повешенный? Выбирайте внимательно, выполняя приведенные далее упражнения.

Патворк

Упражнение на намерение

Повешенный сознательно выбрал другой взгляд на мир, чтобы сместить перспективу и увидеть вещи под другим углом. Эта карта постоянно напоминает о том, что мы склонны к привычному для нас взгляду на вещи, ведущему к запрограммированным действиям. Я знаю, что людям нравится думать о свободе воли и принятии осознанных решений,

но если мы не сталкиваемся с чем-то выходящим за рамки обычного восприятия ситуации, человека или проблемы, то действуем по привычной схеме. Повешенный меняет эти привычки, перевернувшись вниз головой. Он в буквальном смысле слова переворачивается вверх тормашками и смотрит на мир из такого положения. Проверим, удастся ли вам делать то же самое на протяжении ближайших дней. Каждый раз, приступая к чтению, раскладу или работе с одной картой, переворачивайте ее вверх ногами. Стоит только взглянуть на карты по-новому, как послание придет из совершенно неожиданного источника. Лучший способ начать видеть вещи с точки зрения Повешенного – обратить внимание на цвета, формы и детали, которых вы не замечали, пока карта находилась в прямом положении. Как движется ваш взгляд по карте теперь, когда она выглядит иначе? Подумайте, отражает ли карта что-либо из происходящего сейчас в вашей жизни. Может, карты защищают вас? Чтобы больше узнать о зеркальном и защитном аспектах перевернутых карт, обратитесь к моей книге «Перевернутые карты Таро». Повешенный говорит, что мудрость приходит к тем, кто решил увидеть мир из неудобного положения. Быть подвешенным вверх тормашками за одну ногу кажется мне очень неудобным!

Упражнение на интуицию

Повешенный ассоциируется с энергией воды и интуиции,

энергией Нептуна, связывающей эту карту с зодиакальным знаком Рыб, соединенным, в свою очередь, с Рыцарем кубков. Это тройная удача для визионерских исканий, что делает Повешенного идеальной картой для работы со сновидениями. Для упражнения попробуйте поспать с этой картой под подушкой или поместите ее так, чтобы видеть, засыпая и просыпаясь. Устроившись в постели как можно удобнее, задайте Повешенному вопрос: «В каких областях жизни мне нужно отказаться от контроля?»

Просто спросите карту и утвердитесь в намерении получить ответ во сне. Проснувшись и взглянув на нее, скажите: «Напоминай мне весь день, когда нужно отпустить и довериться». Посмотрите, как это простое упражнение меняет ваши сны и дни.

Упражнение-странствие

Если вы действительно хотите примерить на себя роль Повешенного, займитесь йогой. Это лучший способ патворка с этой картой. Такой вариант не просто медитативен, поскольку каждая поза предназначена для переключения неумолкающего ума в измененное состояние, но и полезен для активации динамики тела-разума, которую мы развиваем через упражнения на странствие, приведенные в этой книге. Некоторые самые яркие медитативные моменты я пережила именно во время занятий йогой. Мне удавалось успокоить разум, отказаться от «Я» и устремиться к пустоте. Особенно

приятно, что есть виды йоги, подходящие для любого уровня подготовки: от акро до горячей йоги. Я предпочитаю кундалини-йогу. Суть в том, что эта практика выводит вас за рамки привычного восприятия мира и расширяет осознанность. В некоторых позах, которые я делала годами, нет никакой логики – в этом и заключается их смысл. Точно так же никакой логики нет в том, чтобы подвесить себя вверх тормашками за одну ногу, но именно это делает Повешенный. Так что отправляйтесь в путь. Выберите подходящий вид йоги, примите нужное положение и позвольте сознанию освободиться от привычного логического мышления.

XIII. Смерть

Нет ничего удивительного в том, что аркан Смерть следует за Повешенным. После принудительной сдачи и продолжительной обездвиженности мы вступаем в царство смерти. Это смерть эгоцентричного «Я», от которого мы отказались, повиснув вверх тормашками. Это духовная смерть, через которую проходит прошлое «Я», то, что больше не служит нынешнему состоянию сознания, становится неактуальным, перестает существовать раз и навсегда. Сбросить старую кожу, отказаться от привычного образа – значит заложить основу для перерождения, регенерации и новой формы, чтобы ощущать мир вокруг нас и жить в нем. Только Повешенный может научить отказываться от потребности контроли-

ровать, продавливать и ускорять появление вещей, быть в потоке. Научившись сдаваться, мы учимся умирать, отказываться от привязанностей и возвращаться в полные любви объятия нашей духовной составляющей. Не боясь умереть, мы можем спокойно двинуться по направлению к Смерти. Мы можем принять возможность родиться заново и сменить кожу. В этом-то все и дело: постоянный цикл перерождений со Смертью в качестве агента по переработке. Смерть также дает знать, когда что-то подошло к концу, освобождая место для чего-нибудь нового. Деревья цветут, прежде чем плодоносить. Лепестки должны опсть, чтобы появились завязи. С учетом проделанного пути через старшие арканы, Смерть неизбежна, потому что вы не можете остаться тем же человеком, что и в начале путешествия. Некоторые аспекты вашей личности больше не существуют. Это могут быть мысли, убеждения, эмоции, цели или мечты. То, чего вы хотели, о чем мечтали в начале пути, может потерять свою актуальность, перестать быть важным. Так проявляется ваше эволюционирующее существо с текущими мыслями, чувствами и убеждениями. Новый уровень осознанности вытеснил вас из эгоистического сознания, и теперь нужно найти новый способ прокладывать путь.

Патворк

Упражнение на намерение

У карты Смерти удивительный номер: 13 в нумерологии считается числом кармического долга и связано с необходимостью сжечь карму через тяжкий труд. Если разложить 13 на составляющие, сумма будет равна четверке ($1 + 3 = 4$), что связывает это число с Императором – по иронии судьбы, он хронический трудоголик. Четыре – цифра основы, фундамента, делающая возможной постройку всего остального. В таком разрезе карта Смерти показывает, что наша работа никогда не бывает завершена, что мы всегда строим и перестраиваем, рождаемся в одном кармическом цикле за другим. Это и есть круговорот жизни – непрерывный и постоянно движущийся, меняющийся, обновляющийся. В ходе этого упражнения вы должны будете сфокусироваться на идее принятия вашего кармического долга. Но как узнать, в чем он? Извлеките карту Смерти из колоды и поместите ее перед собой лицом вверх. Тасуйте оставшиеся карты, пока не почувствуете, что хватит. Прижмите их к сердцу и сделайте несколько глубоких заземляющих вдохов. Почувствовав успокоение, скажите картам: «Покажите мне мой нынешний кармический долг и как его сжечь».

Разделите колоду на две стопки. Снимите верхнюю карту с левой и нижнюю – с правой и положите их лицом вверх ниже карты Смерти. Карта из левой стопки показывает, что нужно сжечь и вернуть Смерти, карта из правой – каким образом это следует сделать. Возможно, вам захочется взять дневник и заняться этими двумя картами плотнее. Особен-

ное внимание стоит уделить числам на каждой, поскольку в них могут оказаться подсказки, которые помогут вам продвинуться вперед.

Упражнение на интуицию

Хотя технически мы не рассматриваем эту карту как смерть в прямом смысле слова, некоторая связь имеется. Нравится нам это или нет, наша жизнь конечна. Однажды мы перестанем существовать и, возможно, будем забыты. Эти мысли и вызываемые ими чувства не особенно приятны. Идея о том, что наше пребывание здесь не имеет причины, логики и смысла, заставляет содрогнуться каждого из нас. Нам нравится думать, что у существования есть цель и обоснование. Многие духовные учителя утверждают, что привязанность к преходящей жизни мешает в полной мере проживать те восхитительные моменты, которые нам отпущены, что ложное бытие приносит лишь страдания. К размышлениям такого рода и приводит карта Смерти. Она предлагает разобраться с идеей привязанности и страдания, обнаружить ее место в вашей жизни и помедитировать над тем, что все в мире временно, включая вас самих. Она просит задуматься о важности вещей, обретенных вами в жизни, и задаться вопросом о том, стоит ли настолько привязываться к ним. Медитируя над этими вопросами, постарайтесь найти точки освобождения, моменты мира и облегчения стресса. Вы поразитесь тому, как энергия удерживания влияет на тело.

Упражнение-странствие

Что заканчивается в вашей жизни? Смерть повсюду, и от этого факта никуда не деться. Что бы мы ни делали, куда бы ни шли – смерть рядом. Так и должно быть, иначе мы никогда не увидели бы рождения. Но понимание, что рождение и смерть – суть одна энергия, требует определенной осознанности, вот почему полезно специально отправиться на поиски этой энергии, ее магии и чудес. Там, где когда-то было мертвое пятно посреди бетонных джунглей, может вырасти благоухающий сад. Там, где был театр военных действий, раскинется процветающая деревня. Там, где случилась экологическая катастрофа, зазеленеет заповедник. В рамках упражнения найдите поблизости места, назначение которых изменилось, восставшие из пепла и цветущие чудом новой жизни. Если рядом нет ничего подходящего, поищите в интернете. Пусть обнаруженное вами станет отправной точной для ментального странствия по чудесам смерти и перерождения. Видя, как жизнь сменяет смерть, вы научитесь отпускать с большей легкостью. Отправляйтесь тропой Смерти, ощутите ее энергию, забирающую одно, чтобы возникло другое. С комфортом примерьте на себя роль Смерти, чтобы познать чудо жизни.

XIV. Умеренность

Умеренность располагается между Смертью и Дьяволом. Она мостик между тем, кем вы были, и тем, кем можете стать. Она может исцелить ваши раны и подготовить к тому, что будет дальше, в вотчине Дьявола. Таким образом, Умеренность переплавляет прошлое, настоящее и будущее в нечто совершенно новое. Вы уже не те, кем были, и ее задача – слепить ваш новый образ. Для этого требуется баланс, опыт и утонченность, поскольку Умеренность являет ваше новое «Я», одновременно убирая останки умершего эго. Вместе с тем она готовит вас к прохождению через остаточную энергию прошлого «Я». Ее будет в избытке, как только вы дойдете до карты Дьявола. Работа Умеренности сложна, специфична и уникальна, ведь ей приходится подстраиваться под каждого оказавшегося на ее пути. То, что сработает для вас, не годится для того, кто придет к ее целительным водам следом за вами. Умеренность – волшебница в собственном праве, которая лепит и сплетает вместе элементы, чтобы создать нечто красивое, выносливое и сильное. К своей задаче она относится очень серьезно, так что, стоя перед ней, вы можете рассчитывать на ее полное внимание. Оказаться рядом с тем, кто настолько сосредоточен на вас и вашем благополучии, может быть в новинку и покажется неудобным. В том незрелом состоянии, в котором вы находитесь, такой уро-

вень воздействия может привести даже к тревоге и легкой паранойе. Умеренность увидит то, что, быть может, вы упускаете какие-то подробности и данные, которые могут помочь вам сделать следующие шаги. Поэтому задавайте ей вопросы, спрашивайте, что она видит, просите указаний и совета. Спрашивайте столько, сколько можете, потому что, когда вы покинете Умеренность, ее целительная магия и внимание переключится на следующего.

Патворк

Упражнение на намерение

Умеренность больше всего известна способностью сводить воедино два несоединимых элемента, создавая из них что-то прекрасное и уникальное. Вот почему ее так часто называют алхимиком. Она, по сути, может взять что-нибудь, отброшенное или не замеченное другими, и превратить в нечто ценное и желанное.

Извлеките карту Умеренности из колоды и поместите ее перед собой лицом вверх. Перемешайте оставшиеся карты и спросите Умеренность, какие два элемента или вещи вы, по ее мнению, должны соединить. Продолжайте тасовать колоду, пока не почувствуете, что пора остановиться, затем бросьте ее россыпью перед собой. Проведите рукой над картами и выберите две, которые кажутся теплыми или вызывают покалывание в ладони. Переверните их и посмотрите, че-

го хочет от вас Умеренность. Возможно, вам захочется поработать с этими картами с помощью дневника, ведь найти для них рецепт объединения может оказаться делом небыстрым. Просто поверьте, что вы вытянули две правильные карты. Не поддавайтесь искушению вернуть их в колоду и попробовать снова только потому, что вам не понравилась эта пара. Помните, Умеренность видит то, чего не замечают другие. Она знает, какие составляющие вам необходимы. Все, что требуется от вас – смешать их.

Упражнение на интуицию

Умеренность тесно связана с радугой. Даже в моей самобытной колоде «Таро тотемных животных» мы видим фламинго на фоне радужного водопада. Художница, рисовавшая для оригинальной колоды Райдера – Уэйта – Памела Колман Смит, – была под сильным впечатлением от богини Ириды, считавшейся воплощением радуги и посланницей богов. В современном спиритуальном сообществе часто можно услышать, что кто-то близкий ушел за радугой, то есть скончался, что интересно, поскольку Умеренность символизирует мост. Совместите Ириду и Умеренность, и вы получите радужный мост, соединяющий небесный и земной план. Это прекрасный образ для медитации, позволяющий увидеть в радуге небесный конвейер. Устройтесь удобно и сделайте несколько глубоких вдохов. Визуализируйте, как ответы и решения ваших вопросов и проблем скатываются по радуге в обя-

тия Умеренности, которая смешивает для вас коктейль за стойкой спиритуального бара. Смотрите, как вы прихлебываете прохладный и приятный напиток, в то время как все то, чего хотели, скользит к вам по радуге. Помните, что каждый глоток напитка, смешанного для вас Умеренностью, исцеляет тело, успокаивает разум и восстанавливает душу. Наслаждайтесь содержимым бокала и оставайтесь в баре Умеренности столько, сколько хочется. Когда с радуги спустится все, что необходимо, вы поймете, что пора уходить. Сделайте несколько глубоких вдохов, поблагодарите и отправляйтесь по своим делам.

Упражнение-странствие

Число Умеренности в старших арканах – 14, между Смертью и Дьяволом. Оно соединяет Умеренность с Иерофантом, поскольку $1 + 4 = 5$. Это означает, что перед нами еще одна карта, несущая изменения через знание и понимание, но на этот раз не в сухом, формальном, а в интуитивном, экспериментальном ключе. Там, где Иерофант придерживается строгого древнего кода, предписывающего определенный образ действий, Умеренность бросает все в один котел. Сегодня, сунув ноги в туфли Умеренности, подумайте о том, как вы можете изменить мир вокруг и привнести энергию радуги в повседневные дела и рутинные занятия. Придумайте новый маршрут домой. Отправьтесь в незнакомый магазин. Пройдите какой-нибудь мастер-класс. Вы можете даже

поздороваться с кем-то, мимо кого молча проходите каждый день. Используйте энергию карты Умеренности, чтобы постичь действенную природу перемен. Самые захватывающие приключения уготованы тем, кто их ищет. Умеренность говорит: «Теперь твоя очередь!»

XV. Дьявол

Демон, искусительница, чертовка, козел отпущения – вот лишь некоторые из имен, которые мы даем карте, известной в Таро как Дьявол. Нам нравится спихивать все на Дьявола, когда дела идут не лучшим образом или теряем лицо. Но на самом деле Дьявол не принимает решения за вас и не судит принятые решения. Он всего лишь невинный наблюдатель, предлагающий рассмотреть имеющиеся возможности и альтернативы. Оценивать последствия вашего выбора – не его задача. Дьявол – деловой персонаж, и он не судит за результаты. Его не интересуют ни этика, ни мораль, ни другие человеческие изобретения подобного рода. Ему просто любопытно, что будет дальше. Нет ли этой склонности в каждом из нас? Если подробно рассматривать изображения Дьявола в различных колодах Таро, можно увидеть знакомую парочку, прикованную к его ногам, – Влюбленных. Они напоминают, что вы сами взяли на себя обязательства, еще работая с шестой картой. Вы сделали выбор, ступили на путь и теперь расплачиваетесь за это. Ничто не дается даром, у все-

го есть своя цена. Дьявол, будучи бизнесменом, счастлив получить причитающееся. Может показаться, что Дьявол связал Влюбленных, сделав рабами их же решений. На самом деле они сами загнали себя в угол. Дьявол не удерживает их против воли. Ему все равно, останутся они или уйдут. Вина, стыд и страх – вот что приковывает Влюбленных к месту. Во многих духовных учениях чувство вины, стыд, сомнение и страх считаются демонами, что делает карту Дьявола особенно интересной. Можно сказать, что Дьявол позволяет вам встретиться со своими демонами лицом к лицу, выплатить кармический долг и отказаться от того, что удерживает в прошлом. Так что Дьявол не поработитель, а освободитель, целитель и необходимый персонаж на пути духовного озарения.

Патворк

Упражнение на намерение

Вам знакомо словосочетание «адвокат дьявола»? Это некто, испытывающий потребность сообщить, что именно может пойти не так при воплощении ваших идей и реализации планов. Чаще всего люди видят в таком подходе негатив и говорят, что не хотят тратить силы или энергию на ерунду. Лично я большой фанат адвоката дьявола. Серьезно: я хочу, чтобы кто-то говорил мне, где все может пойти наперекосяк. Я хочу знать самый худший вариант, чтобы освободи-

диться от страха. Страх – странная и неустойчивая штука, которая, по-моему, гораздо хуже знания. Как говорится, дьявол кроется в деталях. Давайте посмотрим на них, на все из них. Начните медитировать на такие возможности и смотрите, как разворачиваются события, из позиции пассивного наблюдателя. Не фиксируйтесь на возникающих эмоциях, просто смотрите и учитесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и позвольте вашему личному Дьяволу возникнуть внутри медитации. Спросите его, что вы упускаете из виду, что может в дальнейшем обернуться болью и страданием. Внимательно выслушайте его ответ. Не забывайте дышать во время этого разговора. Не реагируйте. Просто впитывайте информацию. Когда Дьявол сделает свою работу, рассказав обо всем, что может пойти не так с вашей нынешней проблемой, целью или проектом, откройте глаза и запишите все это в дневник. Эти мелкие детали сыграют огромную роль, когда вы пойдете дальше.

Упражнение на интуицию

У каждого из нас имеется внутренний Дьявол – та часть себя, которую мы создали, чтобы чувствовать себя плохо и страдать. Ваша задача – найти это создание в ходе медитации и освободиться от него. Это не значит, что его следует убить или запретить ему существовать. Нужно просто научиться контролировать нарратив и убедиться, что вы рассказываете ту историю, которую хотите слышать, не позволяя изранен-

ной составляющей брать верх. Дьявол – это свобода. Дьявол хочет, чтобы контроль оставался за вами, чтобы вы ощущали истинную силу, но для этого нужно оставаться сосредоточенным и последовательным во внутренней работе. В следующий раз, перед тем как опуститься на подушку для медитации, возьмите с собой карту Дьявола. Положите ее на видном месте и отправляйтесь туда, где обитает Дьявол. Посмотрите, в какие игры играет ваш внутренний Дьявол, какие козни он строит, и начинайте менять правила. Найдите лазейки, научитесь жульничать. Помните, что все это – часть вас: хорошее, плохое и безразличное. Это вы в любой момент времени.

Упражнение-странствие

Многие считают, что Дьявол предпочитает хаос и появляется там, где беспорядок. Не знаю, откуда это пошло, но в Таро Дьявол связан с Козерогом и Сатурном – двумя самыми организованными энергиями во всем Зодиаке и среди планет. Козерог – работающий администратор, который любит планировать и все время смотрит в будущее. Сатурн – планета порядка, структуры, правил и регламента. Разве похоже на того, кому нравится, когда все выходит из-под контроля? И Сатурн, и Козерог любят инновации и продолжают действовать даже тогда, когда другие опускают руки, считая задачу невыполнимой. Сегодня мы примерим деловой костюм Дьявола. Посмотрите, что вы все время откладываете

те под благовидным предлогом, и просто сделайте это. В течение дня ищите возможности предложить новое интересное решение проблемы или создать новый источник дохода в бизнесе или повседневной жизни. Замечайте лакуны и точки утечки энергии, заполняйте и затыкайте их, чтобы искоренить чувства перегруженности и опустошенности. Посмотрите, как эффективнее организовать время, как полезные привычки могут увеличить продуктивность. Проживите день, воспринимая мир как генеральный директор. Позвольте Козерогу и Сатурну показать вам, как перейти от оправданий к результатам.

XVI. Башня

Башня не самая популярная карта среди старших арканов. А чего вы ждали после Дьявола? Конечно, все сдвинется! Совершенно естественно, что все ваши знания будут поставлены под вопрос. Основа, на которой покоились ваши убеждения, пристрастия, личность, оказалась пересмотрена, перевернута и реорганизована, пока вы шли через владения Дьявола. Поэтому логично, что мир, построенный вами когда-то, теперь обрушивается на вашу же голову. Будь это иначе, следовало бы начать беспокоиться. Это хорошо. Это позитивно. Это прогресс. И это один из первых уроков в бизнесе. То, что работало в начале пути, не работает, когда пришло время расти. А вы уже прошли полдороги. Пейзаж

изменился вместе с вашим восприятием и опытом. Никто из нас не хочет действовать или жить по старинке. Мы должны постоянно перестраивать, обновлять и реструктуризировать наш опыт и способы взаимодействия с миром. В противном случае грядут стагнация и косность, не говоря уже о том, что мы сойдем с духовного пути. Башня стоит здесь для того, чтобы сбить с вас спесь, пробудить от дремоты в зоне комфорта и напомнить о происходящих внутренних изменениях. Мне нравится думать о ней как о карте духовного обновления. Иногда нужно взять кувалду, разбить старые стены и выпустить свет.

Патворк

Упражнение на намерение

Нет ничего более освобождающего, чем целенаправленная работа с картой Башни, использование ее с целью встряхнуть собственную жизнь, сдвинуть все с места и разбить привычную рутину. Прежде чем изъяснить намерение и позволить Башне сделать свою разрушительную работу, убедитесь, что вы готовы принять то, что произойдет. Помните, что на разгребание завалов и поиск фрагментов, из которых можно создать фундамент для следующего этапа, может потребоваться время. Теперь несколько раз глубоко вдохните, устройтесь удобнее и представьте себе хорошую встряску. Попросите разрушить то, что неправильно. Представьте, как

иллюзии разбиваются на тысячи осколков, уносимых ветром. Выпрямите спину и не забывайте дышать, наблюдая за тем, как откалываются, отламываются и отрываются обломки. Дышите и старайтесь расслабиться, в то время как Башня наполняет магией ваше намерение. Оставайтесь с этой визуализацией столько, сколько удобно. Закончив, произнесите следующую мантру: «Я могу выстроить собственную жизнь заново, какой бы огромной ни была гора обломков».

Упражнение на интуицию

Чаще всего люди рассматривают Башню как нечто, влияющее на процессы, происходящие вне их самих, снаружи, как карту, воздействующую на мир, видимый физическими глазами. Правда в том, что большую часть работы карты Башни проделывает в перевернутом положении, вызывая внутренние изменения. Если в прямом положении карта указывает на эксплозию – взрыв, направленный наружу, то в перевернутом получается имплозия – взрыв, направленный внутрь, разрушение, не видимое физическими глазами. В ходе упражнения на намерение мы искали перемен внешних, теперь же займемся внутренними. Карта Башни в перевернутом положении обладает целительным эффектом. Она способна стать подарком для тела, разума и души, и теперь вы в некоторой степени представляете, как применять ее энергию с пользой для себя. Для выполнения этого упражнения сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы успокоиться; если

нужно, закройте глаза. Представьте себе перевернутую карту Башни за работой над вашим внутренним ландшафтом, выметающей устаревшие убеждения и негативный внутренний диалог. Глубоко вдохните и увидите, как ложные страхи разбиваются оземь. Продолжайте дышать, наблюдая за тем, как отблески имплозии озаряют ваше тело изнутри, очищая клетки и органы и не оставляя в них ничего, кроме чистого целительного света. Во время очищения светом Башни вы можете ощутить в теле покалывание. Не надо никак оценивать происходящее, просто наблюдайте. Ощувив, что Башня поработала достаточно, сделайте еще несколько глубоких вдохов, и верните внимание в то время и место, где вы находитесь. Если есть потребность в дальнейшей работе, обратитесь к дневнику.

Упражнение-странствие

Нравится ли вам посещать руины древних городов и деревень? Вы разыскиваете священные места, бывшие местами силы древних цивилизаций? Такое времяпровождение во многом служит отражением карты Башни. Прогуливаясь среди заброшенных обломков, вы в буквальном смысле прокладываете себе путь через последствия работы Башни – разбитые надежды и мечты потерянных времен. Руины нашего мира, будь то городские, священные или древние, рассказывают одну и ту же историю, излучают одну и ту же энергию. Все они – производные карты Башни. Вы когда-нибудь

пробовали сидя посреди развалин попытаться услышать историю, которую рассказывают обломки? Для такого упражнения вам нужно найти местные руины. Убедитесь, что они безопасны, и погрузитесь в медитацию внутри развалин или рядом с ними. Если поблизости ничего подходящего нет, найдите изображение, которое вам нравится, и используйте его в качестве исходной точки. Это упражнение, скорее, ментальная прогулка, размышление о том, что осталось позади. Подумайте о том, какими идеями и потенциалом когда-то обладало это здание. Кто жил или трудился в его стенах? Чем было это место для тех людей? Подумайте о том, как вы ощущаете себя вблизи от этих развалин. Не всякий из нас испытывает умиротворение, оказавшись близ чего-то забытого или заброшенного. Какие эмоции вызывает у вас это здание или руины? Все это – карта Башни в действии, совершающая прорыв и несущая перемены, использующая разрушение и его последствия для исцеления и расширения текущей ситуации.

XVII. Звезда

В отличие от Луны и Солнца, Звезда олицетворяет множество планет, в том числе и карликовых, а также астероиды, из которых состоит наша галактика. Некоторые ближе к Земле, чем остальные, и ярче сияют на ночном небосводе. Звезды выглядят по-разному в зависимости от того, из какого полу-

шария на них смотреть. На севере они не такие, как там, где я выросла, на юге, поэтому мне не удастся ориентироваться по ним так, как делала это в 20 лет. Здесь, на севере, не видно Южного Креста, ведущего меня по темной длинной дороге. Глядя на небо, мы вспоминаем о том, что нам недоступно. Звезды находятся там, а мы тут, на Земле. Звезда напоминает нам, какие мы маленькие и незначительные. Звезды могут погаснуть или взорваться, и никто не вспомнит о них. Они не бессмертны и зависят от Вселенной в той же мере, как и мы. Именно поэтому карта Звезды служит зеркалом, отражением нас самих, несущихся сквозь пространство лишь краткий миг бесконечного времени. Мы сияем одно мгновение. Наш свет немедленно поглощается пустотой меж другими звездами, плывущими в холодном черном открытом космосе. Вид любимой звезды в ночном небе может наполнить нас как великой радостью, так и печалью. Звезда в Таро соединяет нас с бесконечностью Вселенной, с тем, что там, с магией, которую невозможно увидеть. Некоторых эта связь толкает на поиск ответов через личный опыт, остальным она дает поводы мечтать, писать и рисовать. Ваш патворк покажет, исследователь вы или мечтатель.

Патворк

Упражнение на намерение

Что, если ваше желание осуществится, и все пойдет, как

надо? Этот вопрос я постоянно задаю самой себе и клиентам. Целенаправленная работа с картой Звезды позволит увидеть, как воплощаются ваши желания и мечты. У вас появится пространство для визуализации и размышления о тех шагах, которые нужно будет сделать, когда все сложится наилучшим образом. Вы также сможете понять, как ощущаете себя, когда все хорошо. Извлеките карту Звезды из колоды и внимательно взгляните в нее, держа перед собой. Глубоко дыша и рассматривая карту, представьте, как ее магия проливается на все ваши потаенные желания. Увидьте, как реализуются все ваши проекты и цели. Пусть они предстанут перед вашим взором во всей красе. Добавьте этим видениям величия, раскрасьте их яркими красками, а затем поместите в воздушный шар. Отпустите этот шар в ночное небо, чтобы он слился со Звездой. Эта 60-секундная визуализация обладает невероятной силой и поможет сознанию не терять концентрации и остроты восприятия, одновременно подготавливая эмоции к тому, чтобы все закончилось именно так, как хочет ваше сердце. Теперь, когда кто-то спросит: «А что, если все пойдет хорошо?», вы сможете улыбнуться и дать ответ.

Упражнение на интуицию

Говорят, все мы состоим из звездной пыли, наше органическое тело сделано из частиц звезд. Это должно означать, что, загадывая желание на звезду, мы загадываем его на себя.

Иногда я думаю, не в этом ли причина того, что карта Звезды в Таро часто связывается с исцелением? Ведь энергия и частицы звездной пыли находятся в наших человеческих телах. Возможно, по этой же причине Звезда, как и Умеренность, играет с водой, хотя ни та, ни другая карта с водой не связаны. Вода омывает, очищает и течет – все это элементы исцеления. Так какие же целительные послания внутренняя звездная пыль отправляет вам? Давайте сделаем простой расклад на три карты и выясним. Для начала извлеките карту Звезды из колоды и положите ее перед собой лицом вверх, оставив ниже место для еще одного ряда карт. Перемешайте оставшуюся колоду. Тасуя, попросите карты сказать, какое целительное послание пытается передать вам внутренняя звездная пыль. Продолжайте тасовать карты, пока не почувствуете, что они готовы дать ответ, затем снимите две верхние и одну нижнюю карту. Теперь под картой Звезды должен появиться ряд из трех карт. Прочтите их как предложение, каждая карта – слово или два в ответ на ваш вопрос. Если хотите изучить расклад подробнее, используйте дневник.

Упражнение-странствие

Звезды – для странников. Они направляют нас, подкидывают загадки, требующие решения, пробуждают жажду приключений или ощущение благодарности за безопасность, уверенность и стабильность. Путники смотрят на звезды и

мечтают. Мечта – самый мощный из возможных патворков. Что говорят вам звезды? На какую из них вы смотрите, повторяя про себя самые потаенные желания? В рамках этого упражнения вы отправитесь в путь со своей звездой, той, что вас вдохновляет или под которой родились. Просто выберите одну и обращайтесь с ней, как со своей. Возможно, это будет утренняя звезда (Венера или Меркурий) или звезда Большого Пса (Сириус). Какую бы звезду вы ни предпочли, странствуйте с ней на протяжении следующих семи дней. Наблюдайте ее движение по небосклону и делайте заметки. Для этого есть прекрасные приложения. Посмотрите, движется ли звезда по прямой или же ее траектория более свободна. Обратите внимание, насколько она близка к Земле в это время года. Записывайте также движение других звезд или планет, с которыми взаимодействует ваша звезда. Пусть она расскажет вам свою историю, а вы поведаете ей свои надежды, мечты и опасения. Блуждайте вместе со звездой сквозь тьму и наблюдайте, как она влияет на ваши привычки и повседневную жизнь.

XVIII. Луна

Луна предшествует Солнцу подобно тому, как день следует за ночью. Они партнеры в танце света и тьмы. Этот непрерывный танец вокруг Земли обеспечивает нас чувством времени, иллюзией порядка и измерительной системой. Мы от-

меряем дни, месяцы, сезоны и годы благодаря союзу Солнца и Луны. И все же Луна пугает людей, поскольку ассоциируется с тайнами, монстрами, демонами и неведомыми угрозами. Почему считается, что вся нечисть приходит из темноты? Это всегда интересовало меня, потому что плохое точно так же случается среди белого дня, когда Солнце сияет в голубом небе. Люди могут быть напуганы днем не хуже, чем ночью. Так почему же у царства Луны такая скверная репутация? Может быть, потому, что для наших предков темнота делала опасность невидимой? Или же потому, что нам рассказывают слишком много страшных историй, действие которых разворачивается ночью?

Нет сомнений, что в лунном свете мир выглядит иначе. Однако иначе не означает плохо, и во многом мы постигаем новое именно через различие, а не через сходство. Луна больше обнаруживает, нежели скрывает. В свете дня что-то теряется, забывается, игнорируется, но под оком Луны все это проявляется, будто чувствуя себя под защитой темноты. Именно в это время можно увидеть решения, незаметные среди списка повседневных дел. Именно под Луной можно скинуть социальную маску и остаться собой. Если в лунном свете и появляются какие-то монстры, то, полагаю, это истинная версия нас самих, наше настоящее «Я», отблески которого мы улавливаем лишь во время полнолуния. Возможно, именно поэтому темнота и лунный свет пугают тех, кто боится узнать свою истинную сущность.

Патворк

Упражнение на намерение

В этом упражнении мы сосредоточимся на двух лунных фазах: новолунии и полнолунии. Начало роста Луны – прекрасное время для работы над энергией манифестации. Глядя на Луну и видя, как она наливается, мы смотрим и на собственные бумажники, сердца, холодильники, шкафы и сознание и представляем, как они наполняются. Когда же Луна достигает всей полноты и начинает убывать, мы раздаем благодарности. Время между полнолунием и новолунием прекрасно подходит именно для этой работы. Поблагодарите Луну за то, что она заполнила все уголки вашего бытия. Эта простая лунная практика творит чудеса, позволяя ощутить органичный непрерывный ритм природы и планет. Слишком часто мы зацикливаемся, думая, что знаем, как все работает и движется. Но правда в том, что у всего есть свой ход, способ проявления и чувство времени. Работа с этими двумя фазами Луны позволит вам заземлить энергию манифестации, задать для нее цель и создать ритуал, совсем не лишний в нашей жизни.

Упражнение на интуицию

У вас есть дневник, в который вы записываете мечты? Если нет, задумайтесь о том, не пора ли его завести и хранить

под подушкой. Следующий простой ритуал поможет вам сохранять связь с мечтами, целями и желаниями. Извлеките карту Луны из колоды и поместите ее рядом с кроватью. Хотя видеть ее не обязательно, это было бы неплохо. Выделите 10–15 минут для заметок в дневнике мечты, прежде чем погасить свет или взяться за вечернее чтение. Вы можете отмечать то, что сделали для продвижения к цели. Или просто представлять себе, как ощущается воплощенная мечта. Неважно, что именно вы делаете, ведь это наполняет вашу мечту позитивной энергией. Закончив записывать, положите дневник под подушку. Лягте на нее головой, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и скажите: «Я люблю тебя, Луна, спасибо за исполнение моих мечтаний». Повторите несколько раз. Всё! Простой ритуал на ночь.

Упражнение-странствие

Хоть на восходе, хоть на закате – мне нравится гулять под лунным светом, когда ночные животные, насекомые и птицы выходят из своих жилищ. Это буквально другой мир. Другие звуки, запахи, да и глаза все воспринимают иначе. Прогулки под Луной по прохладному ночному или утреннему воздуху могут производить невероятный целительный эффект. Они успокоят разум и тело, причем вам даже не придется думать об этом. Просто переставляйте ноги, наслаждайтесь подлунным миром, и стресс уйдет. Само пребывание на улице под луной в ожидании звезд означает погружение в медитатив-

ное состояние, особенно если телефон и другие электронные устройства остались дома. Неторопливо пройдитесь по саду, загляните в самые дальние его уголки или же отправляйтесь на побережье погулять по пляжу. Это одни из лучших интерактивных практик патворкинга, которые я могу порекомендовать. Они не только способствуют заземлению, но и погружают вас в более восприимчивое состояние. Я нередко прогуливаюсь с картой Луны и достаю ее, созерцая, как Луна движется по ночному небу. Она была со мной, когда я смотрела, как одни птицы собираются на дереве для сна, а другие готовятся вылететь в ночь. Я клала ее в карман, перед тем как отправиться на пляж, ночной рынок или просто побродить. Луна напоминает нам, что во многих отношениях мы живем в двух весьма активных и разных мирах: один – под сияющим солнцем, другой – когда большинство из нас спит. Отправляйтесь исследовать мир во власти Луны. Посмотрите, сколь много в нем волшебства, позвольте себе потеряться в том, что мы знаем, но так отлично от него.

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.