

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Алтарь.....	11
Фэншуй.....	15
Руны.....	25
Умиротворение	31
ТЕЛО	32
Практика раскрытия корневой чакры.....	32
Смягчающий лосьон.....	34
Успокаивающий чай.....	35
Инь-йога.....	36
Успокаивающий бальзам.....	40
Практика раскрытия сердечной чакры.....	41
УМ	44
Практика у алтаря.....	44
Ароматерапия.....	46
Медитация.....	47
Гадание на рунах.....	48
Фэншуй.....	49
Обряд для избавления от нежелательных мыслей.....	51
СЕРДЦЕ	53
Кристаллы, приносящие покой.....	53
Расклад на Таро для определения того, от чего стоит избавиться.....	55

Лунный ритуал.....	57
Ритуал со свечами.....	59
<i>Чакры</i>	62
<i>Таро</i>	70
<i>Йога</i>	81

Ясность.....87

ТЕЛО.....88

Чай осознанности.....	88
Практика раскрытия горловой чакры.....	89
Освежающий спрей для лица.....	90
Йога для подзарядки.....	91
Практика раскрытия чакры третьего глаза.....	94

УМ.....96

Практика у алтаря.....	96
Ароматерапия.....	97
Медитация.....	98
Гадание на рунах.....	99
Фэншуй.....	101
Ритуал поиска ответов.....	102

СЕРДЦЕ.....103

Решетка из кристаллов для повышения концентрации.....	103
Расклад Таро «Кельтский Крест».....	105
Лунный ритуал.....	107
Ритуал при свечах.....	109

<i>Кристаллы</i>	110
<i>Магия трав</i>	118
Творчество	125
ТЕЛО	126
Практика йоги, чтобы войти в творческий поток.....	126
Практика раскрытия сакральной чакры.....	129
Чай предвидения.....	130
Практика раскрытия чакры солнечного сплетения.....	131
Ванна для русалки.....	132
Практика раскрытия коронной чакры.....	134
УМ	136
Практика у алтаря.....	136
Ароматерапия.....	138
Медитация.....	139
Талисман из рун.....	141
Фэншуй.....	142
Настойка, стимулирующая творчество.....	143
СЕРДЦЕ	144
Решетка из кристаллов для творческого настроения.....	144
Расклад Таро для определения своего предназначения.....	145
Лунный ритуал.....	147
Ритуал со свечами.....	149
Заключение.....	151
Благодарности.....	152
Алфавитный указатель.....	153



ВВЕДЕНИЕ



МЫ ЖИВЕМ В НЕПРОСТЫЕ ВРЕМЕНА. Политика, проблемы со здоровьем, семейные неурядицы и ежедневный стресс на работе часто заставляют нас чувствовать себя загнанными в угол. Порой возникает ощущение, что вокруг разворачивается некий всеобщий заговор с целью устроить нам бессонные ночи, повышенное давление и душевную боль. Но правда в том, что факторы, которые вызывают напряжение, реальны, и вряд ли они куда-то исчезнут. Мы стараемся лучше работать, ограничиваем просмотр новостей, ведем правильный образ жизни, выстраиваем здоровые границы в отношениях с близкими, но все это не способно полностью избавить нашу жизнь от стресса. Иногда жить действительно *сложно*, и мы это чувствуем.

Но ведь жизнь *не только* трудна! Она полна радости, страсти, творчества, умиротворения, а еще – волшебства! Ощутить его способна каждая из нас, даже в самые сложные моменты. Оно в ветерке, доносящем запах океана, в смехе, во вкусном обеде. Оно *всегда* доступно нам через общение с природой, творчество, энергию женского начала. Обряды, практики и магические техники, описанные в этой книге, помогут тебе найти способ вновь встретиться с волшебством жизни.

К магии приходят разными путями. В различных культурах мира существует множество ритуалов соединения с силами земли – неиссякаемым источником внутреннего покоя, умиротворения и ощущения чуда. Рас-

смотреть все в этой книге невозможно. Но пусть она станет твоим проводником в сферы фэншуй, кристаллотерапии, рунической магии, чакр, Таро, лунной магии, йоги, магии трав и многого другого. Ты найдешь в ней все необходимое, чтобы научиться держать ум спокойным, а сердце открытым. Главы, посвященные каждой из этих мощных магических систем, призваны расширить твои знания о ритуалах и практиках, которые можно применять в повседневной жизни.

Но это еще не все. Книга в твоих руках – не столько об обретении покоя, сколько о жизни. Мы не можем существовать, отрешившись от всего вокруг. Наоборот, нам стоит использовать полученный опыт осознанности и творчества, чтобы жить по-настоящему. Как только у тебя появятся инструменты для создания пространства умиротворения, ты начнешь внимательно всматриваться в окружающий мир и заглянешь внутрь себя – туда, где обычно находятся ответы на самые сокровенные вопросы. Пути, что ведут к умиротворению, откроют тебе дорогу к себе. Ты сможешь использовать целестин, чтобы посмотреть на проблему незамутненным взглядом, свободным от эмоций, или сделать расклад Таро, чтобы понять, чего ты на самом деле хочешь в жизни. В процессе чтения я предлагаю тебе вести дневник и записывать все открытия. Иногда мы расслабляемся, обретаем ясность и видение цели, просто изложив свои мысли на бумаге.

Мы сами отвечаем за создание жизни, о которой мечтаем. Однако часто энергия творчества, необходимая для этого, оказывается погребенной под грузом повседневных забот. Все, что выбивает нас из состояния покоя, – ежедневный стресс, боязнь за будущее планеты, американские горки эмоций во взаимоотношениях с другими людьми, – блокирует доступ к творческому началу и внутренней энергии. Ритуалы, практики и медитации, помогающие обрести спокойствие, вернут тебе силы и наполнят каждый день радостью, смыслом и, конечно, волшебством!



Алтарь

Алтарь, как правило, связан в нашем сознании с религиозными или мистическими практиками. На самом деле это простой способ осознать свою духовность, сделав ее частью повседневной жизни. Алтарь также ассоциируют с божествами и символами, однако необязательно. Он позволяет проводить ритуалы, благодаря которым ты сможешь сфокусировать свои мысли и направить энергию на что-то конкретное или, наоборот, абстрактное в зависимости от твоих потребностей в данный момент.

Алтарь не всегда предназначается для молитвы или богослужения, несмотря на ассоциации. По своей сути это место, посвященное контакту с чем-то большим – тем, что люди зовут Богом, Вселенной, Абсолютом, энергией. Можешь обозначить это каким угодно словом на свое усмотрение или вообще никак не называть. В любом случае, создав алтарь, ты признаешь эту высшую силу и взаимодействуешь с ней. Поскольку мы – создания материального мира, то даже с метафизическим контактируем на физическом уровне.

Для создания алтаря нет особых правил. Ты его хозяйка и решаешь, как он будет выглядеть. Но для того, чтобы после таких слов не было страшно взяться за дело, предлагаю тебе в помощь несколько общих советов.

РАСПОЛОЖЕНИЕ. Зависит от твоего образа жизни. Можно обустроить алтарь на видном месте – в гостиной или в прихожей. Если же у тебя в доме бывает много людей, можешь расположить его в более укромном месте, например в спальне. Установи его на поверхности комода или ночного столика или найди место для небольшой скамейки в углу. Обычно вполне хватает квадрата 30 на 30 см, можно чуть больше.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СИМВОЛ. Часто у алтаря есть конкретная направленность, хотя и не обязательно. Здесь нет ничего обязательного! Но может быть, ты захочешь установить в центре большой энергетически мощный кристалл, или фотографию, или еще какое-то изображение – любимого человека, кого-то из предков, богини, важного для тебя места. Если хочется привлечь в жизнь позитивную энергию, можно поставить в центр чашу или пиалу, а для того, чтобы избавиться от негативной энергии, подойдет курильница. Годится все, что кажется тебе подходящим.

Ты вправе изменить или полностью переделать свой алтарь в любое время.

СТИХИИ. Вероятно, тебе захочется, чтобы на алтаре были символы четырех или пяти традиционных элементов природы. На с. 18–22, в описании системы фэншуй, говорится о четырех стихиях – огне, земле, воде и металле. Есть также и другие традиции, в которых вместо металла упоминается воздух.

- ★ **Огонь:** используй свечу, камень вулканического происхождения или благовония.
- ★ **Земля:** подойдут рог или кость, обломок горной породы, изделие из глины.
- ★ **Вода:** возьми ракушку, зеркало, баночку с речной или дождевой водой.
- ★ **Металл:** используй кольцо или кулон, которые вызывают у тебя положительные эмоции, цепочку или колокольчик.
- ★ **Воздух:** подойдут перо, аромалампа, яичные скорлупки.

ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ. Кусочек фенечки, случайно найденный ключ, пуговицы, кристаллы, сухие травы... Будь как сорока! Самые сильные элементы алтаря – те, которые ничего не значат для других людей, но ценны для тебя.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АЛТАРЕМ

Алтарь бесполезен, если у тебя нет с ним эмоциональной связи. Когда он стоит без дела, это не более чем нагромождение разных побрякушек. Для того, чтобы алтарь был активным, за ним нужно ухаживать, обновляя воду или добавляя предметы; достаточно делать это один-два раза в день. Его также можно подзарядить, переставляя имеющиеся предметы, а медитации у алтаря помогут тебе перейти на более глубокий уровень осознанности.

Для того, чтобы алтарь стал как можно сильнее, сделай его частью своей повседневной жизни. Далее в этой книге будут описаны особые практики для работы с алтарем, но для начала проще всего придумать ежедневный ритуал, который усилит энергию взаимодействия между ним и тобой. Если ты поставила курильницу или свечу в священном месте, найди время, чтобы раз в день зажечь ее и посидеть рядом. Если на алтаре есть фотография близкого или вдохновляющее изображение, пообщайся с ними – достаточно даже просто кивнуть в знак признания. Можешь с утра вытянуть карту из колоды Таро и положить на алтаре картинкой вверх, чтобы ее энергия действовала в течение всего дня.

Попробуй иногда оставлять на алтаре подношения. Это можно делать не каждый день, а только в сложный период или когда чувствуешь призыв служить миру и другим людям. Фрукт, маленький предмет, который ты где-то нашла, бокал вина – здесь снова лучше всего следовать интуиции. И убирать дары тоже можно, когда это покажется нужным, причем ты совершенно спокойно можешь съесть этот фрукт и выпить вино! Алтарь – это место, которое ты разделяешь с *чем-то большим*.



Фэншуй

Фэншуй – несложный способ привести окружающую тебя обстановку в гармонию с природой. Под природой в данном случае понимается твоя собственная внутренняя сущность и мир природы. Фэншуй – это так называемая китайская геомантия, или гадание посредством горсти земли, песчинок и камней. Конечно, астрология – тоже вид геомантии, также как и лозоходство, начертание рун или «И цзин». Но геомантия в фэншуй не столько чтение знаков природы, сколько использование влияния стихий в нашей жизни. Эта практика зародилась, когда древнекитайские геоманты, изучая воздействие

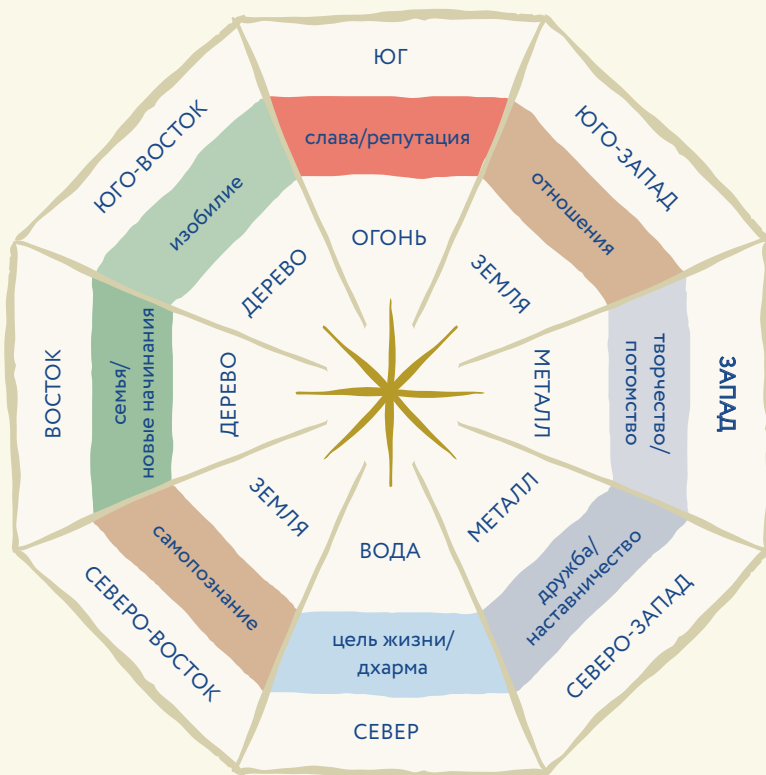
природных сил, задумались о том, как человеку не только интерпретировать, но и «приручить» их.

В фэншуй есть три ключевых элемента: стихии, ци (в переводе «энергия» или «жизненная сила», по сути то же, что и прана, которую мы вспомним на с. 63 и 83) и восемь триграмм (своеобразная схема твоего пространства, на которой обозначены зоны изобилия, карьеры, семьи и т. д. – всего, к чему мы стремимся на протяжении жизни).

В традиции фэншуй ци – это не только твоя собственная энергия, но также внутренняя энергия того, что тебя окружает. Мы сами заряжаем вещи энергией. Представь себе старую, но любимую мягкую игрушку. Даже если она уже выцвела и порвалась, ты никогда ее не выбросишь. Или плед, который остался у тебя со времен института: в пятнах или даже дырках, но по-прежнему самый теплый и мягкий из всех имеющихся одеял – по крайней мере, так тебе кажется. Это и есть позитивная, свободно текущая энергия ци. Некоторые вещи блокируют потоки ци. Иногда нам дарят подарки, которые не нравятся, как бы мы ни старались их полюбить. Картина или светильник, которые тебе вручила тетя, стоят на видном месте, но, глядя на них, ты каждый раз чувствуешь себя неуютно. Или, например, ты купила мультиварку, потому что собиралась ею пользоваться, но теперь она стоит на полке и собирает пыль. Это тоже препятствие для ци. Ты можешь убрать эти блоки, либо изменив свое отношение и намерения, связанные с предметами в доме, либо проведя перестановку, чтобы окружающая тебя энергия текла естественно и спокойно.

Восемь триграмм помогут тебе понять, как организовать такие потоки ци, и привлечь больше энергии в определенные сферы жизни, когда это нужно.

Триграммы ориентированы соответственно четырем сторонам света – юг, запад, север, восток – и промежуточным направлениям –



юго-запад, северо-запад, юго-восток, северо-восток. Каждый из секторов связан с определенным местом в доме и конкретной сферой жизни. Центр схемы – центр дома – это гармоничное состояние, когда все элементы и требования, которые ты предъявляешь к себе, находятся в балансе.

Тем не менее большинство современных домов – не восьмигранной формы, поэтому такая схема может дать лишь приблизительные рекомендации. Ориентируйся на свои желания и возможности. Если в северной части дома есть комната, которая лучше всего подходит для кабинета, отлично! Если можно устроить кухню на востоке, замечательно! Если некоторые сферы жизни кажутся тебе менее значительными, чем другие, например слава второстепенна, а здоровье и творчество

приоритетны, можешь спокойно уменьшить менее важную зону. Даже ориентация на стороны света не обязательна – это традиция, адаптированная к современным условиям жизни. Она может работать безотносительно географии, но с учетом естественных потоков ци при существующей планировке дома. Так что правильно будет все, что покажется тебе правильным. Система нацелена на организацию твоей энергии ци и твоего пространства, которое ее отражает.

Название «фэншуй» переводится как «ветер и вода», что подчеркивает значение двух стихий – энергии ци и одного из пяти элементов (огонь, земля, дерево, вода и металл), которые данная практика позволяет поддерживать в балансе. Каждый элемент соотносится с определенным сектором символа восьми триграмм и активируется особой формой или цветом, а также реальным использованием данного элемента. Таким образом, вода может быть представлена как фонтаном, так и зеркалом или картиной в темных тонах.



ОГОНЬ

С огнем приходится быть осторожными. Он трансформирует, наполняет энергией, дарит радость, но способен разрушить и уничтожить. Даже чего-то хорошего может быть слишком много. Если внимательно следить за тем, как огонь влияет на тебя, его яркость и тепло будут наполнять твое тело энергией, а жизнь – страстью и, возможно, принесут большие перемены к лучшему. Лампы и свечи – самый очевидный способ добавить дому огня, но также можно использовать красный цвет в интерьере, любые треугольные и остроконечные