



Астрейя Тейлор



Интуитивное колдовство

—>>> <<<—
как услышать внутренний голос
и усовершенствовать свое ремесло



Астрейя Тейлор

**Интуитивное колдовство:
как услышать внутренний
голос и усовершенствовать
свое ремесло**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63108323

*Интуитивное колдовство: как услышать внутренний голос и
усовершенствовать свое ремесло / Тейлор А.: Весь; Санкт-Петербург;*

2020

ISBN 978-5-9573-3655-6

Аннотация

Интуитивное колдовство — это колдовство, в котором реализуются разные подходы и концепции, оно не имеет строгих ограничений и не опирается на авторитетных личностей. Интуитивные ведьмы отличаются тем, что полагаются на свои навыки, отточенные в осознанной работе с энергией.

В этом виде колдовства есть несколько основополагающих принципов.

- Первый принцип — прислушивайтесь к инстинктам. Интуиция — лучший проводник, но время от времени мы не

слышим ее в ежедневной суете. Важно знать, что вы на самом деле чувствуете, и уважать это.

- Второй принцип – вы являетесь энергией. Всё во Вселенной – энергия, включая и нас самих. При помощи интуиции мы можем сбалансировать энергетические потоки внутри и вне нас.

- Третий принцип – вы являетесь магией. Когда вы соединяете энергию со своими интуитивными желаниями, применяя магические знания, то можете изменить мир.

Интуитивное колдовство – практика, которую создаете вы сами, очень личная. А цель этой книги – научить способам и средствам обретения внутренней силы, необходимой для духовного развития.

Содержание

Отзывы об «Интуитивном колдовстве»	11
Предупреждение	13
Часть I	14
Глава 1	24
Так что же такое интуиция?	25
Интуиция и наши предки	28
Возвращение себя	29
Ревизия мыслей	30
Устраните токсичные внешние влияния	34
Устраните токсичные внутренние источники	36
Возвращение первозданного естества	37
Ищите естество	38
Выражение дикости	38
Истории вашего духовного происхождения	39
Создавайте свою атмосферу	40
Снова включаемся в общество	42
Вступите в контакт со своей интуицией	44
Читайте тело	44
Интуитивные решения	46
Дайте нутру разрешение передумать	46
Радикальное принятие себя	49

Принимайте противоречия	50
Синдром самозванца	50
Не пренебрегайте интуицией	53
Когда интуиция не ясна	55
Триггеры, которые заглушают интуицию	57
Сделайте интуицию громче	58
Прислушиваемся к слабому голосу	60
Для дальнейшего чтения	61
Глава 2	63
Типы энергии и шляпа ведьмы	65
Физическая энергия	67
Конец ознакомительного фрагмента.	70

Астрейя Тейлор

Интуитивное колдовство: как услышать внутренний голос и усовершенствовать свое ремесло

*Моей интуитивной колдовской матери, что
любит безусловно и всегда побуждает меня быть
собой*

*С огромной любовью и смирением я
распространяю это принятие на всех тех, кто
блуждает на пути без дороги*

Astrea Taylor

**Intuitive Witchcraft: How to Use Intuition to Elevate
Your Craft**

Перевод с английского *Евгении Жарковой*

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125
USA. www.llewellyn.com

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2020 by Astrea Taylor

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



Уважаемый читатель!

Искренне признателен что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

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

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

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

A stylized, cursive signature or logo. It features a large, flowing 'S' or 'C' shape on the left, followed by a series of sharp, intersecting lines that form a central 'A' or 'H' shape. The right side of the signature ends in a series of small, wavy, horizontal strokes.

Отзывы об «Интуитивном колдовстве»

Магию можно отыскать почти на каждой странице «Интуитивного колдовства». Это совершенно потрясающая книга, полная сердечных, практичных советов, одна из лучших книг по колдовству, вышедших из печати за последние годы. Не имеет значения, новичок вы или опытный практик, – в работе Тейлор вы отыщете что-нибудь, что полюбите.

Джейсон Мэнки,

автор «Преображающего колдовства»

Содержит техники для объединения интуиции и колдовства, приносящие эмоциональное и духовное удовлетворение.

Паблшерз викли

Астрейя рассказывает нам, как исследовать скрытый лес наших интуитивных духов. Она не только предлагает ясные и лаконичные действия для того, чтобы углубить интуицию и яснее слышать ее, но и разрабатывает колдовскую практику, соответствующую вашей индивидуальности. Астрейя ставит интуицию на передний край колдовства – от работы с личной тенью

до формирования собственных групп практики.

Феникс Ле Фэй,

автор книги «Жизни, которые мы вспомнили»

Свежий взгляд на то, как каждый человек, ощущающий связь с различными аспектами ремесла, может открыться и установить с ними связь подлинно и лично. Эти упражнения – великолепный способ укрепления интуитивной связи с природой, божеством и практикой магии... Эта книга станет полезной для практиков любого уровня.

Альфред Уиллоухоук,

автор книги «Проявление истинных желаний» и ведущий подкаста Up Close and Personal

Предупреждение

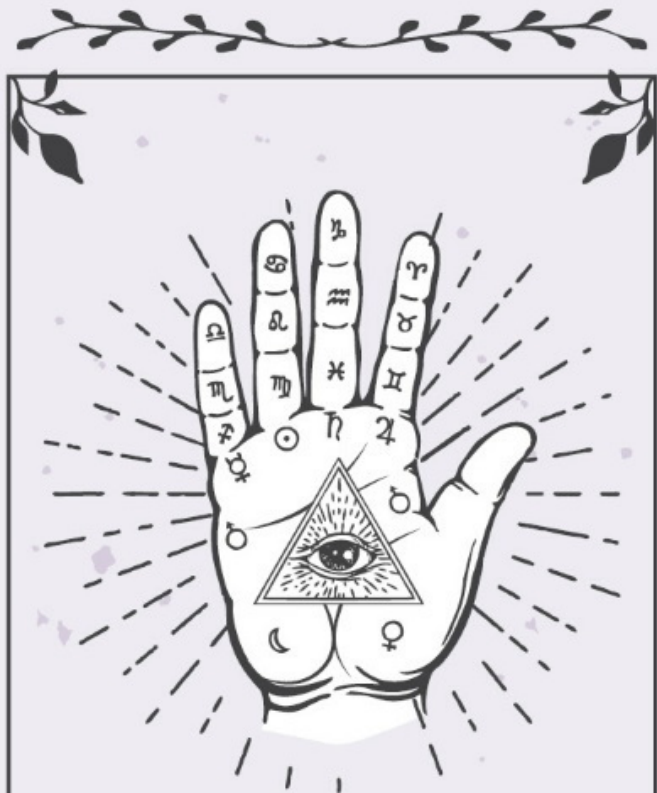
Per aspera ad astra

Через тернии к звездам

Упражнения и идеи в этой книге предназначены для вашего духовного благополучия, однако ни одна книга об экспериментах с использованием интуиции для принятия жизненно важных решений не была бы полна без предупреждения. Пожалуйста, исследуйте факты и должным образом позаботьтесь о личной безопасности. С осторожностью используйте масла и травы: не употребляйте внутрь эфирные масла, не наносите неразбавленные масла на кожу и не спешите применять травы и масла в случае, если возможно возникновение аллергической реакции. Если у вас есть какие-либо медицинские или психические проблемы или трудности, проконсультируйтесь с врачом, психотерапевтом или другим специалистом в сфере здравоохранения.

Часть I

Зов интуитивного колдовства





Из глубины дикой чащи доносится зов. Это загадочный, но чем-то знакомый голос. Есть в нем что-то потустороннее, что-то чистое и подлинное. Поначалу он слаб, но потом крепнет, и его все труднее игнорировать. Зов проникает в залитые солнцем дни, темные ночи и снежные вечера. Его можно услышать в покое и единении, но также во времена отчаяния и одиночества. Если игнорировать зов, он становится настойчивее. Теперь он так громок, что рвет на части сердце и бьется в ушах. Тоска, звучащая в голосе, может настолько замедлить нас, что мы обнаруживаем: мы застыли на тропе и не можем больше сделать ни шагу.

Зов исходит из странного зачарованного леса, который на-

ходится в стороне от дороги. Мы оглядываемся, сконцентрировавшись. Начав вслушиваться, мы понимаем: зов – голос нашей собственной души, жаждущей более глубокой жизни. Зов твердит: есть нечто большее. Он молит освободиться от тягот мирской жизни и всего того, чем, как нам говорили, жизнь является. Зов говорит о тайнах, о том, кем мы можем стать, если только вслушаемся в мудрость, что находится внутри нас самих. В глубине души мы знаем, что это правда. Мы знаем, что должны пережить нечто большее, чем наша повседневность. Более чем в чем-либо, мы нуждаемся в магической жизни, которую поистине сможем назвать своей собственной.

Интуитивное колдовство – духовный образ жизни, восхваляющий нас самих и наши истинные чувства. Его суть – в создании осмысленной духовности, которая чтит уникальность нашей души. Мы работаем с различными энергиями – своей собственной, материального мира и нематериальных миров. С помощью этой мудрости мы черпаем силы из глубины и воплощаем свою волю и цель в мире.

Не имеет значения, интересуется ли вас интуиция или колдовство, новичок ли вы, вступающий на духовный путь, или просто хотите вдохнуть новую жизнь в теперешнюю практику: эта книга для вас. Интуитивное колдовство – разновидность эклектического колдовства, подобно «колдовству за изгородью» и кухонному ведовству. Однако интуитивные ведьмы отличаются тем, что полагаются на исключительно

отточенный набор навыков в интуитивных практиках, основанных на осознанности по отношению к энергии. Так создается фундамент для роста, которого нет в некоторых эклектичных практиках. Следовательно, это надежное и мудрое колдовство, развитие которого глубоко и прекрасно.

Поскольку интуитивное колдовство – ремесло, лишенное традиции, в нем нет правил или авторитетных личностей. Однако есть несколько принципов, которые проливают свет на его основы.

Первый принцип интуитивного колдовства – ваша инстинктивность: познай свое «шестое чувство», и оно будет истинным. Использованные здесь слова дельфийского оракула («познай самого себя») и шекспировского Гамлета («будь верным самому себе») объединены с интуицией. Хотя это древние изречения, они актуальны и в наши дни, поскольку это опора для каждого, кто стремится к целостной жизни. Интуиция – лучший способ познать себя, но время от времени мы упускаем ее в суматохе дней или подавляем. Важно знать, что вы на самом деле чувствуете, и уважать это. Когда мы живем в соответствии с этим принципом, мы обретаем подлинную силу и власть. Зная свою интуицию и уважая ее, мы творим достойную духовную жизнь.

Второй принцип интуитивного колдовства – вы являетесь энергией: стремитесь понять, уравновесить и выровнять свою собственную энергию. Все во Вселенной сделано из энергии, включая и нас самих. При помощи интуиции мы

можем ощутить энергию внутри и вне нас. Подобно ультрафиолетовым лучам света, большая часть энергии невидима для человеческих чувств. Но это не отменяет ее существования, лишь делает ее более тонкой.

Чувствительность к этой более неопределенной энергии — одно из величайших преимуществ интуитивной ведьмы.

Если вы выбрали эту книгу, скорее всего, вы ощущаете энергию и осознаете ее воздействие. Именно эту силу мы будем использовать в ремесле.

Третий принцип интуитивного колдовства — вы являетесь магией: вы способны изменить свою энергию и энергии вокруг вас силой воли. Когда вы развиваете энергию и соединяете ее со своими интуитивными желаниями, вы в состоянии изменить мир.

Эта книга подскажет искателю, как создать духовную практику, основанную на его собственной интуиции, энергии, познании себя и прикладной магии. Ее открытия основываются на десятилетиях исследований и опыта. Они проясняют трудные для восприятия идеи и способствуют пониманию истинного «я», того, как работает энергия и как направлять ее на пользу себе и миру вокруг вас. Упражнения помогут вам осознать собственную энергию и энергии, вас окружающие. Они покажут, как можно создать равновесие, черпать энергию из земли и космоса, возвысить вибрации и настроиться на свои желания.

Первая часть этой книги содержит энергетические основы всего интуитивного колдовства. В ней рассказывается, как стать более осознанным по отношению к энергии и совершить изменения согласно своему желанию. Она поможет вернуть первобытное естество вашей душе, развить интуицию и осознать ценность энергетического обмена в вашей жизни. Проходя эти уроки, вы отдадите дань своему личному пути. Первая часть также научит повышать энергию, укреплять силу воли и проявлять свои желания интуитивным образом. Она укажет вам путь силы, познакомит с тем, что вы ищете, и подскажет способы работы с магией. Если вы опытный практик, можете пропустить эти главы, однако я поняла, что полезно повторять основы с различных точек зрения, чтобы увидеть, можно ли почерпнуть в них нечто новое.

Вторая часть посвящена поднятию вашего знания на более осмысленный и личный уровень. Вы используете интуицию по отношению к магии и энергии, чтобы направлять более высокие вибрации и глубинные озарения. Тайны открываются вам, и жизнь в потоке становится одной большой возможностью. С помощью этих продвинутых техник и понятий можно обрести большую личную силу и крепость интуиции.

Конечная цель «Интуитивного колдовства» – побудить вас обрести внутренний голос, взрастить и следовать ему, куда бы он ни привел вас. Когда мы едины со своей есте-

ственной душой, мы ощущаем жизнь на гораздо более глубоком уровне. А испытав однажды трепет вступления на собственный путь в зачарованном лесу, мы не сможем вернуться к прежней жизни, к ограниченной осознанности и мирской болтовне. Интуиция необходима для выживания не меньше, чем свежий воздух, чистая вода и хорошая пища.

На протяжении всей книги метафоры поиска собственного пути, дикой чащи и зачарованного леса используются для прояснения аспектов духовного путешествия интуитивной ведьмы. Они отражают наше стремление к первозданности, таинству жизни, решения, которые принимаем, и наш путь в качестве интуитивных ведьм. Леса – первобытные места магии и тайны. Неудивительно, что действие многих сказок происходит именно там. Именно там начинается путешествие и зарождается магия.

Интуитивное колдовство – практика, которую создаете вы сами, и потому очень личная. Она может во многом походить на другие практики. Интуитивные ведьмы могут поклоняться одному божеству, нескольким божествам или вообще ни одному. Сегодня она такая, а завтра – совершенно иная. Ведьмы могут произносить заклинания, а могут отбросить формулы и просто говорить от чистого сердца. Они могут чертить круги и проводить сложные ритуалы или вообще отказаться от них ради совершенно иной практики, к примеру прорицания, экстатического танца или путешествия в иные миры. Некоторые интуитивные ведьмы насылают про-

клятия, а другие нет. Многие гибко подходят к духовности и открыты разным вещам, экспериментируют, чтобы посмотреть, что срабатывает. Наши практики могут сопровождаться традиционным колдовством, древними языческими религиями, язычеством, движением нью-эйдж, буддизмом и другими формами духовности или вдохновляться ими. Эти иные пути могут смешиваться с интуитивным колдовством своеобразным способом: один подпитывает другой и углубляет личную практику. Этот опыт может стать открытием для людей, которым нравится изучать многие пути сразу. Кроме того, он может привлечь эклектичных практиков-одиночек, которые ищут чуть более глубоких наставлений.

Хотя интуитивный путь может показаться некоторым людям бесцельным, так происходит, потому что мы следуем сердцу во тьме, руководствуясь тихим, но настойчивым внутренним голосом интуиции. Поскольку мы выбираем направление сами и не полагаемся на других людей в своих решениях, мы живем согласно собственной мудрости. Многим это принесет только благо, потому что мы делаем как раз то, что считаем правильным для себя. Нам нужно лишь научиться опираться на эти принципы для исполнения своих желаний.

Такова цель этой книги – научить способам и средствам овладения своей силой, которые необходимы для развития вашей вечно изменчивой и углубляющейся духовности.

Возможно, вы уже вняли зову своего естества и идете по пути интуитивной ведьмы. А может, чувствуете, что вас манит таинственный путь, поскольку знаете, что за пределами чувств лежит многое. Или, может, вы просто не нашли себе места ни в одной из духовных традиций и ищете способ вписать свою личность в духовный мир.

Информация, представленная в этой книге, – соединение того, что работает для меня и для многих других людей. Интуитивные ведьмы делают все, что дает результат, – если что-то срывает у вас, вперед! Если нет, попробуйте что-то другое. Цель этой книги – не представить исторически точные данные, научить традиционным практикам или открыть оккультные таинства. Помимо общих практик колдовства, большая часть материала, представленного здесь, добыта интуитивно, поскольку интуиция на протяжении всей жизни была моей путеводной звездой. Работая над книгой, я хотела в первую очередь показать вам варианты и вдохновить найти собственную практику, созвучную вашей уникальной энергии.

С помощью интуитивного колдовства мы можем научиться тому, чему хотим. Мы можем жить осмысленно и ощутить глубинный рост, оттачивая свои навыки. В глубине сердца мы лучше, чем кто-либо, знаем, каким путем идти. Я верю: мы – наша надежда и чаяния. Если вы взяли в руки эту книгу, возможно, вы из поколения ведьм, что изменяют этот мир, используя энергию и силу воли. Вы обладаете силой, способ-

ной изменить вашу жизнь, вне зависимости от того, зовете ли себя ведьмой или нет. Эта сила полностью внутри вас. Все, что нужно сделать, – прислушаться к внутренней мудрости и научиться справляться с этой энергией.

И потому мы сходим с тропинки и вступаем в зачарованный лес, где острый серп луны сияет в ветвях деревьев. Мы клянемся себе исследовать зов, звучащий из лесной глуши. Вслед за зовом своей души мы углубляемся в чащу, полагаясь на интуицию. Наш путь не имеет пути – но именно он дарует уникальный и подлинный духовный опыт.

Это путешествие начинается с искрящихся глаз и горящего сердца. Добро пожаловать в жизнь, полную возможностей и интуитивной силы.

Глава 1

Прислушаемся к интуиции

В глубине волшебного леса вы замечаете, что здесь нет тропинок – лишь огромная, непролазная чаща. Куда вы хотите пойти? Какое направление привлекает вас, а куда вы – ни ногой? Где вы в безопасности, а что заставляет вас ощутить угрозу?

Первый принцип интуитивного колдовства – познай свою интуицию, и она будет истинной. Наше путешествие начинается с создания пространств внутри себя, чтобы интуиция смогла обратиться к нам. Нужно прислушаться к ее тихому голосу и понять, кто мы есть, что чувствуем и чего хотим.

Вслушиваясь в этот шепот, мы стараемся следовать ему, громко провозглашать свои истины и уважать себя. Часто мы сверяем с интуицией свои подлинные чувства, так будет легче найти тропу в чаще леса и претворить свою правду в жизнь. Если же игнорировать этот робкий голос, мы останемся в неведении. Мы ни в чем не будем подлинны, и все вокруг, включая и нашу собственную жизнь, так и не обретет смысл. Другими словами, тот, кто не слушает интуицию, – заблудился и потерял путь. Понимание того, кто мы и что чувствуем, может стать одним из величайших испытаний в жизни, но одновременно и одним из величайших благ.

Эта глава исследует методы достижения целей согласно

первому принципу интуитивного колдовства. Мы проведем ревизию мыслей, устраним токсичные источники, вернем себе естество и прислушаемся к телу. Мы радикальным образом примем себя такими, какие мы есть, укрепимся в интуиции и дадим себе обещание чтить эту глубинную мудрость. Вы готовы? Сделайте глубокий вдох.

Так что же такое интуиция?

Интуиция – нежный голос или чувство, которое толкает нас в том или ином направлении. Он говорит, чего мы на самом деле хотим и что чувствуем по отношению к той или иной вещи. Мы ощущаем «нутром», хотя это не единственное место, где проявляется интуиция. Ее можно почувствовать и сердцем, поверхностью кожи или в энергетическом поле, окружающем тело (известном как аура). Интуиция берет начало в правом полушарии мозга, в той же части, что связана с искусством, музыкой, поэзией, танцами, эмоциями, мышечным и остальными чувствами. Когда мы открываем канал для связи с этим глубинным, творческим аспектом «я», мы можем услышать мудрость нашего тела и разгадать спрятанные секреты. Это дает возможность убедиться в том, кто мы есть, где мы на пути и куда хотим отправиться дальше. Поскольку интуиция – тонкое чувство или слабый голос, ее порой трудно услышать. К несчастью, по этой причине ее также чрезвычайно легко игнорировать, особенно учитывая

громкие заявления современного общества о том, кем мы должны и не должны быть.

Интуиция – не то же самое, что инстинкт, хотя они взаимосвязаны. Инстинкт подразумевает примитивную, животную реакцию или желание. Инстинкт – то, что заставляет вас отшатнуться от теннисного мяча, летящего в вашем направлении. Инстинкт связан с животными чувствами, к примеру с желанием сражаться, бежать (пуститьсь прочь) и прийти в неподвижность (замереть), а также с сексуальным желанием. С другой стороны, интуиция обычно менее связана с животным началом. Она подразумевает сложные мыслительные процессы в тех частях мозга, которых нет у многих других животных. Интуиция – это, скорее, тонкое восприятие окружения, куда входят инстинкт, ощущение энергии, чувство времени и многое другое.

Интуиция не имеет отношения к паранойе или заикленимости на травмах прошлого. Она также не связана с навязчивым, болезненным влечением или иррациональным страхом. К примеру, если вам нужно обратиться к кому-то, у вас может возникнуть побуждение отправить письмо как можно скорее, но интуиция, возможно, посоветует вам подождать день и посмотреть, как будет ощущаться энергия. Различие между двумя импульсами лежит в энергии – основанные на страхе чувства, к примеру импульсивное стремление, обладают ужасным качеством ноющего, навязчивого желания. Интуиция не основывается на страхе. Она исходит из само-

уважения, основной нотой которого является любовь.

Интуитивность – это не экстрасенсорные способности. Интуиция доступна каждому, тогда как искусство медиума – более редкий и продвинутый путь. Сверхчувственные способности не обязательно являются целью интуитивного колдовства, хотя экстрасенсорные переживания и опыты обязательно появляются, особенно при более высоких состояниях энергии. В главе 11 мы обсудим этот вопрос более детально на случай, если вы заинтересуетесь.

Наконец, интуиция – не то же самое, что ваше сознание. Сознание требует абсолютной честности и помогает оценить, что правильно с точки зрения морали в обществе, в котором мы живем. С другой стороны, интуиция требует честности по отношению к самому себе и говорит, что правильно для нас, независимо от того, что считает общество. Если бы мы руководствовались разумом, то ни о чем бы не лгали, поскольку это неправильно с точки зрения морали. Но если вы кому-то не доверяете, интуиция может подсказать вам, что хорошо бы солгать этому человеку, чтобы защитить себя, пока вы не отошли на безопасное расстояние. Ложь может ощущаться разумом как предательство и внести смятение в мозг. Подчас стоит действовать согласно интуиции, а не разуму, в своих собственных интересах. Еще один способ взглянуть на эти два внутренних голоса – вспомнить, что все мы родились с интуицией, а общество дает нам разум. Это становится очевиднее, если сравнить правила разных куль-

тур: то, что правильно в одном обществе, наказывается смертью в другом.

Интуиция и наши предки

Долгое время в человеческой истории интуиция и свобода мышления подавлялись. Каждая война, голод, чума, мор, религиозное противостояние и несправедливость, с которыми сталкивались наши предки, заставляли ту часть мозга, где рождается страх, брать верх, чтобы помочь пережить тяжелые времена. Интуиция невысоко ценилась по сравнению со, скажем, силой, способностью трудиться на ферме или умением воевать.

Но интуиция не исчезла. Благодаря ей появились народные сказки, басни и суеверия. Подобно семени или споре во влажной почве человечества, она просто ждала правильных условий, чтобы снова явиться во всей славе. Я верю, что настали времена, когда интуиция может укорениться и найти признание в мире. Большинство из нас не учили прислушиваться к голосу интуиции, но мы можем начать учиться этому прямо сейчас. Сделать это никогда не поздно. Сегодня многие люди свободнее, чем когда-либо прежде. Можно по-настоящему быть собой и следовать своему духовному пути, не слишком опасаясь гонений. Пора научиться использовать силу интуиции на благо себе и миру.

Возвращение себя

Первый и самый важный шаг в интуитивном колдовстве – поиски себя или, если вы себя потеряли, возвращение себя. Зная, кто вы есть, вы обретаете ключи к своей свободе. Любая магия начинается с человека, который точно настроен на то, кто он есть. Но если вы не знаете, кто вы, если ваша уникальность ранее не находила поддержки, придется поработать.

Если вы чем-то похожи на меня, вы несколько раз утрачивали связь со своим духом. Порой сделать это пугающе легко. Иногда вы настолько перегружены делами, что не остается ни мгновения покоя. А может, все ваше свободное время вы пытаетесь просто восстановиться и прийти в себя. Если вам доводилось переживать нечто подобное, вы, вероятно, время от времени ощущаете эмоциональную боль. Скорее всего, вы не отказались бы от более свободной и спокойной жизни. Это нормально – да просто чудесно. Один из признаков того, что вы ищете путь к своему подлинному «я», – неудовлетворенность текущим положением дел. Это яркое указание интуиции на то, что вам нужно двигаться в направлении более глубокой, духовной жизни. В конце концов, именно глубина придает нашей жизни смысл. Если вы находитесь в этой точке, не страшиться. Вы на верном пути. Вслушивайтесь дальше.

Также важно не слишком давить на себя. В этом шумном современном мире порой трудно услышать собственный голос. Есть миллион других голосов, говорящих нам, что делать, как себя вести, кем быть и что покупать. И знаете что? Ни один из них не важнее вашего внутреннего голоса – интуиции.

Ревизия мыслей

Ревизия мыслей – ее также можно назвать защитой от промывания мозгов – заключается в ясном видении установок и ожиданий относительно реальности, продвигаемых средствами массовой информации и обществом, и в отказе от тех, что не помогают нам. В той или иной мере все в нашем обществе «зазомбированы» культурой, обращенной лишь к внешней стороне вещей и удобствам. Иногда это не так уж плохо. К примеру, большинство из нас знает, как заказывать еду в ресторане, как держать себя на работе и вести светскую беседу.

Но есть часть социальных установок, которая может причинить вред. Они могут побудить нас быть поверхностными и искать внешнюю похвалу ценой внутренней целостности. Это создает культуру, в которой лишь небольшое число людей пользуются одобрением общества. Кроме того, так появляется теневая культура, поскольку многие люди не чувствуют себя достаточно хорошими. Любовь здесь стала условно-

стью. Обе группы людей попадают в ловушку, потому что общество сознательно не желает, чтобы мы были довольны собой, чтобы продавать нам товары.

Это общество, которое я прошу вас отвергнуть. Хотя образы и фотографии людей в СМИ заставляют нас чувствовать себя недостойными и нелюбимыми, все это обман! Нет никого, кто не был бы достоин уважения или любви. Важно понять, что в обществе потребления почти никогда не учитывается личная польза – чаще всего оно нацелено на благо бизнеса, а не людей. Однако можно отказаться от идеи о том, что мы должны быть стройнее, с точно такими волосами, такими губами, таким телом, таким доходом, такой одеждой. Отказываясь от этих ложных ожиданий, мы открываем внутри себя пространство для воссоединения с чем-то более глубоким. Мы создаем возможность любить себя такими, какие мы есть.

Спросите себя, что вы впустили в свою жизнь. К примеру, социальные сети представляют собой хороший способ для поддержания контактов с другими людьми, и считается, что почти каждый человек должен завести страницу и войти в Сеть. Однако недавние исследования обнаружили, что даже в наш век социальных сетей и постоянного общения почти половина американцев чувствуют себя одиноко. Это чувство одиночества было особенно распространено среди молодого поколения, которое чаще всего использует соцсети¹. Психоло-

¹ Alexandra Lardieri, “Study: Many Americans Report Feeling Lonely,

логи делают вывод, что проблема социальных сетей – в низком качестве человеческого взаимодействия. Нам не хватает языка тела, мимических подсказок, теплого тона голоса, отклика в разговоре, обмена энергией, смеха, вздохов и многого другого. Теперь вспомните, что общество ожидает от вас появления в Сети несколько раз в день. Возможно, вы, как и некоторые психологи, обнаружите, что, проводя меньше времени в социальных сетях, вы ослабляете ощущение подавленности и одиночества².

Когда мы всерьез задумываемся, что происходит внутри нас энергетически, мы можем определить, что чувствуем, и произвести положительные изменения. Мы способны избирательно подходить к социальным ожиданиям, принимая или отвергая их. Это помогает нам вернуться к основам. Начав с чистого листа, можно достичь более высокого качества жизни.

И наконец, если вы любите угодить людям и пытаетесь сделать всех счастливыми, вероятно, вам промыли мозги, чтобы вы ставили себя на последнее место. Когда-то и я всем угождала. Ничего не менялось, пока я не спросила себя, по-

Younger Generations More So”, US News and World Report, May 1, 2018, <https://www.usnews.com/news/health-care-news/articles/2018-05-01/study-many-americans-report-feeling-lonely-younger-generations-more-so>.

² Melissa G. Hunt, Rachel Marx, Courtney Lipson, and Jordyn Young, “No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression”, *Journal of Social and Clinical Psychology* 37, no. 10 (November 2008): 751–68, doi:10.1521/jscp.2018.37.10.751.

чему не ставлю собственное мнение и потребности выше чужих. Почему меня не учили, что главный человек, которому нужно угодить, — я сама? Стюардессы говорят: «Сначала наденьте кислородную маску на себя, а потом позаботьтесь о других». То же самое верно, когда речь заходит об угождении людям. Вам нужно поставить служение себе и помощь себе на первое место, прежде чем проявлять заботу об окружающих. Если вы когда-либо работали в сфере обслуживания клиентов или воспитывались в строгой религиозной обстановке, вам, вероятно, приходится труднее, чем большинству людей, когда нужно услышать внутренний голос. Порой он молчит, а порой вы путаете свой внутренний голос с голосом внешнего «авторитета»³. Будьте уверены, убрать внешний источник можно. Вероятно, потребуется время, медитация, терапия или что-то иное, но оно того стоит.

Если поверхностный мир разочаровал вас, это хорошо! Значит, ваша интуиция не молчит, а вы можете слышать ее. Вы просто обязаны прислушаться к ней и выяснить, что хорошо для вас, а что нет. Прислушайтесь к чутью. Когда мы ясно видим определенные негативные аспекты общества, нам становятся ясны следующие действия. Мы должны сбросить негативные установки и ожидания, подобно изношенной одежде, чтобы увидеть свое первозданное «я». Так на-

³ Mary Field Belenky, Blythe McVicker Clinchy, Nancy Rule Goldberger, and Jill Mattuck Tarule, *Women's Ways of Knowing: The Development of Self, Voice, and Mind* (New York: BasicBooks, 1997).

чинается подлинная магия.

Устраните токсичные внешние влияния

Первый шаг к тому, чтобы лучше слышать внутренний голос, – устранение внешних источников обусловленности. Выключите планшет, телевизор и радио с их рекламами и скрытыми посланиями о гендерных ролях, расе, сексуальности и приемлемой форме тела. Отключитесь от всего, что не дает вам подлинного удовольствия, включая покупки, игры и социальные сети, которые подавляют вас. Если у вас нет ощущения, что вы стали лучше себя чувствовать и осмысленнее проводить время, переосмыслите свои занятия.

Затем пристально всмотритесь в свою социальную жизнь. Нужно оценить все дружеские или иные контакты, которые не питают вашу душу. Вы знаете, что я имею в виду – сплетников, «заклятых друзей», придурков, тех, кто считает, будто обладает властью над вами, а также поверхностных людей. Разрыв подобных искусственных отношений, возможно, не кажется важной задачей прямо сейчас, но окружение человека влияет на то, кем он является. Говорят, что мы – нечто среднее между пятью людьми, с которыми мы больше всего общаемся. Если это так, кого вы отзеркаливаете? Подумайте о пяти главных людях в вашей жизни. Это милые, сострадаательные, духовные люди? Пытаются ли они вообще вести себя достойно? Или они равнодушны, хаотичны, эгоистичны и

авторитарны? Поощряют ли они вас следовать мечтам и тому, что делает вас счастливым, или просто отсиживаются в стороне и не принимают в этом участия?

Еще одна причина, почему стоит ограничить общение с токсичными людьми, – снижение эффекта зеркальных нейронов. Наш мозг копирует других людей. Хотя и бессознательно, мы воспроизводим язык тела других людей, их выражения лица, энергию, слова, акценты, фразы и т. д. К примеру, если вы часто общаетесь с нервным человеком или параноиком, возможно, со временем станете более нервным и подозрительным, поскольку будете соответствовать его энергии. Это может оказаться особенно большой проблемой для эмпатов, людей, которые глубоко чувствуют энергии и эмоции других. Если вы эмпат, устранение из вашей жизни токсичного окружения – очень важная задача. Вам нужно перво-наперво сократить подобное общение. Я эмпат и могу сказать, что это сложно, но возможно. Я всегда чувствовала, что лучше не иметь друзей вовсе, чем полагаться на лживых или плохих людей.

Если вы не можете полностью исключить человека из своей жизни, по крайней мере, дистанцируйтесь от него или делайте перерывы. Такое отдаление может дать вам объективность, нужную, чтобы увидеть отношения в истинном свете. Просто помните – важно ставить себя и свои потребности превыше всего, чтобы слышать ваш собственный внутренний голос сквозь шум мира. Придерживайтесь этой цели.

Чем больше вы доверяете своей интуиции, определяя, кому позволить идти рядом, тем скорее вы окажетесь на пути интуитивной ведьмы.

Устраните токсичные внутренние источники

Токсичные источники могут быть не только внешними, но и внутренними. Углубитесь и обратитесь к внутренним программам. Какие мысли возникают у вас естественным образом? Они позитивны или негативны? Отпустите негативные мысли, особенно если они появляются снова и снова или вертятся по кругу. Им свойственно привлекать к вам еще больше негатива, поэтому они должны уйти.

Не позволяйте неудовлетворенности обществом стать неудовлетворенностью собой. Другими словами, не позволяйте голосу общества или родителей стать вашим внутренним голосом. Вы можете отвергнуть их ожидания и создать собственную систему ценностей, в которой вы хороший человек, заслуживающий любви и уважения.

УПРАЖНЕНИЕ. Освобождение от оков прошлого

Пристально всмотритесь в свою жизнь и в то, как вы проводите время. Есть ли кто-то или что-то, что вызывает напряжение или подавленность? Можно ли каким-то образом устранить это? Даже если вы можете лишь уменьшить

степень воздействия такого человека или вещи, вы делаете огромный шаг в верном направлении. Вместо того чтобы общаться с негативным человеком, посвятите это время деятельности, которая питает вашу душу, – чтению, письму, танцам или работе в саду.

Возвращение первозданного естества

Теперь, после предварительной чистки, можно вернуться к истокам. Возвращаясь к своему естеству, мы будто бы позволяем себе снова стать ребенком, только воспитание будет происходить теперь на основе совершенно других принципов. Цель – создать связь с ощущением дикости и свободы! Что раскрепощает вас? Как почувствовать дикаря внутри себя? Позвольте себе стать животным – чувственным, инстинктивным. Наслаждайтесь удовольствиями, отмечайте свои реакции и будьте решительны в любви. Насладитесь свободой. Некоторые люди выражают свой первобытный дух через анимистическое поведение. Вам хочется иногда по-выть на луну или издать вопль? Попробуйте и ощутите, как это. Не удивляйтесь, если в процессе встретитесь с дикой магией и огромными запасами энергии. Лучшее в этом опыте – возможность обрести связь с собственной магической энергией, которая была сокрыта или дремала долгие годы.

Ищите естество

Один из лучших способов вернуться к истокам — побыть на природе. Отправляйтесь в одиночный поход и отдайтесь дикости. Почувствуйте ветер, солнце и землю. Окуните пальцы в свежую проточную воду. Ощутите энергию камней и растений вокруг. Если получится, найдите тайное место и просто побудьте наедине с природой. Наблюдайте за животными и растениями в их естественном состоянии. Погружение в природу обеспечивает очищение элементов. Связь с природным пространством, которое ничего не ждет от вас и делится всем своим великолепием, очень освежает. Польза от пребывания на природе доказана и научными исследованиями. В этих условиях оживает дикая часть нас самих, возможно, связанная с опытом предков.

Выражение дикости

Используйте интуицию, чтобы определить, что для вас значит возвращение дикости и как можно это выразить. Вот несколько идей того, что можно сделать, чтобы вернуть себе природное естество.

Заведите дневник и пишите в нем так, как будто никто никогда его не прочтет.

Обретите связь с чувствами и очистите ум.

Спросите себя, чего вы действительно хотите. Желать ма-

териального успеха вполне нормально, но это не дает длительного счастья. Подумайте о других целях, к примеру подлинной дружбе, творческих поисках и духовном удовлетворении.

Проводите время в одиночестве, в тишине.

Медитируйте.

Танцуйте.

Играйте.

Подумайте о разговоре с психотерапевтом, если чувствуете, что это поможет.

Представьте, что вы животное или что у вас более естественные чувства.

Проводите время среди животных, чьи инстинкты более первозданны по сравнению с нашими.

Поиграйте с детьми или пообщайтесь с людьми, более свободными, чем вы.

Истории вашего духовного происхождения

Один из лучших способов обретения связи со своим интуитивным «я» – обратиться к истории вашего духовного происхождения. Как вы узнали, что вы другой, что хотите от жизни больше, чем может дать популярная реальность? Каков был ваш любимый способ связи с духом? Изучение ответов может напомнить, что в первую очередь побудило вас вступить на этот путь.

Для меня моя духовность была ясна уже с того момента, как я себя помню. Одно из первых воспоминаний – мать привела меня, четырех или пяти лет, в христианскую церковь. Когда все остальные говорили «амен», я произнесла «а-wo-men» четким, высоким, звонким голосом. Произнося это, я обратилась с улыбкой к людям вокруг меня, призывая присоединиться ко мне и вместе спеть «а-wo-men». Помню, я подумала, что все эти люди молятся божеству в мужской форме и никто не молится женскому божеству. Это было издевательство! Я хотела сказать, что нормально молиться ей – я знала, что это так, поскольку чувствовала это нутром. Странно, однако, что никто в церкви так и не сказал «а-wo-men» вместе со мной.

В столь раннем возрасте я решила, что буду поклоняться женскому божеству, и с тех пор не сомневалась. Возможно, у вас есть подобная история духовного становления. Она есть у многих ведьм, и это заставляет меня задуматься, не являются ли язычество и колдовство на самом деле ориентацией, с которой рождаются некоторые из нас.

Создавайте свою атмосферу

Всякий раз, когда у вас есть минутка, создавайте атмосферу свободы. Будьте свободны, насколько это возможно. Надевайте одежду, которая вам нравится, слушайте любимую музыку, говорите искренне, воскуряйте благовония и делай-

те все, что хотите. Чувство, которое возникает при праздновании таких моментов, я называю атмосферой. Хорошая атмосфера может помочь нашим диким, интуитивным «я» почувствовать себя уютнее и комфортнее. Хорошая атмосфера в доме поможет вам переключиться на интуитивное «я» после рабочего дня.

Ваша атмосфера может побудить вас снова почувствовать себя ребенком. Когда вы были малы, то, возможно, кричали при виде чужих, слишком громко смеялись, глазели, стеснялись кого-то из друзей родителей или утверждали очевидное самым непосредственным образом. Эта более естественная, детская часть была укрощена благонамеренными родителями и обществом. Нас учили подавлять необузданное поведение, обнимать или целовать странного человека, не смеяться слишком громко, но говорить вслух о том, что нам любопытно. Это не обязательно были плохие уроки, но они не пришли к нам естественным путем. Нам нужно вернуться к природному, интуитивному состоянию, чтобы стряхнуть груз с плеч. Это не значит, что мы должны покинуть современное общество: это просто дает нам большую свободу выбора в том, что принимать и как с этим работать. Вспомните самые счастливые моменты детства и то, что вы тогда чувствовали.

Можете считать атмосферу несколько иной версией реальности. В конечном счете она должна пробуждать ощущение свободы самовыражения. С ней вы можете почувствовать простор. Упивайтесь свободой и делайте все, что хоти-

те. Настройтесь на более расслабленную энергию. Когда вы посвящаете свободное время любимым делам, тому, что питает вашу душу, вы побуждаете дикое «я» выйти наружу и поиграть. Если хотите танцевать, танцуйте! Если хотите походить обнаженными в собственном доме, сделайте это. Играйте и будьте свободны. Не бойтесь быть подлинными или смешными. Или подлинно смешными.

Снова включаемся в общество

После того как вы ощутили вкус дикости, возвращение в общественную сферу может показаться немного странным. Диссонанс между вами и обществом порой несколько сбивает с толку. Кларисса Пинкола Эстес⁴ довольно изящно уловила эту мысль в своей книге «Бегущая с волками»: «Я надевала в церковь платье и шляпку. Но мой великолепный хвост часто показывался из-под подола, а уши так дергались, что шляпка падала по меньшей мере мне на глаза, а иногда и летела через всю комнату»⁵.

Спрятать внутреннюю дикость почти невозможно. Некоторые люди почуют ее и полетят к вам, как мотыльки на пламя. Другие тут же ощутят к вам отвращение, хотя в том и нет вашей вины. Вы просто не соответствуете их идеям, за-

⁴ Американская писательница, поэт, философ, а также психолог юнгианского направления. – *Примеч. ред.*

⁵ Clarissa Pinkola Estés, *Women Who Run with the Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype* (New York: Ballantine Books, 1992), 4.

мыслам, мечтам и схемам. Это нормально – даже лучше, чем нормально. Это великолепно! Значит, вы, наконец, выяснили, как доверять собственному естеству. Кроме того, представления этих людей принадлежат им самим, и в большинстве случаев они никак не соответствуют вашим.

Храните верность новой обретенной мудрости, даже если окружающий мир вступает с ней в диссонанс. Несите внутреннее дикое «я» с собой. Если вы ближе к себе, чем та личность, которой другие хотят вас видеть, не важно, что думают окружающие. Вас защищает внутреннее знание, более ценное, чем овации всех людей, вместе взятых. Идея дикости – общая тема в современной магии. Способность обратиться к ней в ритуалах и магических практиках лишь поможет вам стать более сильной ведьмой.

Упражнение в дневнике

Духовное происхождение

Каким ребенком вы были? Во что вы верили, что вам нравилось делать? Была ли у вас собственная духовность? Какие духовные переживания случались? Какие действия можно предпринять, чтобы вернуть радость детства? Напишите или подумайте о детстве с любовью и состраданием к своему юному «я». Вспомните, что вы любили, и верните это в свою жизнь. К примеру, если вам нравилось надувать мыльные пузыри в солнечный день, сделайте это. Займитесь чем-

то поистине ребяческим и верните себе радость давних дней.

Вступите в контакт со своей интуицией

Если вы подобны большинству людей в этом мире, ваша интуиция погребена под слоями сомнений, социальных установок и размышлений. Она может появляться лишь как тихий голосок, что мы затыкаем еще до того, как распознаем. Но она все еще есть глубоко внутри нас. Даже если нас приучили не доверять себе, этот голос здесь. Настала пора признать, что ваш внутренний голос – высочайший авторитет, заботящийся о ваших интересах наилучшим образом и знающий о вас больше, чем кто-либо когда-либо. Чтобы вновь сделать интуицию своей путеводной звездой, может понадобиться некоторая практика, но это того стоит.

Читайте тело

Нутро – главное место, через которое мы можем подключиться к интуиции. Когда живот расслаблен, это признак того, что вы чувствуете себя в безопасности и можете открыть доступ к большей энергии для всего, что требуется. Но если живот напряжен, значит вам неудобно, вы подавлены или ваши инстинкты предупреждают об опасности. Сверяйтесь со своим нутром несколько раз в день – пусть это станет при-

вычкой. Когда вам предлагают решение, спросите свое нутро, что делать, и почувствуйте реакции тела.

Однако живот – не единственное место, которым мы чувствуем интуицию. Все наше тело вовлечено в этот процесс. Наш организм интерпретирует нашу энергию и эмоции и зачастую по-своему выражает это. К примеру, когда я в чем-то сомневаюсь, пальцы на ногах раздвигаются, как будто пытаются помочь мне найти равновесие. Если я нервничаю, я расчесываю волосы пальцами или тянусь к цепочке, бессознательно пытаюсь помедлить или прикрыть сердце. Иногда мои глаза внезапно напрягаются, как будто не хотят видеть, что происходит. А порой я чувствую такую усталость, что начинаю зевать. Все эти признаки неудобства или дискомфорта важны и должны расцениваться как предупреждение.

С другой стороны, когда мне хорошо, сердцу, кажется, становится легче в груди. Пальцы ног подгибаются, грудь расправляется, позвоночник выпрямляется и принимает нейтральное положение. Я естественно улыбаюсь, и в моем теле вряд ли остается хоть один зажатый мускул. Я ощущаю вдохновение, как будто у меня столько энергии, что я могла бы не спать ночь напролет. Я завожу беседы с приятными друзьями и ощущаю, как электрическая энергия танцует между нами. Эти ощущения простора – ключевые признаки того, что все развивается в нужном направлении.

Пребывание в теле помогает осознавать эти тонкие эмоции, реакции и перемены. Советуйтесь с интуицией, читайте

те знаки тела каждый раз, когда запутаетесь. Это задаст вам ясный курс движения.

Интуитивные решения

Каждый день с момента пробуждения до той минуты, когда погружаемся в сон, мы сталкиваемся с выбором. Вы встаете с постели и начинаете день рано или отключаете будильник и спите чуть дольше? Наносите на кожу масло жасмина или ладана? Надеваете яркую одежду или только черную? Идете на работу самым коротким путем или выбираете живописный маршрут – тот, где распустились цветы? Каждый шаг имеет значение. День будет совсем иным в зависимости от того, что мы выбираем.

Каждый раз, когда мы сталкиваемся с выбором, мы можем подключиться к интуиции, чтобы принять решение. Наши первые догадки и реакции на ситуацию чаще верны, чем нет⁶. Следуйте этому ощущению, а не второй, третьей или четвертой мысли (что более точно можно назвать второй догадкой, третьей догадкой и т. д.). Путь интуиции всегда ведет в верном направлении. Нутро подскажет вам, что делать.

Дайте нутру разрешение передумать

Никогда не забуду ни самую напряженную работу из тех,

⁶ Malcolm Gladwell, *Blink: The Power of Thinking without Thinking* (New York: Little, Brown, 2005), 14.

что у меня когда-либо были, ни реакцию на нее своего тела. Каждый день по дороге туда у меня сводило живот.

Он был таким зажатым, что казалось, будто кто-то завязывает желудок и кишечник в узлы. Чем ближе к работе, тем туже узел. Каждый день спазмы становились невыносимее. Тело пыталось сказать мне, что я на самом деле чувствовала к той работе!

Я игнорировала свою инстинктивную реакцию и совершенно отрицала, насколько плоха была эта работа. Я носила метафорические шоры, не видела, какое напряжение вызывала у меня эта работа. Только когда я уделила внимание симптомам, то увидела, что происходит. «Нутром почуяла», что эта работа не подходит мне. И нужно было признать это, а не игнорировать. Так я начала искать другую работу. В последний день в том давящем месте я ощутила такую свободу! Если бы только я прислушалась к себе раньше! Если бы я была честна с собой относительно ситуации на работе, то уберегла бы себя от нескольких лет стресса.

Оглядываясь, я понимаю, что спазмы в животе начались не сразу. Поначалу работа казалась отличной, но затем что-то изменилось. Не было какой-то отправной точки – лишь растущий дискомфорт и разные мелочи, которые выводили из себя.

Важно осознавать, что наше окружение, люди и пространства могут изменяться со временем. Однажды нутро подсказывает, что этот человек – союзник, а на следующий день вы

уже не столь уверены. Возможно, что-то изменилось в энергетическом обмене – к примеру, вы видите намек на предательство или энергия больше не кажется доброй или безопасной.

Не игнорируйте эти знаки лишь потому, что ранее их не было. Сохраняйте бдительность. Каждый раз, когда у меня возникает желание сбежать из ситуации, это верный признак, что что-то пошло не так. Позвольте себе ускользнуть, если вам этого хочется.

УПРАЖНЕНИЕ. Вслушиваемся в тело

Найдите тихое место и примите удобное положение. Сделайте несколько глубоких вдохов. Пусть осознанность проникнет в ваше тело. Займите это пространство, от макушки до кончиков пальцев. Где сохраняется напряжение? Продышите один из этих участков и вслушайтесь. Что говорит вам это напряжение? Вслушайтесь в него. Дайте ему слово. Что за послание оно несет? Обнаружьте сокрытую в нем мудрость. Позвольте этой части тела расслабиться, а затем перенесите внимание и вслушайтесь в следующую часть тела, в которой есть напряжение. Закончите упражнение, обняв самого себя и сделав для тела что-то приятное – например, отправьтесь на прогулку или побалуйте себя небольшим десертом.

Радикальное принятие себя

Пусть интуиция будет подлинной. Что это значит для вас? Теперь, когда вы можете слышать свою интуицию и больше знаете о том, кто вы есть, попробуйте стать искренними с собой посредством радикального принятия себя. Безжалостная честность в том, кто вы есть и где вы на своем пути, может оказаться трудным делом, но жить в отрицании гораздо хуже. Цель радикального принятия себя – ясное видение того, кем мы являемся на данном этапе жизни, и работа с этим. Это означает, что мы осознаем и принимаем себя без прикрас. Мы не должны любить наше нынешнее состояние, но нам стоит в той или иной мере ценить его.

Сделайте выводы о себе эмоционально, физически, ментально и духовно. Что работает? Что вызывает дисбаланс? Всмотритесь во все и будьте честны. Что говорит вам тело? Что вы на самом деле чувствуете? Когда мы практикуем полную осознанность и радикальное принятие себя, мы признаем эмоции, скрывающиеся в тених, вместо того чтобы избегать их. Делая это, мы приходим туда, где можем измениться к лучшему. Быть несовершенным – нормально. Никто не идеален. Мы – люди и делаем все, что можем. Позвольте себе быть более чем несовершенным.

Принимайте противоречия

Мудрая ведьма знает, что противоречия не столь непреодолимы, как может показаться. Противоречия могут сосуществовать. К примеру, можно быть ловким в одних вещах и беспомощным в других. Может, вам нравится праздновать и зимнее солнцестояние, и Рождество. Моя книга теней с кратким посланием на обложке «Лови момент» одновременно смешна и глубоко значима для меня.

У всех нас в той или иной мере есть противоречия, и это нормально. Их не нужно разрешать, не нужно делать выбор в пользу одного из них. Признание своей сложности раскрепощает. Кроме того, если игнорировать конфликтующие части своего «я», почти невозможно почувствовать себя целым. Практика принятия противоречий – радикальное принятие себя на еще более высоком уровне. Если мы в состоянии смириться со своей двойственностью, у нас есть власть быть свободными и не обвинять себя в недостатках. Наше понимание мира может выйти за пределы ограничений и расширить свое «я». Мы духовные существа, населяющие физический мир. Нет нужды разрешать эту проблему, не стоит беспокоиться и о других соседствующих противоречиях.

Синдром самозванца

«Синдром самозванца» – психологический термин, опи-

сывающий ситуацию, когда люди боятся, что их успехи не заслужены, что-то или все из того, что они делают, неверно, неправильно или поддельно. Эти люди слишком остро осознают свои так называемые ошибки, которые ошибками не являются. Их мозг слишком много судит, и, возможно, они ни разу в жизни не ощущали поддержки. Такие люди отдали власть над собой другим и боятся не соответствовать чужим ожиданиям, выйти за рамки «нормальности». Обычно синдром самозванца сопровождается стыдом, тревогой, проблемами с доверием, сомнениями в себе и неуверенностью⁷.

Это печальный пример того, что происходит, когда миру удастся задавить интуицию и внутреннее знание. Если вам кажется, что у вас есть синдром самозванца, будьте храбры и верните свою интуицию. Воспитывали ли вас так, чтобы вы считали себя бессильным, или вы выбрали этот путь сами, пришло время осознать, что вы умный, способный человек. Вы должны подарить себе поддержку и безусловную любовь, которую, возможно, не получали в детстве. Погрузитесь в свою внутреннюю мудрость и поймите, что вы чувствуете. Встретьтесь со страхами лицом к лицу. Вам не нужно ничье одобрение, кроме своего собственного. Глубоко внутри вас есть мудрость и способность работать с этим. Более того, вы способны взять бразды правления собственной жизнью в

⁷ Joe Langford and Pauline Rose Clance, “The Impostor Phenomenon: Recent Research Findings Regarding Dynamics, Personality, and Family Patterns and their Implications for Treatment”, *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 30, no. 3 (Fall 1993): 495–501.

свои руки.

Каждый рождается с интуицией. Есть внутри нас что-то, что ощущает энергию и духовность и с помощью чего можно внести положительные изменения в нашу жизнь.

Чудесная искра внутри нас – это интуиция.

Она поможет выбирать пути, которые подходят нам лучше всего. Если у вас синдром самозванца, ваш путь, скорее всего, будет похож метафорически на скалолазание. Труд может оказаться тяжелым, но вы должны пробраться среди давящих валунов, заваливших вашу душу. Советую обратиться за поддержкой к психотерапевту и поговорить с ним о своих проблемах. Это может помочь вам осознать свои страхи и преодолеть трудности. Профессиональный терапевт поможет вам наладить контакт со своими истинными чувствами и даст методы и инструменты для роста. Просить о помощи – нормально. Одна из причин, почему я знаю, что это очень полезно, – я сама ходила к нескольким специалистам. От каждого я узнала многое, они сделали меня сильнее.

Если вы страдаете синдромом самозванца, чаще пишите в дневнике, чтобы выразить свои мысли. Можете также медитировать на мантру «Я верю в себя», пока не почувствуете эту веру себе и своему внутреннему голосу. Я считаю, что любой человек может победить синдром самозванца. Вы справитесь! Да, вы. Я уверена в вас на сто процентов. Может показаться, что все эти действия – тяжкий труд, но он позволит вам жить более полноценной жизнью.

Упражнение в дневнике

Слабые и сильные стороны

В две колонки запишите свои сильные и слабые стороны. Копните глубже и назовите их все, пока идеи не иссякнут. Когда закончите, ласково посмотрите на них и сделайте несколько глубоких вдохов. Полностью примите их. Примите себя таким, какой вы есть в это мгновение. Не осуждайте. Осознание того, кто вы есть и что можете сделать, дает вам возможность полностью познать себя. Без этой мудрости ни в жизни, ни в колдовстве не уйдешь далеко.

Не пренебрегайте интуицией

Случалось ли так, что вы чувствовали что-то нутром, но изменяли решение, а впоследствии жалели об этом? Приходилось ли вам раскаиваться: «Вот если бы только я послушался интуиции!»? Может, это была минутная слабость, может, вы пошли вслед за толпой. Сожаление, которое можно испытать, не последовав своей интуиции, может оказаться катастрофическим, особенно если вам «было виднее».

Когда мы принимаем решения, идущие вразрез с интуицией, это знак, что нам нужно вернуть дикость и снова услышать этот внутренний голос. Если мы променяли внутреннее чувства на внешнее одобрение, это значит, что мы пре-

даем свою интуицию. Мы говорим интуиции и чувствам, что они не столь важны, как мнение другого человека. Это один из главных способов украсть у себя насыщенную жизнь.

Когда вы ловите себя на том, что снова следуете за ожиданиями других людей, полезно сомневаться во всем, с чем вы сталкиваетесь. Вы в самом деле хотите съесть жареное блюдо или предпочтете доверять интуиции и закажете тарелку с зеленью? Стоит ли вам помогать этому опасному человеку или пора уйти? Вы верите, что стоит позволять кому-то говорить вам, что делать, хотя он и не ваш начальник?

Когда мы пренебрегаем интуицией, мы, скорее всего, теряем равновесие и в других сферах. Вероятно, вы днями, неделями или даже месяцами не заботитесь о себе или ваша дружба с кем-то «подгнила», а вы не поняли, поскольку не хотели замечать. Может даже случиться, что вы забываете о своей колдовской практике зажигания свечи каждым воскресным вечером уже несколько месяцев или, не задумываясь, перестали праздновать полнолуния. Это не так уж ужасно, но может служить признаком того, что жизнь слишком ускорила, что вы отвлекаетесь. Это подскажет вам о возможной перегрузке.

Если вы часто испытываете подобные сожаления, то, вероятно, подвержены определенным установкам, которые заставляют вас игнорировать свою интуицию. Они проявляются снова и снова и все коварнее убеждают, что не нужно следовать интуиции. Но, если мы видим эти уловки в под-

линном свете, лучшее поведение – держаться за интуицию и внутреннее знание. Не позволяйте внешним влияниям подменить ваше чутье. Не сомневайтесь в себе. Сохраняйте уверенность во тьме – вас направит внутренний свет. Всегда следуйте интуиции.

Когда интуиция не ясна

Бывают времена, когда вы не в состоянии расслышать послание, что, кажется, отправляет вам интуиция. Когда вы словно разрываетесь между двумя решениями, это может сбивать с толку и сводить с ума. Остановиться – лучший выход в таком случае. Займитесь чем-то совершенно другим и вернитесь к этому позже. Объективность позволит вам вскоре увидеть лучшее решение.

Также будут времена, когда интуиция собьет вас с пути или, на первый взгляд, уведет в неверном направлении. Со мной это обычно происходит в компании случайных друзей и скептиков. Я обнаружила, что разговоры об энергии и магии в таком обществе могут стать ошибкой. Их негативные эмоции иссушают мою магию до тех пор, как я почти не перестаю хоть что-либо чувствовать. Конечно, если вы не эмпат или вам нравится быть смелым бунтарем, это, наверное, происходит не слишком часто. Если не чувствуете угрозы, делитесь своими озарениями свободно, откровенно и без ограничений.

Бывают также различные физические пространства, где вы ощущаете оставленную в них энергию, которая не имеет с вами ничего общего. Никогда не забуду, как мой парень спланировал для нас однодневную поездку. Он собрал корзину для пикника, которая гремела на заднем сиденье нашего фургона «Фольксваген». Пока мы поднимались и опускались по пологим холмам Магнолии, приятной местности неподалеку от Сиэтла, я в страхе хваталась за приборную панель. Сердце выпрыгивало из груди, я едва могла дышать. Мне казалось, будто под нами нет земли, будто мы едем по воздуху. Бойфренд заметил мою панику, припарковал фургон и предложил оставить машину и пойти пешком. Едва я прошла два квартала, как захотела вернуться домой. Мне казалось, земля ходит ходуном под ногами. Я боялась землетрясения, которое разрушит весь полуостров. Мы уехали и расположились на пикник там, где я почувствовала себя в безопасности.

Не стоит говорить, что землетрясения в тот день не случилось. Район Магнолия в порядке и по сей день. Хотя, возможно, я ощутила слабые толчки, у меня нет доказательств. Интуиция просто обманула меня или, по меньшей мере, я не прочла ее послание. Возможно, я уловила остаточную дурную энергетику, но трудно сказать, почему я это почувствовала.

Когда интуиция, кажется, вводит вас в заблуждение, вам стоит заземлиться и центрироваться. Всего не объяснить.

Просто сделайте все возможное в данной ситуации и продолжайте следовать чутью.

Триггеры, которые заглушают интуицию

Порой полезно определить триггеры, которые заглушают интуицию. Вы почувствуете их как ограничивающую энергию. К примеру, один из распространенных триггеров для большинства людей – прежняя семейная динамика. Один лишь крик отца из соседней комнаты заставляет сжиматься мышцы у некоторых, даже если ситуация мирная. Частый триггер для интровертов – когда вокруг подолгу толпится слишком много людей. Как следствие, интроверт пытается закрыться, замкнуться в себе. Другие распространенные триггеры – люди с сильной энергией или люди, которым всегда удается наступить на ваши границы, но так и не пересечь их. Люди и вещи, «цепляющие» нас, не всегда сознательно ужасны. Многие люди просто пытаются выжить, как и мы сами. Но важно понимать, что не стоит бороться с их вмешательством в вашу интуицию.

Определите людей, места и ситуации, которые задевают вас. Полезно иметь наготове навыки работы с ними. Некоторые из этих навыков могут включать практики, помогающие вам освободиться от колебаний и ощутить свободу. Что выбрали бы вы? Быть может, слушание музыки, йогу, вдыхание смеси эфирных масел или разговор с другом? Эти практики

освобождения и открытия помогают нам и в мирской, и в магической жизни. Выясните, как часто вам нужно ощущать простор в повседневности, чтобы оставаться заземленным и интуитивным.

Сделайте интуицию громче

Помимо интуитивных решений, есть несколько способов прибавить громкость интуиции. Один из лучших – практика пребывания в теле. Для некоторых людей это не проблема, но для других, что, кажется, живут в своей голове или в энергиях вокруг них, это может стать испытанием.

Начните присутствовать в теле, ощущая каждый мускул и квадратный сантиметр кожи. Что чувствуют пальцы ног? Спина или левое плечо? Живот? Ваши плечи вздернуты или опущены и расслаблены? Спина прямая? Чувствуете ли вы напряжение? Спросите себя, почему оно возникло. Что это значит? Намекает ли подобный спазм на чувство или воспоминание? Поразмышляйте об этом, изучите возникающие чувства. Часто напряжение или зажатая энергия – это подавленная энергия. Она может быть щитом, защищающим вас от чего-то или кого-то, угрожающего нам. Зажатая энергия может также быть эмоцией, которую вы подавили, поскольку в данный момент не в состоянии с ней справиться.

Еще один хороший способ практиковать пребывание в теле – обнять себя, сделать легкий массаж или растирание.

Можете сказать что-нибудь, чтобы заземлиться в настоящем мгновении. Всякий раз, когда ум теряет контроль, нет ничего лучше, чем произнести нечто вроде: «Вот она я, сижу в машине и не знаю, что делать». Просто проговаривая эти слова, я лучше заземляюсь в теле и могу осознать, что чувствую. Если провести руками по рукам или ногам, я еще лучше заземляюсь в настоящем моменте.

Также можно сделать интуицию громче, если стать осознаннее по отношению к эмоциям. Глубоко вдохните и признайте их. Назовите эмоцию так, чтобы это не давало ей власти над вами. Скажите «я ощущаю печаль» вместо «мне грустно». Может показаться, что нет большой разницы, но первое – мимолетное ощущение, а второе утверждение определяет вас как личность. Не позволяйте эмоциям контролировать вас. Со временем и практикой вы сможете выбирать, будет ли мудрее взаимодействовать с ними или оставлять как есть.

Подумайте о людях и местах, с которыми вы чаще всего сталкиваетесь. Прочувствуйте свои эмоции и реакции тела на них – вы чувствуете себя спокойнее или тревожней, когда думаете о них? Мысль о них заставляет вас задерживать где-то энергию? Почему так происходит?

Среди других способов усилить интуицию – прогулка или прослушивание инструментальной музыки. Пытайтесь быть осознанными и переживать настоящий момент, отмечая все, что возникает. Когда возможно, наслаждайтесь атмосферой

и погружайтесь в хорошие ощущения, чтобы знать, каковы они, в противовес плохим. Если можно, поговорите с другом, который поможет вам с осознанностью в интуиции.

Упражнение в дневнике

Признание и отпускание триггеров

Запишите свои триггеры или то, что заставляет вас замыкаться и отклоняться от интуиции. Запишите действия, которые помогают вам почувствовать свободу и снять напряжение. Поэкспериментируйте с отпусканьем, поищите, что действительно для вас и как часто вы в этом нуждаетесь. К примеру, вам нужно заниматься йогой раз в неделю или медитировать каждый день по пять минут. Мудро относитесь к тому, с чем прощаетесь, и не тащите это с собой.

Прислушиваемся к слабому голосу

Интуиция – несомненно, важная, но иногда ускользающая вещь. Прислушиваясь к телу и сердцу, мы повышаем вероятность того, что будем находиться в контакте с собственными желаниями, а не с желаниями мира вокруг нас. Когда вы ловите себя на том, что возвращаетесь к установкам обычного мира, или начинаете попадаться на крючок и чувствуете, что теряете себя, повторите описанные выше упражнения. Предпримите действия, чтобы пробудить свое естество

и вернуть ощущение простора, обратитесь к интуиции. Прислушайтесь к своему потрясающему внутреннему знанию и найдите путь назад, в зачарованный лес внутри вас. Будьте собой, будьте храбры. Вы сможете.

РИТУАЛ. Обещание следовать интуиции

Подумайте о том, свеча какого цвета могла бы символизировать вашу интуицию, и купите ее. Зажгите свечу в темной комнате. Уравновесьтесь, пребывая в теле, и сделайте несколько глубоких вдохов. Громко произнесите: «Сегодня я даю себе обещание. Я буду следовать своей интуиции. Я буду верен себе». Повторите так два раза, а затем погрузитесь в себя.

В этот момент подумайте, какие дополнительные обещания можно дать себе – к примеру, проявлять больше заботы о себе или отказаться от негативных разговоров. Если до этого вы сомневались в том, что чего-то достойны, увидите себя таким, каким хотите видеть, – уверенным, знающим и счастливым. Удерживайте в уме этот образ как можно дольше, а затем задуйте свечу. Снова зажигайте ее всякий раз, когда понадобится повысить уверенность в себе и интуицию.

Для дальнейшего чтения

Браун, Б. *Великие дерзания*. М.: Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус, 2014.

Cohen, Alan. *Dare to Be Yourself: How to Quit Being an Extra in Other People's Movies and Become the Star of Your Own*. New York: Ballantine Books, 1991.

Estés, Clarissa Pinkola. *The Joyous Body: Myths and Stories of the Wise Woman Archetype*. Louisville, CO: Sounds True, 2011. Audio ed., 7 hr, 50 min.

Hari, Johann. *Lost Connections: Uncovering the Real Causes of Depression – and the Unexpected Solutions*. London: Bloomsbury, 2018.

Глава 2

Работа с энергией



До сих пор мы сбрасывали социальную обусловленность, подобно изношенным одежаниям. Мы устраняли из своей жизни токсические влияния. Мы открывались инстинктам внутреннего дикаря и более чем когда-либо прислушивались к своей интуиции. Теперь пришло время взглянуть на язык Вселенной – энергию.

Второй принцип интуитивного колдовства

заключается в том, что вы являетесь энергией.

Вы стремитесь понять, уравновесить и выровнять свою собственную энергию. Все во Вселенной сделано из энергии, включая и нас самих. Это часто понимают неправильно, поскольку мы способны воспринимать такие понятия лишь ограниченно, хотя энергия присутствует везде и во всем. Бóльшая часть этой книги будет посвящена тонким, невидимым энергиям, таким как воля, сила духа, ци, духи и божества. Поскольку мы не можем видеть, слышать, чувствовать на вкус, обонять или осязать такие вещи, многие люди не склонны верить в их существование. Однако есть много невидимых видов энергии, которые мы используем каждый день, включая радиоволны, сотовые сети, ультрафиолетовые и инфракрасные лучи, микроволны, радиацию и многое другое. Вдобавок и некоторые звуки не воспринимаются нами, к примеру свисток, использующийся для дрессировки собак, или дозвуковые частоты. Мы также не можем уловить все молекулы, что составляют воздух, которым мы дышим, если их количество слишком мало, не можем стать свидетелями химических реакций, которые случаются в крупице земли, не видим магнитные поля, которые воспринимают птицы. Одно лишь то, что мы не можем ощутить эти явления, не делает их менее реальными. Эти невидимые энергии существуют и каждый день влияют на нас. Многим из наших неосознанных достижений и открытий менее ста лет. Если наука продолжит развиваться, будущие изобретения и откры-

тия, вероятно, обнаружат еще более тонкие энергии.

Чтобы размышлять об этих энергиях, мы должны изучить себя и мир энергетически, подобно ученым, развивающим технологии для измерения тех таинственных энергий, что мы используем каждый день. Ученый-новатор Никола Тесла, как считается, утверждал: «Если хотите изучить секреты Вселенной, думайте в терминах энергии, частоты и вибрации»⁸. После внимания к интуиции осознание своей энергии – вероятно, самый важный урок интуитивного колдовства. Если настроиться на себя, это поможет вам признать истину настоящего момента.

Мы начинаем путешествие с оценки энергии внутри нас и энергии своего окружения, чтобы понять ее и со временем начать управлять ею. В этой главе мы обратимся к основам – что некоторым покажется «начальным уровнем», и возникнет побуждение пролистать страницы – а может, и нет. Я обнаружила, что, изредка повторяя уже изученную информацию, я все еще получаю новые озарения. Как и всегда в интуитивном колдовстве, выбор за вами.

Типы энергии и шляпа ведьмы

Различные формы энергии, которые мы, люди, ощуща-

⁸ Эта цитата приписывается Николе Тесле Ральфом Бергстрессером, который утверждал, что Тесла сказал это в 1942 году. “Universal Energy of Vibrations,” Reflection, July/August 1998, 22.

ем, были впервые рассмотрены психологом Абрахамом Маслоу, который разработал пирамиду, изображающую иерархию человеческих потребностей⁹. Чтобы она стала более узнаваемой для единомышленников, возьмем вместо пирамиды шляпу ведьмы (рис. 1).



Рис. 1. Шляпа ведьмы: иерархически организованные типы человеческой энергии

Требования и задачи физической энергии занимают основание шляпы, становясь ее полями. Выше находится эмо-

⁹ Abraham Maslow, "A Theory of Human Motivation", Psychological Review 50 (1943): 370–96.

циональная энергия (на месте, что окантовано лентой), умственная энергия размещается чуть выше, а духовная занимает остроконечную вершину. Все вместе они представляют собой жизненные энергии. Размещение этих категорий в целом отражает количество времени и усилий, которые требуются на эти задачи и виды деятельности.

Физическая энергия

Физическая энергия – самая распространенная форма энергии, которую мы в состоянии ощутить. Ее можно почувствовать в тепле солнечного луча, в сильном порыве ветра, в притяжении, которое возвращает нас на землю, когда мы высоко подпрыгиваем в воздух. Физическую энергию можно наблюдать в движении Земли, Луны, Солнца и приливах. Без сомнения, ее существование не вызывает сомнений, поскольку мы часто можем видеть ее причины и следствия, а иногда и ощутить их. Физические явления можно изучать более детально и с самой большой степенью точности. Услышав термин «физическая энергия», вы можете подумать о физике и будете правы. Просто помните, что не вся физическая энергия осязаема.

Один из примеров физической энергии, близкой нам, – внутренние процессы в теле. Пища дает нам энергию для выполнения физических задач, к примеру работы в саду, прогулки или чтения книги. Физическая энергия также отража-

ется в нашем теле как жар. Когда энергия, полученная из пищи, расходуется, мы ощущаем голод, едим, и цикл запускается снова.

Потребности в физической энергии включают ощущение безопасности, сон, здоровую пищу, доступ к чистой воде, физическим упражнениям, покою, здоровому воздуху, хорошей гигиене и, вероятно, также секс. Выполнение этих действий помогает нашему телу функционировать должным образом и создает хорошее, нейтральное состояние, в котором нам хочется достичь чего-то лучшего и большего. Понятно, почему обмен физической энергии находится внизу. Мы должны ежедневно выполнять много физических задач, чтобы заботиться о своем теле. Нам нужно ходить на работу и оплачивать счета, стирать и готовить пищу. Может, у нас есть домашний питомец или ребенок, а может, и несколько. Не будет ошибкой утверждать, что большая часть нашего времени тратится на удовлетворение потребностей в физической энергии.

Упражнение. Вслушиваемся в реакции тела

Выберите несколько небольших порций еды, к примеру яблоко, зерновой батончик, контейнер с едой на вынос и пачку чипсов. Подумайте о том, полезна эта пища вам или нет. Оставайтесь в нейтральном положении, выпрямите спину и держите по одному предмету рядом с сердцем. Закройте глаза и почувствуйте энергию объекта. Вы начнете склонять-

ся вперед или отклоняться назад. Тело тянется к здоровой пище и отклоняется или отшатывается от вредной. Соответствуют ли ответы тела вашим представлениям о полезности пищи? Вас, возможно, удивит, что считает полезным ваше тело, а что – вы. Это упражнение подтверждает, что интуитивное, энергетическое знание есть в глубине нашего тела.

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.