

Оглавление

Список упражнений и ритуалов	15
Часть I. Зов интуитивного колдовства	17
Глава 1. Прислушаемся к интуиции	26
Глава 2. Работа с энергией	58
Глава 3. Основы интуитивного колдовства	88
<i>Интуитивные озарения: Недооцененная сила воображения</i> <i>(Мэт Аурин)</i>	99
Глава 4. Оживляем интуитивную магию	129
<i>Интуитивные озарения: Используем интуицию для создания</i> <i>ароматерапевтического зелья (Стефани Палмер)</i>	157
Глава 5. Интуитивные практики и ритуалы	168
<i>Интуитивные озарения: Посоветуйтесь со звездами</i> <i>и планетами (Хизер Рене Хортон)</i>	198
Часть II. За вуалью	205
Глава 6. Работа с божествами	210
<i>Интуитивные озарения: Написание призываний</i> <i>и речей для поклонения (Ханна Сэвидж)</i>	229
Глава 7. Работа с духами	243
Глава 8. Превращаем обыденность в магию	268
<i>Интуитивные озарения: Интуиция и магический активизм</i> <i>(Майкл Хьюз)</i>	289
Глава 9. Работа с энергиями других людей	293
<i>Интуитивные озарения: Интуитивное исцеление</i> <i>(Шрингара Хасья)</i>	303
Глава 10. Продвинутая магия и работа с энергией	319
Глава 11. Всматриваемся в пустоту	349
<i>Интуитивные озарения: Ясновидение (Лайза Блэнд)</i>	357
Глава 12. Жизнь в духовном потоке	376
Глава 13. Сообщества интуитивных ведьм	401
<i>Интуитивные озарения: Потомственное наследие ведьмы</i> <i>(Джеки Смит)</i>	406

Глава 14. Постоянно развивающаяся практика	429
<i>Интуитивные озарения: Когда мы стареем в язычестве и становимся каргой, магом или старейшиной (Пенни Гуди)</i> .	443
<i>Заключение</i>	445
<i>Тянемся к звездам</i>	445
<i>Библиография</i>	447
<i>Глоссарий</i>	451
<i>Об авторе</i>	459
<i>Биографии эссеистов</i>	460
<i>Благодарности</i>	462

Список упражнений и ритуалов

Глава 1

Упражнение. Освобождение от оков прошлого.....	36
Упражнение в дневнике. Духовное происхождение	42
Упражнение. Вслушиваемся в тело	46
Упражнение в дневнике. Слабые и сильные стороны	50
Упражнение в дневнике. Признание и отпускание триггеров ..	56
Ритуал. Обещание следовать интуиции	57

Глава 2

Упражнение. Вслушиваемся в реакции тела.....	62
Упражнение в дневнике. Новая эмоция, кто ты?	68
Упражнение. Укрепляем стража	71
Упражнение. Медитация	72
Упражнение. Энергетическая шкала	79
Упражнение. Сканирование чакр	86

Глава 3

Ритуал. Проявление силы воли	125
------------------------------------	-----

Глава 4

Упражнение. Повышение энергии	138
Упражнение. Личные цветовые соответствия	140
Упражнение. Личные соответствия растений.....	141
Ритуал. Создание домашнего стража	158
Ритуал. Самоинициация	165

Глава 5

Упражнение. Ваша собственная интуитивная утренняя или вечерняя практика	178
Ритуал. Спонтанный ритуал.....	203

Глава 6

Ритуал. Подношение божеству	228
-----------------------------------	-----

Глава 7

- Ритуал. Подношение природным духам или феям 254
Ритуал. Защитная работа с благожелательными духами 266

Глава 8

- Упражнение. Очищаем свой дом 272

Глава 9

- Ритуал. Обрываем негативные связи и возвращаем энергию . . 310

Глава 10

- Медитация. Альфа- и тета-волновые трансовые состояния 322
Упражнение. Тренировка для повышения энергии 324
Упражнение. Закрытая и открытая энергия 325
Упражнение. Остаемся на среднем уровне энергии. 327
Упражнение. Очерчиваем круг 329

Глава 11

- Упражнение. Посвящение в сновидении 356
Упражнение. Слушаем свою тень 366
Упражнение. Объединяемся с тенью 368
Ритуал. Три иномирных круга 371

Глава 12

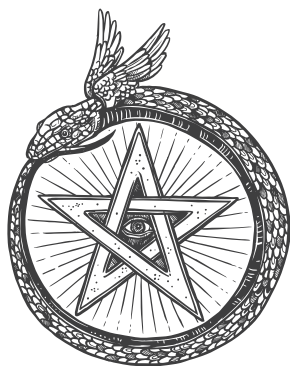
- Упражнение. Экспериментируем с состоянием потока 381
Упражнение в дневнике. Энергетический переключатель 391

Глава 13

- Ритуал для выражения почтения магическому сообществу.
Котел общины 425

Глава 14

- Упражнение. Духовные цели 442
Упражнение. Сколько времени вам нужно для уединения? 442



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 находится 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, бóльшая 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 естественной 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 проклятия, а другие нет. Многие гибко подходят к духовности и открыты разным вещам, экспериментируют, чтобы посмотреть, что сработает. 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 сбавывает у вас, вперед! Если нет, попробуйте



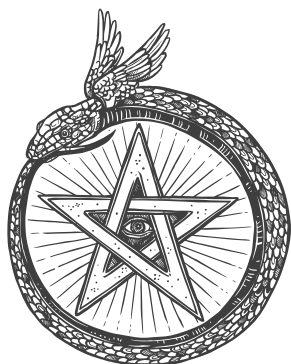
что-то другое. Цель этой книги — не представить исторически точные данные, научить традиционным практикам или открыть оккультные таинства. Помимо общих практик колдовства, большая часть материала, представленного здесь, добыта интуитивно, поскольку интуиция на протяжении всей жизни была моей путеводной 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 изменят этот мир, используя энергию и силу воли. Вы обладаете силой, способной 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 другими 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 заикленности 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 самоуважения, 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 культур: 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 восстановить 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 страшитесь. 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 условностью. 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 обзоры и фотографии людей в СМИ заставляют нас чувство-



вать 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 соцсети*. Психологи 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

* Alexandra Lardieri, “Study: Many Americans Report Feeling Lonely, 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>.





времени в социальных сетях, вы ослабляете ощущение подавленности и одиночества*.

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 угождать 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, почему не ставлю собственное мнение и потребности выше чужих. Почему меня не учили, что главный человек, которому нужно угождать, — 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»**. Будьте уверены, убрать внешний источник можно. Вероятно, потребуется время, медитация, терапия или что-то иное, но оно того стоит.

* 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.

** 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).





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 первоизданное «я». Так начинается 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, сострадательные, 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 дикяра 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 повить 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 материального 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 «amen», 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 делайте 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 хотите. 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 Эстес* 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»**.

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, замыслам, 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,

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

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



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 привычкой. 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.

