



ЛЕГКИЕ ВЕДЬМЫ

*Вдохни запах корней, почек, листьев, лоз,
Пробуди божественный дух.
Каждый сделанный вдох привносит в нас то,
что находится вовне.*

*Каждый выдох рассказывает, кем мы были.
Звучат слова, бесконечно вращается круг,
Вьются невидимые нити, соединяя прошлое
и будущее.*

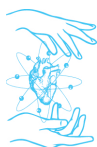
Вдох. Выдох. Каждый вдох привносит внешний мир в наши тела. С каждым выдохом вы делитесь с миром частичкой себя. Наше дыхание связано с другими существами — оно дает им жизнь, так же как и их жизнедеятельность обеспечивает нашу.

Легкие ведьмы хранят знание — что необходимо убрать из нашего организма, отдать во внешний мир, а что нужно сохранять и защищать. То место, где распо-



ложены легкие, — это ворота в невидимую реальность, наша божественная суть.

Любая ведьма знает, что мы не только соединены с внешними мирами, но и составляем их часть — как видимого мира, так и невидимого. Незримая связь соединяет нас, духов, Вселенную, все время происходят различные акты взаимодействия, и мы неизменно погружены в них. Ведьма при этом независима — она знает, где заканчиваются одни процессы и начинается следующий, новый поток.



МЯГ

У алтаря: осознание и единение

Если изучать карты Старших Арканов по порядку, начиная с нуля — Дурака, мы сможем проследить духовный путь в отдельно взятой жизни. Следующий шаг — 1, Маг. Дурак совершил прыжок в физический мир, и теперь его дух надежно обосновался в теле. Это видно сразу — по позе и положению тела Мага. Он смотрит вперед, а значит, сосредоточен на настоящем моменте. Одна рука указывает вверх, а другая вниз, соединяя духовное и материальное.

Маг стоит у алтаря. Это место для священных обрядов, единения. Он готов начать свое дело. Инструмент, который до этого держал Дурак, теперь лежит на алтаре — его потенциал еще предстоит раскрыть. Начинается процесс познания, понимания правил, по которым предстоит жить в этом новом мире. Чем яснее будет осознание — зачем нужны эти инструменты, зачем мы существуем, — тем ярче будет индивидуальность, тем больше у познающего возможностей создавать, воплощать задуманное.

Как и Маг, мы пришли к алтарю. Нам предстоит познать великую силу, которая связывает нашу суть и внешний мир. Невидимое станет осязаемым, и мы научимся исполь-





зывать пространство вокруг себя. Творчество, воплощение желаний, возможности — все это мы сможем буквально ощутить, оно будет у нас в руках.

Но решиться на какое-либо действие можем только мы сами. Начать можно с малого — просто дышать, тем самым давая жизнь лесам.



Что такое легкие ведьмы

Когда мы рождаемся, первый вдох знаменует наше прибытие в этот мир. И этот невероятный вдох, как правило, сопровождается плачем, который во всеуслышание объявляет о нашем прибытии. С этой минуты легкие становятся посредником между нашим телом и внешним миром.

Легкие впускают воздух в тело, фильтруют его, направляя необходимые вещества в кровь и избавляясь от ненужных. Благодаря им мы разговариваем, чувствуем запахи, они помогают регулировать работу всех систем организма. Это один из тех органов, которые очень просто почувствовать, — надо только обратить внимание на дыхание. Воздух входит в тело через носовые ходы и спускается к груди. Этот процесс можно даже увидеть: грудь расширяется, когда легкие наполняются воздухом, и расслабляется на выдохе.

Дальнейшие размышления над функцией легких как физической части нашего организма дают понимание того, что есть легкие ведьмы. Но здесь важен не только процесс фильтрации воздуха — мы должны рассматривать понятия воздуха, дыхания, пространства, духа и существования в их магическом аспекте.

Итак, о чем нам могут поведать легкие ведьмы.

- Все существующее, все существа связаны на том или ином уровне. Мы постоянно создаем связи и обмениваемся информацией. Мы отдаем часть себя,





идеи, энергию, самую суть того, что есть мы. И то же принимаем извне.

- Невидимое не значит непознанное. Если мы не видим чего-то, это не значит, что оно не существует или не может влиять на нас или взаимодействовать с нами. Но мы можем познать это. Вы должны осознать, что существуют крошечные, невидимые вещи, которые невероятно важны, даже жизненно необходимы для полноценного существования.
- Есть внешнее и внутреннее пространства — личное и общественное, доступное всем и скрытое ото всех.
- Необходимо осознанно относиться к своему дыханию. Дышать, ощущая свою независимость и мощь, а также соблюдать баланс между тем, что мы принимаем от внешнего мира и что ему отдаем.

Мудрость этих уроков поможет открыть множество путей к обретению магического тела ведьмы. Найдите подходящий брелок (возможно, он даже будет волшебным), начнем собирать на него ключи!



НЕВИДИМОЕ ВЛИЯНИЕ

Жизнь начинается с дыхания. По его наличию мы понимаем, что организм жив, — первый вдох мы делаем, как только покидаем утробу, а последний вдох совершаем, когда перешагиваем порог, за которым ждет смерть. Благодаря дыханию мы помним: существует невидимая сила, которой не нужно во что-то верить или понимать все на свете для того, чтобы делать свое дело.

Мы не видим воздух, но его присутствие ощущается буквально во всем, что нас окружает. Посмотрите на небо, и вы увидите перемещение облаков — они летят и меняют





форму при любом движении воздушных масс. Оглянитесь — трава колышется, а листья деревьев шелестят, когда на них дует ветер. Вы идете по городу, и если на улице прохладно, из решетки канализации будет вырываться пар. Несмотря на то что сам по себе воздух невидим, мы знаем, что он существует, что он часть нашей жизни, что он влияет на мир вокруг. Так можно узреть невидимое: оно оказывает воздействие на видимые предметы.

Как и воздух, магия — это невидимая сила, однако ведьмы и другие практикующие маги знают, что она вполне реально воздействует на материальный, осязаемый мир. Она рождается в незримом пространстве — между нитями, что соединяют нас. Но чаще всего нам очень трудно поверить, что она существует, и мы можем как-то изменить мир вокруг. Мы прикрываемся аргументом «совпадение» или боимся, что нас сочтут сумасшедшими, если мы хотя бы предположим, что магия есть. Мы не понимаем, что эти ограничения наложены на нас обществом, а не Вселенной.

Рождаясь, мы верим в магию. Не потому что нам кто-то сказал в нее верить, а потому что ясно видим мир своими глазами. Взрослые часто велят детям не выдумывать воображаемых друзей, хотя есть множество историй, когда дети общались с умершими близкими, даже если сам ребенок никогда не встречал этих людей при их жизни.

Подумайте о том, что вы видели или делали в детстве, о чем-то, что было позже забыто, — ведь вы решили, что все это фантазия или игра воображения. Может быть, вы, как и я, разговаривали с растениями, деревьями или животными во дворе. Вы знали в своем доме каждый угол и каждую щель или даже что-то такое о своей семье или соседях, о чем больше не знал никто. У вас были любимые укромные места или же те, которых вы старались избегать. Вы слышали, как по утрам бормочет река, а по ночам поет



океан. И те мелочи, которые другие не замечают, для вас были совершенно очевидны.

Когда вы выросли, вас начинали дразнить или унижать, если вы говорили об этом. Это было неестественно и странно, как будто связь с природой или единение со своим окружением — это неправильно или глупо (хотя на самом деле наоборот!). Какой бы ни была причина, вы перестали видеть эту часть себя, говорить о ней и замечать ее. Вы разорвали эту связь.

Взрослые практикующие маги тратят много времени в попытках разрушить те стены, которые общество выстроило вокруг нашего сознания. Мы хотим восстановить связь с этими таинственными явлениями и вновь привнести волшебство в свое восприятие мира. Всеми силами мы стремимся вернуть и усилить эту утраченную в детстве способность видеть.

Если даже увиденное в детстве было частью игры или плодом воображения, это не значит, что оно нам не нужно. Игра, познание нового, творчество — все это важные навыки, которые в современном обществе сильно недооценены. Мы способны создавать новые реальности, а то, как это делаем, не важно — можно написать музыку, создать картину, продумать дизайн помещения, найти новый способ обработки данных, которые впоследствии помогут лечить заболевания. Чтобы что-то создать, необходимо как можно более свободно придумывать любые варианты, даже если другие говорят, что они невозможны. Более того, это даже еще один повод попробовать: ведь если все получится, мы преодолеем это препятствие, обойдем ограничение.

Магия начинается с мысли. Ваше воображение — это дверь в волшебный мир. Четкое представление о том, чего вы хотите достичь, — это сущность вашего желания, первый шаг к воплощению. Звучит песня — вы двигаетесь, картина может тронуть до слез, стильный дизайн улучшает





качество жизни, исследование может спасти человека, а значит, мысль может оказать воздействие на нас. Все начинается с невидимого, незаметного движения в вашем сознании и может повлиять на мир, ощутимо изменить его. И это знание — первая тайна, которую открывают нам легкие ведьмы.



Дышите лучше

Теперь вы знакомы со своими метафизическими легкими. Давайте снова вернемся к легким как части тела. Упражнение, приведенное здесь, пригодится в следующих главах — поможет больше узнать о легких ведьмы, а также в полной мере изучить приемы, которые запустят их работу на максимум.

Не двигайтесь и не меняйте положение тела. Медленно вдохните через нос и обратите внимание, как ощущается воздух. Он проходит через носовую пазуху, по задней стенке горла, вниз в грудь. Легкие расширяются. Мягко отпустите воздух, чтобы он вышел из тела свободно. Повторите еще два раза, следите за тем, как воздух входит в ваше тело и покидает его.

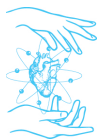
Теперь измените положение тела — сядьте (или встаньте) выпрямившись, приподнимите грудь, чтобы плечи расправились. Глубоко вдохните и почувствуйте, насколько глубже проник в грудь воздух. Вы, наверное, даже не обращали внимания, насколько осанка влияла на ваше дыхание.

Также можно использовать такую технику: мягко скрестите руки у груди, но не касайтесь ее. Оставьте между руками и грудью небольшой промежуток. При вдохе обратите внимание на грудную клетку. Когда она



поднимается, осторожно расцепите руки и поднимите подбородок. На выдохе расслабьтесь, но не опускайте подбородок и руки. Держитесь прямо, чтобы поза была подходящей для свободного дыхания. Можете подключить визуальные образы: представьте, что когда вдыхаете, из груди поднимается солнце, а когда выдыхаете — садится.

Большинство из нас вдыхает очень мало воздуха из-за плохой осанки. Неважно, работаете ли вы за столом с компьютером или на ногах — регулярно проверяйте осанку. Поначалу можете ставить будильник или напоминание и в конце концов сможете более осознанно относиться к положению тела и дыханию. Просто начните, и вы будете лучше соображать, быстрее реагировать, быть готовыми к неожиданностям — просто потому, что стали правильно дышать!



ВЗАИМОСВЯЗИ И ДУХ ВСЕГО

Если взглянуть на структуру легких, мы обнаружим, что она похожа на ветки дерева. Эта ассоциация приобретает особый смысл, если вспомнить, что именно деревья производят кислород, которым мы дышим. Для Земли деревья — как легкие для нашего тела, и это отражено в самом строении этого органа. Дыхание лучше всего помогает нам не забыть, что мы связаны с этим миром на глубинном уровне.

При каждом вдохе мы позволяем внешнему миру проникнуть в нас. С каждым выдохом мы отдаем ему часть себя. И все вокруг участвует в этом процессе в своей манере — и не только растения и животные. Вспомните о соленом воздухе у моря или запахе сырой земли после дождя. Первое извержение только что образовавшегося вулкана и грибы, вырастающие из плодородной почвы в





лесу, — все это вносит свой вклад в атмосферу Земли. Ведь мы все выделяем мельчайшие частицы — молекулы.

Эти взаимосвязи очень важны, и все мы должны заботиться друг о друге и об окружающей среде. Мы строим отношения со Вселенной, а основа каждого отношения — уважение. Если бы общество, которое составляем мы сами, уделяло больше внимания этим отношениям, оно, несомненно, было бы более сострадательным, понимающим и открытым. Все понимали бы, как важно уважать друг друга, осознанно потреблять ресурсы. Сюда относятся и так называемые живые ресурсы — от крошечных организмов до самой планеты в целом.

Ведьме важны не только живые существа, с которыми он или она может себя ассоциировать как человек, — необходимо еще дальше расширить границы своего восприятия. Осознавая все взаимосвязи в этом мире, мы понимаем, что он еще шире, чем мы думали, и ощущаем присутствие тонких сфер и духов, общаемся с ними.

Сколько себя помню, я всегда разговаривала со всем, что видела: с деревьями, насекомыми, дверьми, птицами, пиджаками, океаном, электронной техникой, кистями для рисования, с комнатой — в общем, со всем, с чем сталкивалась — неважно, одушевленным или нет. Возможно, что-то внутри всегда подсказывало мне, что все мы сделаны из одних и тех же частиц, и если у меня есть сознание и мысли, то и у них тоже. В процессе своего развития по пути ведьмы я все больше убеждалась в этом благодаря тому, с чем приходилось сталкиваться. Я не знала, что у этой точки зрения есть обоснование и даже название, пока в подростковом возрасте не начала исследовать другие духовные практики и пути. Анимизм (от лат. *anima* — «дыхание, дух, жизнь») основан на убеждении, что все — предметы, места, растения или животные — содержит в себе духовную суть, искру разума. И это верование удивительным образом



изменяет наше представление о себе и обо всем, что существует вокруг, — видимом и невидимом, естественном и искусственно созданном. Грань между физическим и духовным мирами размывается или даже вовсе исчезает. Раньше казалось, что понятия «жизнь» и «свобода воли» имеют отношение только к человеку, но теперь их применяют и к животным, растениям, местам и нематериальным сущностям. Я очень рада, что концепция анимизма в настоящее время распространена более широко. Эти ненавязчивые принципы служат основой для совершенствования личности, помогают прийти к эмоциональному, ментальному, физическому и духовному благополучию. И они могут появиться где угодно — в мультфильме или телепередаче, посвященной осознанному потреблению. Мне кажется, это очень хороший знак.

И, думаю, самое время представить вам два понятия, тождественных анимизму: гилозоизм и панпсихизм. Согласно гилозоизму, любая материя наделена жизнью, но это не значит, что она непременно обладает сознанием. Если описывать это простыми словами, все наши клетки живые, они состоят из органоидов¹, которые, в свою очередь, состоят из атомов — тоже живых. Но опять же жизнь этих клеток и атомов не подразумевает наличие сознания. Панпсихизм же подразумевает, что все материальное обладает собственным сознанием, составляющим часть реальности. Согласно этой концепции, степень или уровень сознательности зависит от физической формы. Например, камни спят, волки дремлют, а люди ходят, ведь их божественная сущность бодрствует.

И гилозоизм, и панпсихизм выстраивают иерархию, которая возвышает людей над всеми существами, кроме

¹ Органоиды, или органеллы, — компоненты клетки, ее «органы». — *Примеч. пер.*





Бога. Но есть некоторые аспекты основных идей этих течений: что материя — это живая энергия, а у всего есть живая суть; они соотносятся с понятиями магии и ведьмовства. Анимизм как концепция дает больше свободы воли, сознательного равенства или справедливости, разжигает божественную искру и неважно, в каком виде это выражается.

Как правило, люди бессознательно абстрагируются от общения с духами вещей, с которыми можно наладить связь. Но даже если нам кажется, что мы не можем с чем-то пообщаться, это не значит, что в нем отсутствует дух. Здесь все дело в наших возможностях и границах понимания, а не в чем-то другом. Всегда есть что-то, что человек не способен познать на своем опыте. У природы нет причин для существования, она просто существует. Нам нравится наделять все вокруг человеческими желаниями, причинами для существования: зачем существует дерево, волк, вирус, пчела, рыба или корова. Перемену погоды (например, ураганы, смерчи и засуху) мы наделяем моральным стимулом (или же воспринимаем как сдерживающий фактор). Но тем самым мы обвиняем природу, а не благословляем ее. Да, человеческая деятельность влияет на Землю, и мы должны помнить об этом. Но все остальное — это часть жизненных процессов на планете, причина и следствие всего, что происходит.

Мы сами и все вокруг сделано из звездной пыли. Нам кажется, что различные комбинации атомов и состояния материи разграничивают все: где заканчивается наше тело, и начинаются другие объекты — книга, кошка или стол. Если изучать анимизм глубже, столкнешься с вопросом: все во Вселенной обладает собственным духом или же мы часть коллективного разума? Ответ не так просто найти. Есть ли у нас какая-то собственная личность, кроме общей? Если гора скрывает в себе дух, значит, и валун, который откололся от нее, и камень, и щебень, и песок с нее — тоже.



Мне безумно нравится, что анимизм кардинально меняет наш взгляд на мир и присутствующих в нем духов.

Так давайте говорить с вещами, ценить их присутствие в нашей жизни, замечать, какой смысл они ей придают. Установите более глубокую связь с пространством вокруг себя и со всем, что в нем находится. Помните обо всем пространстве вокруг, а также о духах мест и вещей — так всегда поступает мудрая ведьма.



Подсказка

Единение с Духом

- **Артефакт.** Есть ли у вас предмет, который много для вас значит? Если вы можете взять его в руки, сделайте это и какое-то время посмотрите на него. Почувствуйте, какой он на ощупь. Подумайте, откуда он, как был изготовлен, подумайте о каждом человеке, который мог быть вовлечен в процесс его создания, какими смыслами он наполнен. Как он попал к вам и когда? Какие из этих событий реального мира особенно сильно повлияли на ваше восприятие этого предмета? Обладает ли он собственной энергией?
- **Место.** Есть ли у вас любимое место, где вы любите бывать (в помещении или на улице)? Что вас туда тянет? Если бы вы могли определить это место как личность, какой бы она была? Какие детали и характерные черты навели вас на эту ассоциацию? Было ли когда-то иначе и почему?
- **Растение.** Возможно, есть дерево, которое вы часто видите и на которое каждый раз обращаете внимание? Может, оно стоит у вашего дома или вы заметили его в путешествии? В следующий раз, когда уви-





дите его, подумайте, какие эмоции оно вызывает? Посмотрите на его ветви и листья, на форму ствола, что находится рядом с ним, и так далее. Кем оно могло быть раньше? Может, оно напоминает о чем-то или о ком-то? Можете ли вы что-то для него сделать?



Упражнение «Три дыхания»

Если хотите сосредоточиться на своем разуме или теле, вам поможет в этом дыхание. Когда мне нужно исполнить танец, провести ритуал или мастер-класс или выполнить какое-то другое действие, где нужно полностью сосредоточиться, я делаю три глубоких вдоха. По возможности я выполняю это упражнение, используя все свое тело как проводник для воздуха, — это значит, что руки и ноги тоже участвуют.

1. Вначале встаньте так, чтобы ноги были чуть шире плеч, колени немного согнуты, а руки перекрещены на уровне диафрагмы без напряжения.
2. Сделайте глубокий вдох, переместите центр тяжести тела чуть ниже, согнув ноги, и раскройте руки, как будто приветствуете кого-то.
3. Задержите дыхание на три секунды, затем медленно выдохните, снова скрещивая руки и немного выпрямляя ноги.
4. Повторите все действия, но на этот раз задержите дыхание на шесть секунд.
5. И наконец, все то же самое, но задержите дыхание на девять секунд.

Вы почувствуете спокойствие, сможете собраться, будете готовы к выполнению задания. Конечно, для



достижения наиболее эффективного результата лучше всего использовать все тело. Вы также можете по своему желанию изменить это упражнение — вовсе не двигаться, сидеть или даже лежать, если хотите. Упражнение «Три дыхания» поможет очистить ваше сознание и расслабиться перед отходом ко сну.



НЕЗАВИСИМАЯ ВЕДЬМА

Ведьма может быть дерзкой и сильной. И она может подчеркнуть эти качества, заявляя право на личное пространство, прежде всего — на свое тело. У ведьмы всегда налажена связь с собой, она независима, полностью осознает свои силы и свободна в выборе. Она имеет право на то, чтобы распоряжаться собой, но помнит и об ответственности.

Вы знаете, что все в мире взаимосвязано, и вы часть этого мира, а не отдельный элемент. Но это не значит, что вы не обладаете личностью. Понятие независимости тела подразумевает, что оно способно защититься от влияния внешних источников и других существ. Тем не менее вы так или иначе будете подвергаться влиянию извне — ведь вы часть Вселенной, встроены в структуру мира, — однако это не разрушает вашу личность, и благодаря независимости вы это понимаете. Сила ведьмы заключается не в ее власти над другими, а в способности управлять собой.

Современное традиционное ведьмовство выявило три фактора, образующих понятие независимости:

- Знай себя.
- Сохраняй равновесие.
- Будь ответственным(-ой).

Кажется, что знать себя — это просто, но это не так. Это значит осознавать не только свои сильные стороны и

