



## ВВЕДЕНИЕ

**М**ир резко изменился за очень короткое время. Мы отделились от природы и утратили инстинктивную связь с ней, дающую путь к просветлению. Тысячелетиями инстинкты говорили в нас. Поколение за поколением мы прислушивались к энергиям, окружающим нас, и верили в себя. Эти связи существуют и сегодня — они дремлют в каждом. Внутренний голос, который когда-то предостерегал о приближении чужаков, болезнях и разрушениях, у многих погрузился в спячку, но его можно пробудить вновь.

Человеческое тело несет заряд. Силы в нем больше, чем когда-либо нам понадобится. Мы не помним об этом факте, забыли о нем и наши родители. Однако пришла пора вспомнить предков и восстановить связь со здоровой естественной жизнью. Ничему не под силу уничтожить наши инстинктивные влечения, но настало время оживить природные инстинкты, направляющие духовные стороны нашего «Я».

Грядет великий перелом. Желаем мы перемен или нет, не важно. Подготовиться к ним необходимо, если мы хотим сохранить свои права и жизнь. Мы заслуживаем



пищи, чистой воды, чистого воздуха, а прежде всего — способности заботиться о самих себе и своих энергиях. Нельзя позабыть смех, любовь и свободу.

Внутри меня разгорается пламя. Потребность освободиться бурлит внутри меня, пока я не чувствую, что надо бы выпустить ее на волю, чтобы помочь себе перейти к новой фазе. Именно в моменты таких озарений я ощущаю, что пора «выдернуть вилку из розетки». Я взяла себе за правило по крайней мере один день в неделю проводить без технологий: это позволяет снизить статическое напряжение и немного побыть единственным человеком у себя в голове. И именно в это время в уме возникают определенные вопросы: сколько жителей Запада знает, как приготовить полноценную трапезу с нуля, выращивает собственную пищу из семян, что они собрали для будущих посадок? Многие ли, потерявшись в лесу, смогут прочесть карту, использовать компас или найти выход по звездам и солнцу? Смогут ли они разжечь костер без спичек? Если им будет грозить голод, смогут ли они охотиться или рыбачить, определить, какие ягоды можно есть? Сумеют ли нынешние люди справиться с изготовлением собственной одежды и выжить в суровые зимы без электричества?

Это важные вопросы. Люди, что обладают навыками, нужными для самодостаточности, способны защитить других, уберечь себя и близких, сохранить силу и энергии, чтобы поддерживать или восстанавливать порядок и равновесие — с достоинством и безмятежностью.

Мои непосредственные связи с природным миром помогли справиться с катастрофой и трагедией в собственной жизни. Умение доверять внутреннему голосу и признавать глубинный зов даровало мне озарение и самоконтроль, что обеспечивает перспективу и способ-

ность справиться с любой ситуацией, когда необходимо помочь себе или другим. Ни разу в моей жизни не случилось, чтобы это не направило меня на верный путь.

Метод развития такого инстинкта детально изложен в главах этой книги в дополнение к вариантам на тот случай, когда нельзя выйти на улицу и заняться исследованиями (к примеру, комнатное цветоводство или простое созерцание звезд). Это руководство написано, чтобы пробудить к жизни инстинкты и даровать преимущества тем, кто хочет учиться. Инстинкты дают многое отдельному человеку, общинам, странам и всему миру. Не важно, желает ли человек вести более полноценную жизнь, помогать соседям и близким или оказывать позитивное воздействие на будущие поколения, все начинается с наших инстинктов и того, как мы применяем их в современной жизни.

Человек может настроиться на древний зов с помощью медитации, ритуала и колдовства. У каждой медитации есть свое место. Ритуальная работа диктуется конкретным человеком. Как и все остальное в жизни, способность вершить колдовство совершенствуется со временем.

Взрывоопасная технологическая эпоха породила многие неизученные парадоксы. Постоянный поток данных теснее, чем когда-либо, связывает нас друг с другом, но одновременно ослабляет индивидуальное чувство самости. Стремление к совместным общинным усилиям по-прежнему живет у нас в крови. Эти инстинкты заставляют сопереживать другим, и даже сомнения помогают лучше ориентироваться в окружении. И все же мир изменился, и мы должны измениться вслед за ним. Чтобы избавиться от шума и сосредоточиться на самом главном, человеку нужно научиться искусству покоя — простой, мирной тишине.

Порой лучше позволить миру увлечь себя, но столь же важны и периоды очищения ума и работы над укреплением собственного мозга. Медитация — это дорога к духу. Она открывает новые пути и ведет к внутреннему спокойствию. Это самый легкий способ достучаться до инстинкта и отыскать ответы, похороненные внутри нас.

Будь то простые дыхательные упражнения или более глубокие направляемые исследования, медитация побуждает практикующих ее людей к осознанности и восприимчивости. Жизнь — постоянный, непрерывный процесс, а медитация определяет его сюжет и отводит на самое видное место.

Первый шаг — отстраниться от хаоса повседневной жизни и поразмышлять о том, что существовало до нас. Безусловно, не каждый может просто собрать вещи и уехать: если вы хотите найти лесной уголок подальше от уличного шума и прислушаться к птицам, стоит просто отправиться на прогулку или открыть окно. Попасть в более величественное измерение — значит соединиться со всем окружением. Даже если нельзя прогуляться, всегда можно побыть среди стихий.

Условия и время, отводимое на единение с природой, могут быть различными. Никогда не нарушайте ради этой цели границы частной собственности и не ставьте под угрозу свою жизнь. Важно не терять здравый смысл и принимать нужные меры предосторожности, сохраняя человеческое достоинство и соблюдать закон.

Все мы должны прислушаться к нашей взаимосвязи, принять ее, использовать и разделить, чтобы встретить судьбу достойно, как подобает существам, живущим на этой планете вместе с другими обитателями. У каждого живого существа есть цель. Природа не тратит ничего впустую. Готовы ли вы встретить свою судьбу?



## ГЛАВА 1. МЕДИТАЦИИ ЗЕМЛИ

**Д**еревья, луга и пещеры вмещают магии больше, чем способен создать кто-либо из нас. Они сохраняют равновесие жизни и смерти. Строгие правила и моменты нежности существуют в каждом из бесчисленных мгновений. Освобождение от надменных ожиданий общественного давления успокаивает, что необходимо для обретения мира с самим собой и поиска ответов, заключенных внутри нас.

Медитации на деревья напоминают мне о собственном потенциале. Все начинается с малого. Не важно, какой формы и размера семечко, при правильном уходе в нем заложена возможность роста. Даже сталкиваясь с бурями, пожарами или неприродными разрушительными факторами, деревья будут давать побеги, цвести и снова расти — иногда из центра собственного уничтоженного пня.

Деревья — символ жизненной силы. Они отмечают смену эпох и поколений. Признаём мы это или нет, они укрывают и питают жизнь и, делая это, производят достаточно энергии, чтобы помочь любому из нас в поисках цели и самореализации.

Если вам сложно двигаться, простые медитации станут основой для более сложных ментальных исследо-



ваний. Открывая окна, сажая деревья и травы в горшки, создавая сады камней, мы развиваем эти связи без значительных физических усилий. Поупражняв ум в работе с телом и духом для связи с землей, можно пойти глубже и использовать для дальнейшего развития визуализации.

## Простая медитация на дерево

Эта практика — упражнение в терпении и смирении. Она показывает, насколько, по сути, мал мир людей, оторванный от лона сил, его породивших. Эта медитация на дерево, которую лучше выполнять босиком, развивает более глубокие отношения между инстинктом и сознанием.

Для легкой медитации на дерево нужно встать перед стволом дерева.

1. Положите руки на кору.
2. Поднимите взгляд и сосредоточьтесь на сплетении листьев, веток и побегов.
3. Ощутите, как воздух проходит через легкие с каждым дыханием.
4. Позвольте энергиям внутри дерева проникнуть в кожу. Отмечайте любые мысли, что у вас возникают.

## Сидячая медитация на дерево

Для более длительного исследования стоит сесть под деревом, прислонившись спиной к стволу, лучше всего между выходящими на поверхность корнями. Вместо того чтобы полагаться на зрение, в этой медитации нужно проявить

больше доверия, что открывает новые перспективы. Для сидячей медитации на дерево:

1. Закройте глаза.
2. Прижмите руки к земле по обе стороны от себя или положите на расположенные рядом корни.
3. Напевайте вместе с ветром, а если его нет, издайте тихий звук.
4. Прислушайтесь к вибрациям. Ощутите энергию дерева, жизни, структуры. Соедините вибрации с этим электричеством. Возможно, вы ощутите покалывание.
5. Пусть время останется позади. Оставайтесь сосредоточенным на этом пространстве, как будто привязаны к нему корнями, пока земные узы снова не призвуют вас видением или шепотом либо не пройдет покалывание.

## Медитация в ветвях дерева

Те, кому хватает ловкости, гибкости, выносливости и терпения, могут медитировать наверху, в ветвях. В объятиях гигантских создателей кислорода возникает совсем иная атмосфера. Чтобы забраться наверх с ветки на ветку, нужно терпение и доверие. А доверие к собственной физической мощи и способность оценивать крепость ветвей придают новое дыхание моим мыслям.

Вместо уравнений, решаемых на бумаге, мы встречаемся с загадками, существующими в физическом мире. Осязаемые решения более важны — одно неверное движение, и ты получишь травму.

Для медитации на дереве нужно сначала влезть на него (или создать соответствующий мысленный образ), но это лишь предварительное условие. Когда вы устроитесь на-

столько высоко, насколько вам комфортно, начинайте медитацию в ветвях.

1. Сядьте на ветке или ветках, достаточно мощных, чтобы выдержать ваш вес.
2. Проведите пальцами по коре.
3. Сделайте глубокий вдох и представьте, как корни дерева проникают в землю так же глубоко под ним, как тянутся его ветви.
4. Подумайте об их цели, о постоянном стремлении к солнцу, которого они не могут коснуться.
5. Представьте свои жизненные тяготы и то, как они соотносятся с личными целями и планами на будущее.
6. Подумайте о росте, о путешествии. Представьте мозг так, как будто каждый кризис — ветвь, достигающая нового знания. Никто не в состоянии знать всё, но поиск ответов — часть бытия человека. Пусть вопросы танцуют с уже обретенными ответами.
7. Медитация должна завершаться чувством покоя и умиротворения.

## Простая медитация в поле

Дети легко находят счастье и чутко настроены на свои инстинкты. Они доверяют себе лучше, чем кто бы то ни было, и ставят на первое место свои желания и потребности. Внутренний ребенок (не путайте с незрелостью!) — та часть нас, что радуется и глубоко любит, не испытывая страха. Я и сейчас скатываюсь с холмов и гоняюсь за бабочками в полях, поскольку это соединяет меня с окружением. Если просто посидеть на поле или лугу, впитывая свежий воздух и тепло солнца, обретаешь силу для перезагрузки человеческого тела.

Простая медитация в поле просветляет и не требует особых усилий.

1. Найдите место, где можно посидеть на траве или земле.
2. Потрите ладонями землю вокруг вас.
3. Закройте глаза и вдохните.
4. Откройте глаза и всмотритесь в небо. Выдохните.
5. Снова закройте глаза и вдохните.
6. С каждым вдохом ощущайте ритм экосистемы. Слушайте животных. Втяните аромат воздуха.
7. С каждым выдохом всматривайтесь в окружающую среду и цените ее как данность.
8. Подумайте, как люди уживаются с тем, что вы видите. Что они могут сделать, чтобы лучше дополнять те территории, на которых проживают? Сосредоточьтесь на рожденьях и смертях, которые должны случиться, чтобы дать жизни возможность воплощать свою цель — найдите покой в своем созерцании.

## МЕДИТАЦИИ ВЕТРА



Перемены усиливаются на ветру. Он проносится над миром незримо, но листья внизу становятся свидетелями его силы. Любое время года ощущает на себе его дуновения и порывы. Каждый аспект этой мощной стихии, будь она сурова или нежна, хранит связи с нашими изначальными потребностями, вдохновляет или наставляет на путь создания собственных вихрей, даже если мы не отваживаемся далеко отойти от крыльца или входной двери.



## Медитация зимнего ветра

Чтобы медитировать на улице в суровую погоду, требуется пожертвовать своим комфортом. По мере того как мы стареем, встряска зимнего холода ранит нас все глубже. Появляются недомогания и боли, которые до сих пор ничем не обнаруживали своего присутствия.

Идею о том, чтобы выйти наружу и погрузиться мысленно в природу в такое время, порой слишком некомфортно принять, но это необходимо для исцеления и облегчения.

Рекомендую приготовить теплое питье и одеяла в уютном месте, где они будут ждать вас после медитации. А перед этим вы познаете напряжение, оцепенение и крепость зимней медитации ветра.

1. Найдите место, где можно сесть на твердой земле или даже на снегу в ветреный день.
2. Признайте каждое телесное недомогание. Ощутите боль и подумайте о ней как о пылающем красном свете.
3. Закройте глаза и почувствуйте ветер. Втяните очищающий аромат. Услышьте, как он проносится мимо. Почувствуйте легкий привкус мяты, но главным образом — резкую перемену температуры.
4. Представляйте, что каждый порыв несет свет, белый или синий.
5. Пусть этот свет омоет красные боли и муки. Пусть он превозможет раны плоти.
6. Осторожно потяните голову и шею, а затем запястья, руки, лодыжки и ноги.
7. Распрямитесь и встаньте, позвольте ветру укрепить ваш позвоночник. Используйте его энергию на пользу телу.
8. Посмотрите в небо и поклонитесь.
9. Зайдите в помещение и согрейтесь. Вы должны испытать сильное чувство облегчения.

## Медитация весеннего ветерка

С новым сезоном возникают новые возможности. Весна — время надежды, трансформации, обновления и увеличения личных энергий. Постоянно рождается или происходит что-то новое. Пятна света окрашивают сухие, мертвые пейзажи, возвращая дикую природу к ее животворному «Я».

В природе разрушение имеет цель — отмести слабое и дать дорогу сильному, новому.

Отношения между человечеством и циклами, что существуют вокруг нас, иные, противоположные. Вместо того чтобы бороться с неизбежным, можно принять его и подготовиться: это дает силу ума, что может привести к более сильному «Я».

Простая медитация весеннего ветерка — все, что нужно, чтобы найти точку опоры в этом хаосе.

1. Сядьте рядом с садом в ветреный день.
2. Прислушайтесь к призывам ветра: печальны они или радостны? Несут ли послание?
3. Раскачивайтесь одновременно с каждым порывом.
4. Раскройте свой ум для колеблющихся воздушных потоков.
5. Отследите порывы ветра. Куда они несутся? Откуда приходят? Они усиливаются, затихают или красуются напоказ?
6. Поразмышляйте о жизни в связи с этими вопросами.
7. Пусть ветер унесет каждую мысль в нужном направлении. Куда вы идете? Откуда пришли? Есть ли в вас по-прежнему место для роста, смерти и обмена способностями?
8. Примите ответы. Пойдите и закончите медитацию, унеся с собой свою цель.

## Медитация летней бури

Лето — пора изобилия жизни. Новые создания теперь достаточно взрослые, чтобы исследовать жизнь. Старые получают второй шанс, и тепло этого времени года побуждает всякого восполнять собственные ресурсы свежими соками. Подобно крайне низким температурам зимы, летняя жара вызывает более глубокие мысли.

Цель медитации летней бури — устранить все нежелательные и пагубные энергии, привычки, связи и недуги.

1. Найдите поле с высокой травой или дикими цветами в ветреный день — чем выше травы, тем лучше.
2. Зайдите в центр поля. Делая шаг, проводите кончиками пальцев по верхушкам растений. Пусть стебли задевают ваши ладони.
3. Когда дойдете до центра поля, положите руки на верхушки растений. Ветра будут шевелить ими на покоящейся коже. Всмотритесь в небо.
4. Теперь закройте глаза. Каждое мгновение — изменение. Каким бы незначительным оно ни было, оно важно для простых жизней, которых касается. Используйте эту энергию, чтобы сосредоточиться на качающихся травах и цветах.
5. Представьте себя одним из этих растений. Укоренитесь в прошлом и подумайте о самых ранних воспоминаниях как о появлении из семени. Отследите эти воспоминания через этапы жизни — как они расцветают, увядают и возвращаются в новых красках, как сменяющие друг друга сезоны.
6. Теперь подумайте о паразитах и пестицидах, которые причинили вам вред, о том, как они укрепили ваш стебель и углубили корни. Думайте о них не как о зле или

великой несправедливости, что причинила боль, а как о крупицах распада, что просто унесет порыв ветра.

7. С каждым новым порывом энергия будет накапливаться. Когда вспомните все этапы, вернитесь к настоящему. Откройте глаза. Заметьте, как великая незримая сила склоняет множество растений, подчиняя своей воле. Улыбнитесь этому. Примите это.
8. Попросите ветер помочь вам и унести то, что мешает обновлению и росту в данный момент. Сосредоточьтесь на изменении и отпускании. Знайте, что сам ветер не может руководить человеком, но он есть за каждым и в любое время.
9. Когда вам покажется, что все прояснилось, поднимите руки к небу. Покружитесь по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Поклонитесь.

## Медитация осенних порывов

Осень — отличное время, чтобы остановиться и оценить по достоинству все, что вмещает жизнь. Чтобы обрести верный настрой ума и пережить сонную зиму без депрессии или клаустрофобии, людям нужна передышка от летних крайностей. Мы милостивее принимаем ветра, что проносятся мимо, когда принимаем знакомые ценности. Чтобы почтить окончание года, есть упражнение, признающее ценность настоящего, тех моментов, в которых мы всегда обнаруживаем себя независимо от того, что чувствуем.

1. Выйдите на улицу в ветреный день. В каком бы здании вы ни жили — в студии, квартире, таунхаусе, коттедже, доме или особняке, — идите к входной двери.
2. Станьте за дверь, как будто вы гость, что вот-вот в нее постучит. Сосредоточьтесь на порывах ветра во-

круг вас. Отключитесь от всего остального — не позволяйте себе ощутить себя глупо.

3. Положите ладони на дверь и обопритесь на них. Подумайте, что значит дом — как он вас защищает, обеспечивает безопасность и укрепляет жизненные силы.
4. Представьте себе жизнь без дома. Свобода может быть приятной и нести некоторые преимущества, но не дает постоянства или стабильности. В диком мире нет писаных законов, нанятых патрулей или избранных властей и судей, но он построен на ряде правил, что старше человеческих. Ветра не всегда столь же ласковы. Признайте это и сосредоточьтесь на всем том, что дарит ваше жилище. Каким бы маленьким, тесным или обветшалым оно ни было, оно здесь и является частью жизни.
5. Ощутите, как энергии в вашей груди тянутся к этому дому по мере того, как каждое зябкое дыхание природы предостерегает кожу о грядущих суровых временах. Внутренне поблагодарите себя за удовлетворение основных потребностей. Порадуйтесь каждому источнику крова, одежды и пищи, как бы скромнен он ни был.
6. Склоните голову и закройте глаза. Подумайте, лучший ли это дом в вашей ситуации. Если он подходит вам, также поблагодарите его медленно и от всего сердца. Если это обуза или вынужденное пристанище, поблагодарите его за время, проведенное в нем, а также представьте место, что ждет вас — более подходящее вам лично, образу жизни и вкусам. Представьте, как вы обретаете это новое пространство. Не бойтесь работы или неудачи. Просто сосредоточьтесь на том, как попасть туда.
7. Постучитесь в дверь и откройте. Оглядитесь и улыбнитесь тому, что у вас уже есть. Оцените это по достоинству. Не важно, что чего-то не хватает — всегда есть кто-то или что-то, созвучное вашему духу.