



Астрия Тейлор



# Интуитивное колдовство

как услышать внутренний голос  
и усовершенствовать свое ремесло



ВСЕ



Астрия Тейлор



# Интуитивное колдовство

как услышать внутренний голос  
и усовершенствовать свое ремесло



ВСЬ



*Дорогой 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 handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing initial letter followed by several smaller, connected strokes.



**УДК 133.4**  
**ББК 86.4**  
**Т30**

**ASTREA TAYLOR**

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

Перевод с английского *Евгении Жарковой*

Дизайн обложки и внутреннее оформление *Натальи Рыловой*

**Тейлор А.**

Интуитивное колдовство: как услышать внутренний голос и усовершенствовать свое ремесло. — СПб.: ИГ «Весь», 2020.

ISBN 978-5-9573-3655-6

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.

**Тематика: Эзотерика / Магия / Практическая магия**

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA. [www.llewellyn.com](http://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.

ISBN 978-5-9573-3655-6

ISBN 978-0-7387-6185-5 (англ.)

© 2020 by Astrea Taylor

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

# ОГЛАВЛЕНИЕ

[Отзывы об «Интуитивном колдовстве»](#)

[Предупреждение](#)

## **Часть I. Зов интуитивного колдовства**

[Глава 1. Прислушаемся к интуиции](#)

[Глава 2. Работа с энергией](#)

[Глава 3. Основы интуитивного колдовства](#)

[Глава 4. Оживляем интуитивную магию](#)

[Глава 5. Интуитивные практики и ритуалы](#)

## **Часть II. За вуалью**

[Глава 6. Работа с божествами](#)

[Глава 7. Работа с духами](#)

[Глава 8. Превращаем обыденность в магию](#)

[Глава 9. Работа с энергиями других людей](#)

[Глава 10. Продвинутая магия и работа с энергией](#)

[Глава 11. Всматриваемся в пустоту](#)

[Глава 12. Жизнь в духовном потоке](#)

[Глава 13. Сообщества интуитивных ведьм](#)

[Глава 14. Постоянно развивающаяся практика](#)

[Заключение](#)

[Тянемся к звездам](#)

[Библиография](#)

[Глоссарий](#)

[Об авторе](#)

[Биографии эссеистов](#)

[Благодарности](#)

# СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ

## **Глава 1**

УПРАЖНЕНИЕ. Освобождение от оков прошлого

УПРАЖНЕНИЕ. Вслушиваемся в тело

РИТУАЛ. Обещание следовать интуиции

## **Глава 2**

УПРАЖНЕНИЕ. Вслушиваемся в реакции тела

УПРАЖНЕНИЕ. Укрепляем стража

УПРАЖНЕНИЕ. Медитация

**УПРАЖНЕНИЕ. Энергетическая шкала**

УПРАЖНЕНИЕ. Сканирование чакр

## **Глава 3**

РИТУАЛ. Проявление силы воли

## **Глава 4**

УПРАЖНЕНИЕ. Повышение энергии

УПРАЖНЕНИЕ. Личные цветовые соответствия

УПРАЖНЕНИЕ. Личные соответствия растений

РИТУАЛ. Создание домашнего стража

РИТУАЛ. Самоинициация

## **Глава 5**

УПРАЖНЕНИЕ. Ваша собственная интуитивная утренняя или вечерняя практика

РИТУАЛ. Спонтанный ритуал

## **Глава 6**

РИТУАЛ. Подношение божеству

## **Глава 7**

РИТУАЛ. Подношение природным духам или феям

РИТУАЛ. Защитная работа с благожелательными духами

## **Глава 8**

УПРАЖНЕНИЕ. Очищаем свой дом

## **Глава 9**

РИТУАЛ. Обрываем негативные связи и возвращаем энергию

## **Глава 10**

МЕДИТАЦИЯ. Альфа- и тета-волновые трансовые состояния



УПРАЖНЕНИЕ. Тренировка для повышения энергии

УПРАЖНЕНИЕ. Закрытая и открытая энергия

УПРАЖНЕНИЕ. Остаемся на среднем уровне энергии

УПРАЖНЕНИЕ. Очерчиваем круг

## **Глава 11**

УПРАЖНЕНИЕ. Посвящение в сновидении

УПРАЖНЕНИЕ. Слушаем свою тень

УПРАЖНЕНИЕ. Объединяемся с тенью

РИТУАЛ. Три иномирных круга

## **Глава 12**

УПРАЖНЕНИЕ. Экспериментируем с состоянием потока

## **Глава 13**

РИТУАЛ ДЛЯ ВЫРАЖЕНИЯ ПОЧТЕНИЯ МАГИЧЕСКОМУ СООБЩЕСТВУ.

Котел общины

## **Глава 14**

УПРАЖНЕНИЕ. Духовные цели

УПРАЖНЕНИЕ . Сколько времени вам нужно для уединения?

# 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.

*Публишерз викли*

Астрея 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. Астрея 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 Уиллоухок, автор книги «Проявление истинных желаний» и ведущий подкаста *Up Close and Personal**

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

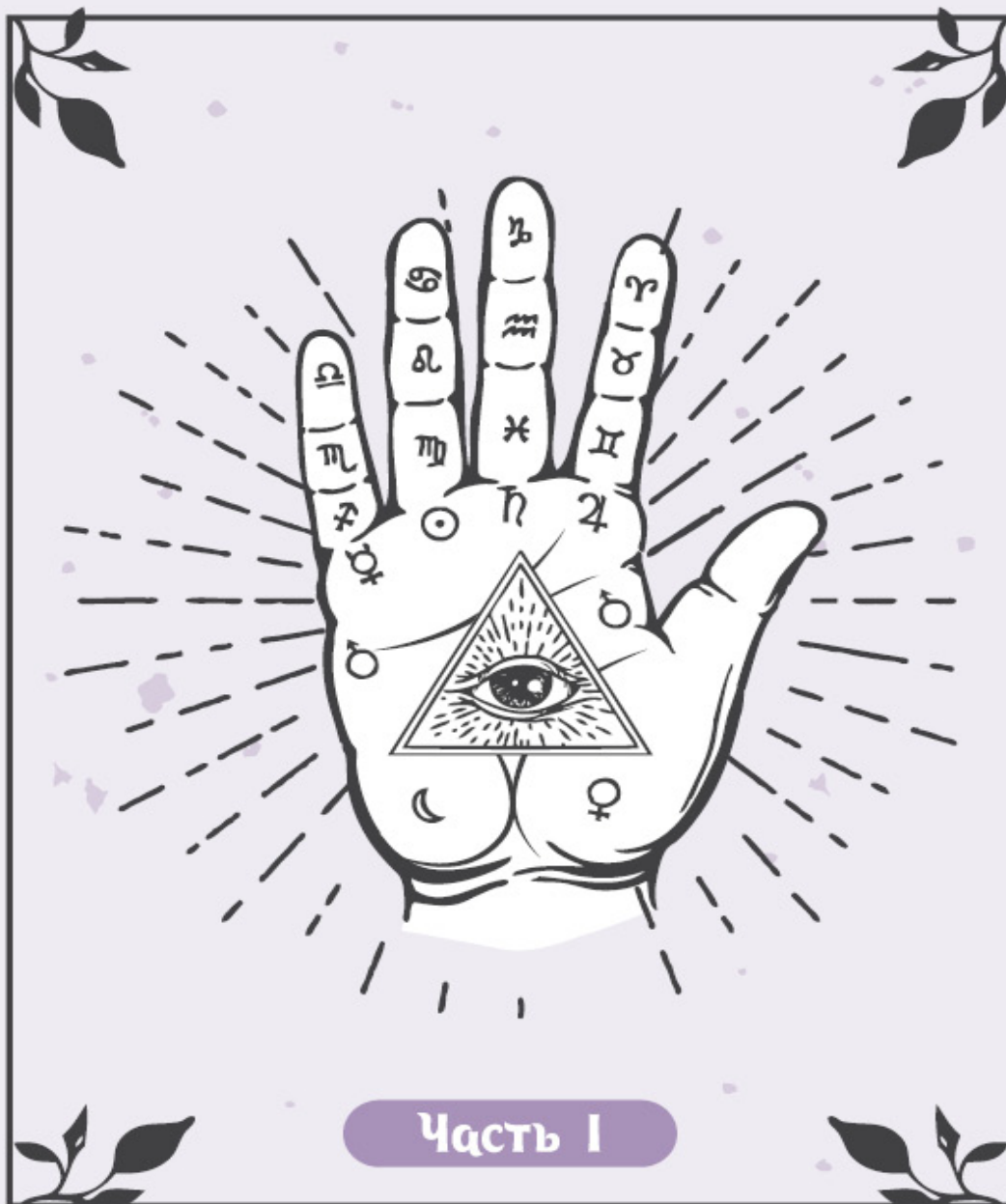
*С огромной любовью и смирением я  
распространяю это принятие на всех тех, кто  
блуждает на пути без дороги*

## Предупреждение

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.

*Per aspera ad astra*

*Через тернии к звездам*



Часть I

# ЗОВ ИНТУИТИВНОГО КОЛДОВСТВА





**И**з 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, 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 осозанным 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 бóльшую 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 срабатывает 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 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 (пуститься 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 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 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 тeneвая 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 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 соцсети<sup>1</sup>. 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 времени в социальных сетях, вы ослабляете ощущение подавленности и одиночества<sup>2</sup>.

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»<sup>3</sup>. 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 начинается подлинная магия.

***Устраните токсичные внешние влияния***