

**ДЖЕССИКА МАРИ  
БАУМГАРТНЕР**

**МАГИЯ  
ПРИРОДЫ**

**МЕДИТАЦИИ И РИТУАЛЫ,  
ЧТОБЫ ОБРЕСТИ СВОЙ  
ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС**

  
**ВСЕ**

**ДЖЕССИКА МАРИ  
БАУМГАРТНЕР**

**МАГИЯ  
ПРИРОДЫ**

**МЕДИТАЦИИ И РИТУАЛЫ,  
ЧТОБЫ ОБРЕСТИ СВОЙ  
ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС**



**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





**УДК 133.4**  
**ББК 86.4**  
**Б29**

**JESSICA MARIE BAUMGARTNER**  
**The Magic of Nature:**  
**Meditations & Spells to Find Your Inner Voice**

Перевод с английского *Евгении Жарковой*  
Дизайн обложки и внутреннее оформление *Ануш Абян*

**Баумгартнер Дж. М.**

Магия природы: медитации и ритуалы, чтобы обрести свой внутренний голос. — СПб.: ИГ «Весь», 2021. — 336 с.: ил.  
ISBN 978-5-9573-3853-6

Чтобы избавиться от шума цивилизации и сосредоточиться на самом главном, человеку нужно научиться искусству покоя — простой, мирной тишине. И наилучший помощник в этом — медитации и наблюдение за живой природой.

В этой книге вы найдете *более 100 разнообразных техник и ритуалов*, которые помогут услышать тихий внутренний голос и научат доверять ему. Вы ощутите тонкую взаимосвязь человека и природы и заново познакомитесь с самим собой. Обретете душевную гармонию и понимание своего места в этом большом и прекрасном мире. Благодаря этой книге вы научитесь слышать себя и обретете опору в самом себе.

В каждой главе автор предложит ту или иную физическую активность. Пешие походы с семьей позволят проводить больше времени вместе. В садоводстве и рукоделии вы сможете найти новое интересное хобби. Прогулки и плавание дадут столь необходимую современному человеку физическую нагрузку, укрепят тело и успокоят нервную систему.

Вы станете мудрее и внимательнее и сможете легко двигаться по жизни, выбирая то, что нужно именно вам, принимая все происходящее с улыбкой и уверенностью в собственных силах.

**Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика**

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 978-5-9573-3853-6

ISBN 978-0-7387-6785-7 (англ.)

© 2021 by Jessica Marie Baumgartner

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

*Дикому духу, что живет в каждом из нас.*

# Оглавление

## **Введение**

### **Глава 1. Медитации Земли**

Медитации ветра

Медитации костра

Медитации на естественных водоемах

### **Глава 2. Садоводство**

Комнатное садоводство

Сад на крыльце или террасе

Общинное садоводство

Садоводство на приусадебном участке или фермерство

Магия

### **Глава 3. Пешие походы**

Поля

Леса

Горы

Пустыни и песчаные пляжи

Исследование пещер и гротов

Магия

### **Глава 4. Плавание**

Плыть ради выживания

Ритуальные омовения

Исцеляющие воды

Плавание в воздухе

Магия

### **Глава 5. Сон под открытым небом**

Уязвимость

Выживание

Наслаждение

Магия

### **Глава 6. Огонь**

Очищение пространства

Находим фокус

Дальновидность

Очищающее пламя

Приготовление пищи

Гадание

Магия

### **Глава 7. Деревья**

Площадки на деревьях

Дома на деревьях

Магия

### **Глава 8. Охота, рыбная ловля, собирательство**

[Охота](#)  
[Рыбалка](#)  
[Собирательство](#)  
[Магия](#)

## **Глава 9. Рукоделие**

[Столярное дело](#)  
[Техника](#)  
[Вязание спицами и крючком](#)  
[Шитье и стёжка](#)  
[Работа со стеклом](#)  
[Кузнечное дело](#)

## **Глава 10. Доверие**

[Достижения](#)  
[Семья](#)  
[Сообщество](#)  
[Нация](#)  
[Планета](#)  
[Вселенная](#)  
[Магия](#)

## **Заключение**

## **Об авторе**



**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, болезней 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 способность 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, сохранять 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 исследований. 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 призовут 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 придадут 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 настолько 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 перезарядки 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 пронесется 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 уму, 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. Ветра́ будут шевелить ими на покаящейся 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 крупницах 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 дверью, как будто вы гость, что вот-вот в нее постучит. Сосредоточьтесь на порывах ветра вокруг 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 скромн 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.



## **МЕДИТАЦИИ КОСТРА**

Возможно, огонь — тоже живое существо. Он рождается словно бы из ниоткуда. Он ест, спит, может пробудиться и умереть. Хотя ему недостает разумности и постоянной структуры, это мощная стихия,

необходимая для выживания. Кроме того, это магический инструмент.

Человечество с незапамятных пор использует огонь как источник силы, света и тепла. Он так тесно связан с выживанием и культурой, что по-прежнему многое значит в нашей жизни. Этот великий элемент завораживает. Он изменяет атмосферу любого места. В сердце пламени и каждого мерцающего уголька — огромная энергия. Огонь дарует силу замерзающим. Он становится трескучим смехом для одиноких. Он сжигает глупцов и подавляет слабаков.

Для таких людей, как я, это врата. Сидя перед мерцающими волнами жара, я вдохновляюсь на сложные размышления, разворачиваю историю или гадаю. В нужный момент огонь дарует руководство в ритуалах и заклинаниях, а также в молитвах и постах.

Чтобы сделать круг из камней или вырыть ямку, нужно лишь немного поработать руками. Если требуется посторонняя помощь, можно позвать друга или родственника, чтобы развести костер.

Здравый смысл должен подсказать вам, что нужно держаться подальше от деревьев, кустов и растений, которые легко воспламеняются. Сбор хвороста и мертвых трав для разведения огня — подношение, что устанавливает более глубокую связь. Поиск палок, побегов и упавших ветвей — сам по себе процесс медитации, но чувство завершенности, что возникает, когда мы разводим собственный огонь, — лишь зачаток тех сил, что порождает это упражнение в самодостаточности. Оно ведет к уверенности, доверию и осознанности по отношению к самому себе.

Требуется практика, чтобы полностью исследовать эти медитации. Поначалу мы чувствуем себя глупо или неуютно, но эти чувства проистекают из недостатка твердости, веры или направления. Огонь разделяет с человечеством многие триумфы и трагедии. Это

родственник, это друг. Относитесь к нему соответствующе, но будьте осторожны.

## МЕДИТАЦИЯ МАЛЕНЬКОГО ОГНЯ

При недостатке опыта зачастую лучше начинать с малого. Более опытным также стоит смирять себя и возвращаться к практикам более мелкого масштаба, чтобы ускорить динамику роста.

Костры предков теперь горят в наших телах. Вопросы, медитации и молитвы никогда не умирают. Медитация маленького огня взывает к ним. Она открывает глаза души как раз настолько, чтобы дать достаточно личной силы, но ничего кардинального, что могло бы потрясти, запутать или испортить вас. Закончив, насладитесь огнем. Не спешите гасить его и переходить к новому делу.

1. Сложите и зажгите маленький костер. (Никогда не используйте жидкость для зажигалок или другие мощные химические средства розжига. Лучше всего высечь огонь с помощью кремня, увеличительного стекла или спичек. Зажигалка — крайнее средство.)
2. Сядьте перед огнем. Всмотритесь в струи жара. Придвиньтесь достаточно близко, чтобы ощутить тепло.
3. Вдохните очищающий дым. Пусть он омоет ваше тело. Сидите прямо, с хорошей осанкой.
4. Очистите ум. Вслушайтесь в тихое шипение и треск.
5. Всмотритесь в центр пламени. Пусть зрение рассредоточится, но ум остается острым. Не позволяйте мыслям блуждать. Ощутите силу синхронизации мозга с движениями огня перед вами.
6. Если это помогает, мягко раскачивайтесь или наклоняйте тело. Может появиться ощущение, что ум расширяется — это хорошо. Пожелайте, чтобы

огонь защищал и направлял вас, но позвольте порыву энергии в вашей груди объединиться с импульсом ума, как будто они одно целое.

7. Уделите время этой медитации. Не бойтесь неудачи. Возможно, потребуется много попыток, но рано или поздно тело воспламенится энергией, как бы став частью огня. Мурашки или ощущение покалывания может распространиться по конечностям. Это общая энергия, что связывает современного человека с древним зовом дикости. Когда вы соединяетесь с этой энергией, она пробуждает утраченные инстинкты, которые позднее можно переработать в песнопения, молитвы или колдовство (две стороны одной монеты).

## МЕДИТАЦИЯ ПОХОДНОГО КОСТРА

Походные костры сильнее, чем маленькое пламя, но им необязательно подниматься высоко в небо, как большому пожару. Это пламя среднего порядка, что быстро лижет сухое дерево, создавая более глубокий спектр жара. Кроме того, за таким костром нужно больше ухода.

Вместо того чтобы просто сидеть перед огнем и терять себя, нужно поддерживать более глубокую связь. Я лучше всего вступаю в контакт с костром, когда нахожу хорошую длинную ветку, достаточно сильную, чтобы противостоять огню короткими вспышками. Она служит мне палкой для контроля над непослушными прутьями, но и сама становится жертвой, когда наконец загорается.

Подготовьте костер, как раньше, но поместите в него несколько более толстых палок и коротких веток, что упали сами по себе. Пусть огонь согреет место, дайте ему время зарядить и очистить пространство.

Медитацию необязательно выполнять только в походных условиях, хотя желательно использовать ее в более долгих вылазках на природу, лучше всего ночью. Она требует большей самоотверженности.

1. Сложите достаточно большой костер и зажгите огонь с помощью кремня, лупы или спичек. (Если у вас достаточно опыта, попробуйте потереть палкой о палку, но помните, что этот метод требует большого мастерства и силы.)
2. Станьте перед огнем с выбранной вами палкой. Вглядитесь в центр пламени. Подойдите достаточно близко, чтобы помешивать угли при необходимости, но не слишком близко.
3. Посмотрите, как угольки взлетают в небо. Вдохните очищающий дым. Ощутите связь между прохладой ночи и даром всех энергетических источников.
4. Вслушайтесь в шепот огня. Ощутите его дымный аромат. Сосредоточьтесь на огне как на единственном творении в мире, кроме вас самих.
5. Пока дерево горит, изучите, как движутся и меняются языки пламени. Суньте в огонь прутик и помешайте ветки, чтобы пламя не утихло. Представьте, какова сила жара в его центре. Визуализируйте, как по палочке взбирается энергия и касается ваших ладоней. Впитайте ее.
6. Станьте на колени перед огнем. Поклонитесь ему. Позвольте полученной энергии омыть все ваше тело. Она подарит чувство понимания, цели и глубокой связи с настоящим моментом и окружением.
7. Медитируйте на этом ощущении, пока огонь не начнет гаснуть. Затем встаньте и повторите этот процесс столько раз, сколько получится.

## МЕДИТАЦИЯ БОЛЬШОГО КОСТРА

Большие костры используются язычниками и спиритуалистами в разных целях. Они позволяют фермерам и местным жителям вернуть в землю обрезанные ветви. Одаряют целителей очищением и новыми энергиями. Дают свет и руководство и увеличивают мощь ритуала. Такие костры, что лучше всего разводить на открытой поляне, окруженной деревьями, связывают нас с другими людьми, а также с землей и инстинктами.

Есть много вариантов успешного проведения медитаций с большими кострами: их можно периодически практиковать индивидуально на свое усмотрение, единой группой или разделившись на меньшие команды, где можно будет сосредоточиться на каждом человеке. Какой бы вариант вы ни выбрали, действия просты и эффективны.

1. Дайте каждому участнику возможность положить по крайней мере один прутик, палочку или бревно в кучу веток, прежде чем разводить костер.
2. Назначьте одного человека следить за костром и всем, что необходимо в экстренных случаях. Этот участник будет руководить разведением костра, но другие могут помочь ему, поджигая ветки со всех сторон.
3. Оставьте много свободного пространства в целях безопасности, но соберитесь вокруг костра. Соедините руки, если делаете это группой, или поднимите руки к небу, если группа невелика или вы одни. Почувствуйте, как нарастает жар. Прислушайтесь к треску и хрусту огня. Вдохните его. Пусть энергии всех присутствующих соединятся с энергиями окружающего огонь пространства.
4. Напевайте слова или мелодию либо танцуйте перед пламенем. Пусть внутренние энергии прикоснутся к тем, что поднимаются в воздух. Ритм должен

соответствовать пульсации пламени, пока весь костер не загудит или не начнет вспыхивать то тут, то там. Когда пламя разгорится до степени чистого оживления, остановитесь и сядьте. Закройте глаза и вытяните руки вперед.

5. Какие скрытые ответы появляются из глубины? Как смешиваются энергии других участников? Узнавайте, признавайте и исследуйте эти связи в подобном сну трансе.
6. Когда пробежавшие по коже мурашки или холодный воздух пробудит вас, поклонитесь костру и поблагодарите его за опыт.



## **МЕДИТАЦИИ НА ЕСТЕСТВЕННЫХ ВОДОЕМАХ**

Вода покрывает бóльшую часть планеты. Она составляет основу человеческого тела и имеет ключевое значение для выживания почти каждого живого существа на Земле. Она не только питает жизнь — она запускает цикл, который создает постоянный, непрерывный ход времени.

Помимо еды и питья вода обеспечивает глубочайшие связи с духовным «Я». Она не только необходима для физического выживания, но и является силой, которая направляет нас на верный путь. Она символизирует мощь принятия и изменений. Она есть все, к чему мы так часто стремимся: мощь, грация, красота и целеустремленность.

Чтобы достичь духовной глубины, мы должны укрепить связь между собой и природными водами, что помогают нам процветать. А для этого нужно найти родники, пруды, озера, ручьи, заводи, моря и океаны со

свежей водой и плыть в потоке возможностей. Если это недоступно, прудик на заднем дворе, лужа или даже поездка в ботанический сад может дать столь же мощную возможность для медитации и духовного роста. Людям с физическими ограничениями можно видоизменить эти медитации и проводить их у бассейна или с помощью визуализации.

Поиск природных водоемов в любом месте — это путешествие, которое указывает на новый зов. Будь то крошечные источники, полноводные реки или могучие океаны, в таких местах люди становятся частью чего-то большего.

## МЕДИТАЦИЯ РУЧЬЯ/ПОТОКА

Каждый водный источник имеет начало. Он связан с циклом, который сохраняет равновесие на этой планете и питает влагой. Ручьи и потоки содержат более легкие аспекты  $H_2O$ . Некоторые из них питают озера или искусственные сооружения, направляющие водную мощь прочь от домов, дорог и предприятий.

Самые важные водоемы — те, что питаются родниками. Родники с пресной водой — живое воплощение источника юности. В современном мире далеко не у всех людей хватает возможностей или смелости испытать этот восторг — сложить ладони и испить прохладной воды, насыщенной минералами, что извлекла сама природа. Это божественное ощущение, вызывающее прилив силы и уверенности в себе.

Для следующей медитации ручья/потока рекомендую найти пресноводный родник и попрактиковаться там, если это возможно. Если нет, подойдет любой ручей или мелкая речушка.

1. Дойдите пешком до небольшого водного источника. Эти усилия очистят ум и подготовят тело к тому, в чем оно нуждается.