

К Э Т Р И Н Э М М А



# ЖИЗНЬ ВЕДЬМЫ

Практическое руководство,  
как сделать каждый день волшебным



К Э Т Р И Н Э М М А



# ЖИЗНЬ ВЕДЬМЫ

Практическое руководство,  
как сделать каждый день волшебным





*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**  
**К98**

**ЕММА КАТРИН**

**Witch Life: A Practical Guide to Making Every Day Magical**

Перевод с английского *Александры Сидоровой*  
Дизайн обложки и внутреннее оформление *Натальи Рыловой*

**Кэтрин Э.**

Жизнь ведьмы. Практическое руководство, как сделать каждый день волшебным. — СПб.: ИГ «Весь», 2022. — 304 с.

ISBN 978-5-9573-3962-5

Эта книга — практическое руководство по привнесению волшебства в повседневную жизнь (даже когда до следующего праздника Колеса года еще далеко). Эмма Кэтрин предлагает читателям решить, какому пути следовать: традиционному викканскому, а может и собственному: творчески обыгрывая известные практики и обряды.

Вы научитесь совершать ритуалы, сопутствующие лунным фазам, использовать Таро и предсказательные техники разных народов для того, чтобы приоткрыть завесу будущего. У вас будет возможность приобрести навыки исцеления и избавления от боли. Вы также познакомитесь с магией растений. Прочитав эту книгу, вы установите более прочную связь с миром и обогатите колдовскую практику.

«Магия — наш способ не только осмыслить мир, но и полностью погрузиться в него, прочувствовать каждое мгновение, соединиться с циклами и временами года в природе. Это помогает жить более полно. Это способ вернуть себе контроль над своей жизнью и сделать мир таким, каким мы хотим его видеть».

*Эмма Кэтрин*

**Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика**

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

Interior art by Llewellyn Art Department

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 978-5-9573-3962-5

ISBN 978-0-7387-6864-9 (англ.)

© 2022 by Emma Kathryn

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022

Эмма Кэтрин пишет с опорой на разные источники. У нее есть уникальная способность рассказывать о сложных аспектах колдовства в доступной для понимания манере. Она наполнила эту книгу ритуалами и рецептами, которые могут быть настоящей находкой как для начинающих, так и для опытных практиков.

**Эрика Фортнер,**  
директор и владелица Дома Ветвей

«*Жизнь ведьмы*» читается легко, но пусть это не вводит вас в заблуждение — книга полна могущественной магии и ее практического применения. Эмма дает читателям возможность выбрать собственный путь и не уклоняется от таких тем, как вредоносная магия и методы изгнания. Мне казалось, что Эмма говорила со мной и давала лучшие советы для моей ведьмовской жизни.

**Уиски Стивенс,**  
автор книги «*Восхождение ведьмы*»

«*Жизнь ведьмы*» — замечательная книга, которую стоит изучить, если вы только начинаете погружаться в мир колдовства. От шабашей до магических инструментов — это удивительно простое руководство по интеграции элементов колдовства в вашу повседневную жизнь. Гадания, работа с растениями, целительство и колдовство — все это вы попробуете на собственном опыте.

**Тоня Браун,**  
автор книги «*Двери колдовства*»,  
ведущая подкаста *The Witch Daily Show*  
и главный редактор журнала *Witch Way Magazine*

Эта книга — отличное руководство для всех, кто интересуется интуитивным колдовством. Описанное в ней представляет собой карту уникальной основополагающей практики Эммы, которая поощряет всех ведьм создавать собственные техники, основанные

на их индивидуальном стиле, интересах и опыте. Эмма устанавливает связь с Землей и божественное женское присутствие, таящееся внутри в самом сердце магической практики. В итоге получается живая традиция, которая может вдохновить любого на создание своей магии по мере продвижения по личному пути.

**Джессика ван Ваарденбург**,  
соведущая подкаста *Magikcool*



# Оглавление

**Об авторе**

**Посвящение**

**Предупреждение**

**Введение**

**Глава 1. Основы**

Алтарь

Делать или не делать

Медитации и работа с трансом

Ритуалы и заклинания

Ритуальные омовения

Инструменты и атрибуты

**Глава 2. Саббаты**

Имболк (2 февраля)

Остара (20-23 марта)

Белтейн (30 апреля)

Лита: летнее солнцестояние (20-23 июня)

Лугнасад/Ламмас (1 августа)

Мабон: осеннее равноденствие (20-23 сентября)

Самайн (31 октября)

Йоль (20-23 декабря)

**Глава 3. Магия Луны**

Магия темной луны

Магия новолуния

Магия растущей Луны

Магия полнолуния

Магия убывающей Луны

**Глава 4. Стихийная магия**

Соответствия стихий

Понимание основных направлений

Стихии и эмоции

Земля

Вода

Воздух

Огонь

**Глава 5. Таро**

Толкование Таро

Старшие и младшие арканы

Карта дня

Расклады Таро

Таро для жизни

**Глава 6. Дивинация, мантика, скраинг и письмо**

Бросание ракушек

[Жребий](#)

[Работа с маятником](#)

[Автоматическое письмо](#)

[Скраинг](#)

## **Глава 7. Защитные амулеты и талисманы**

[Амулеты](#)

[Талисманы](#)

[Другие защитные техники](#)

## **Глава 8. Вредоносная магия, изгнание и связывание**

[Вредоносная магия](#)

[Изгнание](#)

[Связывание](#)

## **Глава 9. Целительство**

[Забота о себе](#)

[Здоровый сон](#)

[Натуральные средства от кашля, простуды и боли](#)

## **Глава 10. Магия растений**

[Сад с волшебными травами](#)

[Сад ведьмы](#)

[Садоводство и лунные фазы](#)

[Сбор и сушка растений](#)

[Практики привлечения любви](#)

[Работа с духами](#)

[Цветочные эссенции и воды](#)

## **Заключение. Как пожелаю, так и будет!**

[Адаптация работ](#)

## **Дополнительная литература**

## **Глоссарий**



## ОБ АВТОРЕ

Эмма Кэтрин (Ноттингемшир, Великобритания) — штатный автор журнала *Witch Way*, блогов *The House of Twigs*, *Stone, Root and Bone*, *Spiral Nature* и *Gods&Radicals*. Она выступала на языческих мероприятиях в Великобритании, в том числе на конференции *Magickal Women Conference* в Лондоне, а также давала интервью в подкасте *The Witch Daily Show*.





## ПОСВЯЩЕНИЕ

**М**оей семье, живым и мертвым, да будут  
благословенны узы, которые нас связывают





## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

**И**нформация, представленная в этой книге, никоим образом не предназначена для замены профессиональной медицинской помощи. Вам необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом, прежде чем использовать какие-либо методы лечения, описанные в этой книге. Издатель и автор этой работы не несут никакой ответственности за любые последствия, возникшие в результате применения инструкций и рецептов, содержащихся в ней.





## ВВЕДЕНИЕ

**П**риветствую тебя, искатель!  
Колдовство и магия очень старые, их история неразрывно переплетена с судьбами людей, и несмотря ни на что, все же они сохранили свою силу и влияние. И в древности, и в наши дни. Поскольку колдовство разнообразно и наполнено богатством смыслов, эта книга не является наставлением для прохождения по определенному пути или традиции — поэтому ее может использовать каждый. Взгляните на меня, женщину смешанного происхождения, практикующую британское колдовство, Обеа и, кроме того, традицию вуду!

Мое наследие является важным аспектом личного пути. Мой отец приехал в Великобританию с Ямайки ребенком вместе со своими родителями, и эта культура всегда оказывала влияние на мою жизнь. Как уроженку двух рас — с карибскими и британскими корнями, — меня всегда мучило чувство, что каким бы путем я ни интересовалась, тот или иной аспект моего наследия неизбежно игнорируется. С тех пор как я объединила все грани своего наследия в уникальную сеть традиционного британского колдовства и Обеа, эти сомнения исчезли, и я почувствовала себя более уверенно. Эта смесь также сделала мое ремесло более взвешенным и послужила трамплином для других

областей оккультизма. Я считаю, у вас есть возможность выбрать собственную магию, и эта книга позволяет разработать индивидуальный стиль. В конце концов, мы, ведьмы, способны воплотить свои желания в жизнь.

Я также надеюсь, что эта книга поможет сделать колдовство более доступным. Я опиралась на собственный опыт, пытаюсь создать глубокую и значимую практику, не забывая о семье и работе. Придя к пониманию того, как будет выглядеть мое детище и какие элементы я бы хотела включить в эту систему, я все еще сталкивалась с повседневными проблемами, с которыми было необходимо бороться! Проблема заключается в том, что найти время для осмысленной практики колдовства бывает непросто. У всех есть ограничения во времени и пространстве для занятий. При написании этой книги я надеялась поделиться некоторыми ритуалами, заклинаниями и различными магическими техниками, которые я считаю полезными в своей работе.

Эта книга — не колдовство в цифрах, а учебник, который вдохновит и обновит вашу практику, возвратит волшебство в обыденность. Она заостряет ваше внимание на практической магии, выполнении работы и приложении усилий. Действуя таким образом, вы разовьете сильную и надежную методику, основанную на жизненном опыте, которая в конечном счете сделает ваше колдовство более значимым и мощным.

На этих страницах вы найдете заклинания, ритуалы, практики, медитации и многое другое для каждого дня в году. Все они разработаны с одной целью — привнести магию в повседневную жизнь. Вы можете прочитать эту книгу от корки до корки (и я должна признаться, что буквально поглощаю книги, особенно те, что имеют магический окрас!), если это необходимо.

Когда дело доходит до магии, я часто говорю: берите работающие лично для вас элементы и адаптируйте те, что не действуют в вашей практике, ведь колдовство всегда было пластичным, готовым принять вызов, чтобы измениться и улучшиться. Эта книга предназначена для всех — независимо от того, по какому извилистому пути вы идете. Правда заключается в том, что колдовство каждой ведьмы уникально. Будут практики, похожие на то, что делают другие, а будут ваши собственные, но понимание некоторых ключевых концепций и основных принципов работы поможет решить, что вам подходит, а что нет.

Когда я вспоминаю свой первый серьезный опыт невикканского колдовства, то понимаю, насколько была растеряна. Как начать? Интернет полон противоречивой информации, поэтому трудно понять, чему верить. Хорошее начало для любого ищущего — отличать, что является фактом, а что — мнением.

Научитесь доверять чутью. Если что-то звучит как ложь, то, вероятнее всего, это она и есть. Не бойтесь спрашивать всех и вся. Чем больше вы будете искать, тем острее станет интуиция. Ваша интуиция почти никогда не ошибается — я думаю, что каждый рано или поздно узнает об этом на собственном опыте. Сколько раз я делала что-то, даже если это казалось мне неправильным? Бесчисленное количество раз!

Научиться доверять седьмому чувству сложно: всю жизнь мы были приучены полагаться только на логику и разум. Так что дайте себе время и учитесь на ошибках. Как часто говорит мой тренер по боксу, поражение не является неудачей, если извлечь из этого урок и вернуться лучше и сильнее. Он также говорит, что не бывает чемпионов, которые никогда не проигрывали. Оба этих утверждения применимы и к колдовству! Не существует ведьмы, у которой нет несработавших (или тех, что пошли не по плану) ритуалов, или той, что не



испытывала приступов сомнения в своих силах. Абсолютно всему можно научиться!

Колдовство — это путь длиною в жизнь, и я искренне верю, что мы никогда не перестанем учиться и искать. Легко почувствовать себя потерянными, найти путь, усеянный останками тех, кто был до нас, но мы — ведьмы. Мы достаточно сильны для того, чтобы проложить свой путь, а также развить собственные традиции.

Неважно, начинаете ли вы путешествие, ищете совета или вы опытный заклинатель, находящийся в поисках новых идей и вдохновения, — здесь рады всем. Так что берите чай или что-нибудь покрепче и давайте наполним наши дни волшебством!





## ГЛАВА 1

# ОСНОВЫ

**К**акими бы ни были ваши убеждения, интересы и практический опыт, независимо от того, новичок вы в колдовстве или нет, есть вещи, которые лягут в основу вашей магии. Большинство из них традиционны и в какой-то степени могут ассоциироваться с хлебом (он всему голова!). В этой главе мы рассмотрим концепции и аспекты практики колдовства, от установки и использования алтаря до создания круга и священного пространства. Эти основы Ремесла дадут прочную базу для построения вашей практики колдовства, оставив прекрасную возможность заниматься магией во всех ее формах.

В обычном использовании термин «основы» стал чем-то вроде оскорбления, особенно в социальных сетях (здесь стоит вспомнить популярный в социальных сетях хэштег [#basicwitch](#)). Однако эти основы являются важными аспектами колдовства независимо от вашей традиции, и неспособность понять и овладеть ими делает практику бесполезной. Ничто не может быть построено на непрочном фундаменте, и это, безусловно, справедливо, когда дело касается колдовства.

Для более опытных ведьм повторное изучение основ и более глубокое понимание их на практике могут пролить свет на старые идеи, что приведет к достижению лучших результатов.



## Алтарь

Алтарь — важная часть практики колдовства, и по мере того, как вы будете работать над этой книгой, вам нужно будет соорудить особое пространство и проводить в нем ритуалы и заклинания. Он действует как точка фокусировки, место, куда вы можете отправиться для целенаправленной работы, помогающее настроиться на сотворение магии. Алтарь также является священным пространством, где вы можете безопасно хранить свои ритуальные инструменты.

Алтари могут быть как постоянным элементом, так и чем-то временным. Если у вас дома достаточно просторно и вы хотите сделать постоянный алтарь — это отлично! Выберите такое место, где много пространства для работы и хранения инструментов — идеально подойдет прозрачная полка или туалетный столик.

Однако не всегда получается обустроить постоянный алтарь. Возможно, вы живете на одной площади с другими людьми или не в состоянии открыто рассказать членам семьи о том, что занимаетесь колдовством. Возможно, просто нет места. Какими бы ни были ваши причины выбора постоянного или временного алтаря, оба варианта вполне имеют право на жизнь. Колдовство легко адаптируется, и ведьмы — королевы, заставляющие вещи работать на них!

**Вам понадобятся:**

- коробка или столик (полка тоже подойдет);
- символы стихий (Земля может быть горшком с цветком, Воздух — ладаном или любым благовонием, которое вам нравится, Вода — чашкой с жидкостью, Огонь — свечой);
- алтарная свеча (это может быть любой доступный тип свечи, хотя конические и столбики служат дольше, чем чайные);
- чаша для подношений;
- емкость для жидкостей.

На самом деле это основа того, что вам необходимо для алтаря, однако, если вы заинтересованы в работе с определенным божеством, можете включить его статую или изображение. Также можете оставить на алтаре любые предметы, которые имеют для вас особое значение, включая камни или сезонные украшения.

## МЕТОД

Не существует правильного или ошибочного способа установки вашего алтаря. Многие будут зависеть от эстетических вкусов. Однако основной метод состоит в том, чтобы установить символы стихий, поместив Землю на север, Огонь на юг, Воздух на восток и Воду на запад с алтарной свечой в центре вместе с любыми камнями и статуэтками.

Поэкспериментируйте с дизайном, пока он не будет полностью вас устраивать. Обязательно держите священное пространство в чистоте.

Все, что нужно для переносного алтаря — коробка или контейнер, в котором вы можете хранить инструменты. Тем не менее существуют некоторые отличия от стационарного алтаря. Сама идея иметь что-то портативное и временное заключается в том, что его можно перемещать по мере необходимости, поэтому для этого типа алтаря идеально подходят чайные свечи,

рюмки и стаканы для льда. При установке просто распакуйте предметы и установите их, используя те же инструкции, что и для постоянного алтаря.

Также стоит упомянуть, что святилища можно устанавливать для работы на улице или вдали от дома. Если есть переносной алтарь, вы можете взять его с собой и установить в том месте, где работаете. Если есть сад или открытая площадка, вы легко можете установить открытый алтарь. У вас будет возможность использовать натуральные предметы и украшения для представления стихий, например, увеличительное стекло, улавливающее солнечные лучи, может представлять Огонь, гирлянда из шишек или орехов — Землю, колокольчик — Воздух, а купальня для птиц — Воду.

## **ИЗГОТОВЛЕНИЕ АЛТАРНОЙ КОРОБКИ**

Не у всех есть место или желание иметь постоянный алтарь в своем доме. Возможно, вы живете на небольшой площади. Может быть, вы часто путешествуете, поэтому нет необходимости держать постоянный алтарь. Какова бы ни была причина, изготовление алтарной коробки — отличный способ сохранить ритуальные инструменты в безопасности. Ее также можно использовать в качестве портативного алтаря. Обычные деревянные ящики недорого продаются в ремесленных магазинах. Вы также можете пройтись по секонд-хендам или барахолкам в поисках антикварного комода. Можно даже использовать старую коробку из-под обуви.

Не существует правильного или ошибочного способа украсить алтарь, но использование символов, цветов и материалов, которые что-то значат для вас, улучшит практику. Помимо постоянного алтаря у меня дома есть пара переносных алтарных коробок. Поначалу это были простые деревянные шкатулки, и я решила

использовать пирографию, чтобы украсить их выжженными ве́ве (религиозными символами, используемыми в гаитянском вуду).

Если хотите окрасить древесину, то для этого хорошо подойдет кофейная морилка, которая имеет множество волшебных соответствий. Растворите две столовые ложки кофе в небольшом количестве воды и нанесите на коробку с помощью кисти или губки. Большое количество кофе сделает цвет темнее, а добавление воды, напротив, осветлит. Когда коробка высохнет, смешайте пчелиный воск с кокосовым маслом и вотрите его в древесину (чтобы запечатать волокна) при помощи сухой мягкой ткани.

Если хотите добавить алтарной коробке цвета, я предлагаю использовать акриловые краски, так как они остаются яркими и довольно стойкими после высыхания. Декупаж — еще один способ добавления цвета и рисунков, который можно использовать на дереве или картоне. Для этого найдите понравившееся изображение и аккуратно вырежьте его, удалив как можно больше фона. Приклейте его и покройте ПВА всю поверхность. После высыхания клей становится прозрачным, поэтому не беспокойтесь о том, что изображение потемнеет. Когда он высохнет, нанесите еще один слой и продолжайте повторять до тех пор, пока не создадите лакированный вид, а границы изображения не перестанут ощущаться на ощупь.

Не существует правильного или ошибочного метода, поэтому дайте волю личным вкусам, своему творческому чутью!



## Делать или не делать

Создать круг означает очертить священное пространство, в котором можно творить заклинания, ритуалы и т. д. Это одна из первых вещей, которую мы узнаем, когда дело доходит до практического колдовства.

Зачем нужно формировать круг? Есть ряд причин: например, создать безопасную рабочую среду, которую вы контролируете; пространство, из которого изгнан весь негатив. Сотворение круга также действует как барьер между обыденным, повседневным миром и вами. Он удерживает любую энергию внутри себя, пока ведьма не решит, что пришло время отправить ее в мир.

Круг — это хороший способ пригласить в ритуал влияния верхних и нижних миров. Хотя мы говорим о «круге», на самом деле имеем в виду пузырь, который включает в себя подземный мир, иногда называемый царством мертвых, а также высшие сферы, включающие небесные и духовные планы.

Я определенно предложила бы создавать защитный круг для работы с любым духом, а также для практики некромантии, по крайней мере до тех пор, пока вы не станете опытным и не сможете распознавать тех духов, с которыми вы установили доверительные отношения.

При всем этом необходимость очерчивания круга возникает не всегда и во многом диктуется самой работой и местом ее проведения. Когда я дома (и опять же, если не работаю с духами) или в лесу, я не создаю круг. Эти места сами по себе священны для меня, и поэтому, если целью круга является создание священного пространства, это будет пустая трата времени и энергии. В конечном счете каждый практик сам решает, что для него лучше.

Я также предлагаю узнать базовые техники создания круга, даже если вы решили, что они не для вас. Вы не можете предсказать, когда возникнет чрезвычайная ситуация. Лучше обладать этими знаниями и навыками

и никогда ими не воспользоваться, чем не иметь их вовсе и оказаться в ловушке. Во всяком случае ведьма всегда должна быть наготове!

Существует множество способов создания круга — столько же, сколько традиций в мире! Если вы предпочитаете высокую магию, то викканского метода будет более чем достаточно. Если это кажется лишним — подойдет самый базовый метод создания круга.

Я приветствую стихии и описываю, что каждая из них означает для меня и как они наполняют мою жизнь, благодарю их за дары, которые они преподносят. Я взываю к реке и лесу, к бузине в моем саду и к старому орешнику всего в нескольких кварталах от моего дома.

Сделайте так, чтобы создание круга было наполнено для вас смыслом, называйте то, что кажется необходимым. Используйте собственную природу и окружение, чтобы вдохновиться не только на создание круга, но и на само колдовство.

Вы можете очертить круг, используя шнур, свечи, землю, соль или кукурузную муку, убедившись, что у вас есть все необходимое для работы (включая алтарь) внутри помещения. Кроме того, вы можете использовать ритуальный нож, атам или даже указательный палец, чтобы разметить круг. При очерчивании круга произнесите заклинание:

***Я создаю это священное пространство,  
Наполненное любовью и отгоняющее ненависть.***

Далее пригласите стихии в круг. Можете сделать это, просто называя их, хотя я предпочитаю говорить несколько слов, описывая, что они значат лично для меня. Если хотите пригласить божество или дух в это пространство — сделайте это.

Когда работа будет закончена, необходимо разомкнуть круг. Это не только способ психической очистки, но и возможность выпустить силу вашей работы в мир.



«Уборка» составляющих работы — это метод, позволяющий ослабить круг. Можете сделать это, проходя против часовой стрелки и говоря:

***Работа закончена, круг отпущен, и моя сила отправлена в мир.***

Уберите все свечи или другие элементы, размечавшие круг, если они использовались, и приведите место в изначальный вид.



## **Медитации и работа с трансом**

Я слышала, как многие люди говорят, что, несмотря на все их старания, они не могут медитировать. Медитация — очень ценный инструмент в арсенале любой ведьмы, и, как и большинство навыков, она требует времени, усилий и терпения.

Существует распространенное заблуждение, что медитация направлена на то, чтобы заставить ум замолчать — неудивительно, что так много людей терпят неудачу в том, что лишь считается медитацией, но не является ею. Эта практика не стремится заставить ум замолчать — цель состоит в том, чтобы сфокусировать ум, организовать его многоголосье мыслей, тем самым предоставляя нашему подсознанию время и пространство, чтобы понять, чего мы хотим достичь с ее помощью.

Медитация — жизненно важный навык для любого мага. Она помогает почти во всех аспектах ремесла, фокусирует разум и волю, сгущая их в чистейшую сущность. Это дает возможность отделиться от обыденного мира, в котором вы проводите большую часть времени, на самом деле не являясь собой. Вы можете быть родителем, любовником, работником —

существует много масок, которые мы должны носить в повседневной жизни, но медитация позволяет снова обрести себя.

Когда я впервые ступила на извилистый путь магии, навыков медитации у меня не было. Вся информация, которую я нашла — книги и пыльные закоулки интернета, — не приносила пользы. Ничего не работало. Я думала, что просто не могу медитировать, что это единственное, без чего мне как ведьме придется обойтись. Но все-таки я смогла освоить этот навык. Если вы чувствуете, что просто не можете справиться со проблемами, вот несколько советов и приемов, которые помогли справиться с трудностями мне.

Во-первых, для начальных попыток действительно не нужно практиковаться дольше пяти-десяти минут за раз. Это совсем недолго, но и это время может показаться бесконечным, когда перед вами стоит трудная задача. Однажды я где-то прочитала (слава богу, не помню где!), что нужно тренироваться около получаса за раз. Полчаса! Когда ты не можешь даже помедитировать минуту или две. Итак, я советую практиковать сначала не более десяти минут. По мере прогресса вы, естественно, захотите медитировать дольше, но поначалу пять минут — это хороший показатель, к которому стоит стремиться.

Итак, вы, вероятно, пробовали различные дыхательные техники, в которых нужно вдыхать в течение пяти секунд, задерживаясь на пять секунд, а затем выдыхать в течение того же времени. Когда я попробовала, мне показалось, что я сейчас задохнусь! Вместо этого хороший метод для новичка — просто позволить себе дышать свободно. Прислушайтесь к дыханию, почувствуйте легкие, просто обратите внимание на свои телесные ощущения. Что вы испытываете на вдохе и выдохе? Отмечайте каждый

вдох, а также чувства и ощущения, которые приходят с ним.

Когда сможете выполнить эту короткую практику, возможно, будете готовы медитировать посредством работы с дыханием, т. е. контролировать его для вызова определенного состояния транса. Вы можете вдохнуть как обычно, затем задержать дыхание на удобное время, скажем, на пять или шесть секунд, а затем выдохнуть. Продолжайте делать это снова и снова, сначала в течение пяти минут, постепенно увеличивая время. Мне нравится этот метод, потому что держит ум в тонусе — он занят задачей отслеживания времени между вдохами.

Возможно, вас нервирует тишина. Если это так, то может помочь тихое фоновое воспроизведение музыки. Я знаю тех, кто любит медитировать под тяжелую громкую музыку, но, возможно, для новичка вполне подойдет включение музыки на достаточно громком уровне — чтобы нарушить тишину или замаскировать звуки повседневной жизни.

Мне особенно нравится медитировать под игру на барабанах. Было доказано, что этот ритмичный звук действительно изменяет паттерны мозговых волн, поэтому вполне логично, что его можно использовать для достижения хорошего эффекта в медитации. Потратьте некоторое время заранее на поиск подходящей музыки. Не расстраивайтесь, если медитировать под трек, который вы уже слушали, не получится — так иногда бывает. Требуются время, усилия, некоторые пробы и ошибки, прежде чем вы начнете узнавать, что работает, а что нет.

Медитацию необязательно делать сидя. Если вы испробовали советы, которые я изложила здесь, но медитативное состояние все еще неуловимо, то, возможно, вам больше подходит танцевальная динамическая практика. Поначалу это может заставить

вас чувствовать себя довольно неуверенно, даже если вы делаете это в одиночку, но это чувство быстро рассеется. Позвольте себе почувствовать музыку, дайте телу двигаться так, как оно хочет. Ощутите, как вы двигаетесь в особом ритме — а он движется сквозь вас. Потеряйтесь в нем.

Упражнения также являются хорошим способом подготовить тело к медитации. Физически утомляйте свое тело, выполняйте любые тренировки, которые нравятся, выкладывайтесь на полную. Дело в том, что, когда тело физически истощено, ему легче расслабиться. При выполнении упражнений вы будете чувствовать себя хорошо, так как тело будет наполняться эндорфинами, поэтому физическая активность создает чрезвычайно приятное состояние для медитации.

Эта практика полезна, потому что естественным образом приводит к трансу. В оккультном смысле это слово часто имеет негативные коннотации, так как ассоциируется с потерей контроля или одержимостью. Однако транс не является ни тем ни другим. Каждый испытывает это состояние. Всякий раз, когда вы «теряетесь» в чем-то, будь то монотонная работа или упражнения, когда вы полностью погружены во что-либо — это транс. Были ли вы настолько увлеченными делом, что, когда кто-то пытался заговорить с вами, вы даже не слышали его?

Транс может оказать глубокое влияние на ремесло практикующего. Именно в этом состоянии духи говорят яснее, можно по-настоящему ощутить жизнь земли. В трансе вы полностью сосредоточиваетесь на заклинании, работе или ритуале.

В трансе искатель может по желанию путешествовать между мирами, а практик может легко общаться с духами и божествами.