

Мишель Скай

# БОГИНЯ ЖИВА



или Как пригласить  
кельтских и скандинавских  
богинь в вашу жизнь



Мишель Скай

**Богиня жива, или Как пригласить  
кельтских и скандинавских  
богинь в вашу жизнь**

ИГ "Весь"

2007

УДК 291.21  
ББК 86.4

## **Скай М.**

Богиня жива, или Как пригласить кельтских и скандинавских богинь в вашу жизнь / М. Скай — ИГ "Весь", 2007

ISBN 978-5-9573-3925-0

Приветствую! Да приведет вас путь Богини туда, куда вам нужно прийти. Книга «Богиня жива» написана в честь множества ипостасей Богини, но ограничена теми, которые появляются в ирландской, валлийской и скандинавской культурах. С помощью ритуалов, призывов, медитаций и практических заданий вы пригласите этих богинь в свою жизнь и откроетесь тому, чтобы их уроки направляли вас, а их энергии – преображали. Сердцем взаимодействия с каждой из богинь будет направленная медитация, в ходе которой вы встретитесь с ней, обсудите важные для вас вопросы и получите необходимую вам информацию. Чтобы пройти по этому восхитительному и обогащающему пути, не нужно иметь предварительных навыков или познаний. Я думаю, что магическое путешествие – один из лучших способов познакомиться тело, разум и дух с медитацией как с меняющей жизнь практикой. Все, что вам нужно, – сесть или лечь, расслабиться и позволить мне вести вас по лабиринтам ваших собственных разума и сердца к центру Вселенной, к божественной энергии, воплощенной в Великой Богине. Мишель Скай

УДК 291.21  
ББК 86.4

ISBN 978-5-9573-3925-0

© Скай М., 2007  
© ИГ "Весь", 2007

## Содержание

Начало пути	8
В начале	9
Магическое путешествие	11
Путешествие в себя	14
Колесо года	16
Керидвен, валлийская богиня возрождения и обновления.	16
Зимнее солнцестояние	
Керидвен: богиня движения	17
Зимнее солнцестояние: самая долгая ночь года	19
Магическое путешествие	20
Воззвание к Керидвен	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Мишель Скай

## Богиня жива, или Как пригласить кельтских и скандинавских богинь в вашу жизнь

*Я посвящаю эту книгу моей замечательной семье и друзьям, но особенно моим родителям Руи и Джо Энн, которые всегда поддерживали, моему мужу Майклу, который всегда подбадривал, моей дочери Нейсе, которая всегда вдохновляла, и моей лучшей подруге Эйми, которая всегда верила.*

**Michelle Skye**

**Goddess Alive! Inviting Celtic & Norse Goddesses Into Your Life**

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

© 2007 by Michelle Skye

Interior illustrations © Kris Waldherr

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

**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 Ваши,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*



## Начало пути

Приветствую! Да ведет вас путь Богини туда, куда вам нужно прийти. Книга «Богиня жива» написана в честь множества ипостасей Богини, но ограничена теми, которые появляются в ирландской, валлийской и скандинавской культурах. С помощью ритуалов, призывов, направленной медитации и практических заданий вы пригласите этих богинь в свою жизнь, открываясь тому, чтобы их уроки направляли вас, а их энергии – преображали. Сердцем взаимодействия с каждой из богинь будет направленная медитация, в ходе которой вы с ней встретитесь, познакомитесь и поговорите. Направленная медитация – относительно простая практика, которую может применять любой. Чтобы пройти по восхитительному, обогащающему и магическому пути, не нужно иметь предварительных навыков или познаний в медитации. Я в принципе считаю, что направленная медитация – это один из лучших способов познакомить тело, разум и дух с медитацией как жизненной практикой. Все, что вам нужно, – сесть (или лечь), расслабиться и позволить мне вести вас по лабиринтам ваших собственных разума и сердца к центру Вселенной, к центру Земли, к божественной энергии, воплощенной в Великой Богине.

С древности и на протяжении всей истории люди поклонялись образу Богини – защитницы, кормилицы и сотворительницы. Она – то зерно, которое наполняет нам желудок, та повитуха, которая помогает в рождении, та вода, которая поддерживает в нас жизнь. Она – это солнце, луна, земля под ногами. Она питает животных и детей, даруя свое тепло и любовь. Однако Богиня, как и мы сами, – не одномерна. Если ее спровоцировать или обидеть, демонстрация ее силы может быть яростной, как молния, и гневной, как женская обида. Она была на войне и вернулась покрытая грязью, с кровью врагов на конце ее копья. Она отвергла правила общества и живет одна, женщина без мужа и без повелителя, властвует сама по себе. Она освоила и достигла совершенства в умениях, которые считаются «мужскими». Она – такая, какая она есть: заботливая, могущественная, сильная, целеустремленная, опекающая. Двойственность Богини позволяет нам заглянуть в свою самую глубокую суть и понять, что в нас есть и тьма, и свет. На ее примере мы учимся тому, что и то и другое одинаково важно, чтобы достичь равновесия в себе, в природе и во вселенной.

В этой книге вы познакомитесь с тринадцатью разными богинями из древних пантеонов Ирландии, Уэльса и Скандинавии. Некоторые считают этих богинь, принадлежащих к разным культурам, ипостасями всемогущей Великой Богини, которая вместе с Великим Богом является энергией божественной силы. Другие рассматривают их как отдельные сущности, сами по себе целостные и завершенные. Во что бы вы ни верили, знайте, что каждая богиня обладает своей энергией и преподает вам конкретный урок. Будьте открыты этому уроку, учению божественного женского духа. Это знание приведет вас ближе к своему подлинному «Я», выведет на путь, по которому вам суждено идти. Не бегите от него – примите и приступайте.

## В начале

Для того, чтобы по-настоящему прожить направленные медитации, описанные в этой книге, нужно освоить и практиковать несколько необходимых навыков. Как нельзя побежать, не научившись сначала ползать, а потом ходить, так нельзя заниматься ведьмовской работой, не приняв в себе несколько способностей, без которых невозможно обойтись на пути. Поэтому берите свой магический медитативный рюкзак и собирайтесь в путь!

Первое исключительно важное действие при медитации – *заземление*.  
Заземление фокусирует разум, тело и дух именно на том, *где* вы находитесь в мире.

Оно помогает вам установить связь с энергиями вокруг и с энергиями Матери-Земли, на теле которой мы живем и дышим. Заземление помогает подключиться к ее силе, позволяя ей поддерживать и укреплять вашу собственную внутреннюю энергию.

Есть много разных способов заземления. Возможно, вы заземляетесь, даже не замечая этого. Когда на работе все плохо, или вам немного грустно, или вы подавлены, бывает, что вы тянетесь за хлебом, крекерами, овсяным печеньем или еще чем-то, сделанным из злаков? Приходилось ли вам выходить на улицу босиком (или даже в обуви) и ощущать себя после этого легче, более сосредоточенным? Это два из простейших методов заземления, которые связывают вас с землей и с вашим местом и положением в мире. Они помогают изменить разум, приводят вас в расслабленное состояние, что исключительно важно для того, чтобы в полной мере ощутить направленную медитацию.

Хотя простейшие способы заземления творят чудеса, когда кажется, что обычная жизнь немного выходит из-под контроля, но, когда вы отправляетесь в путь или начинаете направленную медитацию, необходим более детализированный метод заземления. Поскольку при заземлении наша цель – установить связь с энергиями земли. Прямо сейчас выделите несколько минут, закройте глаза и думайте о растении. Это может быть цветок, трава или дерево – что угодно, к чему вы испытываете эмоциональную привязанность. Я использую при заземлении иву, но подойдет любая зеленая и живая растительность, даже водоросли или трава.

Выбрав растение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и ощутите, как растягивается позвоночник, зарываясь в мягкую богатую почву. Он становится стеблем или стволом выбранного вами растения-союзника. Вдыхая, представляйте, как энергия земли наполняет ваше тело; выдыхая, выпускайте весь стресс, страх, тревогу и беспокойство, выталкивая их в землю. Пока ваш позвоночник удлиняется и зарывается в землю все глубже и глубже, помните, что все негативное, выпущенное в землю, будет переработано в позитивную энергию. Продолжая вдыхать и выдыхать, обратите внимание, что ваш позвоночник разветвился и начинает пускать корни в землю. Корни растут и втягивают в ваше тело все больше и больше энергии земли, выпуская все больше и больше ваших тревог и страхов. Когда вы почувствуете, что вся негативная энергия выпущена и все ваше тело наполнилось энергией земли, ощутите, как энергия в вашем теле исходит через макушку и, подобно ветвям дерева, лепесткам цветка или листьям травы, снова выгибается вниз, к земле, образуя цикл энергии. Теперь энергия земли входит в ваше тело через позвоночник, смешивается с вашей собственной энергией, а затем исходит через макушку, снова опускаясь к земле и устанавливая связь между вами и землей. После нескольких минут в таком состоянии вы должны ощущать себя совершенно расслабленным физически и морально. Вы заземлились!<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Эта техника заземления адаптирована из упражнения «Древо Жизни», описанного в книге «Спиральный танец» Стархоука (Starhawk. *The Spiral Dance*. San Francisco: Harper & Row, 1989. P. 58).

Если заземление связывает вас с тем, *где* вы находитесь в мире, то следующее упражнение – **центрирование** – связывает вас с тем, *кто* вы такой в этом мире.

Центрирование сосредотачивает разум, тело и дух на том, чтобы признать и принять себя как личность, как божественное творение и как проводника божественной энергии, знания и воли. Оно помогает вам увидеть себя совершенным и цельным человеком, со всеми вашими недостатками, достоинствами, слабыми и сильными сторонами. По сути, центрирование позволяет вам принять себя в целом, без притворства и показухи. Вы познакомитесь и примете себя целиком, в то же время сосредотачиваясь на положительных чертах, которыми делитесь с людьми вокруг и с миром в целом. Для центрирования, как и для заземления, есть много разных техник, которые позволяют сфокусировать внимание на себе как воплощении божественного. Далее приводится техника, которую я использую и которой весьма успешно обучаю других.

Закройте глаза и сделайте глубокий вдох и выдох. Сосредоточьте внимание на центре своего тела, рядом с сердцем, прямо в середине грудины. Здесь находится сердечная чакра, одна из семи энергетических точек в теле, которые помогают поддерживать эффективную работу систем тела. Сердечная чакра помогает сформировать сбалансированный эмоциональный центр, позволяя поддерживать здоровые отношения с другими и с собой. Обычно она визуализируется как шар или диск зеленого или розового цвета. После того как визуализируете чакру, ощутите, как она вращается по часовой стрелке. Если бы вы могли посмотреть себе на грудь, то увидели бы ее вращающейся справа налево. Вращение по часовой стрелке означает, что чакра здорова, открыта и работает оптимально. Если чакра вращается медленно, совсем не вращается или вращается в противоположном направлении (против часовой стрелки), то, вероятно, у вас возникли какие-то проблемы с эмоциями или отношениями, или же вы сталкивались с ними в прошлом. Работайте с чакрой, чтобы она начала вращаться по часовой стрелке, легко и без сопротивления. Не переходите к следующему этапу процесса центрирования, пока сердечная чакра не приобретет насыщенный цвет и не будет ровно вращаться по часовой стрелке.

После того как сердечная чакра настроена, ощутите ее энергию, которая распространяется по всему телу в виде зеленого или розового цвета. Она течет от грудины вниз по животу, в стороны по ребрам и вверх, к горлу и плечам. Энергия приливает и отливает, спускается по бедрам, к локтям, течет назад к спине и вверх к лицу. Цветная энергия придерживается своего пути, притекает в пальцы рук и ног, в ноги и голову. Когда вы ощущаете, что уже не можете сдерживать энергию сердца, она вырывается из тела в виде ослепительного розового или зеленого света и так же мгновенно сворачивается и снова закрепляется в сердечной чакре. Теперь вы полностью центрировались и готовы к любому магическому путешествию.

## Магическое путешествие

Каждый раз, решая посетить другую сферу бытия, вы отправляетесь в магическое путешествие, выходите за пределы себя, чтобы пережить что-то новое, незнакомое или оказаться в ином месте. Кажется, что это трудно, но на самом деле проще, чем вы думаете. Вы когда-нибудь смотрели фильм, чувствуя, как кинотеатр вокруг вас тает? Вы полностью сосредоточены на фильме и ощущаете себя как будто в одиночестве. Когда это происходит, фильм становится вашей реальностью, а множества звуков многолюдного кинотеатра больше не существует. Это магическое путешествие. Такие же переживания можно испытать, когда вы слушаете хорошую песню или читаете хорошо написанную книгу. Если мир вокруг вас размывается и разум и тело полностью подключаются к песне или книге, то это – магическое путешествие.

Однако обычно магическим путешествием называют духовное посещение других сфер реальности: например, ангельских сфер, страны фейри, земли предков или домов богов и богинь. Духовное посещение – это не вполне астральная проекция и не сновидение, а нечто среднее. В расслабленном состоянии ваш дух обращается к реальности, находящейся за пределами физических чувств – зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса. В большинстве культур эту реальность делят на три части: Высший Мир, Средний Мир и Нижний Мир<sup>2</sup>. В рамках этой книги мы будем работать преимущественно с Высшим Миром, миром богов и богинь, духовных проводников и ангелов. Когда ваша душа посещает этот Иной мир, страну фейри, ангелы, духи-проводники и проводники-животные, предки, боги и богини передают вам послания, которые фильтруются вашим разумом через воспоминания и жизненный опыт. По сути, вы повышаете свою энергию, или вибрации, чтобы с ними взаимодействовать, а они снижают свои вибрации, чтобы взаимодействовать с вами. Для повышения вибрационной энергии есть много техник. Барабаны, речитативы, пение, вдыхание воскуряющихся трав или употребление ритуальных зелий – вот лишь несколько из них. Для наших целей мы будем повышать вибрации с помощью медитации.

Существует три различные формы медитации: внутренняя медитация, направленная медитация и духовное путешествие.

Внутренняя медитация – это тот род магического путешествия, который мы обычно ассоциируем с буддийскими монахами в их высокогорных храмах. Это обретение неподвижности и покоя в теле, разуме и духе, которое позволяет снизить божественной силе. Это полнота знания, чувство того, что у вас есть глубокая связь с настоящим, с временем и пространством, в котором покоится тело. Вы ощущаете связь со всеми живыми организмами на планете и знаете, что все они имеют прямую связь с Духом. На то, чтобы в совершенстве освоить медитацию такого рода, нужны годы; и хотя она важна, но в наших визитах к богиням мы сфокусируемся не на ней. Мы будем пользоваться двумя другими способами магического путешествия – направленной медитацией и духовным странствованием, – чтобы попасть в сферу, где обитают божества.

Направленная медитация похожа на то, что вы слушаете рассказ. Она напоминает детство, когда магия царила везде! Одежда магическим образом появлялась в комод, а еда на столе. У нас было мало забот, много вопросов и много времени на поиск ответов; мы всегда были уверены в любви родителей, которая нас иногда сдерживала, а иногда страховала. Слова и образы направленной медитации страхуют вас в пути по Иномирию. Они оставляют достаточно свободы, чтобы освоить духовные странствования среди пространств и существ Иноми-

---

<sup>2</sup> Впервые эту концепцию мне объяснила Триш Казимира, замечательная целительница и шаманка, происходящая из племени индейцев чероки. С ней можно связаться через страницу <http://www.souljourneying.com/home.html>. (Также эта идея шаманов приводится в значительном количестве научной и духовной литературы.)

рья, но при этом защищают от избытка впечатлений. Вы сможете взаимодействовать с другими сферами бытия без забот, в комфортных параметрах истории.

Духовное путешествие убирает страховку, и вы уже разбираетесь самостоятельно. Вы выросли, вам больше не нужны ограничения. Во время духовных странствований вы выбираете цель путешествия вашей души, иногда даже то, какую сущность хотите встретить, а затем повышаете энергию вибраций и отправляетесь в путь. Медитация вас не направляет; вы просто передвигаетесь по Иномирию самостоятельно. В некоторых из направленных медитаций, приведенных в этой книге, есть раздел для странствования – в нем вы самостоятельно разговариваете с богиней, или выполняете заданную ей задачу, или осваиваете навык, который она вам дает. Эти разделы позволяют вам попробовать магические путешествия с менее строгой структурой, при этом все равно достигая цели и удерживая в памяти изначальные намерения.

Магические путешествия в форме направленной медитации или духовных странствований обычно предпринимаются с конкретной целью или намерением. Вы можете отправиться в магическое путешествие для того, чтобы произвести перемены в себе, чтобы найти ответы на вопросы, чтобы узнать о своих прошлых жизнях или изучить последствия разных решений, принятых в жизни. Некоторые опытные маги-путешественники и шаманы отправляются в путь, чтобы помогать другим людям, но это следует делать только после многих лет обучения. Помните, что ни в какие магические путешествия не стоит пускаться просто так, потому что пережитое изменит ваши представления о себе и об окружающем мире. Кроме того, в пространствах Иномирья таятся опасности. Там есть темные места, где рядом с хрустальными дворцами и сущностями света обитают темные сущности. Когда вы впервые отправляетесь в иные сферы реальности, важно сохранять сосредоточенность на направленной медитации. Направленная медитация проведет вас по лабиринту Иномирья, позволяя привыкнуть к сущностям, которые там обитают, и к новым ощущениям в теле и разуме. Помните, что даже во время направленной медитации у вас всегда есть возможность сойти с пути и вернуться в свое тело, в свое время и пространство.

Один из лучших способов помнить о свободе воли во время магического путешествия – иметь при себе талисман-оберег. Это либо физический предмет, либо мыслеформа, которые защищают ваши дух и тело, пока вы путешествуете по Иномирию. Это может быть мантра, или молитва, или воспоминание, или ваш предок, ангел-хранитель или дух-проводник. Может оказаться, что ваш талисман-оберег – это плюшевая игрушка, или фотография вашего ребенка, или кристалл, камень или трава, а может, даже конкретный запах благовоний, например можжевельника. Какую бы форму ни принимал ваш оберег, он напомнит вам о том, что, если что-то в Иномирье идет не так, вы в любой момент можете уйти оттуда и вернуться в свое тело.

Следующая мини-медитация поможет вам найти свой талисман-оберег. Как и в случае всех остальных медитаций в этой книге, я рекомендую начитать эту медитацию на кассету или диск или попросить друга или члена семьи читать ее вслух, чтобы вы смогли в полной мере ощутить силу магического путешествия. Кроме того, вам может быть полезно вести дневник, где вы будете записывать свои впечатления после каждой медитации. Тогда вы сможете возвращаться к своим заметкам и увидите, есть ли какие-то связующие нити между медитациями и как они соотносятся с событиями, которые произошли в вашей повседневной жизни.

## **МЕДИТАЦИЯ НА ПОИСК ОБЕРЕГА**

Сделайте глубокий вдох через нос и выдохните через рот. Сделайте еще один глубокий вдох, наполняя живот, диафрагму и наконец легкие. Задержите дыхание на пять секунд... 1-2-3-4-5... и выдохните, выпуская воздух сначала из легких, затем из диафрагмы и, наконец, из живота. Сделайте еще один глубокий вдох и, набирая воздух, ощутите энергию и восторг от мира вокруг в пальцах рук и ног, в бедрах и плечах, даже в макушке. Задержите дыхание на

семь секунд... 1-2-3-4-5-6-7. Выдыхая, ощутите, как все напряжение уходит из пальцев рук и ног, из бедер и плеч, даже из макушки. Ощутите, как земля, на которой покоится ваше тело, касается каждого нервного окончания и мышцы. Земля излучает тепло и свет. Продолжайте глубоко дышать, вдох через нос, выдох через рот. Позвольте земле поддерживать ваше тело, укачивая вас в тепле и комфорте. Вы никогда не испытывали такой расслабленности, такой безопасности, такого спокойствия.

Вы лежите на весенней поляне. Справа от вас лес. В ветвях деревьев играют птицы. Вы слышите их сладкое пение и видите причудливые узоры, которые они вычерчивают по небу. Небо нежно-голубое. Пушистые белые облака плывут у вас над головой, смиряя лучи яркого теплого солнца. Вы потягиваетесь и чувствуете, как жар пропитывает каждый мускул в теле, так что вы расслабляетесь все больше и больше. Рядом с вами лежит деревянный посох идеальной высоты и веса. Он сделан из дуба и украшен резными символами и знаками защиты. (Пауза.) Вы обводите резные знаки пальцами, и они светятся золотом. Вы знаете, что ничто не может причинить вам вреда, пока этот посох рядом – он защищает ваше покоящееся тело, заключив его в круг света и безопасности.

Неподалеку от посоха, рядом с вами лежит мешок. Вы задеваете пальцами мягкую ткань и подтягиваете мешок ближе. Приподнявшись на локте, заглядываете внутрь. Что вы там видите? Букет диких цветов? Птичье перо? Сверкающий камень? Или что-то еще, совершенно другое? (Пауза.) Что бы вы ни увидели, достаньте этот предмет из мешка и ложитесь на спину. Положите предмет себе на грудь, над сердцем. Ощутите, как энергия вашего тела тянется к этому предмету, делая его единым целым с вами и с вселенной. (Пауза.) Этот предмет защищает вас и ваши врата в Иномирье. Он открывает вам доступ к домам богов, к ангельским сферам, в страну фейри и в обитель предков, и там вы можете свободно передвигаться и летать. (Пауза.) В то же время этот предмет устанавливает связь между вами и вашим телом здесь, на земле. Если вы в какой-то момент пожелаете вернуться, достаточно коснуться его, и вы снова окажетесь в своем теле. (Пауза.) Предмет ярко искрится вселенской жизненной силой. В ладони он ощущается теплым и умиротворяющим. Слегка сожмите его и положите в надежный карман. Помните, что во время путешествий по Иномирью вам в любой момент достаточно сунуть руку в карман, и вы найдете свой оберег. Начинайте снова сосредотачиваться на дыхании. Делайте глубокие вдохи и выдохи, вдохи и выдохи. (Пауза.) На следующем глубоком вдохе ощутите энергию и восторг от мира вокруг в пальцах рук и ног, в бедрах и плечах, даже в макушке. Выдыхая, пошевелите пальцами рук и ног. Потрясите ногами, подвигайте плечами вверх-вниз. Сделайте еще один глубокий вдох и на выдохе покачайте головой из стороны в сторону. Ощутите, как земля под вашим телом касается каждого нервного окончания и мышцы. Прислушайтесь к звукам от движения людей вокруг. Отметьте движение снаружи. Продолжайте дышать. Вытяните руки за голову. Вы возвращаетесь в настоящее, в здесь и сейчас. Продолжайте тянуться. Продолжайте дышать. Когда будете готовы, откройте глаза, поморгайте, сфокусируйтесь и сядьте.

## Путешествие в себя

Закончив медитацию на поиск оберега, посвятите несколько минут тому, чтобы записать свои впечатления от путешествия. Какой оберег вы получили? Какая часть путешествия вам понравилась больше всего и/или меньше всего? Что было видно отчетливо, а что выглядело неясным или туманным? Вы оставались в рамках медитации или отклонялись от нее? Каждый переживает направленную медитацию по-своему, потому что мы все кладем в свои рюкзаки для магического путешествия, помимо инструментов магической медитации, разные уроки, воспоминания, ожидания и черты характера. Поэтому каждый получает свое собственное послание, предназначенное только ему. Так что запишите свое послание и будьте внимательны к его значению! С вами разговаривают боги!

Наша личность влияет не только на взаимодействие, которое происходит *внутри* медитации, но и на то, *как* мы воспринимаем каждую медитацию. Поскольку большинство направленных медитаций написаны так, словно события разворачиваются прямо перед нами, они часто полны визуальных подробностей. Однако не все воспринимают свое путешествие глазами. Можно точно так же проживать медитацию ушами, пальцами, или кожей, или сердцем, или духом. Не могу передать, сколько раз после моих занятий по медитации люди подходили ко мне и говорили, что ничего *не видели*. Однако, когда я спрашиваю, почувствовали ли они что-то, или знали, что что-то происходит, или слышали какой-то звук, – они энергично кивают. Не стоит думать, что если вы ничего не видели, то ничего и не произошло. Произошло! И происходит! И будет происходить! Нужно только понять тот уникальный способ, которым ваше тело, разум и дух интерпретируют послание.

**Визуальная интерпретация медитации** – это способ восприятия, наиболее понятный широкой публике. Вы слушаете направленную медитацию и буквально видите картины наизуанке век. Кажется, что вы смотрите фильм; но часто – без звука. Если в медитации говорится: «Дует легкий ветерок», то вы видите, как качаются деревья или развевается ваш шарф, но ничего не слышите и не ощущаете. Воспринимая медитацию визуально, вы легко видите цвета, людей, места и события, но, если нужно задать вопрос, может быть трудно получить понятный ответ, потому что он окажется символически зашифрован в картине перед вами.

**Аудиальная интерпретация**, напротив, часто дает очень четкие ответы на вопросы, но, закрывая глаза, вы ничего не видите. Однако вы легко слышите звуки и голоса. Когда в медитации говорится о ветре, человек с аудиальным восприятием услышит, как ветер шумит в ветвях, но не увидит, как качаются деревья, и не почувствует дуновение на коже.

**Ощущения** – то, что лучше всего удается людям с сенсорным восприятием. Такой человек не только ощутит ветер на лице, но часто будет знать, как к ветру эмоционально относятся другие люди или животные, участвующие в медитации. Сенсорная интерпретация – это все, что касается прикосновений и связей, физических и эмоциональных, со средой, окружающей вас в пути. Задав вопрос, человек с сенсорным восприятием получит ответ в форме эмоций или тактильного контакта.

**Интуитивная интерпретация** – самая трудная для описания форма восприятия медитации. Вы не видите, не слышите, не ощущаете, а просто знаете, всей душой, словно от рождения, что происходит в медитации и на протяжении всего пути. Люди с интуитивным восприятием часто знают, что ветер дует, еще до того, как об этом будет сказано в медитации. Им известна обстановка внутри медитации, хотя они ее не видят, не слышат и не ощущают<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Эту теорию четырех форм интерпретации мне передала талантливая целительница рэйки и гипнотерапевт Кэти Мэллоу-Рамачи во время ее уроков по регрессии в прошлые жизни в 2003 г. С ней можно связаться по адресу <http://members.aol.com/womnwisdom>.

Самый трудный аспект интуитивной интерпретации – необходимость верить в то, что послания, полученные из Иномирья, не являются просто плодом вашего воображения. Со временем вы научитесь отличать одно от другого. До тех пор помните, что если вы правильно провели заземление и центрирование, то можно верить в то, что послания приходят от божественной силы.

Большинство людей сочетают в своих медитациях несколько форм интерпретации, хотя одна из четырех обычно дается легче, чем остальные. Когда вы только начинаете использовать направленную медитацию в регулярной практике, ежедневной или еженедельной, обратите внимание, какая форма интерпретации дается вам легче всего. Когда вы освоитесь с посланиями, которые получаете во время магического путешествия, может оказаться, что второй способ интерпретации появляется без сознательных усилий с вашей стороны. Хотя это интересный и радостный рост способностей, не ограничивайте себя подсознательным развитием. Занятия или чтение соответствующей литературы помогут вам развить и другие формы интерпретации. Не огорчайтесь, если поначалу новые техники не сработают. Помните, что вы тренируете отделы мозга, которые ранее не использовались. Будьте терпеливы и помните, что любое развитие требует времени.

Самое главное – веселитесь и будьте открыты словам, мудрости и юмору богинь, с которыми встретитесь! Очень скоро они станут казаться вам давними подругами.

Каждая глава этой книги посвящена одной конкретной богине. По пути на встречу с этой богиней вы прочитаете мифы и легенды о ней и узнаете, какое отношение она имеет к вам и к окружающему вас миру. Каждая богиня помогает вам получить знания о земле и небе, и о себе, потому что каждая из них связана с сезонным праздником (шаббатом) или с фазой луны (эсбатом). В кратком разделе о шаббате или эсбате вы познакомитесь с естественной для богини средой, а направленная медитация позволит изучить ее глубже. В дополнение к медитации у вас будет возможность полностью открыться знаниям о богине с помощью призыва, ритуала и упражнения в конце каждой главы. Так вы сможете установить связь с богиней посредством слов и звуков, а также действий и поступков.

Наслаждайтесь визитом к каждой из богинь и будьте открыты урокам, которые она для вас приготовила! Эти уроки помогут вам обрести свое подлинное призвание, свое истинное «Я», свой настоящий путь в жизни. Не чувствуйте себя обязанным читать все главы по порядку. Здесь нет правил и требований. Хотя каждая богиня связана с конкретным праздником или фазой луны, она может призвать вас в другое время – время, подходящее для вас. Доверьтесь своим инстинктам! Следуйте своей собственной истине и знайте, что Богиня любит всех и каждого из своих детей. Пусть благословение Богини ярко светит для вас, когда вы открываете сердце ее учению.

## Колесо года

**Керидвен, валлийская богиня возрождения  
и обновления. Зимнее солнцестояние**



## Керидвен: богиня движения

Керидвен – одна из самых магических валлийских богинь. Это классическая, типичная «злая ведьма» – горбунья, которая с хохотом мешает волшебное зелье в котле. Обитая на изолированном острове, окруженном волнами, в своем могуществе она наслаждается одиночеством, потому что у нее есть время и свобода для того, чтобы совершенствоваться в своем искусстве, достигать целей и воплощать мечты. Однако этот образ – лишь одна ипостась великой богини Керидвен.

Керидвен также является матерью двух детей – темного мальчика Морффрана и красивой девочки Крейдви – и женой гиганта по имени Тегид Фоэл. Семья очень важна для нее, и ее магию порождает потребность им помогать. Керидвен стремится защитить свою семью, убрать препятствия с ее пути. Она, как все хорошие родители, желает своим детям всего лучшего и стремится их всем обеспечить. Керидвен – не юная девственница; у нее есть ресурсы, уверенность в себе и внутренняя сила и мудрость для того, чтобы идти вперед и помогать членам своей семьи.

Такова подлинная божественная личность Керидвен. Она – это магия.

Она воплощает защиту и помощь. Но самое главное, она – это движение.

Керидвен не сидит и не ждет, пока воплотятся ее цели. Она идет вперед, через ночь и через рассвет, и вырывает желаемое прямо из воздуха. Она действует. Она делает. Ей недостаточно позволять судьбе определять ее жизнь – Керидвен сама определяет свою судьбу. Она дарит нам силу, чтобы принять собственную мощь и придать своей жизни форму.

В средневековом валлийском эпосе «Мабиногион» мы встречаем Керидвен в ее уединенном доме на острове посреди озера Ллин Тегид (теперь оно называется озеро Бала) на северо-западе Уэльса. Ее дочь и муж не играют роли в ее истории; вероятно благодаря их внушительной красоте и размерам, они спокойно идут по жизни. А вот ее сын Морффран («Великий Ворон») играет в истории значительную роль. Его другое имя – Афагду, «полная тьма»<sup>4</sup>. У него невеселый характер, и внешне он уродлив. Керидвен страшится того, что ждет ее сына, когда он покинет безопасный дом на острове. Считая, что к нему никогда не будут относиться с тем уважением, которого он заслуживает, она стремится вручить ему другие дары, которые компенсируют уродство.

Керидвен долго изучает вопрос, углубляясь в книги по магии и чародейству, и наконец находит заклинание, которое поможет сыну. Ей нужно собрать травы, свойства которых дарят интеллект, мудрость, вдохновение и мастерство. Следуя движению звезд, ей нужно бросать травы в кипящий котел в определенное время в течение целого года и одного дня. Все это время котел вдохновения и знания должен постоянно кипеть. Спустя один год и один день сила всех трав и звезд соберется в три капли и образует пьянящее магическое зелье. Все остальное станет смертельным ядом, от которого котел взорвется, и его содержимое впитается в землю.

Вооружившись этим знанием, Керидвен работает без перерывов целый год, собирая травы, сверяясь с книгами и читая по звездам. Она вливает в котел воды прорицания и вдохновения, бросает туда все травы, и корни, и океаническую пену – все в точном соответствии с движением звезд. Желая сосредоточиться на магической цели, она нанимает мальчика по имени Гвион Бах, чтобы помешивать содержимое котла, и слепого старика по имени Морда, чтобы поддерживать огонь. В течение всего года и дня сын ничем ей не помогает. И поэтому в конце он получает именно то, что заслужил за свое трудолюбие: абсолютно ничего.

---

<sup>4</sup> Ford Patrick K. (trans). *The Mabinogi and Other Medieval Welsh Tales*. Los Angeles: University of California Press, 1977. P. 162.

Когда один год и один день подходят к концу, Керидвен, измученная своими трудами, прочитав все заклинания и добавив все травы, отправляется на заслуженный отдых. И как-то так получается, что, пока она дремлет, три капли силы, мудрости и вдохновения падают в ладонь слуги Гвиона, а не ее обожаемого сына Морффрана. Одни источники утверждают, что капли просто упали ему на руки, когда он старательно мешал котел, и мальчик инстинктивно их слизнул. Другие источники изображают Гвиона несколько более расчетливым<sup>5</sup>. В них говорится, что перед тем, как заснуть, Керидвен посадила Морффрана перед котлом и сказала, что капли вылетят в назначенное время. Но когда они появились, Гвион оттолкнул Морффрана в сторону и украл могущественную магию из котла.

Как бы то ни было, когда котел взрывается от сильного яда, который в нем остался, Керидвен просыпается и обнаруживает, что сила зелья не досталась ее сыну. Гвион, благодаря новым познаниям и мудрости, понимает весь размах силы и гнева Керидвен и пытается сбежать на земли своей семьи. В ярости от того, что она целый год работала впустую, Керидвен избивает старика Морду тяжелым бревном, так что у него выпадает один глаз. «Госпожа, – говорит Морда, – ты покалечила меня ни за что, ибо я невиновен. Не я причина твоей потери»<sup>6</sup>. Керидвен признает его правоту и бросается в погоню за мальчиком, Гвионом Бахом.

Погоня превращается в битву волшебных сил, потому что маги по очереди меняют облик, превращаясь то в одно животное, то в другое. Гвион, увидев, что за ним гонится разъяренная Керидвен, превращается в быстроногого зайца. Керидвен отвечает на это скоростью и грацией борзой. Ее зубы едва не хватают мохнатые задние лапы Гвиона, но тут он оборачивается в скользкую рыбу и ныряет в ближайшую реку. Керидвен тут же становится гладкой и шустрой выдрой и немедленно плывет следом. Почувствовав ее острые когти на своей чешуе, Гвион становится птицей и взмывает над прикованной к земле Керидвен. Она меняет шкуру выдры на оперенье хищного ястреба с острым взглядом и острыми когтями и взлетает следом. Понимая свою ошибку, уставший от долгих часов использования своих новых способностей к превращению, Гвион замечает на полу амбара груды свежеспящего зерна пшеницы. Припав к земле, он превращается в пшеничное зернышко и зарывается в груды остальных, уверенный, что так сможет сбить разгневанную Керидвен со следа. Однако Керидвен куда проще превращаться из одного животного в другое, и она не так устала, как Гвион. Разгадав его хитрость, Керидвен приземляется и превращается в черную курицу с высоким гребнем. В этом новом обличье она быстро съедает всю пшеницу, включая и то зернышко, в которое превратился Гвион.

Гвион в виде зернышка пускает корни внутри Керидвен, и вскоре оказывается, что она беременна. Она вполне ожидаемо расстроена таким развитием событий и клянется уничтожить Гвиона, как только он родится. Она вынашивает его девять месяцев, но после родов не находит в себе душевных сил уничтожить красивого золотоволосого младенца. Вместо этого она зашивает его в кожаный мешок и бросает в бурную реку. Это происходит 29 апреля. На следующий день его находит сын богатого аристократа. Пораженный красотой мальчика, он называет его Талиесин – это значит «светлый лик». Талиесин вспоминает все знания и вдохновение, которое получил из котла Керидвен, когда был Гвионом. Обладая такой мудростью, он становится самым известным и самым талантливым из кельтских бардов и поэтов.

Погоня и метаморфозы Керидвен и Гвиона давно завораживали исследователей мифологии и легенд. Многие сопоставляют эту погоню с препятствиями и далеко идущими целями, которые учитель ставит перед учеником, наставник – перед подмастерьем. Они считают, что на самом деле Керидвен обучала Гвиона, проверяла, достоин ли он, преодолевала свой гнев в поисках более глубокого понимания и познания будущей роли Гвиона в кельтских легендах.

---

<sup>5</sup> Whitehawk S. *Cerridwen // Draeconin's Background Designs*. URL: <http://draeconin.com/database/cerridwen.htm> (accessed April 2007).

<sup>6</sup> Lady Charlotte Guest (trans.) *The Mabinogion*. London: Bernard Quaritch, 1877. P. 427. URL: [www.sacred-texts.com](http://www.sacred-texts.com).

Хотя эта теория вполне правдоподобна, Керидвен, как персонаж легенды, выглядит более прямой, чем предполагает это сложное объяснение. По-моему, у нее более прямой характер, она действует в соответствии со своими эмоциями и не слишком задумывается о последствиях. (Хороший пример этой прямоты – то, как она избила старика Морду.)<sup>7</sup>

Еще одно объяснение погони – то, что животные представляют собой тотемы разных кланов в кельтском обществе. Многие кельтские кланы выбирали животных как символ их силы и мастерства в бою или глубокого источника мудрости и вдохновения. Рыба (точнее, лосось), заяц, ястреб и птица – это магические животные в кельтской мифологии. А пшеница часто считается воплощением бога плодородия, который отдал свою силу и могущество, чтобы помочь этому злаку расти. (Средневековая песня «Джон Ячменное зерно» – пример того, как это верование продержалось долгое время, даже после прихода христианства.) Однако выдра, борзая и курица редко считались обладателями магии, поэтому не все метаморфозы можно объяснить этой теорией.

Известная исследовательница Авалона и жрица Женан Телиндру в своей книге «Авалон внутри» сравнивает погоню с разными стадиями существования души, которая превращается из подсознательной тени в сознательную волю. В этом сценарии каждая пара животных соответствует стихии<sup>8</sup>. Заяц и борзая воплощают Землю, рыба и выдра – Воду, птица и ястреб – Воздух, а курица и пшеница символизируют Огонь. Развивая эту метафору, можно предположить, что трансформации и соответствующие им стихии вполне могут символизировать жизнь человека. Воздух – это рождение, Огонь – юность, Вода – зрелость, а Земля означает старость и смерть. Поскольку Гвион после смерти рождается заново, зачатый в чреве Керидвен, окончание легенды отражает веру кельтов в реинкарнацию, или в возвращение души на землю, чтобы прожить еще одну жизнь в другом теле или обличе.

Магическая погоня подчеркивает роль Керидвен в естественном цикле жизни, смерти и возрождения. Ее передвижение, ее действия – не случайные и рассеянные, а последовательные и просчитанные. Она и ее котел – это начало и конец, розовый рассвет и черная полночь. Она – та сила, которая помогает нам родиться заново после разочарования, неудовлетворенности, болезни и смерти. Керидвен вечно движется по спирали и напоминает нам, что в каждом конце есть начало, а у каждого начала будет конец, и что жизнь и смерть – это лишь один из аспектов вечно меняющегося, вечно движущегося, вечно вращающегося космоса. «Не бойтесь, – говорит она, склоняясь над кипящим котлом, – ибо в каждой неудаче скрыт успех». С загадочной улыбкой она возвращается к своему котлу, помогая нам достичь цели, найти силы, чтобы продолжать двигаться, несмотря ни на что, и искать свет в момент смерти.

## **Зимнее солнцестояние: самая долгая ночь года**

Зимнее солнцестояние – это самая долгая и темная ночь года. Обычно она приходится на дату между 21 и 23 декабря и традиционно отмечается природными праздничными украшениями (например, остролистом, омелой и венками из вечнозеленых растений), пышным пиром, «рождественским поленом» и песнями и весельем. Похоже на Рождество? Конечно! Многие из этих ритуалов переняли ранние христиане, чтобы совместить языческий праздник с христианским.

Обе традиции отмечают рождение сына. В христианской мифологии сын – это Иисус, приносящий свет спасения. В древнеязыческих традициях сын – это солнце, приносящее свет тепла и плодородия. В сельскохозяйственных и пастушьих обществах солнце воплощало жизненную силу. Без него не росла бы пшеница, а пастбища оставались бы голыми. Выживание во

---

<sup>7</sup> McCoy E. *Celtic Women's Spirituality*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1998. P. 40.

<sup>8</sup> Telyndru J. *Avalon Within*. South Carolina: BookSurge, 2005. P. 10–11.

всех его аспектах зависело от солнца, и день, когда оно скрывалось в темноте, считался магическим и духовно значимым. Часто в ночь зимнего солнцестояния зажигали огни в очагах, и в каждом окне сияли свечи в попытке приманить пламенную энергию солнца.

Поскольку Керидвен – богиня циклов, смены времен года и этапов жизни, неудивительно, что она становится повитухой солнца, которая помогает и способствует его перерождению. Она – зимняя старуха, которая купается в тепле ребенка-солнца, пока Колесо года совершает очередной поворот к свету. До весны еще далеко, но пришло обещание тепла, как приходит каждый год с помощью Керидвен.

## Магическое путешествие

Для посещения богов и богинь нужны определенные навыки. Их можно получить, прочитав и выполнив упражнения из предыдущей главы. Теперь, когда эти инструменты у вас под рукой, настало время окунуться в глубокое озеро знаний и прикоснуться к Иномирию, к тому, что находится прямо за пределами материальной реальности. Пора применить всю обретенную вами мудрость на практике.

Путь к Керидвен с помощью медитации долог, но не очень опасен. Однако это время испытаний. Вам нужно будет следовать за образами направленной медитации с помощью зрения, слуха, обоняния и осязания. Это время изучать свои органы чувств, открываться навстречу восхитительному миру божественного. Погрузитесь в их мир, и вы вернетесь с более тонким пониманием своей жизни и мира вокруг.

Не стоит беспокоиться, если вам не удастся сразу почувствовать запах зелья Керидвен или ощутить кусачий холод ночи равноденствия. Отмечайте эти трудности, но не позволяйте своему разуму на нем заикнуться. Труднее сказать, чем сделать, поэтому не разочаровывайтесь, если в какой-то момент потеряете медитацию из вида. Когда вы замечаете, что ваши мысли блуждают, осторожно подтолкните их обратно к медитации и напомните себе, что вернетесь к этим трудностям позже. Когда направленное путешествие закончится, вы сможете перечислить чувства и аспекты медитации, которые вызывали у вас трудности, и работать над тем, чтобы настроить их на ваши потребности в медитации, вернувшись к упражнениям из вводной главы. А главное – наслаждайтесь своим временем вдаль от повседневного, обыденного мира. Расслабьтесь и позвольте своим эмоциям парить вместе с птицами!

## НАПРАВЛЕННАЯ МЕДИТАЦИЯ: НОВАЯ ЖИЗНЬ ПОСРЕДИ ЗИМНЕГО ХОЛОДА

Сделайте глубокий вдох через нос и выдохните через рот. Сделайте еще один глубокий вдох, наполняя живот, диафрагму и наконец легкие. Задержите дыхание на пять секунд... 1-2-3-4-5... и выдохните, выпуская воздух сначала из легких, затем из диафрагмы и, наконец, из живота. Сделайте еще один глубокий вдох и, набирая воздух, ощутите энергию и восторг от мира вокруг в пальцах рук и ног, в бедрах и плечах, даже в макушке. Задержите дыхание на семь секунд... 1-2-3-4-5-6-7. Выдыхая, ощутите, как все напряжение уходит из пальцев рук и ног, из бедер и плеч, даже из макушки. Ощутите плодородную землю под вашим телом, выжидающую – ждущую зарождающегося тепла солнца, ждущую, когда мороз рассеется. Она прохладная, но бодрящая; она прогоняет все ваши скрытые страхи. Вы свободны от беспокойства и тревоги. Вольны танцевать со снежинками на ветру. Вольны открыть свою дикую сторону навстречу чудесному белому миру вокруг. Сделайте глубокий вдох и ощутите, как ледяной воздух стимулирует каждое нервное окончание, каждую клетку вашего тела. Продолжайте глубоко дышать – вдох через нос, выдох через рот. Позвольте земле обнимать и поддерживать

ваше тело. Позвольте ветру сдуть оставшиеся страх и тревогу. Вы никогда не чувствовали себя настолько расслабленным, настолько безмятежным, настолько спокойным.

Вы заходите в глубину великого леса. Сейчас ночь, но луна полная, и звезды ярко мерцают в полуночном синем небе. Ветви деревьев голые и позволяют сиянию луны освещать ваш путь. Вы идете по тропинке, покрытой снегом и грязью. На некоторых ветках лежит снег, и, подняв голову, чтобы на них посмотреть, вы вдыхаете воздух и чувствуете запах снега в ветре. Справа ухает сова. Вы видите, как в темноте вспыхивают ее большие круглые глаза, а потом крылья проносят ее мимо.

На вас крепкие ботинки с толстой и надежной подошвой, но пальцы ног немеют от холода. Пальцы в варежках тоже промерзли до костей, и вы уже не чувствуете своего носа. Вы плотнее заворачиваетесь в шерстяной плащ и упорно идете вперед. Стискивая оберег в замерзших пальцах, вы смотрите вниз, на грязную снежную землю по обе стороны узкой тропинки. Не желая ночевать сегодня под открытым небом, вы надеетесь, что впереди окажется таверна. Лес густой, заросший соснами. До вас не долетает ни звука, кроме шепота ветерка в сосновых иглах. Вы подпеваете ветру, и ваше дыхание вылетает белыми клубами. В такую ночь стодилась бы даже заброшенная охотничья хижина, думаете вы. Вы бросаете взгляд на положение звезд. Колесо почти завершило оборот.

Вы опускаете усталый взгляд от усыпанного звездами неба и резко останавливаетесь. Прямо перед вами на небольшой поляне стоит маленькая каменная хижина. Белый дым вырывается из крошечной трубы, а фонарь в окне излучает мягкий золотой свет, знак гостеприимства. Вы подходите к хижине (пауза) и поднимаете кулак, чтобы постучать в темно-красную дверь.

Раньше чем вы коснетесь двери хоть ноготком, она распахивается, и выходит беловолосая женщина с ведром в руках.

– Замечательно, – восклицает она, выплескивая содержимое ведра вам через плечо во двор хижины. – Мы тебя ждали.

Она спешит обратно в дом, одной рукой держа ведро, а другой роясь в кармане фартука с розовыми цветочками. Вы стоите на пороге, пораженные внезапным гостеприимством.

– Ну же, не стой там, не выпускай тепло, – сердито смотрит на вас старуха. – Заходи!

Вы ступаете внутрь хижины, и дверь захлопывается у вас за спиной.

– Давай сюда свой плащ, дружок. Здесь он тебе не понадобится. – Внезапно старушка оказывается у вас за спиной, ловко расстегивает плащ и вешает его на чугунный крюк рядом с дверью. – Не бросишь еще одно бревно в огонь? – просит она, указывая на огромный очаг, который занимает всю правую стену хижины. – Время почти пришло, – сообщает она, направляясь к полкам, уставленным банками, в темной глубине хижины. – Мне нужно подготовиться.

Она исчезает в темноте, вы ее больше не видите. Однако стук и звон переставляемых банок напоминает вам, что она не исчезла насовсем.

Вы подходите к очагу и берете тяжелое полено. Очень большой котел висит над огнем на почерневшей цепи. Вы заглядываете в него и неуверенно нюхаете. Ваш нос наполняется отвратительным запахом. Вы отшатываетесь, у вас слезятся глаза, течет из носа, вы не можете перестать чихать.

– Я просила положить полено в огонь, – окликает вас старуха из глубины однокомнатной хижины, – а не совать нос куда не положено.

Вы чихаете в последний раз, у вас горят щеки от напряжения и неловкости, и бросаете полено в огонь. Языки пламени разгораются, жадно поглощая древесину, и содержимое котла лихорадочно булькает. В комнате становится теплее.

– Ага! – за торжествующим криком следуют решительные шаги старухи, которая направляется к котлу – и к вам. – Вот оно! – Она помахивает пучком зелени. Подойдя к окну, она смот-

рит наверх, на звезды, останавливается на пару ударов сердца, а потом со скоростью лисицы кидает травы в котел. Желтый дым поднимается над котлом, а за ним – громкое бульканье.

– Теперь нам остается только ждать, дружок, – говорит старуха, потирая руки. – Ну-ка помоги мне. – Она сует вам в руки большой ворох небеленого хлопка. На ощупь он мягкий, и вы шатаетесь под большим количеством ткани. Делаете шаг назад – и спотыкаетесь о низкий и твердый предмет, хотя уверены, что всего несколько мгновений назад его тут не было. Пол уходит из-под ног, и вы громко шлепаетесь на зад. Хлопковая ткань выскользывает из рук и ложится на пол вокруг вас. Вы ощущаете на руке теплое влажное нажатие. Вы удивленно отдергиваете руку и отодвигаете ткань. На вас смотрят мягкие карие глаза с узкой пухлой морды белой свиньи.

– Пеппер, Пеппер! – старуха наклоняется и чешет ее за ухом. Если бы вы могли в это поверить, то поклялись бы, что ее рука погрузилась в свинью. Вы качаете головой. Очевидно, что падение спутало вам мысли. Вы смеетесь над собой, чешете Пеппер за другим ухом и собираете ткань.

– Не обращай на нее внимания, – говорит старуха, вручая вам еще больше ткани. – Иногда она попадает под ноги, но вообще она милая. Тебя не обидит! – Тут она подмигивает, синие как лед глаза проказливо мерцают. Похлопав по большому, грубо обтесанному столу, она говорит: – Стели это сюда, дружок.

Сама она ныряет в глубину хижины, оставляя вас самостоятельно справляться с тканью, а теплый мокрый нос Пеппер прижимается к вашим ногам сзади.

Следующие несколько часов вы расправляете ткань, делите на три вороха и складываете. Когда вам кажется, что вы закончили, старуха просит положить еще полено в огонь, а когда вы возвращаетесь к столу, ворох ткани оказывается больше и путается сильнее. На протяжении всей долгой темной ночи вы не перестаете работать, а старуха бегаёт туда-сюда от банок к очагу, бросая в котел травы и цветы и бормоча заклинания. (Пауза.)

Когда вам уже кажется, что вы больше не можете сложить ни кусочка ткани, старуха восклицает: «Пора!» Свинья подбегает к двери хижины и носом открывает ее. Ткань лежит на столе, аккуратно сложенная, а очаг излучает приятное тепло. Старуха стоит перед котлом, протянув руки. Она смотрит на свинью, а та, в свою очередь, смотрит на небо. Небо уже не полуночно-синее. Серый предрассветный свет просачивается сквозь облака. Деревья раскачиваются, и первые лучи рассвета тянутся через небосвод – розовые, светло-голубые и лимонно-желтые. А затем с триумфальным всплеском энергии и света, смелости и решительности солнце поднимается над линией деревьев. Именно в этот момент свинья визжит от радости, а старуха опускает голые руки прямо в кипящий котел. Сдавленный предупредительный крик замирает у вас в горле, потому что она достает из бурных глубин совершенно здорового маленького мальчика. Она укачивает его на руках, склоняясь и закрывая его своим телом... как будто знает, что в следующее мгновение котел взорвется с громким звуком, оставив после себя только горку пепла и несколько осколков исковерканного металла.

Старуха встает и поворачивается к вам. Вы приносите ей ткань и обтираете идеально хорошенькое личико младенца в ее руках.

– Солнце возродилось, – говорит старуха приглушенным, полным восторга голосом. – Из тьмы самой долгой ночи оно вышло, чтобы согреть землю, и всех людей, и животных, и растения на ней. Ощути его тепло в своем сердце.

Улыбаясь, несмотря на усталость, вы наклоняетесь и целуете младенца. Его миндалевидные глаза распахиваются и одаряют вас его мудростью и знаниями. Луч солнца окутывает его, вас и старуху согревающими объятиями.

Теперь сделайте глубокий вдох через нос и выдохните через рот. Сделайте еще один глубокий вдох, наполняя живот, диафрагму и наконец легкие. Задержите воздух на пять секунд... 1-2-3-4-5... и выдохните, выпуская воздух сначала из легких, затем из диафрагмы и, наконец,

из живота. Сделайте еще один глубокий вдох и, набирая воздух, ощутите энергию и восторг от мира вокруг в пальцах рук и ног, в бедрах и плечах, даже в макушке. Выдыхая, пошевелите пальцами рук и ног. Потрясите ногами, подвигайте плечами вверх-вниз. Сделайте еще один глубокий вдох и на выдохе покачайте головой из стороны в сторону. Ощутите, как земля под вашим телом касается каждого нервного окончания и мышцы. Прислушайтесь к звукам от движения людей вокруг. Отметьте движение снаружи. Продолжайте дышать. Вытяните руки за голову. Вы возвращаетесь в настоящее, в здесь и сейчас. Продолжайте тянуться. Продолжайте дышать. Когда будете готовы, откройте глаза, поморгайте, сфокусируйтесь и сядьте.

## Воззвание к Керидвен

*Знахарка.*

*Ведьма.*

*Старуха.*

*Мать.*

*Наставница.*

*Керидвен.*

*Ты утешаешь темное небо.*

*Ты – повитуха солнца.*

*Обладательница энергии и мудрости,*

*Создательница смысла и движения,*

*Одари меня своей силой.*

*Научи меня тому, что знаешь.*

*Силой великого котла Авена*

*Я вкушаю твое величие*

*И познаю твою силу!*

*Я меняю форму*

*И осваиваю твою мудрость!*

*Я отправляюсь в путь*

*И слышу твое вдохновение!*

*Начало.*

*Окончание.*

*Рождение.*

*Смерть.*

*Возрождение.*

*Керидвен.*

## ПРАКТИКА: СДЕЛАЙТЕ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОДАРОЧНУЮ УПАКОВКУ ИЗ ВТОРИЧНОГО СЫРЬЯ

Для большинства из нас праздничное время означает вручение подарков родным и друзьям. Почему бы не сделать подарок земле и не завернуть эти подарки в переработанную упаковку?

В течение года (или по крайней мере нескольких месяцев перед праздниками, в зависимости от размера вашего списка гостей) просите в магазине, чтобы ваши покупки упаковывали

в бумажные, а не пластиковые пакеты, и самостоятельно сделайте из них обертку для подарков! Отрежьте дно пакета, «квадратную» часть, и у вас получится пустая труба из бумаги, открытая с обоих концов. Затем разрежьте шов и распрямите бумагу. Теперь у вас есть довольно большой кусок крепкой коричневой бумаги. Дно можно выкинуть или использовать для маленьких плоских предметов – книг, подарочных сертификатов, CD или DVD-дисков.

Соберите марки, печати, трафареты и краску и используйте их для того, чтобы украсить чистую сторону бумаги. Я украшаю ее желтыми печатями в форме солнца и зелеными листьями; однако вы можете выбрать любой рисунок. Закончив украшать, дайте бумаге высохнуть. (Если вы используете печати, достаточно нескольких минут. Трафареты и краска сохнут дольше, поэтому обязательно заложите время на это в планы по упаковке подарков.) После того как бумага высохнет, можно заворачивать в нее подарки как обычно. Я рекомендую использовать качественный, фирменный скотч. Обычный дешевый скотч не удержит более плотную бумагу, из которой делают пакеты для магазинов, и отходит в самые неподходящие моменты. Теперь вы не только вручаете подарок близкому человеку, но и дарите жизнь дереву!

## РИТУАЛ: ПРАЗДНИК ЗИМНЕГО СОЛНЦЕСТОЯНИЯ

Когда вы отмечаете сезонные праздники, это укрепляет ваши связи с землей, с природой и с миром вокруг. Вы отмечаете священное время года; ваш праздник отражает и время года, и ваши личные, индивидуальные потребности. В праздник зимнего солнцестояния<sup>9</sup> вы берете на себя роль помощника Керидвен в рождении солнца. По сути, вы становитесь повитухой, даря свою энергию Великой Матери во время родов. Вы принимаете участие в древнем праздновании света и жизни.

### **Вам понадобятся:**

- рождественское полено;
- белая свеча, красная свеча и черная свеча;
- подсвечники для трех свечей;
- тарелка с хлебом и маслом;
- птичий корм и семена подсолнуха;
- яблоко;
- небольшой колокольчик;
- несколько печений в форме снежинки или солнца;
- сок или вино;
- среднего размера миска;
- барабан, тамбурин или диск с музыкой (опционально);
- любые украшения для алтаря, относящиеся к солнцестоянию (опционально).

Положите все предметы на алтарь, поставьте три свечи вместе и оставьте место для того, чтобы сжечь рождественское полено либо в камине, либо в яме для костра. Встав перед алтарем, проведите заземление и центрирование как обычно. Пройдите на восток и, вытянув руки, скажите:

Приветствую вас, Хранители Востока, силы Воздуха!  
Я прошу у вас легкости и согревающего дыхания  
В самую священную из ночей, Канун Солнцестояния.

---

<sup>9</sup> Этот ритуал, описанный Эми Бертелетт и Мишель Скай, впервые исполнялся Сестринством Восходящей Луны в декабре 2003 г.

Когда вы ощутите присутствие знания Востока и свободы Воздуха, пройдите на юг и, вытянув руки, скажите:

Приветствую вас, Хранители Юга, силы Огня!  
Я прошу вашего жара и пламенной любви  
В самую священную из ночей, Канун Солнцестояния.

Отметив тепло Юга и жар Огня, пройдите на запад и, вытянув руки, скажите:

Приветствую вас, Хранители Запада, силы Воды!  
Я прошу вашей глубины и текучих эмоций  
В самую священную из ночей, Канун Солнцестояния.

Ощутите эмоции Запада и влажность Воды на лице и в сердце. Затем пройдите на север и, вытянув руки, скажите:

Приветствую вас, Хранители Севера, силы Земли!  
Я прошу вашей силы и нерушимого покоя  
В самую священную из ночей, Канун Солнцестояния.

Ощутите силу Севера и силу Земли и вернитесь к алтарю. Посвятите несколько минут тому, чтобы представить образ юной Богини-Девы, а затем скажите:

Богиня-Дева,  
Защитница юности и невинности,  
Нежная, и чистая, и прекрасная превыше всего,  
Присоединись ко мне в Ночь Солнцестояния.  
Бог возродился;  
солнце вернулось.  
Богиня-Дева приходит и идет среди нас!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.