



ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. НАЙТИ СВОЙ ГОЛОС	11
В начале.....	12
Мантры.....	21
Чтение мантр.....	24
ГЛАВА 2. МАНТРЫ БОГИНИ ВО ИМЯ МИРА	30
Мир: сложная идея (хаос возрожденный).....	30
Энергетическая отдача.....	33
Пакс. <i>Римская богиня мирного государства</i>	35
Мать Божия Фатимская. <i>Христианская Мать Мира</i>	42
Бранвен. <i>Валлийская богиня покоя и сочувствия</i>	49





ГЛАВА 3. МАНТРЫ БОГИНИ ВО ИМЯ ПРИРОДЫ	60
Природа: надежда живет.....	60
Энергетическая отдача.....	64
Асасэ Йа. Аканская богиня Матери-Земли.....	65
Пачамама. Перуви́йская Мама-Земля	74
Эриу. Ирландская богиня родной земли ...	79
ГЛАВА 4. МАНТРЫ БОГИНИ ВО ИМЯ ЛЮБВИ	91
Любовь: связующая сила мира.....	91
Энергетическая отдача.....	95
Венера. Римская богиня всех оттенков любви.....	97
Селия. Британская королева фэйри, богиня вечной любви.....	103
Фрейя. Скандинавская богиня страсти и секса.....	112
ГЛАВА 5. МАНТРЫ БОГИНИ О ЛЮБВИ К СЕБЕ	124
Любовь к себе: сердце истины.....	124
Энергетическая отдача.....	130
Венера Виллендорфская. Палеолитическая богиня прославления себя.....	131
Хина. Гавайская богиня освобождения себя.....	140
Кессайр. Ирландская богиня самоуважения.....	150





ГЛАВА 6. МАНТРЫ БОГИНИ О ПРОЩЕНИИ	168
Прощение: отпустите прошлое	168
Энергетическая отдача	172
Тласолтеотль. <i>Ацтекская пожирательница грязи</i>	174
Мария Магдалина. <i>Христианская святая блудница</i>	183
Арианрод. <i>Валлийская госпожа самовластья</i>	192
ГЛАВА 7. МАНТРЫ БОГИНИ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ	204
Исцеление: память о целостности	204
Энергетическая отдача	208
Удзумэ. <i>Синтоистская богиня смеха и тени</i>	210
Сулис. <i>Британская богиня лекарств и проклятий</i>	219
Аирмид. <i>Ирландская богиня трав и растений</i>	227
ГЛАВА 8. МАНТРЫ БОГИНИ ДЛЯ РОСТА ...	238
Рост: добыча будущего из «шахт» прошлого	238
Энергетическая отдача	242
Хекат. <i>Египетская богиня деторождения и воскрешения</i>	244
Помона. <i>Римская богиня садов и плодов</i> ...	252
Блодвед. <i>Валлийская богиня личностного роста и изменений</i>	259





ГЛАВА 9. МАНТРЫ БОГИНИ	
О НАДЕЖДЕ	267
Надежда: дар человечества самому себе	267
Энергетическая отдача.....	270
Деметра. <i>Греческая скорбящая</i> <i>Богиня-Мать</i>	272
Персефона. <i>Греческая богиня мертвых</i> ...	278
Сунна. <i>Скандинавская носительница</i> <i>света надежды</i>	285
ГЛАВА 10. МАНТРЫ БОГИНИ	
ДЛЯ ДУХОВНОСТИ	296
Духовность: она начинается с вас	296
Энергетическая отдача	301
Плеяды. <i>Греческие богини всех</i> <i>времен и пространств</i>	303
Исида. <i>Великая египетская богиня</i> <i>магии и материнства</i>	314
Рианнон. <i>Великая валлийская</i> <i>королева и трехликая богиня</i>	326
ПРИМЕЧАНИЯ	343
БИБЛИОГРАФИЯ	355





ФРЕЙЯ

Скандинавская богиня страсти и секса

Мантра

Войди в мое чрево.
Я созрела, сорви меня.



Фрейя — богиня, которой женщины хотят быть, а мужчины хотят обладать. Ей абсолютно комфортно с ее независимостью, свирепостью и сексуальной силой. Ей никто не нужен, но она всех желает, с бесстыдством, от которого покраснела бы стриптизерша. Общественные нормы и правила, обычаи и мораль ее не касаются. Она живет сама по себе и приносит богатство, любовь, плодородие и смерть.

Фрейя относится к ванам, одному из двух пантеонов скандинавских богов. Ваны в целом больше связаны с землей, с плодородием планеты, а также людей и животных, которые на ней обитают. Асы, второй клан богов, похожи скорее на небесных существ, которые взаимодействуют с вселенскими, мифическими силами, часто слишком масштабными для человеческого понимания. Большинство богов и богинь, о которых говорится в Старшей и Младшей Эддах, средневековых скандинавских мифологических текстах, — члены клана асов, но среди ванов тоже есть несколько крайне важных богов. В их числе Фрейя, ее брат-близнец Фрейр и их отец Ньёрд, все они живут среди асов.

Фрейя и Фрейр — родственники по крови, но также божественные возлюбленные. Согласно принципу

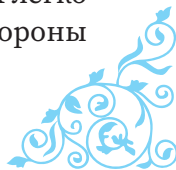




божественных пар и сохранения королевской крови, Фрейя и Фрейр сходятся, чтобы обеспечить плодородие земли, а также всеобщее материальное богатство. Фрейр становится плодородной землей для энергетической силы Фрейи. Он — семя, а она — солнце, которое согревает почву и побуждает семя возродиться. Он — успокаивающая земля, а она — яростное пламя, искра, которая разжигает божественную силу Фрейра. Фрейя — дикая женщина, а Фрейр — зеленый человек; она — жизненная сила, а он — сосуд или хранилище для жизни.

Могущественная жизненная искра Фрейи воплощается в двух символах: один — современный, а другой — пришедший из оригинальных источников, скандинавской и исландской мифологии. Эдред Торссон в «Книге Трот» предложил использовать простое сердечко как знак благословения Фрейи, которым она одаривает тех, кто общается к ее тайнам. Сердечко — это стилизованное изображение женских гениталий и/или ягодич, указывающее на дающую жизнь силу женской сексуальности. Другой, более древний символ — ожерелье Фрейи, Брисингамен, которое она получила от четырех гномов после того, как провела по одной ночи с каждым из них (и можно поспорить на то, что они наверняка не в карты играли).

В исландской саге «Сказание о Хёгни и Хедин» Фрейя встречает четырех гномов, которые как раз заканчивают работу над прекрасным ожерельем. Возжелав его превыше всего, богиня предлагает им взамен за украшение золото и серебро. Они отвечают, что золота и серебра у них в достатке, но они продадут ей ожерелье за ночи ее любви. Она соглашается и четыре ночи спустя покидает гномов с новым ожерельем. В четырех гномах легко узнать ту четверку, что поддерживает четыре стороны



света в скандинавской мифологии. Хотя имена у них другие, но их количество указывает на явную связь с ними. Когда Фрейя спала с каждым из них по очереди, она получила знания о каждой стороне света и соответствующих стихиях, из которых создан наш мир, — Земле, Воздухе, Огне и Воде. Эта мудрость позволила ей воплотить сущность жизни, принять ее в себя и заявить о ней как о своей. Щедрый дар жизни и сила возобновления, присущие Фрейе, несомненно, стали причиной того, что многочисленные великаны пытались похитить ее или принудить к браку, и поэтому же Локи (скандинавский бог хитрости и озорства) попытался украсть ее ожерелье для Одина. Сила Фрейи хранится в ее ожерелье, как и в ее теле.

Скандинавская мифология полна историй о сексуальных приключениях Фрейи, потому что она не удовлетворялась ни братом Фрейром, ни четырьмя гномами. В «Перебранке Локи» из Старшей Эдды Локи, которого не пригласили на пир асов, решил все равно явиться туда и учинить неприятности. Он оскорбляет по очереди каждого бога и богиню. Фрейя заступает за Фриггу, жену Одина, сказав Локи, что он «сошел с ума» и что он творит «ужасные и полные ненависти дела». Локи ответил тем, что указал на некоторые из поступков Фрейи, произнеся:

*Ты, Фрейя, молчи!
Тебя ль мне не знать;
Ты тоже порочна:
Всем ты любовь
Свою отдавала —
Всем асам и альвам.
Ты, Фрейя, молчи!
Ты, злобная ведьма,*



*Погрязла в разврате:
Не тебе ли пришлось —
Пойманной с братом —
Визжать с перепугу!*⁶⁵

Очевидно, что, с точки зрения Локи, самый простой способ оскорбить Фрейю — указать на ее бурную сексуальность.


Фрейя славилась сексуальными похождениями даже среди ётунов, то есть великанов. В «Песне о Хюндле», части из Старшей Эдды, Фрейя верхом на своем любовнике Оттаре (принявшем облик кабана) въезжает в дом великанши Хюндлы, чтобы больше узнать о его семейном древе. (Не сомневаюсь, что ее поза на Оттаре описана именно таким образом, с намеком на сексуальную позицию.) Хюндла случайно называет Оттара любовником богини, а затем, осознав, что ее обманом заставили рассказать о семье Оттара, мстит тем, что унижает богиню. Сравнивая Фрейю с Хейдрун, медоносной козой-кормилицей богов, Хюндла говорит:

*...Ты по ночам,
Распутная, бегаешь,
Как Хейдрун с козлами
Бегать умеет*⁶⁶.

Однако великанше недостаточно такого краткого сравнения Фрейи с козой в гоне. Она расписывает подробнее:

*Ты к Оду стремилась,
Желаньем томясь,
И другие к тебе*






*Под подол забирались;
Ты по ночам,
Распутная, бегаешь,
Как Хейдрун с козлами
Бегать умеет⁶⁷.*

Трудно представить, что скандинавского воина-викинга устраивала бы гулящая жена. Однако в Эддах Од описан как муж, который бесконечно любит Фрейю, и чувства, кажется, взаимны. Когда Од оставляет Фрейю и отправляется в долгое путешествие, она плачет красным золотом и ищет его в разных землях. Возможно, Од был добавлен в Эдду позднее, чтобы «очистить» образ богини и приглушить ее любвеобильность. Поскольку в мифологии за ним не замечено никаких походов (кроме того, что он уезжает от Фрейи), вероятно, за его образом «прячется» Один. В конце концов, у Фрейи и Одина много общих характеристик и интересов, в том числе весьма свободные представления о браке и супружеских обетах⁶⁸.

Суть Фрейи глубока, богата и разнообразна, как сама земля. Она даже может быть дочерью богини земли Нертус, которую часто связывают с отцом Фрейи, Ньордом. Будучи вероятной дочерью земли и моря, обладательницей знаний о стихиях, носительницей Брисингамена (одного из самых могущественных предметов в скандинавской мифологии), Фрейя — это не просто сексуальная богиня, любительница удовольствий. Разумеется, ей нравится развлекаться в постели, но энергия Фрейи содержит силу, скрытую в акте любви. Эта тайная сила содержится в самом сердце творения, это одна из величайших сил на Земле.





Фрейя может помочь укорениться в настоящем, в окружающем нас со всех сторон удовольствии и в то же время приниматься за новые начинания, выходя на новый уровень личных достижений.

Она — это чувственность во всех ее многочисленных ипостасях: вкус сочной клубники, звук завывающего ветра, вид улыбки любимого человека. Когда мы заземляемся в благости современной реальности, она подталкивает нас к тому, чтобы раскрыться, устремиться к самому пику удовольствия, а затем направить эту энергию на реализацию своих потребностей и желаний. Любовь и секс для Фрейи — всего лишь ворота на пути к Божественному, к пониманию окружающих нас возможностей. Любовь как сила... вот это сила!

Путь к Фрейе

Самый известный символ богини Фрейи — ее ожерелье Брисенгамен. В средневековых рукописях не говорится, как выглядело это украшение, но известно, что на Скандинавском полуострове почитали драгоценный камень янтарь, считая, что он обладает мистическими и божественными свойствами. (Он также весьма недешево стоил.) Янтарь использовали для изготовления определенных предметов: бусин и подвесок в украшениях, фигурок в играх, пряслиц⁶⁹ и колец. Из-за огненного внешнего вида янтара и пламенной энергии Фрейи он часто ассоциируется с богиней. Было ли ожерелье Брисингамен сделано из янтара, или из золота, или из того и другого? Мы не знаем.





В любом случае янтарь — это камень, который чаще всего ассоциируется с богиней Фрейей.

Обычно считается, что он связан либо со второй сакральной чакрой, либо с третьей — чакрой солнечного сплетения.

Я много работала с драгоценными камнями, и из этого опыта у меня сложилось впечатление, что янтарь больше резонирует с сакральной чакрой, чем с третьей чакрой; однако я рекомендую вам слушать интуицию и решать самостоятельно. Мое личное мнение основано на том, что сакральная чakra соответствует многим взглядам и идеалам, которые воплощает Фрейя (которая очень любит янтарь!). Сакральная чakra определяет наше сексуальное влечение и ограничения. Она связана с выражением творческой силы, раскрытием сексуальности и первобытным притяжением луны и волн. Этот энергетический центр очень женственный, он помогает нам поддерживать себя и других, прославлять свою внутреннюю сексуальность, обращаться к самым глубоким эмоциям и принимать благословения и изобилие вселенной⁷⁰.



Рис. 3. Сакральная чakra



Помимо того, что янтарь (в моих глазах) ассоциируется с сакральной чакрой, он также помогает справляться с самыми разными физическими, психическими и духовными недугами. При ношении янтарь облагораживает разум, тело и дух; янтарные благовония очищают помещение, в котором их зажигают. Он может укрепить разум, помочь в принятии решений и в укреплении памяти.



Это успокаивающий камень, который помогает сбалансировать мужскую и женскую энергии. Поэтому его часто используют при возобновлении и соблюдении брачных обетов.

Янтарь поддерживает, когда нужно справиться с насилием, преодолеть негатив или высвободить эмоциональные блоки. Он помогает телу отпустить прошлое и создать себя заново. С точки зрения физического тела, он укрепляет щитовидную железу, внутреннее ухо и нервные ткани⁷¹.

Итак, учитывая все замечательные качества янтаря и его связь с сакральной чакрой, какой способ связаться с Фрейей может быть лучше, чем использование янтарного ожерелья? Янтарь бывает, может быть, довольно дорогим, но вы можете создать собственный янтарный «Брисингамен» из нескольких отборных кусочков янтаря, оттененных черным стеклярусом или серебряными бусинами. (Стеклярус тоже находят в могилах древних скандинавов.) Или вы можете приобрести янтарную подвеску и посвятить ее богине Фрейе и всему, что она олицетворяет. Поскольку символ, который ассоциируется с Фрейей, — это сердце, можно выбрать подвеску в виде сердца.



После того как вы сделаете или купите свое «новое ожерелье Брисингамен», зажгите янтарные благовония и принесите ожерелье через дым. Также можете капнуть на ожерелье или подвеску немного янтарного масла. При этом думайте о Фрейе и качествах сакральной чакры и янтаря. Если есть какой-то конкретный аспект любви, над которым вы хотите поработать, назовите его вслух. Если нет — просто сообщите о своем намерении связаться с Фрейей.

Ритуал во имя любви: позвольте любви войти

Рекомендуемые дни ритуала:

- ☞ **13–15 февраля:** Луперкалии, фестиваль плодородия, который проводился в древнем Риме.
- ☞ **14 февраля:** День Святого Валентина, отмечающийся в США.
- ☞ **1 мая:** Всемирный день любви, установленный *The Love Foundation*, чей девиз — «Любовь начинается с меня».
- ☞ **12 июня:** День влюбленных/День любимых мужчин и женщин (*Dia dos Namorados*), который отмечают в Бразилии.
- ☞ **20 сентября:** День любви и дружбы (*Dia del Amor y la Amistad*), отмечающийся в Колумбии.
- ☞ **Любая пятница:** пятница — день Фрейи.

Вам понадобятся:

- ☞ плавающая свеча в форме сердца с запахом розы;
- ☞ зажигалка;
- ☞ подвеска или талисман в форме сердца;
- ☞ миска с водой.




Этот ритуал дарит способность открываться на встречу любви. Просите ли вы, чтобы «особенный человек» вошел в вашу жизнь, или хотите восстановить связь с идеей любви как таковой и ее страстью, этот ритуал направлен на то, чтобы послать ваше желание любви во вселенную, которая его услышит и воплотит. Считайте, что этим ритуалом вы заново посвящаете себя искусству любви. Во время обряда вы вспоминаете, что любовь обладает силой привносить в жизнь удовольствие, удовлетворение и глубину.

Когда соберете все предметы, выберите любую пятницу, день, когда вы сможете расслабиться, ощутить покой и счастье. Если же вы испытываете ежедневный стресс, проведите ритуал в ближайшую свободную пятницу! Ведь вам нужно срочно восстановить связь с любовью! Сейчас же!

Соберите все предметы в уютном и относительно уединенном месте. В идеале лучше выбраться на природу, чтобы провести ритуал среди деревьев или у ручья, или на пляже, но если погода не позволяет, оставайтесь в помещении, где вы будете чувствовать себя свободными от повседневной суеты. Например, в спальне или комнате для медитаций. Сделайте несколько глубоких очищающих вдохов и сосредоточьтесь только на своем дыхании. Ощутите, как воздух входит в тело, а потом на выходе покидает его. Сконцентрируйтесь только на дыхании. Если это сложно, можете попробовать думать «вдох» и «выдох» при соответствующих действиях.

В процессе выполнения этого приема вы обнаружите, что разум пытается отвлекаться от наблюдения за дыханием. Мягко подталкивайте его обратно к отслеживанию дыхания, прочь от повседневных забот, тревог





и планов. Это упражнение направлено на то, чтобы вернуться в настоящее, в свое тело, и привести его в согласие с разумом. (В некоторых буддистских практиках этот прием называют «осознанное дыхание». Об осознанности как духовной практике можно прочитать в работах Тхить Ням Ханя.)

Когда вы ощутите, что разум и тело изменились и соединились, поместите свечу в миску с водой и зажгите. Продолжайте осознанно дышать, ощущая аромат свечи. Не забывая о дыхании, начните «вбирать» в себя позитивные мысли о любви и выдыхать негативные идеи. Например, вы можете вдохнуть тепло и выдохнуть ревность; вдохнуть смех и выдохнуть гнев. Вы можете делать это так долго, как захотите, индивидуализируя практику, чтобы она совпадала с вашим конкретным опытом любви. Можно даже вдыхать и выдыхать конкретные поступки и события, произошедшие в контексте разных любовных отношений в вашей жизни. Однако будьте осторожными: не пытайтесь вдохнуть сущность другого человека. Этот ритуал — только для вас. Следите за тем, чтобы вдыхать только те переживания и ощущения, которые принадлежат исключительно вам.

Некоторое время поработав с дыханием, окуните в воду подвеску или талисман в форме сердца и, держа в руке, продолжайте дышать и думать о любви, вдыхать позитивное и выдыхать негативное. Когда будете готовы, выньте подвеску или талисман из воды и наденьте на себя — повесьте на шею, положите в обувь или в карман, наденьте на запястье. Помните, что подвеска — это физическое напоминание о вашей способности устанавливать связь с идеей любви и что когда



вы ее носите, вы становитесь частью самой любви. Вы излучаете любовь.

Этот ритуал можно повторять так часто, как нужно, перезаряжая подвеску или талисман силой любви. Практику осознанного дыхания вы можете выполнять в любое время и в любом месте, чтобы вспомнить о благах любви.

