

ОГЛАВЛЕНИЕ



Благодарности	8
Предисловие	9
Введение	14

Раздел 1. ТЕОРИЯ

Глава 1. Викка и шаманизм	19
Глава 2. Божества	26
Глава 3. Магия	41
Глава 4. Орудия	50
Глава 5. Музыка, танец и жесты	66
Глава 6. Ритуал и подготовка к ритуалу	78
Глава 7. Магический круг и алтарь	91
Глава 8. Дни силы	101
Глава 9. Спираль перерождений	111
Глава 10. По поводу инициации	118

Раздел 2. ПРАКТИКА

Глава 11. Упражнения и магические техники	125
Глава 12. Самопосвящение	138
Глава 13. Схема ритуала	147

Раздел 3. КНИГА ТЕНЕЙ СТОЯЩИХ КАМНЕЙ

Введение к Книге Теней Стоящих камней	173
Обращение к мудрым	175
Празднование времен года	197
Ритуал жестов	218
Рецепты	229

«Травный гримуар». Указания по использованию трав и растений в викканском ритуале	236
Викканская магия кристаллов	251
Символы и знаки	258
Магия рун	260
Заклинания и магия.	272
Глоссарий	276
Рекомендуемая литература	291
Об авторе	304

Глава 11

УПРАЖНЕНИЯ И МАГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ



Дальше я описываю упражнения и процедуры, очень важные для вашего совершенствования в Викке и магии. Не стоит недооценивать эти занятия, хотя для их выполнения вам и потребуется тратить ежедневно лишь несколько минут. Эти упражнения станут теми кирпичиками, из которых будет построен фундамент вашего свободного владения викканскими и магическими церемониями.

Включите эти упражнения в свой ежедневный распорядок — они помогут вам расти день ото дня.



ПУТЕВОЙ ДНЕВНИК

Прямо сейчас, закончив чтение этого раздела, начните вести Путевой дневник. Он станет отчетом о вашем продвижении по пути Викки. Вы можете вести его в специальной запирающейся тетради, предназначенной для ведения личного дневника, либо в обычном перекидном блокноте. Записывайте в своем дневнике все мысли и чувства относительно Викки, результаты своих гаданий, успехи и неудачи магических действий, сомнения и страхи, важные сны — даже свои повседневные заботы. Этот

дневник предназначен только для ваших глаз. Всем остальным читать его необязательно.

Такой дневник станет отражением вашей духовной жизни. Он окажет неоценимую помощь в оценке ваших успехов и в Викке, и в обычной жизни. Читая свой дневник, вы станете своим собственным учителем. Обращайте внимание на возникающие проблемы и принимайте меры для их устранения.

Лично я предпочитаю делать записи перед тем, как ложиться спать. Предваряйте каждую запись датой и, если хотите, указывайте фазу Луны и любую другую астрономическую информацию, которая может оказаться важной (затмения, погоду).

Одна из целей Викки — познание самого себя. Ваш Путевой дневник окажет в этом большую помощь.



ДЫХАНИЕ

Обычно дыхание — бессознательное действие, которое мы совершаем на протяжении всей своей жизни. Однако в магии и Викке дыхание становится инструментом, дисциплинирующим наши тела и помогающим войти в измененное состояние сознания.

Чтобы правильно медитировать, вы должны правильно дышать. Это самое главное и, к счастью, самое простое упражнение.

В техниках глубокого дыхания задействованы как легкие, так и диафрагма. Диафрагма расположена примерно на два пальца ниже грудной клетки. Во время вдоха эта часть живота должна выдаваться вперед — обратите внимание, насколько больше воздуха вы можете при этом втянуть в себя.

Для выполнения дыхательных упражнений примите удобное положение, сядьте или лягте на пол (хотя глубоко дышать можно практически в любой позе). Расслабьтесь. Сделайте медленный вдох через нос на три, четыре или пять счетов — как вам удобнее. Помните, что воздух должен заполнить диафрагму и легкие. На некоторое время задержите его, а потом медленно выдыхайте с той же скоростью, с которой делали вдох.

Повторите это упражнение несколько раз, постепенно замедляя темп дыхания. От слишком долгой задержки дыхания может возникнуть чувство дискомфорта. Этого не следует допускать. И вдох, и его задержка, и выдох должны быть контролируемыми, спокойными, лишеными какого-либо напряжения.

Во время выполнения дыхательных упражнений концентрируйтесь на процессе дыхания. Во время вдоха вдыхайте любовь, здоровье, спокойствие; неплохо визуализировать эти позитивные энергии в виде искрящегося золотом воздуха (см. раздел «Визуализация»). Во время выдоха выдыхайте ненависть, болезни, гнев; можете визуализировать их в виде черного дыма, выходящего из ваших легких.

Кислород — это основа жизни; он необходим для нашего существования. Дышите правильно — и вы станете лучше и как человек, и как викканин. Глубокие вдохи-выдохи выполняют перед каждым ритуалом поклонения богам или перед занятиями магией; это часть упражнений на концентрацию и визуализацию. Начинайте глубоко дышать, когда чувствуете, что гнев переполняет вас. Выдыхайте ярость и вдыхайте мир. Этот метод работает всегда.

Ежедневно практикуйтесь в глубоком дыхании и постепенно развивайте у себя способность задерживать дыхание на все более продолжительное время. По

возможности выполняйте это упражнение около моря или в лесу, подальше от загрязненного городского воздуха. Глубокое дыхание на природе не только приносит большее умиротворение — оно еще и очень полезно для здоровья.



МЕДИТАЦИЯ

Медитация — важное средство для достижения полного расслабления. Мало кому из нас удастся хотя бы на короткое время избавиться от беспокойства и напряжения. Медитация же приносит желанное избавление от повседневных забот и тревог. Очень важно, что в эти минуты тишины мы объединяемся с Богиней, Богом и самими собой. Стараемся успокоить мысли и даем проявиться бессознательному. Медитация обычно предшествует любой религиозной церемонии или магической работе.

Сидячее положение идеально подходит для медитации, особенно тому, кто склонен засыпать во время этой практики.

Сядьте на стул с прямой спинкой. При необходимости подложите подушечку под поясницу. Держите подбородок параллельно полу, закройте глаза. Руки лежат на коленях ладонями вверх, пальцы расслаблены. В этой позе вы должны чувствовать себя удобно и спокойно. Позвоночник выпрямлен, торс находится в строго вертикальном положении. Если у вас неправильная осанка, то вам может потребоваться какое-то время на то, чтобы привыкнуть к такой позе и чувствовать себя в ней комфортно. Проявите настойчивость.

Глубоко подышите несколько минут. Расслабьтесь. Оставьте все мысли. Представляйте себе, как любое

напряжение и тревоги дня выходят из вашего тела вместе с выдыхаемым воздухом.

А теперь откройте свое сознание. Пусть ваш разум станет чутким и восприимчивым. Обратитесь к богам и побеседуйте с ними. Пусть в вашем сознании всплывают магические символы. Если хотите, произносите имена Богини или Бога. Это прекрасный способ переместиться в сумеречный мир.

Тщательно выбирайте время и место медитации. Свет должен быть приглушенным. Лучше всего использовать свет свечей. По желанию зажгите белые или голубые свечи, не повредит и немного фимиама, но слишком большое количество дыма может создать проблемы во время глубокого дыхания.

Сразу же после медитации записывайте все явившиеся вам образы, мысли и ощущения в свой Путевой дневник.



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Визуализация — одна из самых главных техник, используемых в Викке и магии. Воображение, позволяющее видеть то, что не присутствует в физическом мире, — это действенное магическое искусство, применяющееся во многих ритуалах Викки. Например, создание магического круга отчасти опирается на способность викканина визуализировать то, как его личная сила образует круг сверкающего света, охватывающий ритуальное пространство. Визуализация вызывает и направляет силу, которая в действительности создает круг. Создать круг без этой силы — невозможно.

Поскольку визуализация очень помогает изменить жизнь, ей посвящено много книг, публикуемых сегодня. И в каждой книге вам обещают раскрыть секреты визуализации.

К счастью, почти все из нас обладают способностью к визуализации. Способность эта может быть не очень выраженной, но усиливается с помощью упражнений.

Можете ли вы, прямо сейчас, мысленно увидеть лицо своего лучшего друга или любимого актера? А как насчет одежды, которую вы чаще всего носите, вашего дома, машины или ванной?

Это и есть визуализация — способность видеть разумом, а не глазами. Магическая визуализация состоит в том, чтобы увидеть нечто такое, что не существовало ранее. Это может быть магический круг, или какой-либо мощный талисман, или ваш знакомый, который был безнадежно болен и вдруг чудесно исцелился.

Мы способны пробудить энергию в своем теле, визуализировать, как она исходит из наших ладоней, а затем сформировать из нее маленькую сияющую сферу — слепить ее *физически*, как снежок, и одновременно увидеть на *ментальном* уровне.

Во время магической работы я могу собирать энергию и одновременно удерживать в сознании образ того, что мне нужно, — например, нового автомобиля. Я визуализирую машину, вижу, как подписываю договор о ее покупке, как потом еду в ней по шоссе, заправляю ее бензином и расплачиваюсь в окошке. А затем я направляю энергию, чтобы зарядить эту визуализацию и вызвать ее *манифестацию*, то есть проявление в физическом мире.

Другими словами, визуализация «программирует» силу. Это можно назвать своего рода ментальной симпатической

магией*. Вместо того чтобы создавать физическую реальность, мы создаем картину у себя в голове.

Мысли материальны. Наши мысли влияют на качество нашей жизни. Если мы постоянно жалуемся на бедность, а потом проводим пятнадцатиминутную визуализацию, которая должна привлечь деньги в нашу жизнь, то энергии этих пятнадцати минут придется противостоять энергии негативных программ, созданием которых мы занимаемся двадцать три часа и сорок пять минут в сутки. Поэтому мы должны следить за своими мыслями и за тем, чтобы они соответствовали нашим желаниям и потребностям. В этом случае может помочь визуализация. Чтобы отшлифовать до блеска этот инструмент, выполняйте простые упражнения, получившие широкое распространение среди виккан.



Упражнение 1

Сядьте или лягте поудобнее, с закрытыми глазами. Расслабьте тело. Делайте глубокие вдохи-выдохи, пусть ваш ум успокоится. В вашей голове начнут возникать какие-то картины. Выберите одну из них и сосредоточьтесь на ней. Не позволяйте другим картинам отвлекать вас от выбранного образа. Пусть все ваши мысли вращаются вокруг него. Удерживайте эту картину в сознании максимально долго, а затем отпустите ее и заканчивайте упражнение. Когда сможете удерживать в сознании одну картину в течение нескольких минут, переходите к следующему упражнению.

* Симпатическая магия (от греч. *syn* — вместе и *pathos* — страсть) — магия, основанная на вере в невидимую связь между различными объектами. Наиболее подробное исследование симпатической магии можно найти в книге Дж. Фрэзера «Золотая ветвь» (см. список литературы). — *Примеч. ред.*



Упражнение 2

Решите, какой образ вы будете удерживать в своем сознании. Может быть, вам захочется, чтобы этот предмет присутствовал физически, чтобы вы могли внимательно рассмотреть его и запомнить каждую деталь: игру теней на нем, текстуру, цвет и даже запах. Вы можете выбрать маленький трехмерный предмет, например пирамиду, или что-то более сложное, например изображение Афродиты, выходящей из морской пены, или спелое яблоко.

После того как тщательно изучите предмет, закройте глаза и постарайтесь увидеть его перед собой так же отчетливо, как если бы ваши глаза были открыты. Не смотрите больше на предмет, используйте свое магическое воображение.

Когда сможете удерживать перед собой мысленное изображение в течение пяти минут, переходите к следующему упражнению.



Упражнение 3

Это упражнение более трудное и более магическое по своей природе. Визуализируйте нечто такое, чего вы никогда не видели. Например, представьте себе овощ, произрастающий на Юпитере. Он пурпурный, квадратный, достигает фута в поперечнике, покрыт зелеными волосками и усеян желтыми крапинками. Конечно, это всего лишь пример.

А теперь закройте глаза и увидите, на самом деле увидите этот овощ в своем воображении. Он никогда не существовал. Вы создаете его благодаря визуализации, благодаря своему магическому воображению. Сделайте этот овощ реальным. Поворачивайте его перед своим мысленным взором, чтобы разглядеть со всех сторон. А затем пусть он исчезнет.

Когда вы сможете удерживать такой созданный вами образ в течение примерно пяти минут, переходите к следующему упражнению.



Упражнение 4

Это самое трудное упражнение. Удерживайте созданный вами образ (к примеру, все тот же юпитерианский овощ) в своем сознании с открытыми глазами. Поработайте над тем, чтобы сделать его видимой, реальной, осязаемой вещью. Смотрите на стену, на небо или на оживленную улицу, но наблюдайте перед собой овощ. Сделайте его таким реальным, чтобы его можно было потрогать. Пусть он лежит перед вами на столе или на траве рядом с деревом.

Если мы хотим использовать визуализацию для того, чтобы производить изменения в окружающей действительности, нам следует выполнять эту технику с открытыми глазами. Настоящей способностью к визуализации является способность создавать предметы, становящиеся частью нашей реальности. Когда вы научитесь в совершенстве выполнять это упражнение, вам будет гарантирован успех.



ИГРЫ С ЭНЕРГИЕЙ

Энергия и магические силы, действующие в Викке, абсолютно реальны. Они существуют не на каком-то «астральном» плане. Они внутри Земли и в нас самих. Они поддерживают жизнь. Мы ежедневно тратим запас энергии, пополняя его за счет воздуха, которым дышим, пищи, которую едим, и сил, исходящих от Солнца и Луны.

Знайте, что эта энергия имеет физическую природу. Да, ее природа загадочна, но лишь потому, что очень мало людей исследуют ее. Далее приведены упражнения, которые помогут вам изучить эту энергию. (Может быть, вам стоит перед их выполнением перечитать главу 3 «Магия».)



Упражнение 1

Успокойтесь. Дышите глубоко. В течение двадцати секунд потирайте ладони одну о другую. Начинайте тереть медленно, постепенно ускоряя темп. Почувствуйте, как напрягаются при этом ваши мышцы, а ладони становятся теплее. Затем резко остановитесь и слегка разомкните ладони. Чувствуете легкое покалывание? Это проявление энергии. Когда вы потираете ладони друг о друга и задействуете мышцы предплечий и плеч, вы накапливаете энергию — магическую силу. Когда вы разводите ладони в стороны, то они начинают испускать эту силу.

Если вы ничего не почувствовали, выполняйте это упражнение ежедневно один-два раза, пока не добьетесь успеха. Помните: не надо ничего выдумывать. Вымысел не даст ничего хорошего. Расслабьтесь и просто *дайте себе почувствовать* то, что и так происходит.

Ощувив энергию, начинайте придавать ей форму. Для этого воспользуйтесь визуализацией. Сразу же после того, как закончите тереть ладони, пока еще будете ощущать в них покалывание, визуализируйте сгустки энергии, ярко-синие или пурпурные, испускаемые правой (дающей) рукой и поступающие в левую (берущую) руку. Если вы левша, то энергия потечет в противоположном направлении*.

* Помните фантастические фильмы, в которых маг посылает поток энергии из своей руки? Помните, как это выглядит на экране? Если хотите, воспользуйтесь этим образом, чтобы визуализировать личную силу,

А теперь представьте, что эта энергия медленно вращается между вашими ладонями по часовой стрелке. Сформируйте из нее шар сверкающей, пульсирующей магической силы. Увидьте ее объем, ее цвет. Почувствуйте ее силу и тепло своими ладонями. Этот сгусток энергии выделило ваше тело. В этом нет ничего сверхъестественного. Обнимите энергетический шар ладонями. Заставьте его расти или уменьшаться — посредством визуализации. Наконец, втолкните этот шар в свой собственный живот и впитайте свою же энергию обратно.

Это упражнение не только увлекательно — оно дает ценный магический опыт. Когда вы овладеете искусством создания энергетических шаров, переходите к работе с энергетическими полями.



Упражнение 2

Сядьте или встаньте перед любым растением. Лучше всего это работает с растениями во время цветения. Можно воспользоваться и срезанными цветами в букете. В течение нескольких минут делайте глубокие вдохи-выдохи, очистите свой ум. Поднесите свою воспринимающую (левую) ладонь к растению на расстояние в несколько дюймов. Переместите свое сознание в ладонь. Ощущаете ли вы слабую ритмичную пульсацию в ладони, гудение в ней, волны тепла или просто изменение ощущений внутри ладони? Чувствуете ли вы внутреннюю силу растения?

Если да, прекрасно — вы ощутили энергию. После выполнения этого упражнения попытайтесь почувствовать энергию

исходящую из вашей ладони. Хотя в кино мы видим всего лишь спецэффекты, на самом деле все именно так и происходит, поэтому можно воспользоваться этой картинкой, чтобы на самом деле послать поток энергии.

камней и кристаллов*. Положите кристалл кварца на стол и проведите воспринимающей рукой над кристаллом. Осознайте свои ощущения и ощутите невидимые, но живые энергии, пульсирующие внутри кристалла.

Помните, что все природные объекты — проявление божественной энергии. Благодаря практике мы можем научиться чувствовать силу, таящуюся внутри них.

Если вы испытываете трудности с тем, чтобы ощутить эту силу, слегка потрите ладони друг о друга, сделав их более чувствительными, и попробуйте снова.

Эта энергия — та самая сила, которая переполняет нас, когда мы впадаем в гнев, нервничаем, испытываем ужас, радость или сексуальное возбуждение. Это та энергия, которая используется в магии, независимо от того, выпускаем ли мы ее сами или получаем от Богини и Бога, растений, камней и других объектов. Это — акт творения, который мы совершаем во время занятий магией.

Теперь, когда вы почувствовали силу, воспользуйтесь визуализацией, чтобы манипулировать ею. Вам вовсе не обязательно потирать ладони, чтобы призывать энергию, — можно просто сконцентрироваться на том, что вы ее призываете. Один из простейших способов заключается в том, чтобы напрячь мышцы тела. Это активизирует энергию; именно поэтому мы должны расслабляться во время медитации. Медитация снижает уровень энергии нашего тела и позволяет нам выйти за пределы этого мира.

Когда вы ощутите, что энергия переполняет вас, протяните правую (дающую) руку и направьте энергию из вашего тела вовне, по предплечью, через пальцы. Воспользуйтесь

* Более подробно упражнение с энергией камней описано в книге «Энциклопедия магии кристаллов, камней и металлов Каннингема» (Cunningham's Encyclopedia of Crystal, Gem & Metal Magic, Llewellyn, 1988, 2002).

визуализацией. На самом деле увидите и почувствуете поток энергии, устремляющийся наружу.

Ради практики сделайте полезное дело для своего дома. Накопите энергию внутри себя. Направьте ее в каждую комнату, визуализируя, как она проникает во все щели, стены и растекается вокруг дверей и окон. Вы создаете не физическую охранную сигнализацию, а магическую защиту, поэтому визуализируйте, как энергия формирует непреодолимый барьер, проникнуть через который не способны ни нежеланные визитеры, ни негативные энергии.

«Опечатав» свой дом, остановите поток энергии. Вы можете сделать это, визуализируя, как поток энергии останавливается, и одновременно встряхнув рукой. Почувствуйте, как защитная энергетическая броня дома пронизывает его стены. Вас должно наполнять чувство безопасности и защищенности, когда вы находитесь в своем, отныне охраняемом доме.

Да, вы проделали эту работу с помощью мысли, но и с помощью энергии тоже. Энергия реальна, и ваша способность ею манипулировать определяет эффективность ваших кругов и ритуалов.

Ежедневно упражняйтесь в том, чтобы чувствовать и направлять энергию. Превратите это в своего рода магическую игру, пока не дойдете до того состояния, когда вам не придется останавливаться и думать: «А могу ли я сделать это? Могу ли я активизировать энергию?» Вы будете знать, что можете.