

A stylized, light gray illustration of two trees with intricate branch structures and small leaves, framing the central text.

Кармен
Спаньола

М 13
Магических
КЛЮЧЕЙ
К СПОКОЙствию

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
С71

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя. В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com

The copyright as in the original edition. Печатается с разрешения W.W.Norton & Company и литературного агентства Andrew Nurnberg

Перевод на русский язык Софьи Обертинской

Спаньола, Кармен.

С71

13 магических ключей к спокойствию. Ритуалы и практики для исцеления и обретения опоры в беспокойное время / К. Спаньола. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 224 с. — (Зачарованная книга).

ISBN 978-5-17-174240-9

ISBN 978-1-68268-951-6 (англ.)

В мире, где привычные правила больше не работают, а кризис стал новой нормой, книга Кармен Спаньолы становится чутким, но мощным компасом для тех, кто чувствует себя потерянным, подавленным или истощенным. Автор делится личной историей, погружает в мифологические образы, объясняет, как работает ритуал, и, что особенно важно, учит не просто осознавать свои переживания, но и действовать.

- Что делать, если тревога накрывает снова и снова?
- Как найти опору, когда мир рушится?
- Можно ли превратить страх и гнев в ресурс?

13 магических ритуалов и 13 терапевтических практик помогут вам пройти через самые сложные состояния — от парализующего страха до полной апатии — чтобы вы снова почувствовали силу и вкус жизни.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-174240-9
ISBN 978-1-68268-951-6 (англ.)

© W.W.Norton & Company
© Обертинская С.С., перевод
© Пинхасова Г. А., изображения, 2025
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.	7
Принятие беспорядка	9
Почему именно магия?	11
Как использовать книгу?	14

Часть 1

МАГИЯ И САМОПОМОЩЬ В ОДНОМ ФЛАКОНЕ

Терапевтическое колдовство.	19
Двигаться дальше или поставить на паузу?	22
Элементы ритуалов.	27
Ресурсы и исцеляющие практики	40

Часть 2

РИТУАЛЫ

Тревога	55
Сакральное письмо.	55
Выгорание	63
Плавающая в Необъятности	63
Замешательство.	69
Колесо Истины	69
Отчаяние	74
Взывая к богине.	74
Дурное Предчувствие	79
Алтарь Кассандры	79
Опасение.	85
Столкновение с холодной реальностью	85
Страх	91
Зов во тьме	91

Горе	100
Бдение	100
Утрата	108
Символические похороны.	108
Подавленность	111
Траволечение	111
Невзгоды.	117
Время зажечь свечу.	117
Гнев	122
Прародители ярости и ролевые модели Гнева.	122
Застой	128
Встряхнитесь!	128

Часть 3

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ПРАКТИКИ

Признание	137
Круг Чести.	137
Признательность	149
Мой драгоценный цветок	149
Трепет	155
Чудеса повсюду!	155
Баланс	162
Гибкий, как водоросль.	162
Праздник.	168
Мелочи Жизни	168
Контакт.	174
Закливание Любви	174
Сохранение	179
Подарок на Будущее.	179
Движение	184
Нежный зверь.	184
Забота	188


Кокон	188
Пронкинг.	194
Остаться в живых.	194
Защита	199
Безопасное пространство	199
Возрождение	206
Зерна надежды	206
Цельность	210
Дуб в желуде.	210
Благодарность.	217
Об авторе	220

Эта книга содержит информацию о ритуальных практиках, которые можно освоить самостоятельно. Она не заменяет профессиональную медицинскую, психологическую помощь или терапевтическую поддержку. Автор не является сертифицированным специалистом в области психического здоровья. Обязательно обратите внимание на моменты, где автор советует проконсультироваться с психологом или доктором. Если после проведения ритуала вам стало хуже или вы имеете серьезные проблемы с психическим или физическим здоровьем, обратитесь в ближайшее отделение неотложной помощи. Если у вас тяжелое аффективное расстройство, навязчивые суицидальные мысли, есть черепно-мозговая травма или психоз, некоторые ритуалы из этой книги могут быть полезны, но не заменят специализированную терапию. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, прежде чем выполнять физические упражнения из этой книги, включая занятия на свежем воздухе, погружение в холодную воду или подъем тяжестей.

Посвящается моим ученикам



Предисловие



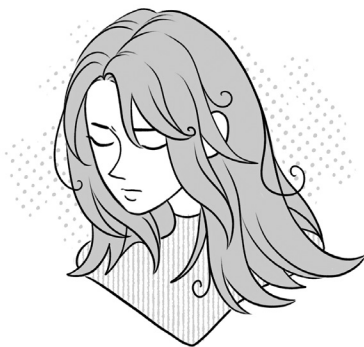
«Апокалипсис» — слово, которое звучит слишком драматично для определения кризиса в повседневной жизни¹. Оно определяет что-то далекое, мифическое, но на самом деле описывает весьма реальный опыт — постепенное разрушение привычного мира. Инфраструктура ломается, идеология не работает, социальная жизнь и экосистема трещат по швам.

Вроде бы все идет своим чередом, но вдруг в один момент все меняется. Это как идти вниз по лестнице и пропустить несколько последних ступенек. Все происходит медленно, постепенно, но в конце ты оказываешься в неприятной ситуации. Ты знал, что все к этому идет, но не ожидал, что будет так тяжело. Ты сбит с толку, ошеломлен, оказываешься в тупике, возможно, испытывая сильную боль.

Кризис переживают как индивидуально, так и коллективно. Личный опыт — это боль утраты: смерть близкого человека, разрыв отношений, тяжелый диагноз, ощущение нетрудоспособности, потеря работы.

Коллективный кризис — это переживание ряда чрезвычайных ситуаций, связанных с крупномасштабными дилеммами, которые невозможно разрешить своевременно. Это всеобщие трудности, с которыми мы сталкиваемся: климатический хаос, распад империй, пандемии и проблемы капитализма. Действительно, беспокойные времена!

Но независимо от того, какой кризис нас настиг — индивидуальный или коллективный, он провоцирует реакцию, называемую *оцепенением*. Это состояние, когда нервная система перегружена и тело и разум перестают работать в полную силу. Оцепенение проявляется на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях. Оно дает ощущение сильной усталости даже при незначительной физической нагрузке или вовсе без нее. Скованность и тяжесть в конечностях, замедленное сердцебиение, поверхностное дыхание, легкое онемение лица или других частей тела — все это симптомы оцепенения. Вы можете выглядеть вяло, говорить монотонным голосом, у вас может быть «каменное» лицо или даже полное отсутствие эмоций.



переживания вины, стыда, горя, но в то же время намерены достойно перенести все трудности жизни. Хотите убежать, но уже некуда. Это называется парадоксом.

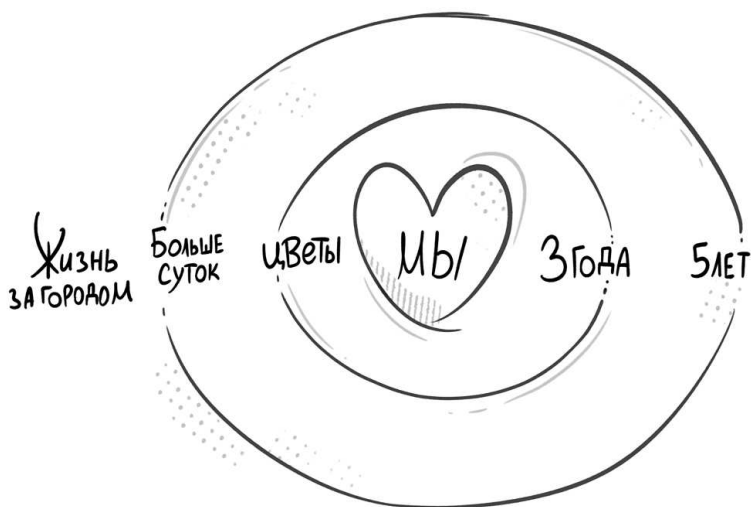
Практики в этой книге помогут обратить внимание на нюансы и справиться с парадоксами, осознать важное для себя и ненужное. Иными словами, вы задумаетесь, что бы хотели исцелить, скрыть, начать игнорировать или от чего хотели бы избавиться и почему. Страх перед трудностями можно понять, это все равно что открыть ящик Пандоры. А вдруг, погрузившись в эти мутные, сложные чувства, мы выясним, что не так хороши на самом деле? Вдруг поймем, что заслуживаем все это?

Так в один миг все может пойти наперекосяк. Травмированное сознание приведет вас к худшему исходу, заставит напрасно тревожиться и паниковать, прежде чем вы успеете сделать вывод, что не заслуживаете любви.

Даже если причинили боль себе или другому человеку, вы все равно достойны быть любимым. Ведь в вашей жизни тоже была хотя бы одна ситуация, когда мир был несправедлив, и вы имеете право на это указать, потому что ваша боль имеет значение. Эта книга поможет пережить трудности, через которые вам предстоит пройти.

Книга даст вам возможность найти себя настоящего, понять свои чувства, избавит от мыслей о том, как вы выглядите в глазах других людей. Ваше мнение имеет значение. Неважно, хотите вы разбираться со своими чувствами или нет, проблема есть, и она требует решения, подобно частицам микропластика, но не в океане, а в духовно-психологическом мире.

бумаге два столбца с заголовками «Желания Кармен» и «Желания Рубена», куда записывали все, что пока не можем осуществить. Также мы создали диаграмму, в центре которой была наша пара, а вокруг отмечены наши приоритеты:



Затем один из нас зачитывал свои желания, а второй слушал и не комментировал. В конце нужно было сказать: «Для меня это очень важно, и я верю — когда у тебя будет возможность, мы сделаем это вместе. Сейчас я отдаю свое желание Луне».

По сути, каждый месяц мы заключали сделку, обещая помочь друг другу реализовать задуманное, даже если в тот момент такой возможности не было. Самое важное — именно отсутствие возможности, а не желания. В течение двух лет раз за разом мы просто слушали друг друга, никак не комментировали, не осуждали и не оспаривали сказанное.

В конце каждого ритуала мы разжигали костер, бросали в него веточки розмарина и очищались с помощью дыма, затем выливали на пламя подношение — несколько капель горючей жидкости — и говорили: «Да будет так!»

Однажды, сразу после того, как я сделала подношение и языки пламени устремились к небу, в трех метрах от меня на ограждение присела сова. Это выглядело словно знак свыше: наше послание принято, о нас позаботятся.

Время шло, а мы продолжали работать, ставя на первое место желания друг друга. Рубен взял на себя работу по дому, находил новые рецепты и проводил вечера за приготовлением ужина. Так мы наладили быт, что было приоритетом для моего супруга.

Ритуал изменил нас. С помощью благословения Луны мы смогли стойко пройти трудные для нашего брака годы, а сова стала защитником в этом нелегком деле. Открытость новому и креативность дали возможность Высшим Силам вмешаться и помочь, что принесло свои плоды. С тех пор наш союз стал крепче, чем был когда-либо, а Небеса продолжают заботиться о нас. Ритуал мы давно не проводим, но, учитывая нынешние времена, такие знания лишними не будут.

Ритуал сочетает в себе волю человека, действия и помощь Высших Сил, поэтому мы прибегаем к этому, чтобы изменить свою жизнь. Любое заклинание, по сути, это тоже ритуал, то есть активная попытка прийти к переменам. Сознательно или бессознательно, в голове или вслух мы постоянно произносим заклинания. Аффир-

мации, разговоры с самим собой и даже ведение личного дневника — все это относится к заклинаниям.

Разница между заклинанием и ритуалом заключается в степени воздействия. Эффект от заклинания длится час, день или неделю. К ритуалу же мы интенсивно готовимся морально и физически, поэтому и его последствия предполагают долгосрочность. Посудите сами: заклинание дает шанс сходить на свидание, а ритуал обещает помолвку — разница колоссальная. Ритуал обладает силой, приводящей в порядок духовное равновесие, а для его осуществления необходимо подобрать время, момент, настроиться и взвесить все за и против.

Как использовать книгу?

Эта книга поможет легко и просто выполнить духовные практики. Если вас терзают определенные чувства и вы не знаете, как с ними совладать, откройте оглавление и выберите главу, которая соответствует описанию вашей проблемы, далее следуйте инструкции³.

Большой ошибкой будет читать эту книгу от корки до корки: высока вероятность, что вы застрянете, так и не добравшись до победного конца, знаменующего решение вашей проблемы. Вторая часть содержит наиболее вероятные ситуации и соответствующие им ритуалы, заключительная третья часть предоставляет исцеляющие практики. Структура книги напоминает этапы прохождения психологической терапии, завершив которую, мы обретаем желаемое спокойствие.

Лучшим решением будет начать чтение и практику с заключительной части книги. Если же вам не терпится ознакомиться с ритуалами, изучайте их выборочно, по мере необходимости. Чтобы не застрять на второй части, чередуйте ритуалы с исцеляющими практиками.

Не забывайте обращать внимание на Примечания — это важно! Они содержат трезвые размышления, которые замедлят «марафон» по книге. Информация в Примечаниях позволит задуматься, насколько вам в данный момент подходит эта практика и не станет ли этот опыт травмирующим.

Всегда заканчивайте чтение ритуалом из третьей части. Все перечисленные в ней практики дают возможность жить здесь и сейчас, заставляют задуматься, обратить внимание на окружающую красоту и почувствовать связь с ней, какой бы тяжелой ни была жизнь на данный момент.