



*На маленьких кухнях,
В чудесном саду,
Где бабушки, мамы готовят еду,
Пусть скромн был стол,
В Юральпийских лугах
Вкушали мы то,
Что не меркнет в веках.
С любовью мы детям должны передать
Духовный тот хлеб,
Что готовила мать,
Венок из цветов, что собрать удалось,
Где прошлое с будущим переплелось.*

СОДЕРЖАНИЕ

СВЯЩЕННЫЕ ЗАВЕТЫ	8
ПЛЕТЕНИЕ НИТЕЙ ВРЕМЕНИ.	10
ЛИЧНЫЕ СВЯТИЛИЩА	16
СЕРДЦЕ РИТУАЛОВ.	20
ПРИРОДА — СВЯЩЕННЫЙ СОСУД СТИХИЙ	22

ВОДА

Проявление энергии Воды	26
Медитация — благодарность энергии Воды	28
ПРАКТИКИ И РИТУАЛЫ	31
Источник жизни	32
Ритуал чистоты	34
Ритуальный напиток	36
Ритуальная ванна	40
Купание в водоемах	42
Ритуал с цветочной водой	45
Растения, связанные с энергией воды	48
Водные растения	50
Почитайте циклы	52
Подношения Воде	56
Молитва Воде	58
Забота о Воде	60

ВОЗДУХ

Проявление энергии Воздуха	64
Медитация — благодарность энергии Воздуха	66
ПРАКТИКИ И РИТУАЛЫ	69
Движение жизни	70
Ритуальное дыхание	72
Ритуал ингаляции	74
Ритуал окуривания.	78
Растения, связанные с энергией воздуха	80
Воздушные растения	82
Благовония	84
Целебное пение и звуковая терапия	89
Подношения Воздуху	92
Молитва Воздуху	94
Забота о Воздухе	96
Встреча с горной ведьмой	99

ОГОНЬ

Проявление энергии Огня	102
Медитация — благодарность энергии Огня	104
ПРАКТИКИ И РИТУАЛЫ	107
Свет жизни	108
Ритуальная свеча	110
Ритуал помазания	112
Священные масла	115
Бальзамы и мази	118
Растения, связанные с энергией огня	120
Огненные растения	123
Шаманские эликсиры	127
Подношения Огню	132
Внутренний Огонь	135
Молитва Огню	136
Забота об Огне	139
Огненный круг	140

ЗЕМЛЯ

Проявление энергии Земли	144
Медитация — благодарность энергии Земли	146
ПРАКТИКИ И РИТУАЛЫ	149
Земля жизни	150
Ритуал с земной водой	153
Обертывание лекарственными травами	154
Глиняное обертывание	158
Растительные порошки, кристаллы и камни, земные картины на лице и теле	162
Растения, связанные с энергией земли	164
Земные растения	167
Кристаллический эликсир	170
Богиня-Мать	172
Подношения Земле	176
Молитва Земле	179
Забота о Земле	180
Укрепление своих корней	183
ОТ АВТОРА	184
ОБ АВТОРЕ	185
ПРИМЕЧАНИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА	186
БЛАГОДАРНОСТИ	187
БИБЛИОГРАФИЯ	190

В

ВОДА

ЗИМА

О

ДРЕВНИЕ ВРЕМЕНА
И ЖИЗНЬ В УТРОБЕ

ЛУНА • НЕПТУН • ПЛУТОН

Д

СЕВЕР

ЧУВСТВА

А



ВОДА НА ЗЕМЛЕ

Стихия Воды — мощнейшая всеобъемлющая жизненная энергия. Этот элемент присутствует на Земле не только в виде океанов, морей, рек, айсбергов, ледников, вода есть и в почках, древесном соке, облаках и тумане.

Вода обладает прекрасной способностью адаптироваться, принимает любые формы. А еще у воды есть память. Когда воды становится слишком много, она смешивается с землей и превращается в грязь. И хотя вода призвана питать и давать жизнь, в избытке она убивает, затапливая все вокруг. Это настоящий хаос. Если воды не хватает, земля высыхает, и жизни негде возникнуть. Слишком твердые, бесплодные почвы становятся пустынными.

И только в гармонии вода дает изобилие, пышное цветение, подвижную энергию, с изменениями состояний, циклами. Над озерами висит пар, уровень грунтовых вод постоянно меняется, вечные ледники не тают, а новые источники продолжают появляться в разных точках Земли.

Благодаря воде наша жизнь находится в постоянном движении.

ФИЗИЧЕСКОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ

Вода составляет 99% нашей физиологической материи. Она есть в клетках, коже, в каждом органе, в слизистых оболочках, костном мозге, в волосах, зубах, костях, крови и лимфе.

Физическая энергия Воды связана с энергией почек и мочевого пузыря, она очень активно циркулирует в организме, работая на нужды нашего тела. Моча и пот выводят лишнюю

воду, способствуя очищению. Когда воды в организме становится слишком много, она застаивается, ткани опухают. Иногда это необходимо: во время беременности вода поддерживает жизнь крошечного человека в утробе. Когда воды не хватает, кожа, мышцы и волосы пересыхают, появляются морщины, материя высыхает, жизнь отступает. Без воды тело умирает. В идеальном, гармоничном состоянии вода дарит телу очищение, регенерацию и восстановление тканей, смазывает суставы и восстанавливает энергию.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ

Вода — это физическое отображение человеческих чувств на Земле. Энергия воды позволяет воспринимать мир как цикл: человек трансформируется, в течение жизни меняются его мысли, его тело, все живое умирает, а затем возрождается в новой форме; масштабное может стать глубоко интимным, а тревожное — загадочным. Огромный океан для кого-то способен стать маленьким колодцем — хранилищем воспоминаний. Море может пугать своими мощными бурными волнами или успокаивать сердце мягким сиянием в лучах заката.

Когда воды в психике слишком много, она гасит пламя сердца, застаивается, топит ясность и волю. Человек с переизбытком водной энергии тонет в эмоциях, забывая самого себя. Если в психике не хватает воды, ум становится сухим и ограниченным. Душа задыхается от жажды, психика лишается силы.

Гармоничное состояние водной энергии дарит умиротворение. Эмоций может быть много, но разум быстро

восстанавливается после любой кратковременной бури, жизненные силы текут как река. Мысли и чувства сбалансированы, открывается поток вдохновения: эмоции становятся нашими союзниками на пути к полноте жизни.

ДУХОВНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ

Водный сезон — это зима, время отдыха и самоанализа. Также вода покровительствует беременным женщинам, ведь в этот особый период будущая мать становится очень хрупкой и уязвимой, ей приходится замедлиться и сосредоточиться на себе, но в то же время она обретает невероятную силу духа и ума.

Направление Воды как базового элемента — Север. Сила Севера традиционно обозначает переход земного тела в тонкие миры (смерть) и восстановление, регенерацию, рождение (жизнь). Самая крепкая и глубокая связь с энергией Воды зарождается именно в утробе, там и появляются первые чувства — жизненно важная преданность эмбриона матери.

Душа умеет возвращаться к своим истокам, поэтому каждый из нас может вновь ощутить то, что мы переживали до рождения: невесомость, тепло и удовольствие. В этом помогают слезы радости и грусти, молитвы, отдых и медитации, забота и сострадание, память о бесконечном времени и о том факте, что жизнь и смерть соединены в бесконечном континууме. Связаться с энергией Воды — значит открыться мужеству бытия, уловить тонкие вибрации Луны, а также Нептуна и Плутона, познать истинную боль наряду с глубочайшим счастьем, безусловной любовью и светлой нежностью.



РИТУАЛ ЧИСТОТЫ

Вода, текущая из кранов, тоже может дать утешение, но прежде чем прийти к нам, она прошла длинный путь и лишилась части жизненной силы, впитала посторонние вещества и чужеродные энергии. Любая вода помнит все свои вибрации, помнит стакан, банку, бутылку, гору, ледник... В каждой капле есть от-

ражение всего ее жизненного пути. Мы знаем, что человеческое тело больше чем на 90% состоит из воды. Нам необходимо, чтобы вода была чистой. Не только физически, но и в сознании — чистая вода даст чистый разум и глубокую осознанность. Загрязненная вода рушит как тело, так и душу.



РАСТЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ЭНЕРГИЕЙ ВОДЫ

РАСТЕНИЯ ДЛЯ НАСТОЕВ И РИТУАЛЬНЫХ ВАНН

ДЛЯ ЖЕНЩИН ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

Сладкий фенхель
(*Foeniculum vulgare L.*)
Малина (*Rubus idaeus L.*)
Имбирь (*Zingiber officinale L.*)
Гибискус (*Hibiscus Rosa Sinensis L.*)
Дикая мальва (*Malva sylvestris L.*)
Лаванда лекарственная
(*Lavandula angustifolia L.*)
Ежевика (*Rubus plicatus L.*)
Крапива двудомная (*Urtica dioica L.*)
Солодка голая (*Glycyrrhiza glabra L.*)
Розмарин (*Salvia rosmarinus L.*)
Шиповник (*Rosa Canina L.*)
Календула (*Calendula officinalis L.*)
Традесканция
(*Parthenocissus quinquefolia L.*)
Виноградная лоза (*Vitis vinifera L.*)
Калина
(*Viburnum opulus L.*)

ДЛЯ ЮНЫХ ДЕВУШЕК

Тысячелистник обыкновенный
(*Achillea millefolium L.*)
Бasilik (*Ocimum Basilicum L.*)
Ромашка (*Matricaria chamomilla L.*)
Корица (*Cinnamotum verum L.*)
Ладан (*Cistus Ladaniferus L.*)
Сладкий фенхель
(*Foeniculum vulgare L.*)
Малина (*Rubus idaeus L.*)
Герань Роберта
(*Geranium robertianum L.*)
Пеларгония
(*Geranium pelargonium asperum L.*)
Шиповник (*Rosa Canina L.*)
Шалфей (*Salvia officinalis L.*)
Шалфей мускатный (*Salvia sclarea L.*)
Вербена лекарственная
(*Verbena officinalis L.*)
Ветивер (*Vetiveria zizanooides L.*)

ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД (через 7—8 недель после родов)

Тысячелистник обыкновенный
(*Achillea millefolium L.*)
Дудник лекарственный
(*Angelica archangelica L.*)
Бергамот
(*Citrus aurantium bergamia L.*)
Корица (*Cinnamotum verum L.*)
Малина (*Rubus idaeus L.*)
Герань Роберта
(*Geranium robertianum L.*)
Пеларгония
(*Geranium pelargonium asperum L.*)

Гибискус
(*Hibiscus Rosa Sinensis L.*)
Дикая мальва (*Malva sylvestris L.*)
Лаванда узколистная
(*Lavandula angustifolia L.*)
Розмарин (*Salvia rosmarinus L.*)
Шиповник (*Rosa Canina L.*)
Календула (*Calendula officinalis L.*)
Тимьян сладкий
(*Thymus vulgaris L.*)
Вербена лекарственная
(*Verbena officinalis L.*)

РИТУАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Воздух постоянно наполняет наши тела, обновляясь каждую секунду. При вдохе и выдохе он создает новые и новые пространства. Воздух, который окружает нас, — это информация. Он содержит тончайшие эмоциональные вибрации, которые невозможно выразить словами. Это дыхание наших древних, небесных и земных воспоминаний. То, как мы дышим, — это отражение нашего странствия по земле, его биологический, психический и духовный отпечаток. Чистота воздуха важна как для тела, так и для ума. Чистый воздух — это ясность Души, способность воспринимать мир, думать о нем, представлять его.

Йоги используют свои естественные вдохи и выдохи как способ слиться с истинным природным ритмом. Они считают, что дыхание говорит о нас гораздо больше, чем любые слова.

Все земное и реальное наряду с фантазией и играми разума — это зона воздуха. Он дает нам форму, пространство, темп и мелодию. То, как вы выглядите, то, как себя чувствуете, — это и есть воздух, которым вы дышите. Спокойствие или волнение, гармония или дисгармония — это то, что вы выбираете вдыхать и выдыхать.

Работа осознанным ритуальным дыханием — это работа над своим собственным внутренним миром и гармоничным проявлением во внешнюю реальность. Ежедневно проветривайте жилище! Внутри вас воздух циркулирует постоянно, позвольте и своему дому дышать.

НАМЕРЕНИЕ

Очистить воздух через собственное дыхание. Разглядеть тончайшую энергию, которая наполняет вас при вдохе, и ту, что покидает вас при выдохе.

ПОДГОТОВКА

Найдите тихое место для ритуала. Выполнять его можно утром, чтобы наполниться ясностью и вдохновением на весь день, или вечером, когда впечатления, накопленные за день, станут дополнительным инструментом и помогут расслабиться перед сном.

ПРОЦЕСС

- Обратите внимание на дыхание, но ничего не меняйте. Дышите без усилий и следите за ритмом. Вы увидите, что он установится сам: сначала вдохи и выдохи будут мягкими и равномерными, а затем все более и более глубокими и масштабными.
- Проследите путь воздуха при дыхании на уровне каждой чакры. Сосредоточьте внимание на зоне между глазами, сделайте несколько вдохов и выдохов и создайте там чистое пространство, затем переключитесь на горло, после создайте пространство сердца. Идите дальше, к солнечному сплетению. После следует зона чуть ниже пупка — несколько вдохов и выдохов. Последней продышите чакру в зоне таза, а затем вновь поднимите свое внимание вверх и при помощи дыхания создайте



