

УДК 379.82
ББК 77.056я92
М63

М63 **Мир** на ладони : магическая тетрадь-раскраска / иллюстратор
Ара Чалым. — Москва : Эксмо, 2024. — 80 с.: ил. — (Арт-терапия.
Метафорические раскраски).

ISBN 978-5-04-197659-0

Мир на ладони — авторская раскраска с техникой заземления и концентрации внимания. Здесь автор дает теоретическую часть, рассказывает об историческом и фольклорном контексте образа ладони, а так же предоставляет свои вариации того, как работать с, казалось бы, такой простой забавой из детства, как обведение своей ладони. Раскраска подготовлена Арой Чалым с целью упорядочивания мыслей и для подготовки сознания к любому магическому ритуалу.

УДК 379.82
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-04-197659-0

© Ара Чалым, иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



ВВЕДЕНИЕ

СОПРИКОСНОВЕНИЕ С ДРУГИМ МИРОМ

Иронично, что именно внимание, – такая неуловимая вещь в 21 веке, – главный ключ, открывающий дверь в магию. Никакое заклинание невозможно без предварительного заземления и точного, остро наточенного внимания к моменту. От правильно инвестированного внимания напрямую зависит конечный результат магической манипуляции. Стоит лишь разуму последовать в настоящее за телом, как начинается истинное колдовство. Мир за тонкой пеленой протягивает руку, и дальше вы, ладонь в ладонь, идете изучать тайное и сокрытое.





Но что делать, если медитативные состояния даются тяжело? Голова, словно стиральная машинка, по кругу крутит список задач, дел, обязанностей? Не переживайте, и я в свое время столкнулась с подобной проблемой, однако отказалась опускать руки: дефицит внимания – лишь преграда, а не знак «Стоп».

Постепенно, после череды побед и провалов, я пришла к своему собственному методу подготовки к ритуалу, не важно, большому или маленькому: мне помог визуальный образ соприкасающихся ладоней – одна из Яви, а другая из Нави. Стоит только моей ладони прикоснуться к специально подобранному изображению, почувствовать шершавость бумаги, ее легкий трепет, как мозг тут же будто бы получает сигнал расслабиться. Я подозреваю, это близко к приобретенному условному рефлексу, который было проще лично мне отладить именно таким способом, потому что... картинка симпатичная. Я люблю картинки. Особенно свои.

Естественно, порой выдаются дни, забытые доверху испытаниями (и мы, волшебники, живем свою жизнь), а условную полную Луну во Льве, очень нужную для конкретной практики, никто не отменял – тогда обратиться можно не только к сенсорным ощущениям и визуальному образу соприкосновения, но также к самому изображению. Бывали случаи, когда какой-то декоративный элемент из полного изображения цеплял мое внимание, я на нем какое-то время концентрировалась, постепенно расслаблялась и плавно переходила в точку настоящего, оставив позади за дверью прошлое и будущее.

Если раньше себя было не усадить за ментальную подготовку к предстоящему колдовству, то теперь мне куда проще стартовать, я заметно меньше занимаюсь прокрастинацией.

Поговорив с другими практиками, я пришла к выводу, что на самом деле очень многие сталкиваются с проблемой концентрации внимания. Оно и не удивительно, мы правда живем в бешеных сверхзвуковых темпах. Поэтому, в надежде помочь, я делюсь своими наработками. Я допускаю, что не каждому данный метод подойдет, но для кого-то он может стать настоящим прорывом.



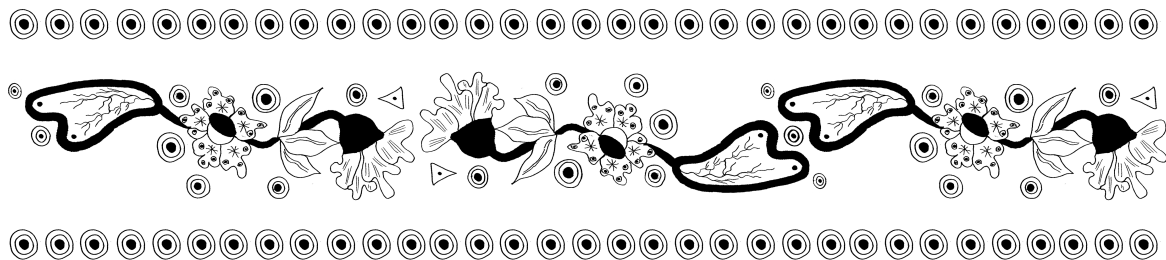


ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОБРАЗ ЛАДОНИ В ИСТОРИЧЕСКОМ И ФОЛЬКЛОРНОМ КОНТЕКСТЕ

Открою секрет: на самом деле истоки данной практики с
соприкасающимися ладонями лежат в далеком-далеком прошлом.

Верно сказано: нет ничего нового под солнцем.





Древние люди верили, что прикосновение к сакральным изображениям и предметам – это мост между мирами, позволяющий приобщиться к тайным знаниям, к силе предков и их мудрости. Подобные ритуалы были распространены по всему земному шару: аналоги можно отследить во множестве культур. Данную тему великолепно освещают историк фольклора Софья Агранович и лингвист Евгений Стефанский в монографии «Миф в слове: продолжение жизни»¹. Ниже я перескажу ключевые моменты, полезные для лучшего понимания практической части книги, но крайне рекомендую ознакомиться с первоисточником – глубина исследований ученых поражает.

Самый древний отпечаток ладони *Homo sapiens* находится в пещере Леанг Тимпусенг на острове Сулавеси, Индонезия: вдумайтесь только, его возраст составляет 39,9 тыс. лет! Этот трафарет важен историкам не только из-за своей древности, но также потому, что он является важнейшим аргументом в науке в пользу того, что наскальная живопись Европы и Азии развивалась синхронно и независимо друг от друга, – не может быть никакой речи о превосходстве одной культуры над другой. Изображения рук, оставленные первобытным человеком, существуют и в других местах на Земле: в пещере Шове (Франция), в пиренейских пещерах (Альтамира, Гаргас, Кастильо), в испанском гроте Мальтраведо, в верховьях реки Губа (Кубань), в пещере Паглиции (Италия), в пещере Каравати (Папуа – Новая Гвинея), в пещере Печ Мерль (Франция).

Что же сподвигло древнего человека оставить на скале свой след? Историки культуры видят в этом отголоски самых первых ритуалов инициации: согласно советскому археологу и искусствоведу А. Д. Столяру отпечаток служил некой отметкой, что обряд в пещере проведен успешно, и отныне член коммуны является неотъемлемой частью рода, – трафарет его ладони, соседствуя с оттисками предыдущих поколений, как бы указывал на место данного человека в социальной

1 Агранович З. С., Стефанский Е. Е. Миф в слове. Продолжение жизни. Очерки по мифолингвистике. – Издательство Самарской гуманитарной академии, 2003.





структуре. Вспомните, например, образ родового древа, где каждый листик – это член семьи: здесь тоже можно увидеть похожий символизм. Сам исследователь замечает: «...с помощью элементарной и действительно вечной записи, нити сознания, связывающие соплеменников одного поколения и всю нескончаемую цепь родителей и детей, сплетались в неразрывной прочности в родоплеменную ткань»².

Так мы подошли к другому аспекту данного образа – к аспекту разлуки. Прикасаясь к сакральной стене, — буквально осязаемой границе между мирами, обитаемого и хтонического, — потомок из Яви просит поддержки, защиты, спасения у мертвого предка. В дальнейшем этот мотив трансформировался, и уже изображение ладони (или само касание) стало служить мостом в том числе между вполне живыми людьми. Например, существует традиция обводить детскую ладонь на странице письма, отправляемого длительно отсутствующему родственнику (как правило, отцу) — подобный обычай был широко распространен во время Второй мировой войны.

Другие иллюстрации данного мотива:

- ◆ Прикосновение к печи как ритуальное действие: Агранович проводит параллель между первобытной пещерой и печью в восточнославянских культурах. В своей книге она упоминает бабок-повитух, которые во время родильного обряда прикладывали ножки новорожденного к печке, — в этом угадывается почти какое-то благословение покойными и возведение ими защиты. Сюда же можно отнести теорию о назначении печурки, небольшой ниши в основной части печи: некоторые исследователи видят в ней сакральное пространство для хранения праха усопших предков, так как у данной конструкции нет никакой утилитарной роли. Агранович также отмечает родство слов, имеющих общую древнюю семантику: «пещера», «печь», «печатать», «печаль», «опека», «упечь».

2 Столяр А. Д. О «гипотезе руки» как традиционном объяснении происхождения палеолитического искусства // Первобытное искусство. — Новосибирск: «Наука», 1976. С. 22.





- ◆ Прикосновение к Стене Плача в Иерусалиме.
- ◆ Хамса – распространенный на Ближнем Востоке защитный амулет в виде раскрытой ладони. Мусульмане называют данный талисман «рукой Фатимы» (ассоциация с Фатимой, дочерью пророка Мухаммеда), а иудеи – «рукой Мириам» (ассоциация с Мириам, сестрой Моисея и Аарона). Однако принято считать, что данный символ появился на Ближнем Востоке задолго до монотеизма: похожий образ ранее связывали с богинями плодородия, аккадской Иштар и шумерской Инанной. Одним из наиболее известных ранних изображений хамсы является хамса на воротах мавританской крепости XIV века Альгамбра, в Гранаде, на юге Испании.
- ◆ Рука всех богов (Mano Pantea) – изначально символ дохристианского искусства переродился в широко известный христианский символ благословения. Подобный амулет был обнаружен в Помпеях на греческом кратере и был датирован концом четвертого века до нашей эры.
- ◆ Амулет «Два пальца» (его связывают часто с Хамсой и с Mano Pantea) – символ древнеегипетского происхождения. Считается, что один из пальцев обозначает Исиду, а второй – правителя загробного мира Осириса. Большой палец, в свою очередь, является знаком Гора, бога солнца и неба; он был сыном Исиды и Осириса. Данный амулет использовали для того, чтобы ребенок мог призвать на помощь родителей, когда это потребуется.
- ◆ Ка – в древнеегипетской религии дух, двойник человека, некое его альтер-эго; изображается в виде двух поднятых вверх рук. Считалось, смерть наступает тогда, когда Ка покидает тело человека. Человек и его Ка похожи, «как две руки» (это выражение соответствует русскому «как две капли воды»), — поэтому слово «Ка» пишется иероглифом, изображающим две поднятые кверху ладони. Стоит отметить, что до сих пор нет единого мнения среди ученых, как именно стоит объяснять Ка: некоторые видят в данной сущности защитника, то есть





отдельное существо, кто-то – воплощение жизненной энергии. Мнения разнятся, консенсус не достигнут.

- ◆ Отпечатки рук и ног на «Аллее славы» в Голливуде.
- ◆ Прикосновение во время присяги, давания обетов, клятв (например, клятва на Библии или на конституции в суде).
- ◆ Прикосновение к иконам, мощам.
- ◆ Прикосновение к стене, к дереву, к участнику во время игры в салочки, жмурки, а также игра в ладушки. Анализ последней у Агранович особенно поражает: она смотрит на детскую игру как на имитацию встречи предков и потомков. Как правило, данная забава практикуется по началу между ребенком, чье сознание только пробуждается, и родителем, взрослым, чье сознание уже давно пробудилось. Сохранившаяся в фольклоре песенка подтверждает данную теорию:

Ладушки, ладушки,
Где были? – У бабушки.
Что ели? – Кашку.
Что пили? – Бражку.
Кашка сладенькая,
Бражка пьяненькая.

И кашка, и бражка – все это легко узнаваемые элементы тризны.

