



ТАРО

# Христин Джетт

Таро исцеляющего сердца: использование внутренней мудрости для исцеления тела и разума





*Christine Jette*

Tarot for the healing heart. Using inner wisdom to heal body and mind



Τ Α Ρ Ο

*Христина Джетт*

Таро исцеляющего сердца: использование внутренней мудрости для исцеления тела и разума

Санкт-Петербург  
Издательская группа «Весь»  
2008



УДК 159.9  
ББК 86.39  
Дж40



АРС-ПАТЕНТ

агентство патентных поверенных

Защиту интеллектуальной собственности и прав  
ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ «ВЕСЬ» осуществляет  
агентство патентных поверенных «АРС-ПАТЕНТ»

Перевод с английского *О. П. Бурмаковой*

Джетт К.

Дж40 Таро исцеляющего сердца: использование внутренней мудрости для исцеления тела и разума. — СПб.: ИГ «Весь», 2008. — 160 с.: ил. — (Таро. Иное знание). ISBN 978-5-9573-1490-5

Автор книги «Таро исцеляющего сердца» Кристин Джетт — медсестра с более чем тридцатилетним опытом работы, бакалавр психологии, целитель-энергетик, профессиональный консультант-таролог — знакомит с редкими аспектами работы с картами Таро применительно к целительству и особенно самоисцелению. В своей работе автор опирается на древнюю традицию исцеления при помощи универсальной жизненной силы (энергии). Издавна целители знали, что интуиция, Высшее «Я», образное мышление — составляющие этой энергии, иначе говоря, вашего личного внутреннего целителя.

Символика карт Таро несет в себе целительное послание, которое активизирует внутреннего целителя, тем самым приводя вас к состоянию целостности, а значит, к здоровью, на четырех уровнях бытия, которые можно соотнести с четырьмя мастями Младших Арканов Таро: физическом (Пентакли), эмоциональном (Кубки), психологическом (Мечи) и духовном (Жезлы). С помощью образов и раскладов карт вы получаете информацию о том, какой из уровней заблокирован и что нужно сделать, чтобы снять блок и позволить жизненной энергии свободно циркулировать по всем уровням, тем самым даря вам здоровье тела и гармонию духа.

Книга, написанная как неспешный диалог с читателем, в котором постепенно, шаг за шагом, описывается процесс исцеления благодаря картам Таро, будет интересна и полезна как тем людям, которые уже имеют определенный опыт целительства, так и тем, кто только начинает заниматься Таро и самоисцелением.

УДК 159.9  
ББК 86.39

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой-бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA, www.llewellyn.com

ISBN 978-5-9573-1490-5  
ISBN 0-7387-0043-6 (англ.)

© 2001 Christine Jette  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке.  
ОАО «Издательская группа „Весь“», 2008

## Слово от издательства

Дорогие наши читатели, все очень просто: мы подготовили для вас новую серию и выносим ее на ваш суд с гордостью, с трепетом и интересом. Нам самим невероятно интересно было готовить эти книги к выпуску, а теперь еще больше интересна ваша реакция на них.

Серия «Иное Знание» — о Магии. О которой не хочется много говорить. Ее хочется подарить в ощущении... Электрический ток! Неотъемлемая часть повседневной жизни. Современные люди не видят в нем чуда и не задумываются о его свойствах. Это — обыденный уровень восприятия. Есть, правда, и другой уровень — научно-исследовательский. Для физиков, например, электричество — не просто источник света, но мощный инструмент, с помощью которого можно произвести созидательное или разрушительное действие. Оба эти уровня вторичны по отношению к тому, что электричество по сути — одно из изначальных свойств окружающей среды. Действительно, на фоне всех научных и технических достижений человечества мы забываем, что электричество (как и магия!) лежит в основе самой Природы — это ее скрытая сила, жизненный сок.

Магия, наподобие электричества, пронизывает все наше существование, это незримая, но невероятно мощная энергия. Сама по себе она нейтральна и не является изначально благоприятной или вредоносной. Все зависит от того, КАК мы ее используем. Мы можем смотреть телевизор, пользоваться феном, — иными словами, использовать Дар в сугубо утилитарных целях. Можем сознательно вызывать разряд молнии, изобретать новые приборы. А можем выбежать голышом на высокий берег реки — и оказаться в эпицентре разбушевавшейся стихии: гром раскалывает небо, режут пространство яростные молнии, а по раскинутому в стороны рукам хлещет ливень. Вы — сама Энергия...

Магия — это нечто очень личное, невыразимое. Это не огненные шары, вырывающиеся из рук старух с развевающимися космами. Не летающие метлы и не колоритные персонажи в балахонах, шепчущие заговоры над дымящимся зельем. Настоящая магия — это когда нечто загорается внутри, и ты захлебываешься от сознания силы, которую дает тебе этот «огонь»; когда вдруг интуитивно понимаешь, что сейчас нужно сделать именно ТАК, а не иначе. Бывают дни, когда ты ЗНАЕШЬ: сейчас ты МОЖЕШЬ ВСЕ. Это и есть ИНОЕ ЗНАНИЕ, которым в той или иной степени обладаем мы все. Только в большинстве случаев мы пользуемся им неосознанно. Мы живем в мире «черных» и «белых» полос жизни, не пытаемся понять, какая же такая кнопка нажимается, что вдруг весь мир начинает вращаться вокруг вас, интуиция работает с невероятной силой, а желания сбываются.

Тем, кто желает найти эту «кнопку», изучить законы, помогающие понять и освоить Магию как некую Природную силу, дающую гармонию, свободу, уверенность, гибкость, независимость от внешних эмоциональных или физических воздействий, — и предлагается серия «Иное Знание».



В серии выделяется несколько самостоятельных направлений:

Магика  
Таро  
Викка  
Астрология  
Хиромантия  
Нумерология

Каждое направление представлено рядом переводных изданий (в «Магику» вошли две книги российского автора), среди которых вы найдете как пособия для начинающих, исполняющие роль введения в определенную область эзотерики, так и книги углубленной тематики — для подготовленных читателей. Нашим читателям будут известны имена некоторых писателей, чьи книги уже переводились на русский язык. Но большинство авторов, популярных у себя на родине, впервые выводятся на российский книжный рынок.

Книги этой серии будут интересны широкому кругу людей: и тем, кто серьезно занимается духовной практикой; и аналитикам, интересующимся различными сферами эзотерического знания; и исследователям — историкам, культурологам, философам, собирающим материалы по народным традициям, магическим ритуалам. Возможно, вы просто любите время от времени разложить поздним вечером Таро и спросить у карт совета? И в этом случае вы можете найти для себя книгу, которая станет для вас приятным, доступным руководством по подобной практике. А кому-то эти книги помогут определиться, — насколько интересно (полезно, необходимо?) вообще устремлять свой ищущий ум в сторону подобных тем.

Серия «Иное Знание» готовилась к выпуску около двух лет. Ее подготовкой занималась целая группа людей — редакторов, научных консультантов, переводчиков, дизайнеров. Была проделана огромная работа по отбору книг, в ходе которой изучались титулы крупных зарубежных издательств, чьи издания по эзотерике давно пользуются уважением. Переводчикам и литературным редакторам пришлось столкнуться с задачей не просто адекватного переложения оригинальных идей на русский язык, но и сложной научно-исследовательской работой по снабжению русскоязычных изданий дополнительным информативным материалом. Это должно помочь нашим читателям сориентироваться в некоторых иностранных реалиях, а также предотвратить искажение авторской мысли в случаях так называемых «трудностей перевода».

Огромное спасибо всем тем людям, которые помогли сделать эту серию. Мы очень надеемся, что многие наши читатели найдут в этих книгах то, что они давно искали.

И еще. Какие бы цели вы ни преследовали, обращаясь к серии «Иное Знание», не стремитесь, пожалуйста, стать Магом девяносто девятой степени посвящения. ☺ Настоящая Магия проста, интересна и доставляет удовольствие.

Редактор серии  
Инна Емельянова

Посвящается Кэтлин



## Оглавление

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Время исцелять .....          | 14 |
| Благодарности .....           | 15 |
| Пролог. Царство больных ..... | 16 |

### Часть первая БАНАЛЬНЫЕ ИСТИНЫ

|  |    |
|--|----|
| Глава первая. Время исцелять .....                           | 18 |
| Связь с вечными ритуалами: полное исцеление, Таро и вы ..... | 18 |
| Время исцелять .....   | 19 |
| Слово о хронической боли .....                               | 19 |
| Как максимально использовать эту книгу .....                 | 19 |
| Вы — врач/целитель .....                                     | 20 |
| Слово мудрости .....   | 21 |
| Глава вторая. Поиск дороги: инструменты исцеления .....      | 22 |
| Священное пространство .....                                 | 22 |
| Таро исцеления .....   | 23 |
| Таро — ваше отражение .....                                  | 23 |
| Ритуал и Таро: определение ценностей .....                   | 24 |
| Медитация и Таро .....                                       | 25 |
| Целительная энергия .....                                    | 25 |
| Журнал исцеления .....                                       | 26 |
| Исцеляющая сила снов .....                                   | 26 |
| Центровка: искусство самопознания .....                      | 27 |
| Аффирмации: намерение исцелиться .....                       | 28 |
| Аффирмации: защитный круг .....                              | 29 |
| Наставники и помощники в исцелении .....                     | 30 |

### Часть вторая ЛЬВИНОЕ СЕРДЦЕ

|  |    |
|--|----|
| Глава третья. Разбитое сердце: учимся понимать болезнь .....             | 34 |
| Любите свое тело, лечите свое тело .....                                 | 34 |
| Свет мой, зеркальце, скажи .....   | 35 |
| Танец жизни .....  | 36 |
| Выбор кармы: медитация на Таро .....                                     | 36 |
| Расклад «Картина боли» .....   | 38 |
| Расклад «Разбитое сердце» .....  | 40 |
| Блокировка творческой силы при болезнях .....                            | 41 |
| Новый взгляд на не-здоровье .....  | 41 |
| Анкета здоровья .....  | 43 |
| Глава четвертая. Сердце не-здоровья: как услышать сообщение .....        | 45 |
| Раны, а не дефекты .....   | 45 |
| Персональное значение болезни .....                                      | 45 |
| Поиск персонального значения не-здоровья .....                           | 45 |
| Ночные страхи .....  | 46 |
| Расклад «Обезглавленный всадник не-здоровья» .....                       | 47 |
| Сознательный разум — бессознательное тело .....                          | 48 |
| Жизненная мудрость: прислушайтесь к посланию не-здоровья .....           | 49 |
| Расклад «Сердце не-здоровья»: как услышать послание с помощью Таро ..... | 50 |
| Медитация на карту Смерть .....  | 52 |
| Скорбь во благо .....  | 53 |
| Расклад «Скорбь во благо» .....  | 54 |

### Часть третья СЕРДЦЕ И ДУША

|   |    |
|---|----|
| Глава пятая. Открытое сердце: понимание исцеления ..... | 60 |
| Здоровье притягивает здоровье .....                     | 60 |
| Внутренний путь исцеления: внимание к интуиции .....    | 61 |
| Исцеление как стиль жизни .....                         | 62 |
| Медитация пути внутреннего исцеления .....              | 65 |
| Расклад «Открытое сердце: понимание исцеления» .....    | 67 |
| Внутренний целитель .....                               | 67 |
| Умеренность: исцеляющий ангел .....                     | 67 |
| Связь с внутренним целителем .....                      | 68 |



|  |     |
|--|-----|
| Цикл исцеления: будь что будет .....   | 69  |
| Результаты исцеления .....   | 73  |
| Почему? .....  | 74  |
| <b>Глава шестая. Сердце исцеления: поддержка процесса исцеления.</b> .....         | 75  |
| Каждому свое .....   | 75  |
| Методики, которые поддерживают процесс исцеления .....                             | 76  |
| Духовные игры/сакральные игры .....  | 76  |
| Делайте то, что вам нравится .....   | 77  |
| Понимание снов: ведение журнала сновидений .....                                   | 78  |
| Психическое развитие и игры с Таро .....   | 79  |
| Все дело в картах .....  | 80  |
| Ваш личный советник: медитация на карты Король или Королева Кубков .....           | 82  |
| Проблема выбора .....  | 83  |
| Врач/целитель .....  | 83  |
| Знать, когда сказать «пора» .....  | 85  |
| Нарушение цикла боли .....   | 86  |
| Погрузиться в себя, чтобы остановить боль: медитация на карту Отшельник .....      | 87  |
| Склонность к повторению .....  | 88  |
| Когда объединяют паутины .....   | 89  |
| Расклад «Сердце исцеления» .....   | 90  |
| Дежа вю: размышление о картах .....  | 92  |
| Преодоление пути .....   | 93  |
| <b>Часть четвертая</b>   |     |
| <b>ДИВНЫЙ НОВЫЙ МИР</b>  |     |
| <b>Глава седьмая. Горизонты</b> .....  | 96  |
| Целитель с изъяном .....   | 96  |
| Таро и... .....  | 97  |
| Колебания маятника .....   | 98  |
| Надежда и исцеление в новом тысячелетии .....                                      | 98  |
| <b>Глава восьмая. «Таро исцеляющего сердца»: уроки жизни, мудрость жизни</b> ..... | 100 |
| Осторожное напоминание .....   | 100 |
| Танец жизни .....  | 100 |
| <b>Старшие Арканы</b> .....  | 102 |
| Шут .....  | 102 |
| Маг .....  | 102 |
| Верховная Жрица .....  | 103 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Императрица .....           | 104 |
| Император .....             | 104 |
| Иерофант .....              | 105 |
| Влюбленные .....            | 105 |
| Колесница .....             | 106 |
| Сила .....                  | 106 |
| Отшельник .....             | 107 |
| Колесо Фортуны .....        | 107 |
| Правосудие .....            | 108 |
| Повешенный .....            | 108 |
| Смерть .....                | 109 |
| Умеренность .....           | 109 |
| Дьявол .....                | 110 |
| Башня .....                 | 110 |
| Звезда .....                | 111 |
| Луна .....                  | 111 |
| Солнце .....                | 112 |
| Страшный Суд .....          | 112 |
| Мир .....                   | 113 |
| <b>Младшие Арканы</b> ..... | 114 |
| Туз Пентаклей .....         | 114 |
| Двойка Пентаклей .....      | 115 |
| Тройка Пентаклей .....      | 115 |
| Четверка Пентаклей .....    | 116 |
| Пятерка Пентаклей .....     | 116 |
| Шестерка Пентаклей .....    | 117 |
| Семерка Пентаклей .....     | 117 |
| Восьмерка Пентаклей .....   | 118 |
| Девятка Пентаклей .....     | 118 |
| Десятка Пентаклей .....     | 119 |
| Туз Кубков .....            | 120 |
| Двойка Кубков .....         | 120 |
| Тройка Кубков .....         | 121 |
| Четверка Кубков .....       | 121 |
| Пятерка Кубков .....        | 122 |
| Шестерка Кубков .....       | 122 |
| Семерка Кубков .....        | 123 |
| Восьмерка Кубков .....      | 123 |



|   |            |
|---|------------|
| Девятка Кубков .....  | 124        |
| Десятка Кубков .....  | 125        |
| Туз Мечей .....   | 125        |
| Двойка Мечей .....  | 126        |
| Тройка Мечей .....  | 126        |
| Четверка Мечей .....  | 127        |
| Пятерка Мечей .....   | 128        |
| Шестерка Мечей .....  | 128        |
| Семерка Мечей .....   | 129        |
| Восьмерка Мечей .....   | 129        |
| Девятка Мечей .....   | 130        |
| Десятка Мечей .....   | 130        |
| Туз Жезлов .....  | 131        |
| Двойка Жезлов .....   | 132        |
| Тройка Жезлов .....   | 132        |
| Четверка Жезлов .....   | 133        |
| Пятерка Жезлов .....  | 133        |
| Шестерка Жезлов .....   | 134        |
| Семерка Жезлов .....  | 134        |
| Восьмерка Жезлов .....  | 135        |
| Девятка Жезлов .....  | 136        |
| Десятка Жезлов .....  | 136        |
| <b>Придворные карты. Люди, личности и целители Таро .....</b> | <b>137</b> |
| Придворные карты Пентаклей .....                              | 138        |
| Паж Пентаклей .....   | 138        |
| Рыцарь Пентаклей .....  | 138        |
| Королева Пентаклей .....                                      | 139        |
| Король Пентаклей .....  | 139        |
| Придворные карты Кубков .....                                 | 140        |
| Паж Кубков .....  | 141        |
| Рыцарь Кубков .....   | 141        |
| Королева Кубков .....   | 141        |
| Король Кубков .....   | 142        |
| Придворные карты Мечей .....                                  | 142        |
| Паж Мечей .....   | 142        |
| Рыцарь Мечей .....  | 143        |
| Королева Мечей .....  | 144        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| Король Мечей .....            | 144        |
| Придворные карты Жезлов ..... | 145        |
| Паж Жезлов .....              | 145        |
| Рыцарь Жезлов .....           | 146        |
| Королева Жезлов .....         | 146        |
| Король Жезлов .....           | 147        |
| <b>Библиография .....</b>     | <b>148</b> |



## Время исцелять

Основная мысль книги проста: наступило время излечения. Ведь исцелить — значит сделать целым, правильнее даже сказать — цельным. Любая болезнь — это послание: быть может, выбран неверный жизненный путь, и необходимо изменить себя. Как следствие, не только изменится жизнь, но и уйдут хвори тела, духа. Пожалуй, такое послание является сообщением надежды, будущее — это росток настоящего, и мы сами выбираем, что возвращать, лишь от нашего желания и веры зависит, вырастет ли что-нибудь вообще.

В части первой «Таро исцеляющего сердца» вы узнаете, как создавать исцеляющую атмосферу, в том числе — священное пространство, сосредотачиваться на своих снах и работать с ними, получая бесценную информацию о себе и окружающем мире. В части второй рассматриваются значения болезней, вы получите навыки для понимания собственных путей исцеления, в том числе сможете избавиться от страха.

В части третьей изучается исцеление как стиль жизни. В этом разделе представлены целительные медитации и визуализации, предназначенные для пробуждения внутреннего целителя, а также методы снятия боли. В части четвертой говорится о том, как использовать всю колоду Таро в целях исцеления. Подробное описание каждой карты включает уроки жизни и мудрость, которая в ней заложена.

Вам не нужно быть экспертом по Таро или целителем, чтобы на практике воспользоваться сведениями из этой книги. Все, что вам нужно, — желание исцелять, открытый разум и отважное сердце.

## Благодарности

Все знают, что есть три правила для написания хорошей книги. К сожалению, никто не знает, что это за правила.

Уильям Сомерсет Моэм

Написание книги «Таро исцеляющего сердца» оказалось достаточно сложной задачей. В корзине моего компьютера хватает удаленных файлов, чтобы это доказать. На протяжении долгого времени, проведенного в творческих метаниях, меня окружали и поддерживали те, чье общество — мое благословение: Кейт, Кэтлин и Мэри. Особенно я благодарна лучшему другу и мужу — Тиму, за честность, проявленную ко мне и к плоду трудов моих.

Я рада, что вошла в число авторов издательства «Llewellyn». Сотрудники этого издательства очень заботливы и профессиональны. Особенно мне бы хотелось отметить Барбару Райт — за ее безграничную веру в мою работу. Дизайнера Лизу Новак — ее оформление книги не перестает меня восхищать. И моего редактора — Кони Хилл. Незаметно со стороны, но ее прикосновение сделало мою книгу настолько прекрасной, насколько она только может быть. Спасибо!



Пролог

## Царство больных

Любой живущий на Земле обладает двойным гражданством — царства здоровых и царства больных.

Сьюзен Зонтаг

Я работаю медсестрой более тридцати лет и за эти годы осознала, что медицина несовершенна, она лишилась живого сердца во имя технологий оздоровления. Врачи зачастую воспринимают пациентов как некие механизмы, нуждающиеся в ремонте отдельных деталей, а узкая специализация медиков еще больше подчеркивает это сравнение. Медицина лечит симптомы, даже не узнав причину того или иного заболевания.

С развитием новых методов лечения главенствующее место в современной медицине приобретает физический аспект заболевания и его скорейшее устранение. И мне с трудом удавалось вмещать любовь и духовность в свою требующую высокого профессионализма работу. Меня учили, что цель излечения — отсутствие симптоматики, а все остальное — провал. Моей работой было сохранение жизни или, по меньшей мере, отсрочка смерти. При таком определении лечения я была обречена как раз на провалы, потому что рано или поздно все мы умрем.

«Таро исцеляющего сердца» — это труд, порожденный неудовлетворенностью современной медициной, любовью к жизни и таинством исцелений. В книге говорится о том, что сообщают нам болезни, и рассматриваются способы использовать эти послания для собственного развития. Позвольте интуитивной силе вести вас по верному пути исцеления. Когда вы подниметесь на высоты понимания, пусть ваша жизнь наполнится здоровьем и счастьем.

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

---

### Банальные истины

*Любую новую идею сначала считают нелепой,  
потом банальной, и, наконец, она становится тем,  
что всем известно.*

Уильям Джеймс



## Глава первая

## Время исцелять

Найдите время на то,  
чтобы каждый день возвращаться к себе.

Робин Казарджин

## Связь с вечными ритуалами: полное исцеление, Таро и вы

Журнал «Тайм» полагает, что около тридцати миллиардов долларов в год американцы тратят на альтернативную медицину. В начале нового тысячелетия изменились взгляды как на здоровье, так и на исцеление, может быть, потому, что люди решились взять собственное благополучие в свои руки. Многие занимаются йогой, тай-цзы, медитацией, лечатся травами. Даже в больницах расширился перечень услуг: массаж, излечение прикосновением, рефлексология, ароматерапия, гармонизация чакр, рейки, акупунктура, гипноз.

Современная медицинская наука превосходно лечит травмы и больные органы благодаря диагностике. Успешно назначаются лекарства при диабете и повышенном давлении. Возможно, величайшее достижение — предотвращение детских заболеваний и профилактика заразных болезней. Однако медицина не может излечить хронические болезни, вызванные стрессами: мигрени, нарушение пищеварения, язву желудка, бессонницу, синдром хронической усталости, депрессию, тревожность, приступы паники. Но все эти состояния хорошо поддаются альтернативным методам лечения.

Альтернативная медицина фокусируется на связи тела и разума, выявляя причину заболевания и способ излечения от него. Основной акцент ставится на общем здоровье человека — тело, эмоции, разум и дух неразделимы и взаимосвязаны. Здоровье зависит от многого: психологического настроения, наследственности, отношения к себе, стиля жизни, финансовой обеспеченности, социальной поддержки и питания.

Исцеление — древняя традиция, основанная на духовных качествах эмпатии, заботе и интуиции. Самый священный инструмент исцеления, которым мы располагаем, — интуитивная способность прислушиваться к тихому внутреннему голосу, который говорит нам о том, что для нас счастье и здоровье. Используя Таро для исцеления, вы прибегаете к

вечному ритуалу. Здоровье — это гармония разума, тела и духа. Таро показывает области нарушения равновесия и дает советы по его восстановлению.

Таро исцеляющего сердца дает возможность выйти за пределы сознания и найти связи между собой, внутренним целителем и энергией вселенной. Рисунки карт наполнены целительной силой, которая направляет по пути здоровья и процветания. Таро исцеляющего сердца показывает, что сила исцеления рождается в нас, прежде всего это любовь и понимание, которые являются самыми могущественными способами излечения.

## Время исцелять

Болезнь — мозаика. Общая картина складывается из множества кусочков. Нет единственного «правильного» способа излечиться, все опыты исцеления не похожи друг на друга. Сколько времени вы уделите предлагаемым в книге методикам — зависит от ваших целей. Можно усложнять или упрощать процесс, как подскажет вам интуиция.

Методики включают десять оригинальных раскладов Таро для исцеления; медитации на карты для освобождения внутреннего целителя; рассмотрение исцеления как стиля жизни; ведение дневника исцелений; создание подходящей атмосферы; выход из круга боли; развитие экстрасенсорных способностей с помощью Таро.

## Слово о хронической боли

«Мне жаль, мы больше ничего не можем для вас сделать». Если вы страдаете от хронических болей и уже слышали эту фразу — не сдавайтесь. Продолжайте поиски. Любая боль утолима — просто пока вы не нашли способ ее облегчить.

Однако необходимо помнить, что облегчение лучше измерять в долях. Например, если по шкале от 1 до 10 (10 — самая сильная боль) у вас была 9, то сначала вы сможете заметить смещение к 7 и так далее. При регулярном использовании методик, описанных в этой книге (центровка или медитации), произойдет *постепенное улучшение* в течение нескольких недель.

## Как максимально использовать эту книгу

Процесс исцеления требует времени и некоторых усилий с вашей стороны. Я попыталась сделать общение с книгой максимально удобным для вас, начиная с простых истин и переходя к более сложным аспектам, поэтому знакомиться с изложенным материалом лучше по порядку. Моя книга — не пособие по Таро, я предлагаю способ использования древних карт для



исцеления. А если вы хотите получить сведения о традиционном Таро, вам лучше обратиться к другим источникам, уверяю, есть масса достойной литературы на данную тематику.

А теперь позволю себе дать краткое ознакомительное описание глав. Глава вторая посвящена тому, как создать соответствующий настрой, в ней описаны методики сотворения священного пространства, центровки, медитации, работы со снами. В третьей главе дается общее описание болезни как явления и способ ее осознания. Медитация «Выбираем карму» поможет вам и в этом, и в обретении силы.

В главе четвертой вы узнаете отличие личностного несовершенства от недостатков, препятствующих здоровью, а также о том, что с этим делать. Прислушиваясь к посланиям организма, вы начнете слышать внутреннюю мудрость и сможете настроиться на исцеление. Пятая глава начинается с видения целительства как стиля жизни, описана практика «внутренний путь исцелителя». А медитация на карту Умеренность, ангела-целителя, даст визуализацию для самоисцеления.

Глава шестая посвящена занятиям, способствующим процессу исцеления. Метод снятия боли рассматривается в медитации «Погрузиться в себя, чтобы остановить боль» на карту Отшельник. Вы научитесь прислушиваться к собственным мудрым советам благодаря опыту работы с картами Короля и Королевы Чаш. В главе седьмой рассматривается использование Таро исцеляющего сердца для помощи другим, и завершается глава предсказанием на наступившее тысячелетие.

Глава восьмая рассказывает об использовании полной колоды для исцеления.

## Вы — врач/целитель

Каждый человек, приходящий в мир, — первооткрыватель. И вы им были, некоторые и остались такими, к сожалению, не все. Быть может, в этом и корни проблем... Я говорю о детстве; вспомните, казалось и вам когда-то, что мир полон чудес и тайн, каждый день — это новые открытия, волшебство узнавания, магия удивления. Вам не надо было верить, да и вряд ли вы задумывались о вопросах веры, скорее всего — интуитивно ощущали Бога, Дух, Источник, не важно, как вы называли то, что мир — живой. А это прекрасное чувство — здесь и сейчас — *азм есмь* — я есть. В детстве было естественным отдаваться всей душой любому занятию, не задумываясь при этом, творческий ли вы человек. Вы просто творили.

Теперь вспомните взрослые годы, когда вы так же чувствовали магию: из некоего внутреннего источника начинала бить жизненная энергия. Возможно, это была первая влюбленность, или завершение творческого проекта, а быть может — рождение первенца. Помните ли вы, какой восторг тогда ощущали? Мир был красочней, цвета ярче, воздух ароматнее, вкус слаще, и все в мире было правильно, так?

Возможно, лучшие идеи приходят к вам, когда их меньше всего ожидаешь: смотрите на изящество кошки, вглядываетесь в картину или наблюдаете закат — и вдруг в голову при-

ходит блестящая мысль. Она появляется откуда-то изнутри. Возможно, вы размышляли над решением проблемы, а после того, как проснулись, ответ появился, будто из ниоткуда... Все это: ощущение магии и чуда, светлые идеи, прозрения, интуиция — приходит из скрытого глубоко внутри источника знания, находящегося в центре вашей сущности. Божественная искра, которую я называю внутренним целителем. Начало свое она берет из осознания общего источника бытия.

Все могут научиться черпать силы из этого чудного источника. Мы уже сталкивались со своим внутренним целителем в моменты кризиса, даже не замечая этого. Хороший пример — проявление невероятной силы в критической ситуации. Творческие силы всегда с нами и всегда доступны. Нужна практика, чтобы полностью осознать их, и еще больше практики — для освобождения творческой исцеляющей энергии.

Процесс исцеления скорее связан с преодолением препятствий, чем с накоплением энергии. Методики, описанные в «Таро исцеляющего сердца», разработаны для того, чтобы убирать ненужные блоки и освобождать творческую силу. Возможно, трудно поверить в самоисцеление, прислушиваясь к своему духовному внутреннему голосу. Вы начинаете надеяться и в то же время опасаться, потому что любое решение, в том числе и исцеление, требует ответственности за личный выбор. Выбирая, вы меняетесь, и эти перемены вызывают страх. Для большинства из нас умение доверять внутреннему голосу — один из самых сложных аспектов исцеления.

Настоящий ключ к исцелению и внутреннему изменению — способность чувствовать все эмоции, которые вы испытываете; поддаваясь им, отпуская их и затем полностью расслабляясь. Именно в этом состоянии расслабленности может проявиться внутренний целитель. Вы и есть целитель, врач. Исцеление происходит изнутри. Любой, абсолютно любой человек может научиться связываться со своим внутренним целителем и управлять им, потому что мы все несем в себе божественную искру.

Мистическая энергия безгранична, а целью этой книги является установление связи с этим бесконечным источником духовной энергии с помощью карт Таро. Если для исцеления использовать только собственную энергию, результат окажется слабее.

## Слово мудрости

«Таро исцеляющего сердца» дополняет, но не заменяет стандартные медицинские процедуры. Изменения происходят внутри человека, и методики, приведенные здесь, способствуют исцелению. Работа с Таро приводит бессознательное в гармонию с физическим «Я», чтобы помочь процессу излечения.

Вы сами выбираете методы лечения. «Таро исцеляющего сердца» способствует пониманию причины не-здоровья, но не ставит диагноз, не лечит и не выписывает лекарства, а также не предназначено для оказания первой медицинской помощи. Если у вас наблюдаются симптомы того или иного заболевания, обратитесь к врачу, а потом приступайте к методикам, описанным в этой книге.



## Глава вторая

### Поиск дороги: инструменты исцеления

Аффирмации подобны предписаниям тем или иным аспектам вашего «Я», которые вы хотите изменить.

Джерри Франкхаузер

#### Священное пространство

Исцеление — сложный процесс, охватывающий много уровней психической деятельности, во время целительской работы важно соблюсти два аспекта — центровку и защиту. Для этой цели вы можете создать святилище, безопасное место. При создании священного пространства используйте собственную духовную систему, ваша интуиция, творческое «Я» «мыслят» образами, которые и направят вас в нужном направлении. Поэтому вам может понадобиться построить в святилище своеобразный алтарь, который образует визуальный центр для направления целительной энергии.

Небольшие ритуалы, которые вы создадите, полезны для души. Построение алтаря по сути дела означает воплощение духовного в физическую форму. Он связывает вас с глубинным, внутренним «Я». Вы научитесь слышать тихий голос, который сообщает о болезнях, росте и исцелении.

На алтаре можно держать рисунки, свечи, благовония, духовные символы, вещи, напоминающие о чем-то, кристаллы и цветы — все, что имеет для вас особое значение. Используйте синие аксессуары для душевного исцеления, красные или оранжевые — как символ жизненной силы, белые — для чистой энергии и равновесия элементов. Зеленый способствует восстановлению и росту. Фиолетовый эффективен при серьезных заболеваниях. Красные или белые гвоздики излучают исцеляющую энергию. Подходящие благовония — сандал, яблоко, гардения, корица, кедр или роза. На алтаре можно хранить «журнал исцеления» и колоду Таро. Вероятно, по мере смещения центра внимания вы будете менять предметы на алтаре.

Ваши индивидуальность, жизненный опыт, боль и исцеление отразятся в священном пространстве и на алтаре, все, что придает физическое воплощение вашей духовности, по

праву займет свое место. Удобно расположившись перед алтарем, необходимо несколько минут посвятить глубокому дыханию, не нужно ничего делать и ни о чем думать, словно вы отстранены. Как только вы позволите себе расслабиться и погрузиться во внутреннюю тишину — сформируются новые связи, произойдет прозрение — вы откроетесь для возможности услышать свое Высшее «Я».

#### Таро исцеления

Заболевания не возникают просто так, на пустом месте, сначала они проявляются на духовном, психологическом или эмоциональном плане. Высшее «Я» общается с нами посредством символов, а симптомы в свою очередь отображают более глубокие значения их же. Организм является отражением глубокого (внутреннего) «Я». В сущности, болезнь — это выраженное физически послание души. Таро может предоставить ключ для дешифровки ее сообщений.

Универсальный символизм Таро может осветить все аспекты жизни: физические, эмоциональные, психологические и духовные. Карты — отражение вас на всех уровнях бытия. Цель работы с Таро в том, чтобы установить баланс тела, разума и духа и поддержать процесс исцеления. (Пожалуйста, прочитайте «Слово мудрости» в конце первой главы.) Работа с Таро стимулирует интуитивную, творческую часть разума. Поскольку физические симптомы символичны, мы перестаем принимать их как данность, начиная прислушиваться к сообщениям, которыми они собственно и являются. Что симптомы болезни говорят нам о направлении, в котором мы движемся?

Таро предоставляет способ соотнести повседневную жизнь с общей картиной мира. Образы дают возможность изучить нашу жизнь на фоне вечности, понять высший порядок вещей; а осознание того, что больше нас самих, — суть исцеления. Обратитесь к главе восьмой за подробным описанием работы с «Таро исцеляющего сердца».

#### Таро — ваше отражение

Вглядываясь в зеркало Таро, вы видите свое отражение, потому что ваша жизнь — отражение ваших верований. Интерпретация в глазах Смотрящего и Видящего. Поэтому «Таро исцеляющего сердца» не описывает конкретную колоду, работайте с любой, которая вам подходит. Каждая карта несет информацию, важно не упустить ни одной детали, даже едва заметный клочок травы на заднем плане — символ, полный глубокого философского смысла. Что уж говорить об основных фигурах, их позах (стоят или сидят, положение рук, соотношения с другими объектами и т. д.), второстепенных фигурах, окружающих их предметах, фона, на котором они находятся. Символы Таро влияют на восприятие и



активизируют внутреннее «Я». Искусство Таро демонстрирует силы и обстоятельства, которые действовали в жизни в то или иное время.

Пожалуй, Таро можно сравнить с книгой, слова в которой зашифрованы в изображения, повествующей историю жизни читателя, открывшего ее. Искусство чтения неразрывно связано с символикой карт. Работа над собой с помощью Таро идет не от интеллекта, а от сердца. Читая карты, вы сердцем отзываетесь на внутренний смысл изображения, сравнивая их с событиями из собственной жизни. Чем быстрее вы свяжете карту с реальной ситуацией, тем быстрее станете умелым толкователем. Например, если вы чувствуете себя подавленным, а в раскладе появилась Четверка Кубков, всмотритесь в рисунок карты, и вы ощутите депрессию. Когда вновь увидите эту карту в другом раскладе, само собой возникнет чувство, испытанное ранее, и вспомнится ее значение. Всегда смотрите на карту, с которой работаете, — это самый быстрый способ изучить Таро, какую бы колоду вы ни использовали.

Немаловажно узнать традиционные значения, прежде чем вы разработаете собственное осмысление символизма и образности карт. Кроме того, важно дать своему интуитивному «Я» некоторое пространство — это позволит вам быть гибкими в прочтении Таро. Научитесь уважать свою интуицию, а главное — доверяйте ей, именно она — ключ к Таро исцеления. Вам может помочь карта, поставленная перед собой во время работы, или что-то еще — пробуйте, экспериментируйте, ищите и обряцаете! Упражнения принесут пользу, когда вы будете помнить и знать изображения и смысл карт лучше, чем формулировки, сопровождающие их в моей книге. Не полагайтесь только на свой интеллект и хорошую память, ваше интуитивное «Я» считывает с карт информацию. Чем больше вы работаете с картами, тем быстрее научитесь доверять своей внутренней мудрости.

Теперь перейдем к важнейшему вопросу: можно ли читать расклад на себя? Безусловно — да, но следует быть предельно внимательным и честным, иначе вы рискуете вычитать сказку о себе любимом, а не об истинном положении дел. Если поставленный вопрос вызывает сильные эмоции, сделайте расклад на себя, а затем сравните с раскладом, который сделал другой человек, или обсудите сложившуюся картину с тем, кому доверяете. Чтение для самого себя может стать богатым источником прозрений и поддержкой процесса исцеления.

### Ритуал и Таро: определение ценностей

Если взять шесть книг по Таро, то прочтаете вы шесть разных (иногда противоречащих друг другу) описаний хранения и работы с картами. Пытаясь выполнить все рекомендации, записанные в книгах, можно слегка тронуться умом. И ведь цель ритуала — помочь сосредоточиться, а не окончательно запутать. Так как вам решать, нужно или нет очищать карты лунным светом, садиться лицом к северу при работе с ними, тасовать в правую

сторону, жечь шалфей или мускатный орех, хранить карты в сосновой шкатулке или в сандаловой. По поводу того, как обращаться с колодами Таро, мнения разнообразны.

Ритуалы — вопрос личный, если они помогают сосредоточиться на работе с картами — используйте их. Ни один ритуал не станет сакральным, если вы не посчитаете его таковым. Никогда не делайте что-нибудь только потому, что так написано в книге. Прислушивайтесь к своей внутренней мудрости и доверяйте ей. Вы должны понимать, почему вы делаете то, что делаете, и почему именно так, а не иначе. Используйте те ритуалы, которые кажутся вам правильными.

Вы не обязаны слушаться тех, кто говорит вам, как нужно тасовать, раскладывать, очищать или хранить вашу колоду. Выбор за вами. Обращайтесь с картами так, как обращаетесь со всеми остальными ценными вещами. Таро может быть могущественным инструментом для исцеления и роста, но магия исходит не от карт, а от вас.

### Медитация и Таро

Медитация успокаивает разум, дает возможность обратиться к внутренней мудрости. Сосредоточьтесь на глубоком ровном дыхании, пока не почувствуете, что расслабляетесь. Если вы умеете видеть внутренним взором, представьте пейзаж, это может быть лес, пляж или другое место, которое кажется вам спокойным. Вы постепенно успокаиваетесь, разум покидают суетные мысли. Речитатив и звуки колокольчиков могут стать точкой концентрации во время медитации, ею же могут оказаться и карты Таро.

Попробуйте сделать следующее: выберите любую карту, которая нравится или именно сейчас привлекла вас. Поставьте перед собой, делайте медленные глубокие вдохи и выдохи. Выдохните боль и тревоги; вдохните ощущение благополучия и здоровья. Посмотрите на выбранную вами карту. Обратите внимание на мысли, которые приходят в голову, когда вы смотрите на рисунок. Мысленно заговорите с картой. Спросите ее о целительном потенциале. Позвольте своим мыслям течь свободно. Сильные чувства к карте — как позитивные, так и негативные — обычно говорят о том, что карта несет сообщение для вас. Целительные сообщения Таро будут подробнее рассматриваться в этой книге в дальнейшем.

### Целительная энергия

Подход современной медицины к болезням не признает энергию в человеческом теле и вокруг него. Эта энергия, или универсальная жизненная сила, носит много названий: прана в индуизме, ци в Китае, ки в Японии, мана у племени хуна на Гавайях. Современное ее название — «биоэнергия». Исцеление, основанное на энергии, выросло из древних тради-



ций. Когда вы используете карты Таро для чтения о здоровье и болезни, вы обращаетесь к древней универсальной жизненной силе или энергии. Загляните в главу восьмую для знакомства со способами использования полной колоды Таро для раскладов о здоровье и болезнях.

### Журнал исцеления

Одно из основных свойств ведения журнала заключается в его явном исцеляющем эффекте, возникающем в процессе записывания мыслей, чувств, прозрений и наблюдений. Более того, любое творчество взаимодействует с интуицией, что приводит к позитивному развитию личности и, естественно, к исцелению. На страницах своего журнала не к чему стесняться, да и кого — неужели себя? Любые мысли, эмоции, выражайтесь, как вам будет угодно, только не забывайте — выражаете вы себя. Если вы перечитаете записи когда-нибудь в будущем, то увидите, как постепенно росли, набирались мудрости и исцелялись.

Делать записи в журнале лучше постоянно, а не от случая к случаю. Не забывайте ставить даты, ведь каждый расклад Таро — еще один шаг на пути к полному исцелению, а записи позволяют проследить внутреннее развитие и корректировать намеченный курс. Например, если вы заметили повторяющиеся карты в ваших раскладах, следует обратить пристальное внимание на них. Тема вашей жизни, представленная повторяющимися картами, требует изучения. Иногда послания не-здоровья не сразу становятся ясными. Ведя журнал, вы сможете возвращаться к непонятным раскладам через неделю или через месяц. Не стоит удивляться, что смысл некоторых раскладов проявляется со временем, вы же еще не волшебник, вы только учитесь.

С уважением относитесь к любой информации, которую получаете, вне зависимости от того, осознана ли она вами сейчас. Привыкайте относиться к Таро с почтением, не игнорируйте карты, которые вам не нравятся или не понятны. Со временем, терпением и практикой части головоломки станут на свои места.

### Исцеляющая сила снов

Болезнь предоставляет нам возможность услышать наставления из глубины подсознания. Источник мудрости и исцеления — сны. Слишком мы легко отмахиваемся от них, не обращая внимания на информацию, приходящую во снах. А ведь именно сны напоминают нам о том, чего мы боимся и не желаем принимать. Только вы можете истолковать свой сон — это важный аспект, доверять его другим — неразумно. Ожидайте сны и приготовьтесь столкнуться со своей глубинной натурой.

Держите возле кровати раскрытый журнал или диктофон. Засыпая, пообещайте, что обязательно запомните свои сны. Записывайте их, как только проснетесь; приснившееся описывайте в настоящем времени, как будто все происходит прямо сейчас, это позволит сохранить сон живым; дайте ему название, основываясь на содержании.

Позвольте сну воздействовать на вас в течение дня, особенно во время отдыха или медитации, прочувствуйте образность, не погружаясь в глубокий анализ, толкование требует гармонии логики и интуиции. Ничего страшного, если вы ошибетесь, подсознание для того и дано, чтобы стучаться к вам не раз и не два, пока не разрешится проблема. Если подходить к работе со снами честно и осторожно, они станут кладезем мудрости, которая поддержит процесс исцеления.

### Центровка: искусство самопознания

Как исцелиться, если мы не знаем себя? И как познать себя, если мы не можем (или не желаем) принимать себя со всеми изъянами и недостатками?.. Но любая попытка убежать от этих вопросов приводит к еще большим проблемам и стрессам. Центровка (дыхание, медитация и тишина) — искусство самопознания, спасение от навязчивой повседневности и способ следить за своим здоровьем.

Представьте: вы внутри себя. Болезнь и исцеление охватывают все аспекты вашей жизни на четырех уровнях: физическом, эмоциональном, психологическом и духовном. Необходимо тратить много энергии на болезнь и еще больше — чтобы выздороветь. Центровка готовит к эффективной работе со всеми четырьмя уровнями не-здоровья и благополучия, успокаивая разум, расслабляя тело и выравнивая эмоции. Когда разум, тело и эмоции готовы, происходит исцеление посредством действия духа.

Центровка — поиск себя, чтобы изучить глубинное значение своего существования; это стремление познать собственное «Я» и взаимоотношения с миром. Только в тишине можно задать вопросы и, если вы слушаете и слышите, получить на них ответы. Прозрения приходят из внутреннего «Я» — учителя, или наставника, отражающего вашу личную силу.

Центровку, как и другую практику, следует начинать с азов, со временем вы сможете центроваться в любом месте и ситуации. Медленно вдохните и выдохните, осознавая пространство между вдохами. Обратите внимание на звучание тишины и возникшее ощущение покоя, словно время замерло. Если вам не удалось сосредоточиться, вернитесь к медленному глубокому дыханию.

После того как вы услышали тишину, пусть даже на мгновение, вы поднялись на еще одну ступень исцеления и самопознания. Поздравляю! А теперь сядьте удобнее, ослабьте тесную одежду, если она вам мешает, закройте глаза и... И осознайте свое дыхание. Сосредоточивая свое внимание на области сердца, думайте о том, что символизирует для



вас мир — лес, дерево, озеро, камень (выбор за вами и, естественно не ограничивается моей подборкой). Ощутите покой образа, в то же время глубоко дыша и не переставая сосредотачиваться на области сердца. Представляйте, что это чувство покоя исходит из вас, изнутри. Произнесите вслух: «Я спокоен и центрован. Я совершенно спокоен».

Задержите в себе чувство безмятежности, позвольте ему оказаться в каждой клеточке вашего организма. Сделайте следующий шаг — определите и сосредоточьтесь на той части вашего сознания, которая ощущает энергию, именно здесь находится ваше Высшее «Я». Держите журнал исцеления под рукой, чтобы сразу записать ключевые мысли, символы и чтобы потом была возможность вернуться к диалогу с внутренним целителем, понять те образы, которые вы не уразумели сразу.

Вернуться в сознание вам поможет все то же дыхание, дышите глубоко и ровно, медленно откройте глаза, руки положите на стул или пол. Скажите: «Я на земле и полностью пробудился. Я спокоен и отдохнул». Вы можете почувствовать легкое головокружение, поэтому продолжайте глубоко дышать и подождите, пока не осознаете себя здесь и сейчас, прежде чем встать.

### Аффирмации: намерение исцелиться

В исцелении необходимо использовать сознательное намерение, только так вы сможете работать над собой. Когда развивается чувствительность к своим мотивациям, скрытым за желанием исцелить, познается и само намерение исцелить. Тишина, одиночество, размышления и мысль — важные элементы, требующиеся для развития тонкой чувствительности. После того как начинается процесс размышления, интроспекция ведет к духовному путешествию, к исцелению.

Когда вы готовы встать на путь исцеления без скрытой подоплеки, вы сможете отделить себя от результата лечения. Исцеление — это союз физической, эмоциональной, умственной и творческой энергий, приводящий к ощущению целостности. Мы концентрируемся на желании исцелиться и верим, что наше целительство восстановит порядок в теле именно таким, каким он должен быть. Намерение исцелить — это не эмоция или личное желание, но гораздо более глубокая сила. Мы мобилизуем себя, свой разум и тело, на выполнение определенной задачи — исцеления. Один из лучших способов — регулярное использование аффирмаций. Мы привлекаем к себе то, что ожидаем. Если мы ожидаем болезнь, то заболеваем. Точно так же, если мы ожидаем, что выздоровеем, к нам приходит выздоровление. Аффирмации, произнесенные вслух, программируют подсознание, и оно изменяет намерения в желаемую сторону.

Секрет успешного использования аффирмаций — в избавлении от всех негативных формулировок. Например, вместо того чтобы говорить: «Я не болен», говорите: «Я здоров». Не произносите: «Я не чувствую боли», говорите: «Я чувствую себя хорошо».

Аффирмации можно записывать, произносить вслух, читать или слушать в записи. Разместите записанные аффирмации там, где вы их будете видеть ежедневно, например, на зеркало в ванной или на холодильник. Вам следует заниматься аффирмациями по меньшей мере две недели, прежде чем вы заметите их действие. Со временем аффирмации полностью изменят вашу жизнь. Фразы, которые вы придумываете для себя, работают лучше, чем чужие слова. Составляйте аффирмации в настоящем времени («Я здоров») и с позитивным настроением.

Для начала попробуйте аффирмации, приведенные ниже. Запишите аффирмации исцеления на первой странице своего журнала. Повторяйте их ежедневно. Произносите вслух: «Я спокойный, сильный, мое „Я“ центрировано. Я пребываю в покое и безопасности. Мне нравится быть собой. Я ожидаю исцеления и благодарен за это». Знайте: ваше исцеление началось!

### Аффирмации: защитный круг

Иногда мы становимся мишенями для чужой тревоги, гнева, страха, негативных мыслей и эмоций. Вы когда-нибудь испытывали головную боль или усталость после посещения стадиона или торгового центра? Порой мы оказываемся в ситуациях, где такие негативные эмоции окружают нас, и, не замечая, мы впитываем их.

Энергии проникают в тело через солнечное сплетение, область над пупком, но могут просочиться и в других местах. Легкий способ защититься от утечки собственной энергии — представить шар ярко-белого или пурпурного цвета, в который вы, как в сферу, заключите свое тело. В таком случае только позитивная энергия способна попасть внутрь, а негативная будет отражена защитным кругом. Этот метод защиты иногда называют установкой щита. Для дополнительной защиты каждый раз, когда вы входите в атмосферу негативных мыслей и эмоций, представляйте золотой диск света вокруг солнечного сплетения, или в области живота.

Возможно также установить атмосферу мира в любом замкнутом пространстве, посылая энергию белого, синего, зеленого или розового света. Зеленый символизирует равновесие, розовый — энергию любви, синий и белый излучают мир. Представьте себе комнату, наполненную светом, и людей, которые им окружены. Если вам трудно сконцентрировать мысленный взгляд, скажите себе, что вы посылаете этот свет людям ради добра.

Не следует принимать на себя боль и болезни других людей, а также их негативную энергию ради оказания им помощи. Каждый человек способен исцелить себя сам, аккумулируя собственные силы и принимая полную ответственность за свою жизнь.

Энергия не приходит к нам без нашего на то согласия, по крайней мере, на подсознательном уровне. Всегда есть какой-то аспект вашего «Я», который впускает ее. Спросите себя, для чего вы приглашаете негативную энергию, до того как приступите к процессу



исцеления. Когда мы становимся здоровее, необходимость в щите отпадает, потому что здоровье притягивает здоровье, а здоровье — самая мощная энергия.

### Наставники и помощники в исцелении

Когда вы выполняете упражнения по Таро, приведенные в этой книге, и настраиваете себя на энергию процесса исцеления, вы осознаете, что получаете помощь от вибраций более высокой частоты, чем физические. Я называю эту сущность наставником исцеления, или духовным помощником. Вы можете обращаться к своему наставнику, испрашивая советов и храбрости, необходимых для исцеления старых ран. Ваш наставник-целитель рожден любовью, и его единственная цель — помочь вам. Наставник соткан из белого света, окружен высочайшим благом и полон вселенской любви, истины и мудрости.

После завершения медитаций, раскладов или записей в журнале поблагодарите духовных наставников и целителей за их помощь. Отпустите, чтобы они могли отправляться туда, где они больше всего нужны. Несмотря на все сомнения, тревоги и страхи, наставник-целитель обязательно придет, когда его призывают.

Возможно, вы хотите попросить своего наставника направлять исцеление через энергетические центры, расположенные в обеих ладонях. Если эта идея вам не нравится, просто пропустите упражнение. Определитесь с мотивациями, прежде чем приступить к действию. Если вы решили двигаться дальше, то сделайте запись в журнале о том, какие источники помощи вам доступны, в зависимости от собственной системы духовных верований и вашей готовности просить о помощи.

Чтобы начать упражнение, сядьте перед алтарем исцеления, выполните центровку, установите защитный круг и произнесите аффирмации исцеления, как описывалось ранее, и добавьте текст, подобный нижеследующему:

*Я призываю своего наставника-целителя, чтобы он помог мне в моем исцелении. Я прошу, чтобы только самые совершенные, могущественные, верные и гармоничные энергии были со мной, и чтобы они были совместимы с моей целью — исцелением. Я прошу, чтобы мои наставники пришли в самой понятной форме из возможных, равной ей или лучшей. Пусть мое исцеление идет на общее благо, никому не вредит, согласно доброй воле, и да будет так.*

Откройте энергетические центры на обеих ваших ладонях, призвав свет, который над вами. Пусть этот свет остановится на ладонях. Визуализируйте, как центры на обеих ладонях открываются, потрите ладони друг о друга несколько секунд, чтобы усилить поток энергии. Попросите наставника проникнуть в чакры рук. Позвольте ему направлять ваши действия. Или же попросите его проникнуть в энергетическое поле вокруг вашего тела и просто разрешите ему выполнить работу. Наставники-целители любят помогать. Если вам захочется, попросите своего наставника проводить обряд исцеления каждый день.

В конце сеанса, когда вы ощутите изменения в энергетическом потоке, скажите себе: «Исцеление завершено. Спасибо». Поблагодарите непосредственно наставника (наставников) и разделитесь с ним, попросив его встать за пределами вашей ауры. Скажите: «Я возвращаю свою энергию, и только свою, в свое тело. Оставайтесь, если хотите. Если желаете уйти — идите с миром, возвращайтесь в свою обитель и не чините вреда никому на пути».

Глубоко дышите, положите обе руки ладонями вниз на стул, чтобы заземлить энергию. Медленно встаньте, потянитесь и подвигайтесь. Мягко встряхните руками и вымойте их с мылом. Сделайте запись в журнале о работе с наставником-целителем.

Иногда самая трудная часть сеанса исцеления — понимание, что пора остановиться. Если энергия еще не иссякла, вы почувствуете легкую тягу или пульсацию. Примите то, что бывает трудно определить время приостановления процесса, когда вы только учитесь работать с наставником и потоком исцеляющей энергии. Лучшее, что я могу предложить, — заканчивайте сеанс, как только почувствуете, что это нужно сделать. Доверьтесь своей интуиции.

Я рекомендую вам призывать наставника, особенно после занятий с Таро. Позвольте своему ощущению исцеляющей энергии развиваться естественным путем. Я включаю этот аспект исцеления в описание наставника не для того, чтобы впечатлить вас, я хочу продемонстрировать всю глубину любви, которая окружает и будет окружать вас всегда, даже если вы этого не осознаете.

Наставник-целитель хочет быть вам полезен. Продолжайте строить отношения с ним на протяжении последующих нескольких недель и месяцев. Если вы будете активно задействовать наставника-целителя в партнерских отношениях, они окрепнут, и целительский аспект карт Таро станет вам понятнее.

Цели у наставников разные, но они всегда работают ради вашего блага. У них также есть свои собственные пути, которыми они следуют. Когда вы будете расти и изменяться, может поменяться и ваш наставник. Попросите его сообщить, когда придет время расстаться. И последнее замечание: у вас может быть больше одного наставника-целителя, и у каждого будет отдельная цель.



ЧАСТЬ ВТОРАЯ

---

Львиное сердце

*Мы лучше учим других тому,  
что сами жаждем понять.*

Неизвестный



## Разбитое сердце: учимся понимать болезнь

Разбитое сердце — как пустыня,  
в которой ничто не сможет вырасти.

Ирвинг Вашингтон

### Любите свое тело, лечите свое тело

Образы использовались в целительстве со времен первых шаманов и жрецов. Целительские практики работали на основании видений и снов, передающих знания об эмоциональном, психологическом, физическом и духовном здоровье. В детстве все мы обладаем образным мышлением, осознаем воображаемые, символические сферы реальности, но вскоре эти способности подавляются. «Таро исцеляющего сердца» поможет связаться с глубинными чувствами, ощущениями и возможностями и вновь воссоединиться с интуитивной, обладающей воображением женской частью себя, которая так необходима для самоисцеления. Вы многое узнаете о силе образа, противопоставляемой силе слова. Этот опыт поможет вам в дальнейшем работать с книгой и могущественными целительскими образами Таро.

Если мы себя не любим, мы не можем себя вылечить. Любовь к собственному телу — сложная задача в стране, где стандарт фигуры (девяносто-шестьдесят-девяносто) для большинства женщин недостижим, если вообще возможен. Нас обязывают быть худыми. Изображения женщин, более красивых, чем мы сами, окружают нас со всех сторон. При этом каждый год анорексический невроз убивает молодых женщин, стремящихся к идеальному телу. Любовь к собственному телу становится смертельно опасным видом спорта.

Марлен Дитрих, кинозвезда тридцатых годов двадцатого века, провела последние годы своей жизни в одиночестве, она не хотела, чтобы мир увидел ее старой. Какое печальное заявление, направленное против всех женщин. Чтобы исцелиться, нужно забыть о внешних образах мимолетной красоты ради тех продолжительных ощущений, которые происходят внутри вас. Нельзя исцелить то, что вы ненавидите. Здоровье и красота при-

ходят изнутри. Приведенное ниже упражнение поможет вам идентифицировать себя с красотой воплощенного духа и создать атмосферу исцеления на всех уровнях.

### Свет мой, зеркальце, скажи

Это упражнение можно выполнять в одежде или без нее. Выберите время, когда вас никто не потревожит. Если хотите, зажгите свечи и благовония. Встаньте перед зеркалом, где отражаетесь в полный рост. Начните с медленного глубокого дыхания: выдохните все свои дневные заботы, вдохните ощущение покоя и благополучия. Когда расслабитесь, сосредоточьтесь на своем отражении в зеркале. Произнесите вслух, что вам в нем нравится, например: «Мне нравятся мои глаза». Начинайте с головы и продвигайтесь вниз, до пальцев на ногах. Каждый раз, когда что-то в себе вам нравится, останавливайтесь и говорите об этом вслух, объясняя, почему нравится: «Мне нравятся мои глаза, потому что они красивого цвета». Теперь объясните вслух, что вам в себе не нравится, например: «Мне не нравится мой нос». Продолжайте продвигаться сверху вниз, останавливаясь, чтобы отметить, что вам кажется непривлекательным. Почему вам так кажется? Ваш нос работает нормально? Вы можете дышать? У вас развито чувство обоняния? Если так, то почему вам не нравится ваш нос? Кто-то когда-то вам сказал, что он слишком большой? Для кого это правда? Для вас или для того человека?

Сосредоточьте внимание на области вокруг сердца — области вашего духовного идеала, именно здесь происходит процесс исцеления. Смотря на свое тело в зеркале, выдохните все заботы и неудовольствие собой. Вдохните прекрасный нежно-розовый свет. Позвольте ему заполнить сердце и окружить вас ощущением благополучия. Позвольте нежно-розовому цвету, расширяясь, заполнить тело и распространить свои лучи вокруг вас. Не спешите, дышите медленно. Вы чувствуете себя в безопасности, спокойной и любимой. Закройте глаза. Отправьте луч нежно-розового света от вашего сердца к той части тела, которая вам не нравится. Позвольте свету наполнить каждую пору этой нелюбимой части тела. Положите на нее руку и произнесите: «Все это — я, и все, что есть я, любимо и заслуживает любви». Продолжайте посылать вселенскую любовь (нежно-розовый свет) каждой части своего тела. Повторяйте: «Все это — я, и все, что есть я, любимо и заслуживает любви». Когда все ваше тело будет омыто розовым светом, откройте глаза и посмотрите на себя. Как вы относитесь к тому, что видите? Знайте: вы вошли в священное пространство, чтобы побыть наедине с красотой любящего воплощенного духа. Будьте спокойны, будьте в мире с красотой внутри вас. Не забудьте сделать запись в своем журнале исцеления и описать возникшие чувства.

Любовь к своему телу не значит, что вам недостает желания улучшить или исцелить его. Напротив, только благодаря любви к себе могут происходить положительные изменения.



### Танец жизни

Мы либо пребываем в состоянии целостности (здоровья), либо стремимся к нему вернуться (болезнь). Не-здоровье (отсутствие здоровья) — состояние энергетического дисбаланса, или беспорядка. Исцеление восстанавливает утраченный порядок. В науке термин, используемый для системы сдержек и являющийся противовесом, называется «гомеостазис» и относится к физическому телу. Это постоянно меняющееся равновесие поддерживается динамическим процессом обратной связи и регуляции. «Таро исцеляющего сердца» использует более широкое понятие гомеостазиса, то есть он поддерживает не только физическое тело, но и энергетическое поле в совершенном порядке.

Когда что-нибудь в вашем энергетическом поле или в физическом теле не в порядке, процесс гомеостазиса автоматически стремится восстановить баланс. Большая часть систем равновесия оказывается за пределами нашего восприятия. Например, в жаркий день мы потеем, чтобы остыть. Поскольку мы теряем жидкость, включается механизм жажды, который сообщает, что нам нужно выпить воды. Когда мы восстанавливаем жидкость в организме, восстанавливается и внутренний порядок. Другой способ рассмотрения гомеостазиса — представление его как кармы: закона, подбирающего следствие каждой причине. Действие его ощутимо и представляет собой принцип приспособления, который восстанавливает нарушенное равновесие в искажении гармонии мира. Как бы вы его ни называли, циклический ритм рождения, роста, взросления, старения, смерти и возрождения — это танец здоровья и не-здоровья, танец жизни.

### Выбор кармы: медитация на Таро

Вы — не жертва и не марионетка в руках судьбы. Цель этой медитации — получить представление, как выбирать и изменять свою карму. Выберите из числа Старших Арканов карты Жрица (№ 2), Правосудие (№ 11) и Страшный Суд (№ 20). В некоторых колодах Правосудие указано под № 8. В данном случае неважно, какой номер у карты — 8 или 11. Восемь — всего лишь двойка, взятая четыре раза. Положите их, чтобы ясно видеть изображения, не напрягая глаз. Жрица представляет внутреннее знание (интуицию и чувства). Правосудие символизирует внешнее знание, или рациональный разум. Страшный суд — это наша система сдержек и противовесов, карма.

Эти три карты символизируют отношение исцеляющей энергии, которое выражается по-разному, но в рамках одного и того же спектра. Цифра 2 представляет равновесие или потребность в равновесии. Все три карты, если свести их к одной цифре, оказываются двойкой:  $11 = 1 + 1 = 2$ ,  $20 = 2 + 0 = 2$ . В центре внимания любой карты Таро с номером 2 находится золотая середина — поддержание равновесия или его восстановление.

Жрица убирает барьер между внутренним и внешним знанием. Ее послание таково: «Целиком и полностью доверяйте своим чувствам. Обращайте внимание на интуицию». Она — дар внутреннего знания сердца, она открывает двери в мистицизм. Она знает, что обстоятельства постоянно меняются, энергия прибывает и убывает. Она помнит прошлое и сравнивает с ним настоящее. Ее задача — формулировать логические решения и выносить суждения, основываясь на доверии интуиции.

Правосудие предлагает ясность мышления и уравновешенный интеллект. Оно взвешивает сложные вопросы и выносит решения, основываясь на отстраненной справедливости. Внутреннее сознание вносит изменения и приводит все в порядок, дабы установить равновесие и гармонию. Послание Правосудия таково: «Стремление к равновесию восстановит порядок. Слияние Высшего „Я“ с рациональным мышлением порождает гармонию». Правосудие — дар личного ощущения правильного и неправильного, способность исправления с помощью справедливости. Однако ему неизвестно, что безучастная справедливость может лишить сочувствия и милосердия. Задача Правосудия — принять личную ответственность за поведение и использовать интуитивное знание Жрицы на практике.

Страшный Суд — честная и справедливая оценка самого себя. Да, пришло время платить по счетам, но в центре внимания не потери, а обретения. Это завершение кармического цикла, и его результат — восстановление равновесия и гармонии во имя Высшего Блага. Послание Страшного Суда таково: «Вы — инициатор собственного изменения и развития. Вы ответственны за себя и за трансформацию (исцеление) вашей жизни. Каков ваш внутренний судья — милосердный или суровый?» Дар Страшного Суда — более тонкое понимание мира, основанное на принятии ответственности за выбор и действия. Чудо Страшного Суда в том, что, принимая ответственность за свои действия и делая другой выбор, мы меняем карму. Это всеобъемлющий момент истины, когда сердце смотрит на личность и все ей прощает. Когда мы принимаем себя, то можем принять и других. Задача Страшного Суда — изменить карму, объединив внутреннее и внешнее знание, приняв ответственность за собственные действия, прощая других и себя. Понимание причины и следствия приводит к восстановлению порядка. Карма основывается не на злорадном наказании, а на мудрейшем равновесии, которое стремится к Величайшему Благу.

Начните с медленного глубокого дыхания, выдохните все повседневные заботы и вдохните чувство покоя, мира и благополучия. Сосредоточьтесь на области сердца, где исходит любое исцеление. Посмотрите на Жрицу. Позвольте своему вниманию размыться края карты. Обратите внимание на ее окружение. Подробно опишите свои ощущения. Что написано в ее книге? Прикоснитесь к карте и обратите внимание на впечатления от прикосновения. После того, как закончите знакомиться со Жрицей, положите карту перед собой и запишите в журнале ответы на эти вопросы (и пришедшие вам в голову прозрения): о чем говорит вам интуиция? Что из вашего прошлого или из снов необходимо вспомнить для исцеления? Какие дары вручает вам Жрица?



Повторите описанную выше медитацию над картой Правосудие и ответьте в своем журнале на следующие вопросы. (Записывайте все мысли, которые приходят вам в голову.) Что нужно исправить, чтобы произошло исцеление? Как вы можете на практике использовать интуитивное знание Жрицы для исцеления? Каков дар Правосудия?

Медитируйте над картой Страшный Суд так же, как над остальными. Ответьте в своем журнале на следующие вопросы. Какие действия вы можете предпринять для своей выгоды, чтобы восстановить ощущение личной силы? Какой выбор вы можете сделать прямо сейчас, чтобы изменить карму? Каков дар Страшного Суда? Какова ваша задача?

Объединяя свое внутреннее и внешнее знание (интуитивное и рациональное «Я»), вы начали процесс исцеления и восстановления гармонии ради Высшего Блага, и тем самым вы выбираете собственную карму.

### Расклад «Картина боли»

Чтобы понять собственный цикл не-здоровья и исцеления, попробуйте разложить расклад, который называется «Картина боли» (см. рис. 1). Он поможет выявить определенную болезнь, состояние или симптом. Изображения, которые вы увидите в раскладе, сообщают вам нечто важное о внутреннем «Я». Как при любой работе с Таро, подышите глубоко, найдите свой центр и повторите аффирмацию исцеления: «Я спокоен, силен и центрован. Я в мире и безопасен. Я ожидаю исцеления и благодарен за него».

Значения болезни и здоровья, приведенные в главе восьмой, — это предложение освободить вашу интуицию и начать диалог со своим Высшим «Я». Медитируйте над картами, как описано во введении, и позвольте внутренней мудрости вести вас. Только вы сами можете определить, что вам нужно сделать, чтобы исцелиться. Приведенное ниже руководство относится к любой работе с Таро, описанной в этой книге.

Перетасуйте полную колоду, снимите, и выберите пять карт, любым способом, который вам нравится. Если место позволяет, сделайте расклад на своем алтаре исцеления. Держите его в поле зрения, когда медитируете и делаете записи в журнале. Можете даже сфотографировать и вклеить фото в журнал. Запишите свои впечатления от него. Оставьте расклад на алтаре на несколько дней. Будьте терпеливы, не торопитесь. Продолжайте записывать прозрения по раскладу в журнал.

Когда тасуете колоду, сосредоточьтесь на том месте, в котором испытываете боль, представьте ее. Воздержитесь от того, чтобы представлять заранее, какие карты появятся в вашем раскладе. Выбранные пять карт разложите согласно рис. 1, расклад «Картина боли». Первую карту положите на позицию 1, вторую — на позицию 2 и так далее. Посмотрите на карты и ответьте на вопросы.

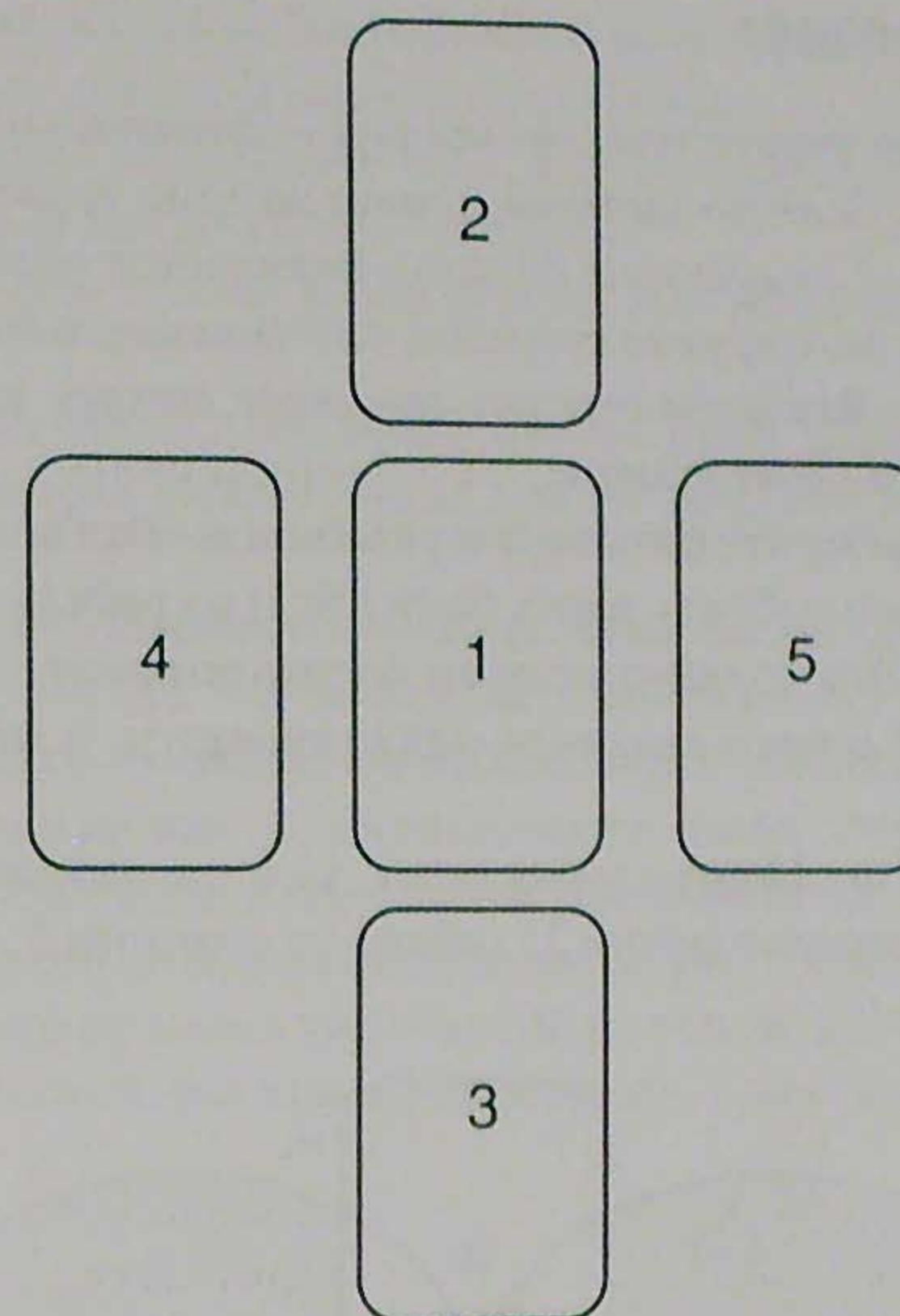


Рис. 1. Расклад «Картина боли»

**Карта 1 — Боль.** Прислушайтесь к своему организму. Что карта говорит о вашей болезни? Напоминает ли карта о прошлом или о текущих ситуациях?

**Карта 2 — Осознание.** Понимание необходимо для исцеления. Какие прозрения (ощущения, интуиция, чувства) могут помочь вам исцелиться?

**Карта 3 — Подсознательные надежды и страхи (блоки).** Изображение на этой карте раскрывает то, что скрыто от взгляда и только-только начинает всплывать на поверхность. Она символизирует блок, препятствующий течению вашей энергии. Вы можете смутно осознавать эту информацию, но вскоре, когда вы включитесь в процесс исцеления, она станет известна полностью.

Чего вы боитесь? Что вас сдерживает? Если карта позитивная, она будет представлять ваши невоплощенные желания, надежды и мечты. Эта карта символизирует основной источник неудовлетворенности в вашей жизни, то, что мешает вам развернуться в полную силу.

**Карта 4 — Прошлое.** Как течение времени повлияло на ваше здоровье? Какие факторы личной жизни относятся к ощущению не-здоровья?

**Карта 5 — Поворотная точка.** Что вам нужно для исцеления? Если изображение на карте показалось вам негативным, значит, она отражает то, что с вами не так. Только осознав проблему, вы сможете излечиться.



**Расклад «Разбитое сердце»**

Болезнь охватывает четыре энергетических уровня — физический, эмоциональный, психологический и духовный. Если не-здоровье влияет на один уровень, со временем болезнь охватит и другие уровни. Следующий расклад называется «Разбитое сердце». Сердце чувствительно и уязвимо, но, с другой стороны, оно сильное, и именно с него начинается исцеление. Расклад Таро «Разбитое сердце» поможет понять, как ваше физическое состояние влияет на три остальных уровня.

Перетасуйте колоду, выберите пять карт и разложите «Разбитое сердце», как показано на рис. 2. Кстати, вы можете выбрать карту боли (№ 1) из расклада «Картина боли» и поместить ее на позицию 1. Это полезно, если вы хотите получить больше информации по предыдущему раскладу. Глубоко вдохните, глядя на карты, и ответьте в своем журнале на следующие вопросы.

**Позиция 1 — Сердце тьмы.** Центральная карта, ваше не-здоровье. Что сейчас нуждается в исцелении? Как не-здоровье (карта 1) влияет на позиции 2, 3, 4 и 5? Эта карта несет

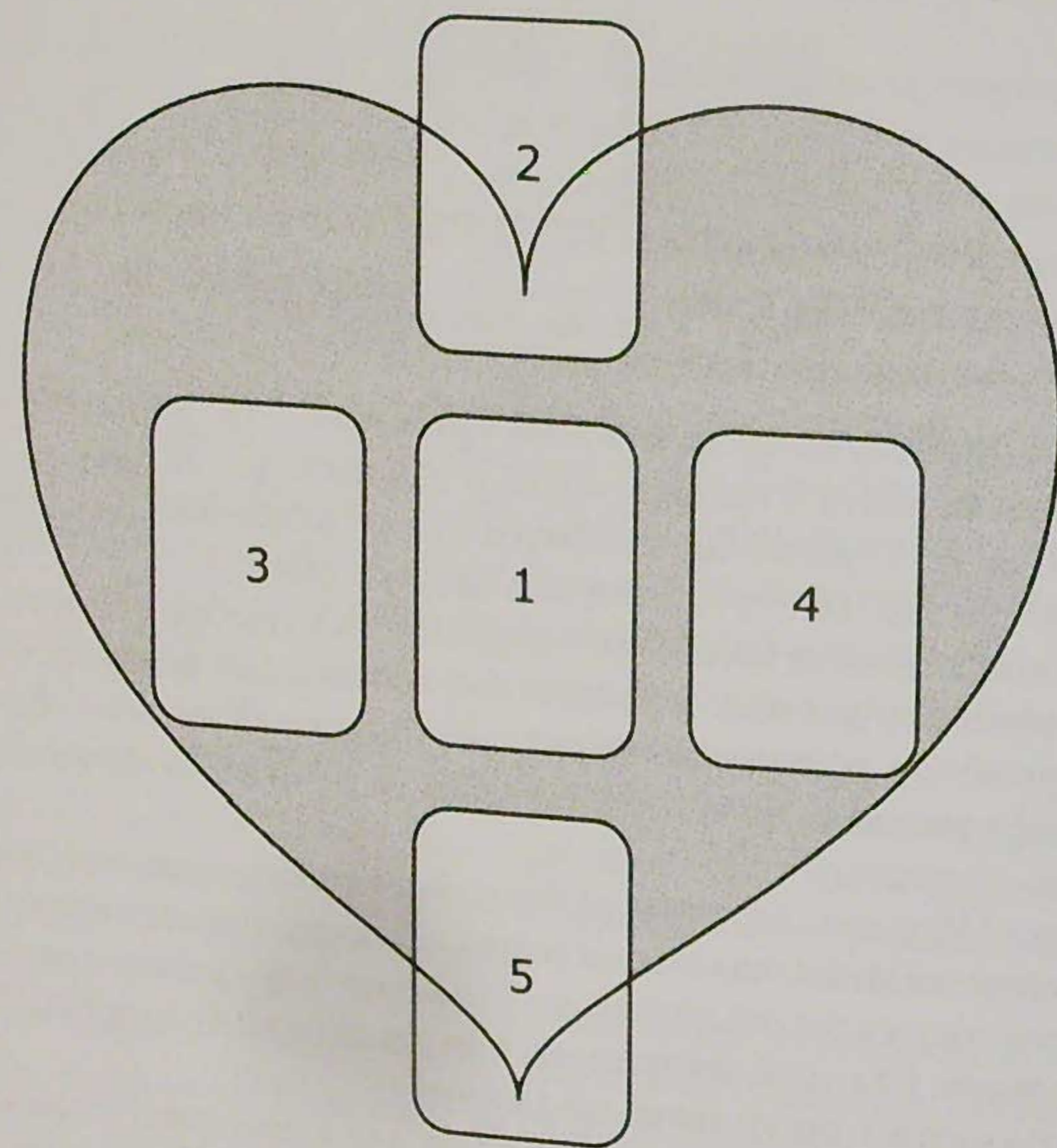


Рис. 2. Расклад «Разбитое сердце»

основное значение расклада и является основой для интерпретации всего расклада. Все остальные карты связаны с центром вашего не-здоровья.

**Позиция 2 — Физический план.** Ваше тело. Как не-здоровье (карта 1) проявляется в вашем теле? Что ваше тело пытается вам сообщить?

**Позиция 3 — Эмоциональный план.** Ваши чувства. Как не-здоровье (карта 1) выражается в эмоциях?

**Позиция 4 — Психологический план.** Ваши мысли, идеи, образ мысли и решения. Как выражается ваш образ мысли в симптомах? Как не-здоровье (карта 1) выражается психологически?

**Примечание:** если здесь появляется позитивная карта, читайте ее как проблематичную. Допустим, выпадает Мир (№ 21). Что может быть негативного в этой карте? Мир в ваших руках, у вас много хороших возможностей, правильно? Вероятно, нет. Проблема в том, что вы растерялись с выбором и не знаете, за что хвататься. Вы не готовы сделать первый шаг.

**Позиция 5 — Духовный план.** Ваша связь с Духом. Как ваше не-здоровье (карта 1) отделяет вас от собственного целительного потенциала? Как оно (карта 1) блокирует творческую силу?

**Примечание:** если вам нравится карта в этой позиции, это может означать, что вы не ощущаете духовного беспокойства в настоящее время. Сделайте запись в своем журнале исцеления.

**Блокировка творческой силы при болезнях**

Когда универсальная жизненная сила, или творческая энергия, выражается в чистой, не испытывающей препятствий форме, она приносит в жизнь счастье и здоровье. Когда ее течение прерывается или нарушается, она создает негативные ощущения и болезни. Болезнь является результатом блокирования творческой силы, или, как писала Барбара Бреннан в «Сияющем свете» (*Light Emerging*. Bantam Books, 1993): «Болезнь — это заблокированная творческая сила».

Я назвала следующий расклад «Новым взглядом на не-здоровье». Он позволит вам лучше понять болезнь, узнать, где универсальная жизненная, или творческая, сила оказалась заблокирована. Он также обеспечит понимание себя, необходимое для исцеления.

**Новый взгляд на не-здоровье**

Как обычно, начните с глубокого дыхания, повторите аффирмацию исцеления. Сосредоточьте внимание на своем теле — где вы ощущаете боль и напряжение? Начните с лица и представьте, как напряжение лицевых мышц исчезает, когда вы выдыхаете.

Продолжайте таким образом снимать напряжение. Глубоко дышите. После этого произнесите: «Я спокоен, силен и чувствую свой центр. Все хорошо». Ощутите, как ваши



тревоги уходят, когда вы выдыхаете и расслабляетесь. Когда ваш разум успокоится, сосредоточьтесь на своих чувствах. Зафиксируйте свои эмоции и отпустите их, продолжая глубоко дышать и расслабляться. Скажите: «Я в покое и безопасности».

Ощутите ваше тело, мысли и чувства как единое целое, спокойное и расслабленное. Скажите: «Я ожидаю исцеления и благодарен за него». Используя полную колоду Таро, перетасуйте карты и выберите одну. Посмотрите на нее и поместите в позицию 1, как показано на рис. 3. *Это вы в настоящий момент времени.* Когда вы смотрите на карту и ощущаете единство разума, мыслей и чувств, какие новые прозрения она дает вам? Позвольте ей стать вашим символом или живым воплощением дисгармонии и точкой отсчета.

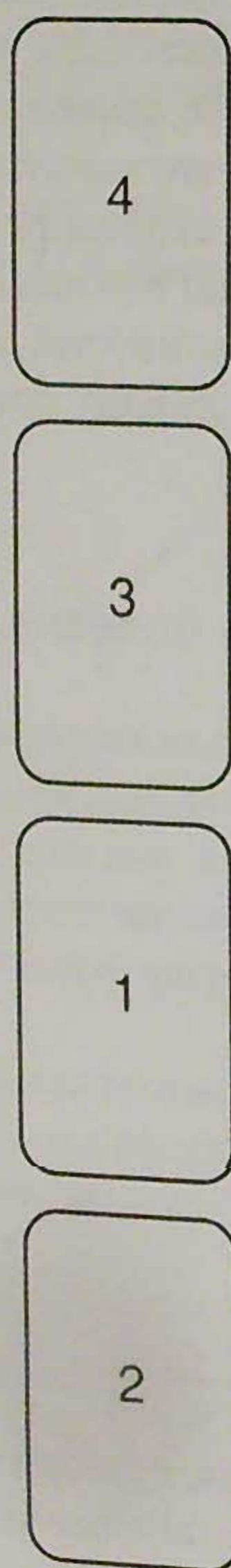


Рис. 3. Новый взгляд на не-здоровье

Вы спокойны и расслаблены, ваше тело, эмоции и разум готовы к восприятию. Представьте, что находитесь в обстановке привлекательной и умиротворяющей. Все хорошо. В этом прекрасном месте вы готовы просмотреть в обратной последовательности основные события своей жизни.

Начните с текущего момента, а потом вернитесь к тому, что вы делали ранее. Отматывайте ленту жизни назад, ко времени своего рождения. Выберите из колоды случайную карту и положите ее на позицию 2, как показано на рис. 3. *Эта карта представляет ваше прошлое.* Когда вы медитируете над ней, подумайте, что из вашего прошлого требует исцеления, если оно продолжает вызывать не-здоровье сегодня?

Когда вы приближаетесь к своему внутреннему «Я» и к источнику всеведения, вы видите пурпурное и белое свечение, летящее вам навстречу. В этом ощущении нет ничего угрожающего. Это любящая сущность, и вы понимаете, что установили контакт с Духом. Вы стоите лицом к лицу с Мудрой Сущностью, беседуете с ней о цели вашей жизни, о причинах вашего появления на свет. Случайным образом выберите карту Таро и поместите ее на позицию 3, как показано на рис. 3. Эта карта связывает вас с Духом. Какое новое понимание жизни вы получили от этой встречи?

Когда вы наслаждаетесь внутренним знанием, вы открыты и принимаете его значение в свою жизнь. Цепочка событий берет свое начало в реальности за пределами личного выбора. Вы переоцениваете жизнь в контексте встречи с Духом. События вашей жизни начинают обретать глубокий смысл.

Глубоко дышите и возьмите следующую карту, положите ее на позицию 4, как показано на рис. 3. Эта карта позволит вам увидеть свою жизнь с более высокой точки. Она подскажет, какое направление следует избрать в будущем для самоисцеления. Задайтесь вопросом: используя полученные знания, как быстрее достичь избранной цели?

Используйте значения карт Таро, приведенные в восьмой главе, только как руководство. Позвольте своей внутренней мудрости направлять вас на пути к исцелению.

### Анкета здоровья

Начните вести анкету здоровья, записывайте болезни, несчастные случаи, которые значительно отразились на вашей жизни, не забывая отмечать дату происшествия. Вам будет легче справиться с задачей, если вы начнете запись с настоящего времени, продвигаясь в обратной последовательности: взрослые годы, юность, подростковый возраст, детство.

Свяжите возраст и обострение болезни с тем, что происходило в вашей жизни в то время. Охватывайте временной отрезок примерно в год — за один год до начала болезни или несчастного случая. По окончании добавьте комментарий о том, что вы чувствовали в тот период. Ваша анкета здоровья может выглядеть примерно как моя.



### Анкета здоровья

| Возраст | Болезнь или несчастный случай        | События  | Чувства в связи с событием                                   |
|---------|--------------------------------------|--|--|
| 4 года  | Ревматизм                            | Смерть бабушки   | Неуверенность, страх, желание внимания                       |
| 12 лет  | Попала под машину, катаясь на лошади | Мать сказала, что я недостаточно взрослая кататься верхом в одиночку | Гнев, что меня контролируют, нежелание признавать авторитеты |

Таким образом, вы установите связь между болезнями/несчастными случаями, событиями и чувствами. Основными темами, окружавшими мое не-здоровье, всегда были страх и гнев. Понимание взаимосвязей поможет предотвратить подобное в дальнейшем.

Если вы испытываете постоянные боли, используйте другой подход к анкете здоровья — ведите ежедневный дневник событий. Составляйте и записывайте в дневник события или ситуации, происходившие перед началом приступа, а также описывайте ваши чувства в это время. Соотносите свои симптомы с ситуацией и чувствами. Ежедневный журнал регистрации может выглядеть примерно так.

### Журнал регистрации

| Дата | Боль                                | Ситуация или событие                | Чувства  |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
|      | Мигрень, головная боль, затекла шея | Смерть моего пятнадцатилетнего кота | Печаль, гнев, что он умер, сопротивление течению жизни, неприятие смерти |

Выберите карту Таро, которая представляет ваши хронические боли, и положите ее на алтарь исцеления. Если вы не знаете, какую карту выбрать, возьмите любую из масти Мечей. Мать Мечей обладает острыми, режущими, болезненными свойствами. Периодически смотрите на карту или носите ее с собой в течение дня. Видение взаимосвязи между событием, чувствами и болью — и перенос этих отношений в символическую форму при помощи карт — поможет вам осознать их.

Благодаря ведению журнала я смогла увидеть свое неприятие цикла жизни и смерти. Я заиклилась на чувстве гнева и проявила негибкость мышления. Я выбрала в качестве карты своей боли Десятку Мечей — признав то, что наступил конец цикла, и пришла пора отпустить прошлое полностью, во имя будущего. Меня учили никогда не плакать, но я дала волю своим чувствам и ускорила процесс исцеления скорби, тогда головные боли и боли в шее исчезли. Теперь, когда у вас есть общая картина болезни, пора прислушаться к конкретным сообщениям, которые посылает ваше тело.

## Глава четвертая

### Сердце не-здоровья: как услышать сообщение

Ищите и обрящете.

То, что не ищут, оказывается найденным.

Софокл

### Раны, а не дефекты

Дефекты и блоки, которые не позволяют нам жить, как мы того желаем, — это вовсе не мелкие недочеты и провалы. Это раны! Называя их недостатками, мы хотим избавиться от них, но на самом деле лишь игнорируем. Болезнь — послание сердца, говорящего о проблемах. Симптомы сигнализируют не о дефектах, а о кровоточащей ране. Исцеление происходит во время божественного акта любви к себе. Исцеление приходит вместе с нежностью: перевяжите раны с любовью и заботой.

### Персональное значение болезни

Чтобы понять персональное значение болезни, вам нужно спросить: что эта болезнь для меня значит? Болезнь — послание тела, которое говорит: «Что-то не в порядке. Ты не замечаешь важного».

Работа с источником болезни обычно требует серьезных перемен. Эти изменения, или исцеление, ведут к жизни, связанной с искрой божественного в каждом из нас. Иногда необходима связь, вступление в контакт с Высшим «Я». Я называю это «освобождением творческого внутреннего целителя».

### Поиск персонального значения не-здоровья

В Таро Пажи ассоциируются с сообщениями, в соответствии с их мастью: Паж Жезлов (вдохновляющее или духовное), Паж Кубков (эмоциональное или интуитивное, сообще-



ния о ваших мечтах), Паж Мечей (все виды общения, письма) и Паж Пентаклей (послания тела, голос инстинктов).

Попробуйте следующее: разместите четырех Пажей перед собой. Выберите карту, выпавшую в позиции 1, либо в раскладе «Картина боли», либо в «Разбитом сердце», описанных в третьей главе.

Взгляните на свою карту фокуса, спросите: каково мое значение болезни? Положите ее рядом с Пажом Жезлов и спросите: какие действия я должен предпринять для начала процесса исцеления? Какое сообщение передает мне творческий внутренний целитель? Запишите прозрения в журнал исцеления. Затем положите карту рядом с Пажом Кубков. Задумайтесь, какие личные сообщения вы получаете через эмоции. Что они пытаются сообщить вам? Сделайте запись в своем журнале. Возьмите фокусную карту и положите ее рядом с Пажом Мечей. Спросите, как не-здоровье или дискомфорт общаются с вами посредством слов. Какие решения, принятые недавно, повлекли за собой ощущение неравновесия?

Мать Мечей — острая, часто ассоциируется с режущей болью или хирургией. Каково значение острых болей, испытываемых вами? Если вы ощущаете сильную боль, обязательно обратитесь к профессиональному медику. Запишите свои прозрения в журнал и доверяйте себе. Таро — правдивый инструмент роста и исцеления. И, наконец, положите фокусную карту рядом с Пажом Пентаклей. Пентакли представляют физическое тело. Какие послания вы получаете от него? Видите ли вы символизм в расположении очагов своей боли? Что говорят ваши инстинкты?

Две болезни никогда не бывают идентичны, и два исцеления тоже. Теперь вы начинаете понимать значение собственной болезни.

Все это, однако, были страхи ночи, фантомы разума, блуждающего во тьме.

Ирвинг Вашингтон. «Легенда сонной лощины»

## Ночные страхи

В этом разделе говорится о связи между основными эмоциями: страхом, гневом, обидой — и физическими недомоганиями, которые они могут вызвать. Мы рано учимся бояться. С момента рождения испытываем потребность в пище, убежище и любви. Если по какой-то причине потребности не удовлетворяются, мы испытываем страх. В своей нормальной функции страх защищает и идет на пользу.

Функция страха — борьба за выживание — вскоре начинает пронизывать все аспекты нашей жизни. Мы узнаем, что источники всего необходимого неограниченны. Мы учимся жить со страхом потери, окружаем себя страхом: боимся, что кто-то умрет, опасаемся, что нам не хватит денег, что отношения разрушатся, или счастье не продлится долго,

мы боимся одиночества и испытываем страх болезни. Как изменится моя жизнь? Что я потеряю, если заболю? Страх потери — это источник, приносящий страх болезни, и из него же начинает расти наше сопротивление переменам.

«Если я только сумею добраться до этого моста, — подумал Икабод, — я буду спасен».

Ирвинг Вашингтон. «Легенда о Сонной лощине»

## Расклад «Обезглавленный всадник не-здоровья»

Символы Таро несут в себе целительный потенциал, который может преобразовать ваше внутреннее «Я». Вы можете изменить такие чувства, как страх, гнев и обиду, на более ценные качества: смелость, любовь и сочувствие. Таро даст понимание событий, а вы, обозначив проблему, сможете начать процесс исцеления. Сосредотачиваясь на таких темных вибрациях, как страх, гнев или обида, вы задерживаетесь в них. Акцентируя свое внимание на более высоких вибрациях: смелости, любви или сочувствию, — вы закрепляете в себе высокое (исцеляющее) сознание.

Чтобы понять, какую роль эти базовые чувства играют в вашей жизни, попробуйте расклад «Обезглавленный всадник не-здоровья». Помните, что вы работаете над ранами, а не с дефектами. Относитесь к себе с сочувствием. Создайте атмосферу исцеления, используя все, что доставляет вам удовольствие. Когда вы почувствуете себя расслабленным, перетасуйте и снимите карты (используйте полную колоду). Держа колоду рубашкой вверх, выберите четыре карты и разложите их в соответствии с раскладом, изображенным на рис. 4. Первая карта ложится на позицию 1, вторая — на позицию 2 и так далее. Если вам нужно больше информации об определенных позициях, перетасуйте колоду и достаньте еще одну-две карты. Положите их рядом с той картой, которая требует пояснений.

**Позиция 1 — Страх.** Что я боюсь потерять? Как страх отражается на моем физическом теле? Сделайте запись в своем журнале.

**Позиция 2 — Гнев.** Что или кого я хочу наказать? Как гнев сказывается на моем физическом теле? Запишите свои мысли в журнале.

**Позиция 3 — Обида.** Как обида отражается на моем физическом теле? Сделайте в журнале запись.

**Позиция 4 — Совет.** Какие действия нужно предпринять, чтобы начать процесс исцеления? Эта карта помогает вам сосредоточить энергию и дает указания к действию.

Примечание: если картой совета оказывается придворная карта (особенно Королева или Король), вам рекомендуется обратиться к профессиональному медику/целителю по вашему выбору.

Гнев, обида и страх могут быть не самыми главными проблемами в вашей жизни, но это основные чувства, и большинство из нас хотя бы раз сталкивались с ними. Сделайте



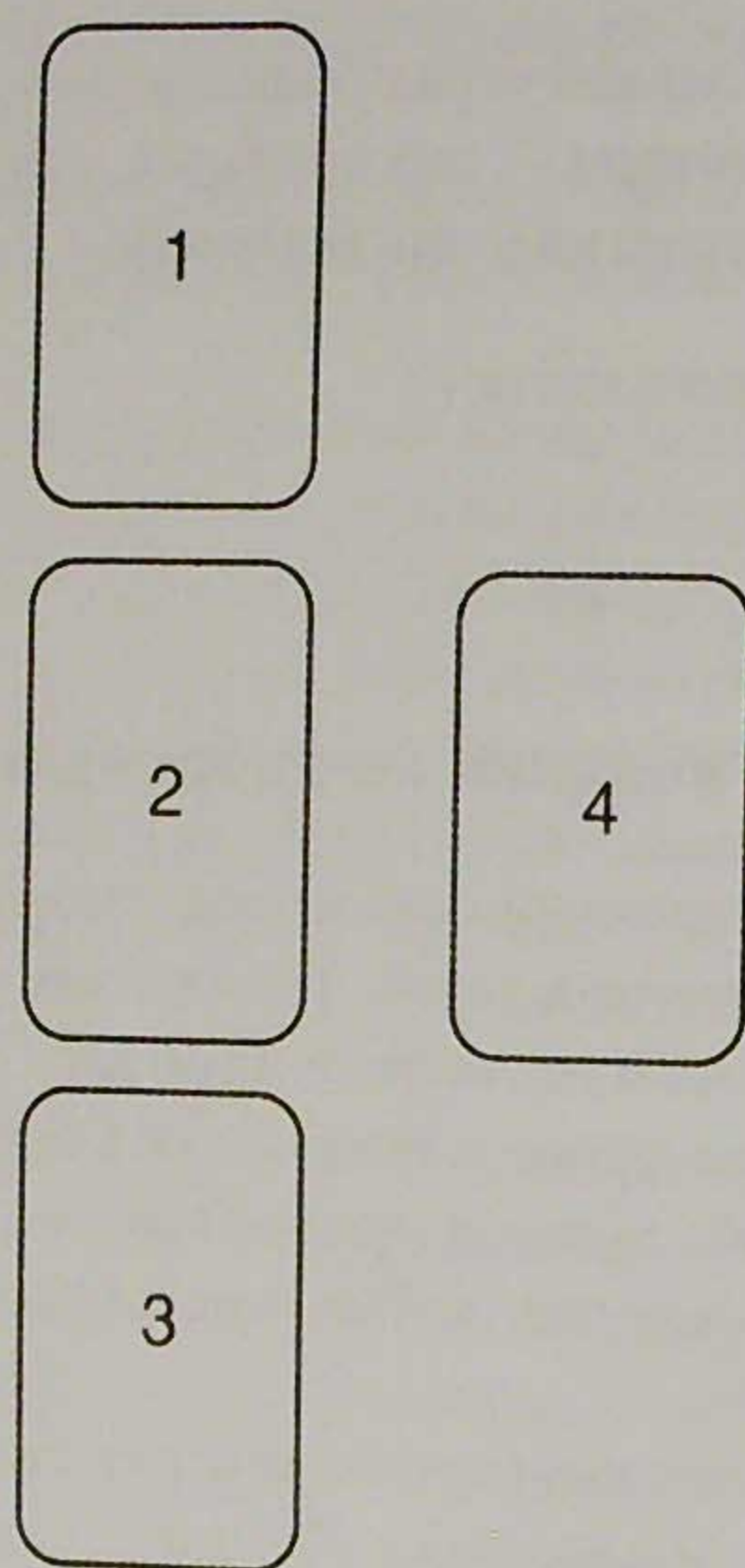


Рис. 4. Расклад «Обезглавленный всадник не-здоровья»

запись в журнале исцеления о подобных ситуациях. Помните ли вы какие-нибудь физиологические симптомы, которые ассоциируются с этими чувствами?

Для экспериментов по воссоединению разума и тела попробуйте методику «модель здоровья и болезни». Просмотрите рисунки на картах Таро. Выберите несколько наиболее вас заинтересовавших, за исключением Повешенного (№ 12). Представьте себя на месте фигуры, изображенной на карте, постарайтесь скопировать ее позу.

Прежде чем вы приступите к упражнению, давайте потренируемся: примите позу Четверки Пентаклей. Потом испробуйте № 7, Колесницу. Обратите внимание — Четверка Пентаклей закрыта, а Колесница открыта. Теперь сравните позу Дьявола (№ 15) и танец Мира (№ 21). Каковы ваши ощущения? Поупражняйтесь с несколькими парами карт и сделайте запись в своем журнале о связи ума и тела в Таро.

### Сознательный разум — бессознательное тело

Означает ли это, что все болезни зарождаются у нас в голове? В общем, да — разум все-сторонне участвует в работе тела. Но, и это очень важное замечание, мы не можем сами

управлять всеми факторами болезни и благополучия. Мы наследуем на генетическом уровне алкоголизм, диабет, гемофилию, ревматический артрит, шизофрению и онкологию... Кроме того, мы страдаем от загрязненной окружающей среды и канцерогенов в пище. Все эти взаимодействующие факторы (генетика, окружающая среда, эмоциональные травмы, личный выбор и опыт) служат основой для болезни.

Наши сознательные усилия по поддержанию здоровья зачастую безуспешны и не приносят желаемых результатов. Некоторые условия и ситуации действительно оказываются вне зоны нашего контроля. Если что-то выходит за пределы контроля, и мы ведем себя глупо, тем самым мешая своей личной гармонии, то какой смысл в книгах по целительству? Бессознательное тело всегда стремится поддерживать или восстанавливать внутреннюю гармонию посредством гомеостаза и закона кармы. Сознательный разум не всегда готов следовать природному закону равновесия.

Смысл исцеления — гармония, она поддерживается или восстанавливается путем исследования более глубокого значения болезни посредством сознательного выбора и действий.

Некоторые факторы, например, личный выбор, подконтрольны: диабетик может следовать предписанной диете, человек с повышенным давлением бросает курить или сбрасывает вес, занимается спортом и уменьшает потребление соли. Благодаря сознательному выбору мы участвуем в процессе исцеления.

Связь разума и тела — внутренняя ментальная реальность и внешняя реальность физического тела — служат отражениями одного и того же. Образы карт Таро помогут установить связь между разумом и телом через ворота бессознательного. Универсальный символизм и значения карт Таро дадут необходимое прозрение.

Работа с Таро оказывает успокаивающее воздействие. Творческая, позитивная энергия карт помогает нам изучить эмоциональную подоплеку болезни и несет осязаемое благо. Таро позволяет выйти за пределы обычного сознания и взглянуть на ситуацию со стороны. Мы найдем новую точку зрения и увидим жизнь на фоне вечности. Мы установим связь между разумом и телом.

Мы работаем с Таро ради ясности, знания, открытий и для получения желаемых результатов. Когда мы используем Таро для того, чтобы проработать проблемы и сформировать стратегию их решения, работа принимает характер терапии.

**Предупреждение:** Таро — это инструмент понимания, а не лекарство. При необходимости обратитесь за профессиональной помощью.

### Жизненная мудрость: прислушайтесь к посланию не-здоровья

«Таро исцеляющего сердца» не наделяет болезнь положительным или отрицательным значением. Болезнь — это нейтральное сообщение, указывающее нам на дисбаланс в



повседневной жизни. Кармические законы всегда нейтральны. Болезнь подталкивает к выбору. Послания болезни — «слова внутренней мудрости».

Когда мы ощущаем боль или дискомфорт, то хотим расстаться с ними как можно быстрее. Другими словами, мы желаем исцелиться с минимумом проблем. Исцеление в этом контексте означает избавление от симптомов, обращаемся ли мы за традиционным лечением или выбираем альтернативные методики.

Болезнь неприятна, дискомфорт заставляет нас прислушиваться к себе, искать скорейшего излечения. Интроспектива поможет нам определиться с выбором и многое узнать о себе, а познание глубины собственных ощущений дарует мудрость жизни. Считайте жизненную мудрость учением, которое ведет к личностному росту и развитию.

Означает ли вышесказанное, что следует избегать стремительного исцеления, дабы вдумчиво ознакомиться с посланием болезни? Вовсе нет. Мы должны позволить себе исцелиться так быстро, как только возможно, — при условии осознания разницы между болезнью, которая устраняется благодаря внешнему вмешательству, и болезнью, которая исцеляется только через внутреннюю мудрость.

Что, если воздействие болезни или травмы неизлечимо? Исцеление возможно, оно становится движением навстречу духовной целостности. Увечье или хронический недуг позволяют развиваться неожиданным силам и новым возможностям. Это удивительное развитие может быть тем самым посланием, которое до вас старались донести. Возможно, нас заставляют обнаружить в себе силы, о которых мы никогда не знали. Вспоминается Кристофер Рив, актер, «супермен», разбитый параличом.

Неожиданно неизлечимое заболевание становится конструктивным элементом. Исцеление в этом случае происходит потому, что обнаружен смысл жизни. Научитесь открываться навстречу посланиям болезни, ведь вы никогда не знаете заранее, вдруг послание принесет в вашу жизнь новые открытия.

### Расклад «Сердце не-здоровья»: как услышать послание с помощью Таро

Как всегда, начните работу с Таро с глубокого дыхания, которое позволяет достичь ощущения расслабленности. Разложите на своем алтаре исцеления расклад «Сердце не-здоровья».

Используя полную колоду Таро, перетасуйте ее и выберите случайным образом пять карт. Разложите их в позиции с первой по пятую, как показано на рис. 5, расклад «Сердце не-здоровья». Первую карту вы кладете в позицию 1, вторую — в позицию 2 и так далее.

Позиция 1 — Сердце послания. Что больше всего требует сейчас работы? Эта карта — ключ к пониманию вашего послания не-здоровья и послужит фокусной картой для позиций со второй по пятую. (Примечание: если это придворная карта, она может направлять

на консультацию к специалисту-медику. Обратитесь за подробностями к восьмой главе.) Какой ключ к расшифровке вашего послания не-здоровья?

Позиция 2 — Урок жизни. Что блокирует ваш рост или мешает вам предпринимать действия ради собственной пользы? Каков ваш урок жизни? Как это относится к карте 1, сердцу послания?

Позиция 3 — Вращающаяся дверь. Какие болезни или симптомы повторяются? Что вы приобретаете, когда чувствуете себя больным? Как это соотносится с сердцем послания, картой 1?

Позиция 4 — Поиск цикла исцеления. Какого рода потери (связанные с болезнью) заставляют вас стремиться к циклу исцеления? Как это понимание соотносится с сердцем послания, картой 1?

Позиция 5 — Жизненная мудрость. Какую неожиданную силу и новые возможности вы приобретаете в результате того, что услышали послание не-здоровья? Как сердце послания, карта 1, соотносится с этим непредвиденным, неожиданным развитием?

Оставьте расклад на столе на несколько дней. Будьте терпеливы. Ответы придут со временем.

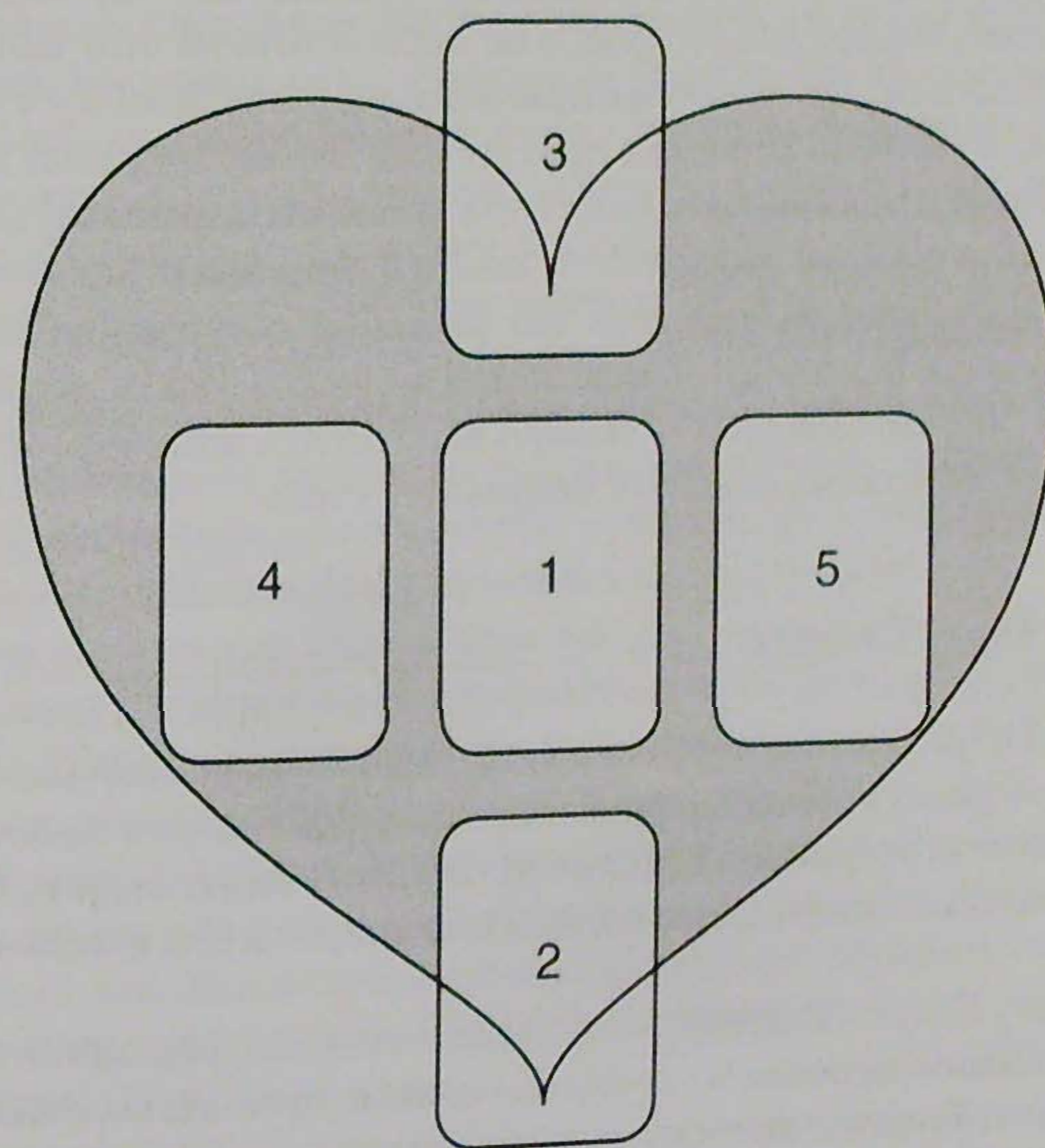


Рис. 5. Расклад «Сердце не-здоровья»



**Мост**

Есть земля живых и земля мертвых;  
а мост между ними — любовь.

Торнтон Уайлдер

В фильме «Целитель Адамс» (*Patch Adams*) персонаж Робина Уильямса говорит о болезни, исцелении и смерти. Если перефразировать его слова, он говорит: когда мы лечим болезнь, то можем эту битву как проиграть, так и выиграть. Но когда мы лечим человека, то выигрываем всегда, независимо от результата.

Я не смогла бы написать книгу об исцелении, не коснувшись темы смерти. Я должна сказать, что физические симптомы болезни не препятствуют нашей способности любить и быть любимыми. В годы работы медсестрой я ухаживала за многими пациентами, находящимися при смерти, и видела настоящее исцеление: отношения с отверженными членами семьи восстанавливались, смертельно больные пациенты могли взглянуть на свою жизнь по-новому и понять ее смысл, они обретали духовный покой.

Многие из умирающих не понимали, почему к ним до сих пор ходит столько посетителей. Будучи молодой медсестрой, я не знала ответа на этот вопрос, но знаю его теперь: их дух был живым. Дух и любовь привлекали других, потому что другие видели жизнь, а не смерть, и им было хорошо в присутствии любви. Не имеет значения, каково ваше состояние; выбирая любовь, вы задействуете духовную целительную силу и источник жизни. Секрет вечной жизни в способности давать и принимать любовь.

В рамках «Таро исцеляющего сердца» нет места для обсуждения загробной жизни, реинкарнации, Авалона, подземного мира, Земли вечного лета или любых других верований в жизнь после смерти. Моя цель — помочь вам *сейчас*, в этой жизни. Если вы боитесь смерти, следующая медитация поможет понять ваш страх.

**Медитация на карту Смерть**

Карта Смерть, № 13, традиционно обозначает трансформацию, возрождение, освобождение и изменения. Изредка означает и физическую смерть, в данной медитации именно на этом значении мы и остановимся. Приняв неизбежность своей смерти, вы приобретаете более полное понимание жизни. Приоритеты становятся яснее, а перемены проще в воплощении.

Достаньте карту Смерть, сядьте удобнее и поставьте ее перед собой. Сосредоточьтесь на медленном глубоком дыхании, подумайте о своей смерти. Для начала ответьте на следующие вопросы: что для вас означает смерть? Боитесь ли вы умереть? Представьте, вы пишете некролог самому себе. Позвольте событиям жизни пройти перед глазами. Как вы

хотите, чтобы вас помнили? Каковы ваши достижения? Что придает вашей жизни значение и цель? Что еще не сделано вами из задуманного? Чья смерть оказала наибольшее влияние на вас? Если вы не теряли близкого друга или любимого человека, представьте, что вы почувствуете, если завтра его не станет? Что больше всего пугает вас в этой смерти? Запишите все свои мысли в своем журнале исцеления.

Мы не можем избавиться от страха смерти, но благодаря пониманию того, как страх воздействует на нашу жизнь, обретаем возможность осознать его смысл. Когда мировоззрение основано на страхе, трудно отдавать и принимать любовь. Любовь воспринимается как собственность, а страх потери управляет нашими действиями. Где-то на этом пути мы начинаем бояться смерти. Когда мы отпускаем страхи, то вновь можем отдавать и получать любовь без скрытых намерений. Избавляясь от страха, мы выбираем цикл исцеления — становимся самими собой — и именно таково настоящее значение смерти во имя возрождения.

**Скорбь во благо**

Все изменения связаны с потерями. Мы ощущаем потери не только от смерти близких, но и от таких событий, как развод, ссоры с друзьями, хирургические операции, смена профессии, потеря работы или переезд в новый город. Список потерь бесконечен. Скорбь — это необходимый процесс, который позволяет исцелиться, найти новые силы и продолжать жизнь заново. Скорбь во благо заставляет нас идти вперед, несмотря на потери.

Невыраженная скорбь оказывает разрушительное действие на здоровье. Физические проявления невыраженной скорби: нарушения сна, потеря аппетита, социальная замкнутость, мысли о суициде, галлюцинации, мышечная слабость, поверхностное дыхание, крайняя усталость, вспышки злости, депрессия или отчаяние, одиночество и тоска. Не стоит и говорить, что невыраженная скорбь — болезненное состояние, которое может вызвать продолжительную болезнь и помешать процессу излечения.

Обрести равновесие после потери нелегко. Для того чтобы произошло настоящее исцеление, вам может понадобиться профессиональная помощь, и это не будет проявлением слабости. Требуется храбрость, чтобы принять боль утраты. Консультирование должно помочь принимать потери без отрицания; привыкнуть к новым обстоятельствам жизни; отвлечь эмоциональную энергию от потери и сосредоточить ее на конструктивной деятельности; попрощаться (отпустить) и, наконец, начать жить заново.

Большинство людей, долгое время работающих с Таро, обращают внимание на терапевтический характер практики. Чтение Таро подчеркивает эмоциональное и психологическое исцеление. Описанный далее расклад, называемый «Скорбь во благо», может использоваться отдельно или в сочетании с традиционными формами консультирования. Эти два метода не должны противоречить друг другу, каждый из них по-своему ценен и



дает уникальные прозрения. Я поместила расклад «Скорбь во благо» в этой главе, потому что физические симптомы печали несут важные сообщения об изменениях, но зачастую проходят незамеченными. Прислушайтесь к посланиям скорби — это поможет вам начать цикл исцеления.

Как всегда, прежде чем приступить к раскладу, создаем ощущение расслабленности и центрованности. Вы можете держать поблизости символ вашей потери, чтобы использовать его как фокусную точку. Символом может быть фотография человека, по которому вы скорбите, визитная карточка с вашего прежнего рабочего места, подарок, который вручил вам любимый, драгоценность или семейная реликвия, любая вещь, символизирующая данную потерю.

Накройте алтарь исцеления черной тканью, зажгите черные свечи, чтобы отпустить негативную энергию, или белые — в знак чистоты намерений. Такие благовония, как ваниль, жасмин, опиум или нарцисс, связывают с духом смерти и возрождения. Черные камни, например, обсидиан или оникс, — тоже, а вот кристаллы аметиста являются символами духовного исцеления. Ваша интуиция лучше всего подскажет, что необходимо именно вам для проведения ритуала.

Произнесите текст, который кажется вам подходящим и соответствует вашей духовной традиции. Попросите наставника-целителя быть вместе с вами, если вам это необходимо. Произнесите вслух аффирмации, сообщающие о ваших чистых намерениях. Помните: созданный вами текст работает лучше всего. Но вы можете сказать и нечто подобное:

*Я прошу Темную Богиню (или назовите того, кого вы считаете духом смерти и возрождения) благословить и защитить меня во время чтения этого расклада. Я прошу о мудрости, наставничестве и утешении, потому что я глубоко скорблю о своей утрате. Я отпускаю прошлое с любовью, я свободен, чтобы прожить свою жизнь. Я ожидаю исцеления, за что благодарю. Это правильно и служит общему благу, и не причинит никому вреда.*

### Расклад «Скорбь во благо»

Перетасуйте колоду, выберите случайным образом девять карт. В том порядке, в котором вы их вытягиваете, разложите карты рубашкой вверх по позициям, как показано на рис. 6. Переверните их и запишите первоначальное впечатление от расклада. Вы смотрите на картину вашей скорби. Она удивляет вас или пугает? Какие эмоции вы испытываете, читая расклад?

Позиции 1 и 2 взаимосвязаны и должны читаться вместе. Позиция 1 — жизненный урок скорби — Симптомы: каковы физические симптомы скорби и утраты? Посмотрите раздел «Печаль во благо», где приведен список симптомов скорби. Любой дискомфорт,

по-вашему мнению связанный со скорбью, скорее всего, с ней и связан. Другой способ определить скорбь — вспомнить состояние, появившееся сразу после утраты.

Позиция 2 — исцеляющий цикл печали — Как можно пережить боль утраты, чтобы она принесла исцеление? Карта 2 — способ избавления от симптомов (выраженных картой 1). Чтобы уменьшить физические недомогания, скорбь должна быть выражена конструктивно: признайте утрату, позвольте себе скорбеть. Какие действия по исцелению вы можете предпринять, чтобы лучше ощущать себя физически? Если для понимания этой или любой другой позиции вам необходима дополнительная информация, вытяните еще одну карту. Обратитесь к восьмой главе.

Позиции 3, 4 и 5 взаимосвязаны и должны читаться вместе. Позиция 3 — нейтральная информация — факты вашей потери. Какие конкретные подробности, связанные с вашей потерей, вам известны достоверно? Какова настоящая природа вашей потери? Например, если вас уволили, какие события в вашей фирме привели к этому? Если ваш близкий умер в результате несчастного случая, какие события привели к такому исходу?

Позиция 4 — жизненный урок скорби — ваши мысли о потере. Что для вас означает потеря? О чем вы думаете бессонными ночами? В чем вы ощущаете конфликт? Какие важные решения нужно принять, и почему они до сих пор не приняты? Как потеря подействовала на вас психологически? Можете ли вы взглянуть на факты с позиции 3? Вы представляете, что нужно делать дальше?

Позиция 5 — это целительный цикл карт 3 или 4. Как вам принять утрату и начать цикл исцеления? Возможно ли переосмысление ситуации, чтобы принять потерю без отрицания? Какие действия изменят ваш способ мышления? Если в позиции 5 выпала придворная карта, особенно Королева или Король, она может указывать на необходимость профессиональной консультации. Мать Мечей говорит о ведении журнала или о встрече с юристом. Мать Жезлов — о творческом подходе к жизни. Чаши могут означать эмоциональную работу с духовным наставником. Пентакли советуют вам обратить внимание на здоровье и финансовую стабильность. Старшие арканы говорят о духовных исканиях.

Позиции 6 и 7 взаимосвязаны и должны читаться вместе. Позиция 6 — это урок скорби — Эмоции и чувства. Какие чувства у вас возникают в связи с утратой? Гнев, страх, обида, тревога? Вы отчаялись, или у вас депрессия? Что говорит вам о потере интуиция? Как чувства и эмоции проявляются в повседневной жизни? Головные боли, бессонница, язва, высокое давление, раздражительность, нетерпеливость, вспыльчивость и так далее? Сколько эмоциональной энергии вы вкладываете в утрату? Как много времени вы тратите на неприятные эмоции? Как ваши эмоции ограничивают вашу деятельность?

Позиция 7 — это целительный цикл скорби — Оттягивание эмоций от потери. Какие действия нужно предпринять, чтобы изменить свою жизнь? Как вернуть эмоциональную энергию, затраченную на скорбь? Как управлять своей эмоциональной энергией, чтобы создать цикл исцеления и снова ощутить радость?



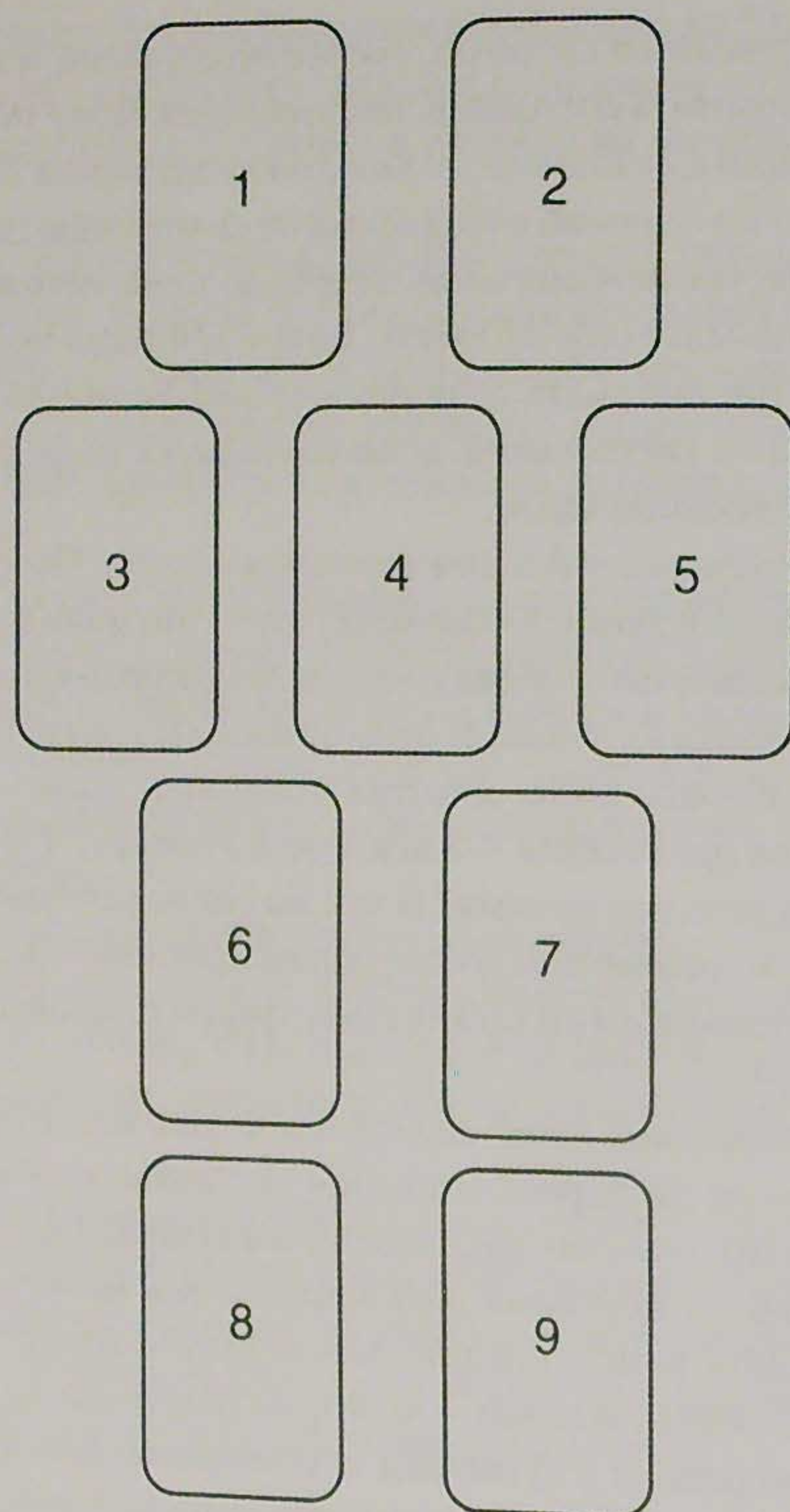


Рис. 6. Расклад «Скорбь во благо»

Позиции 8 и 9 взаимосвязаны и должны читаться вместе. Карта 8 — Поддержка процесса исцеления. Если выпавшая на эту позицию карта традиционно ассоциируется с негативным значением, то в данном случае воспринимать ее следует исключительно в позитивном ключе. Допустим, что вам выпала карта № 15, Дьявол, означающая в этой позиции необходимость расслабиться и поиграть. Четверка Пентаклей, которую обычно связывают с жадностью, укажет на необходимость ряда ограничений и подскажет беречь свою энергию.

Позиция 9 — это цикл исцеления скорби — Привыкание к новому окружению. Какие действия позволят вам продолжать жить, несмотря на потерю? Нужно ли вам сменить

обстановку? Поискать другую работу? Пойти на курсы и получить другую специальность? Обратиться к консультанту? Нужно ли вам выполнить ритуал скорби?

За более подробной информацией о ритуале скорби, или трауре, обратитесь к моей первой книге, «Таро в тени» (*Tarot Shadow Work*. Llewellyn Publications, 2000). Что необходимо сделать, чтобы начать новую жизнь? Как и в остальных раскладах «Таро исцеляющего сердца», не все вопросы вам подходят. Выберите один или два, которые кажутся вам наиболее важными, и работайте над ними. Если вопрос приведет вас к размышлениям над другой областью жизни, следуйте этому порыву.

Если значения карт вам непонятны, вернитесь к раскладу по истечении нескольких дней. Не торопитесь и используйте столько времени, сколько вам необходимо, чтобы исцелиться. В главе шестой, «Сердце исцеления: поддержка процесса исцеления», будет дано больше информации о поддержании процесса исцеления.



## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

---

# Сердце и душа

*То, что позади нас, и то, что впереди, —  
лишь мелочи по сравнению с тем,  
что находится внутри нас.*

Ральф Вальдо Эмерсон



## Открытое сердце: понимание исцеления

Научитесь касаться тишины внутри себя и знайте, что все в жизни имеет свою цель.

Элизабет Кюблер-Росс

### Здоровье притягивает здоровье

Наше эмоциональное и физическое здоровье тесно связано с отношением к себе и жизненному настрою в целом. Позитивное отношение к себе позволяет хорошему происходить с нами. Когда мы не любим себя, проявляется негативный опыт. Каждая клетка нашего тела осознает эмоции и чувства, реагирует на их энергию.

Если говорить о более глубоком клеточном уровне, негативные эмоции и мысли соответственно оказывают негативный эффект на тело. Такие энергии, в сочетании с их воздействием на системы организма, рано или поздно проявятся в заболеваниях, потому что ведут к состоянию дисбаланса. Хорошо то, что позитивные энергии также влияют на все уровни бытия — но уравновешенным, гармоничным образом. Здоровье притягивает здоровье.

### Внутренний путь исцеления: внимание к интуиции

Мудрые знахарки с давних времен использовали для исцеления свое интуитивное мышление, осознавая, что тело, разум и дух должны быть едины. Они видели взаимосвязь всего сущего: растения, животные, люди и циклы земли — части целого.

Интуиция — один из самых ценных инструментов в мире целительства. Способность слушать и слышать внутреннего наставника — дар, стоит лишь прислушаться к его голосу. Как и все способности, интуитивное мышление требует заботы, внимания и практики.

Развитию интуиции посвящено много хороших книг. Моя любимая — «Духовный путь» Сони Шокетт (*The Psychic Pathway* by Sonia Choquette. Crown Trade Paperbacks, 1995).

Порадуйте себя посещением книжного магазина и позвольте интуитивной направляющей силе направить вас по пути обучения. Возможно, вы решите вести журнал интуитивных прозрений, чтобы со временем оценить точность впечатлений. Наблюдая работу интуиции на бумаге, вы научитесь прислушиваться к ней и доверять информации внутреннего голоса, внутреннего целителя. Позднее вы узнаете, как пробудить этого внутреннего целителя.

### Исцеление как стиль жизни

Награда за то, что вы обращаете внимание на интуицию, — исцеление. Начните свой день с осознания своих интуитивных способностей, это поможет вам исцелить себя и других. Как часто, несмотря на усилия, вы начинаете день с хаоса? Дети опаздывают, кошка не вернулась домой, молния сломана, кофейные чашки грязные, а по радио объявляют, что на дорогах пробки. Согласитесь, не лучший способ начать день исцеления.

Неспособность прислушиваться к собственным чувствам из-за погружения в неурядицы и мелкие проблемы тормозит развитие. Если мы слишком заняты, чтобы остановиться и прислушаться к тихому голосу, который не слышен за шумом повседневной жизни, — мы не сможем развить интуитивное понимание. Я не предлагаю «выпасть» из жизни. Совсем наоборот — чем лучше мы осознаем свои внутренние потребности и желания благодаря интуиции, тем более сосредоточенными и деятельными становимся, потому что проявляем в работе активность и энтузиазм.

Восстановление равновесия в жизни — непростая задача. От женщин часто требуется одновременное выполнение нескольких задач. Мы пытаемся уравновесить карьеру, воспитывать детей, поддерживать родственные отношения и ответственность. Получая возможность приостановить бег времени и создавая пространство для сакрального, мы восстанавливаем равновесие и возвращаем свое наследие целителя. Тогда нам не грозит энергетическое истощение от неправильного образа жизни. Отыскав время для покоя, мы осознаем великую иронию — целительная энергия всегда была с нами, стоило лишь заметить ее и пустить в ход.

Попробуйте следующее: вставайте утром на тридцать минут раньше и начинайте день по-другому, с намерением исцелиться. Берегите свое время. Маленькие проявления любви к себе образуют основу интуитивного исцеления. Сразу же, как только встанете, потянитесь к себе образуют основу интуитивного исцеления. Сразу же, как только встанете, потянитесь к себе образуют основу интуитивного исцеления. Сразу же, как только встанете, потянитесь к себе образуют основу интуитивного исцеления. Сразу же, как только встанете, потянитесь к себе образуют основу интуитивного исцеления.

Зажгите свечу на алтаре исцеления, чтобы связать свой дух с землей, луной и небом (но обязательно задуйте ее прежде, чем уйдете из дома на весь день). Произнесите аффирмации, пусть вселенная знает о ваших намерениях исцелиться. Глубоко вдохните и выдохните. Выпейте стакан сока или вкусного чая.

Теперь, прежде чем включить телевизор и услышать ужасающие новости этого дня, или прежде, чем проснутся домочадцы и потребуют вашего внимания, вы можете кое-что



сделать за оставшиеся двадцать минут. А именно — послушайте тишину внутри себя. Вы обнаружите совершенно потрясающие вещи, посвящая начало каждого дня интуитивному исцелению: защищенные любящей энергией, вы приобретаете способности и силы для того, чтобы справляться с делами: собрать детей в школу, найти кошку, починить молнию, перемыть кофейные чашки и добраться на работу.

### Медитация пути внутреннего исцеления

В число личных качеств, которые ускоряют процесс исцеления, входят терпение, вера, доверие и интуиция. Терпение символизирует масть Пентаклей, физический план исцеления. Вера соответствует масти Чаш, эмоциональному плану исцеления. Доверие — масть Мечей, психологический, ментальный уровень исцеления. Интуиция относится к масти Жезлов, духовному, творческому аспекту исцеления.

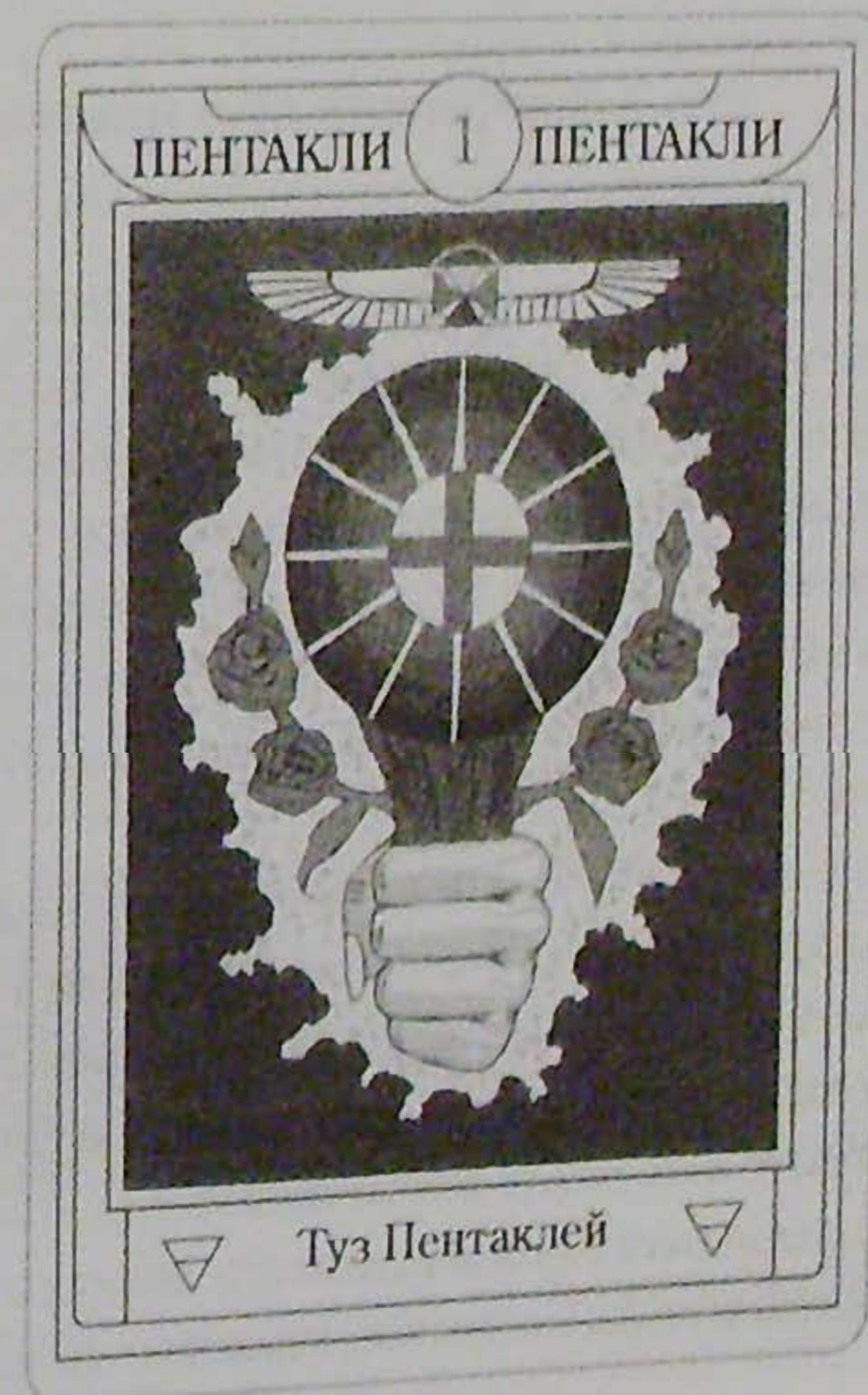
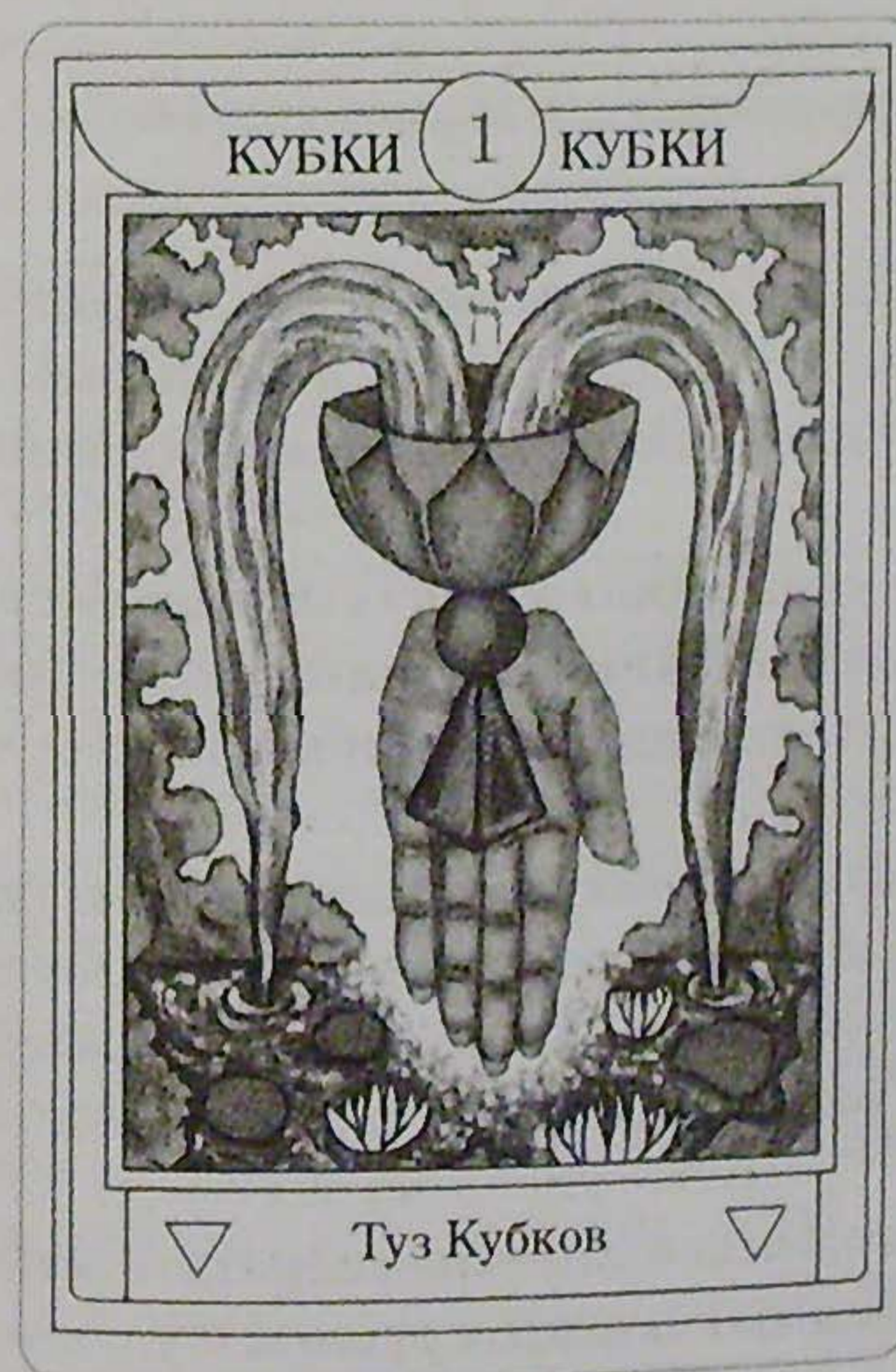
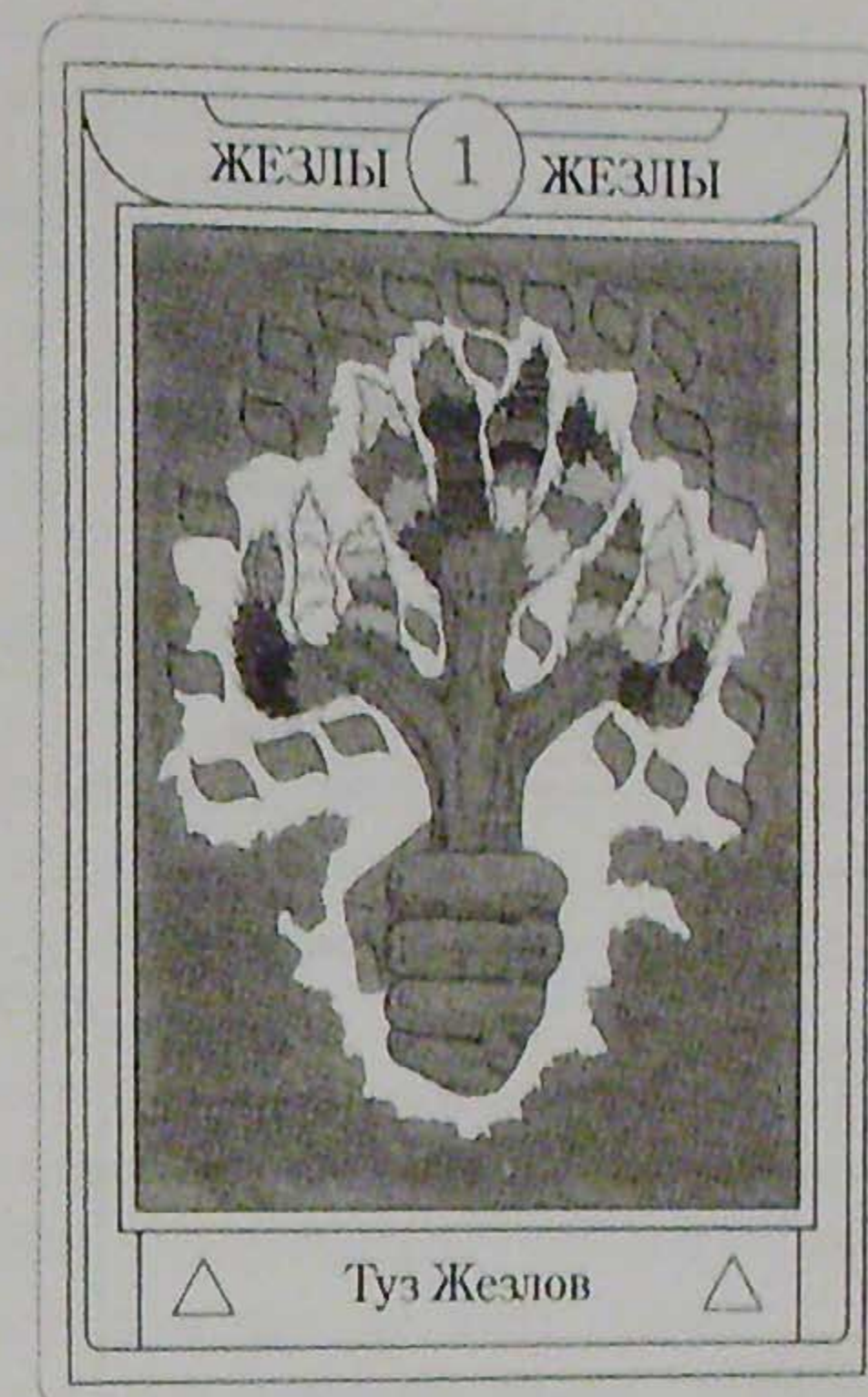
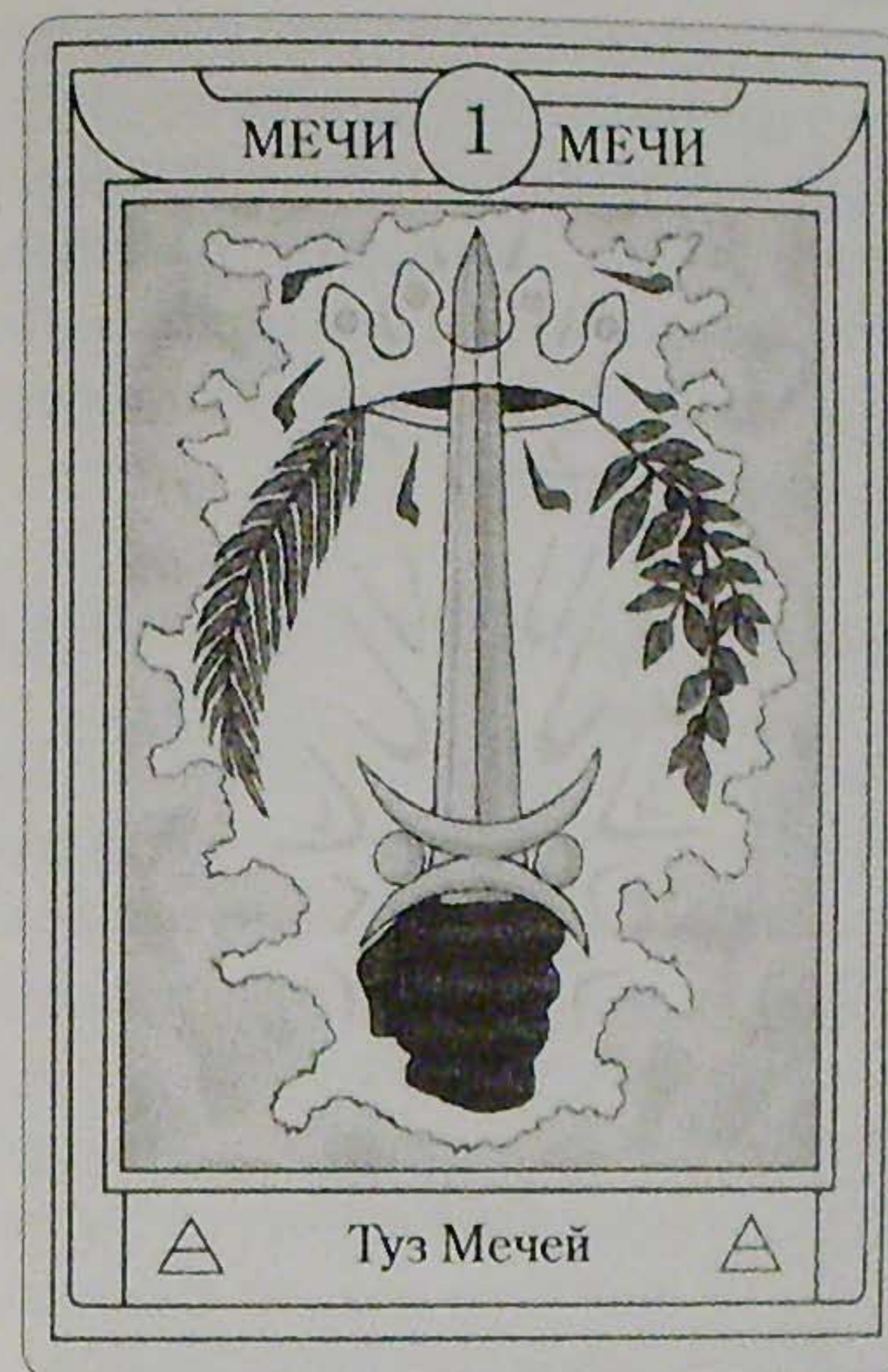
В этой медитации тузы всех мастей представляют эти четыре качества: терпение (Пентакли), вера (Чаши), доверие (Мечи) и интуиция (Жезлы). Обратите внимание на изображение тузов. Видите, каждый из них предлагает вам дар? (Тузы, показанные на соседней странице, — иллюстрация из «Магического Таро Золотой Зари», *Golden Dawn Magical Tarot*. Llewellyn Publications.)

Отделите четыре туза, положите их на алтарь согласно диаграмме на рис. 7. Номер семь символизирует внутреннюю работу, поэтому установите рядом с каждым тузом свечи. Если у вас лишь одна свеча, поставьте ее в середину круга и помните: *намерение* исцелиться — самое главное качество, которое вы привносите в любую методику, описанную в книге.

Глубоко дышите, чтобы достичь ощущения расслабленности. Посмотрите на Туз Мечей и попросите просветления разума. Зажгите свечу Туза Мечей. Почувствуйте, как стихия воздуха уничтожает блоки на вашем разуме. Попросите у Туза Мечей доверия и способности поддерживать исцеляющий стиль жизни, даже когда нет заметных результатов. Выдохните через рот негативные мысли. Оставайтесь наедине с дарами Туза Мечей так долго, как захотите, и поблагодарите его по окончании медитации.

Взгляните на Туз Жезлов и попросите у него дар вдохновения и творчества, сил для исцеления. Зажгите свечу Туза Жезлов. Ощутите, как стихия огня выжигает не-здоровье. Попросите у Туза Жезлов интуиции и способности услышать ваш спокойный внутренний голос мудрости. Не пытайтесь корректировать впечатления, они исходят от священного пространства вашего Высшего «Я». Оставайтесь наедине с дарами Туза Жезлов так долго, как захотите, и поблагодарите его, когда закончите.

Посмотрите на Туз Кубков и попросите у него дар эмоциональной ясности, дар исцеляющего сердца. Зажгите свечу Туза Кубков. Ощутите, как стихия воды омывает каждую частицу вашего разума, тела и духа и наполняет вас ясными эмоциями.





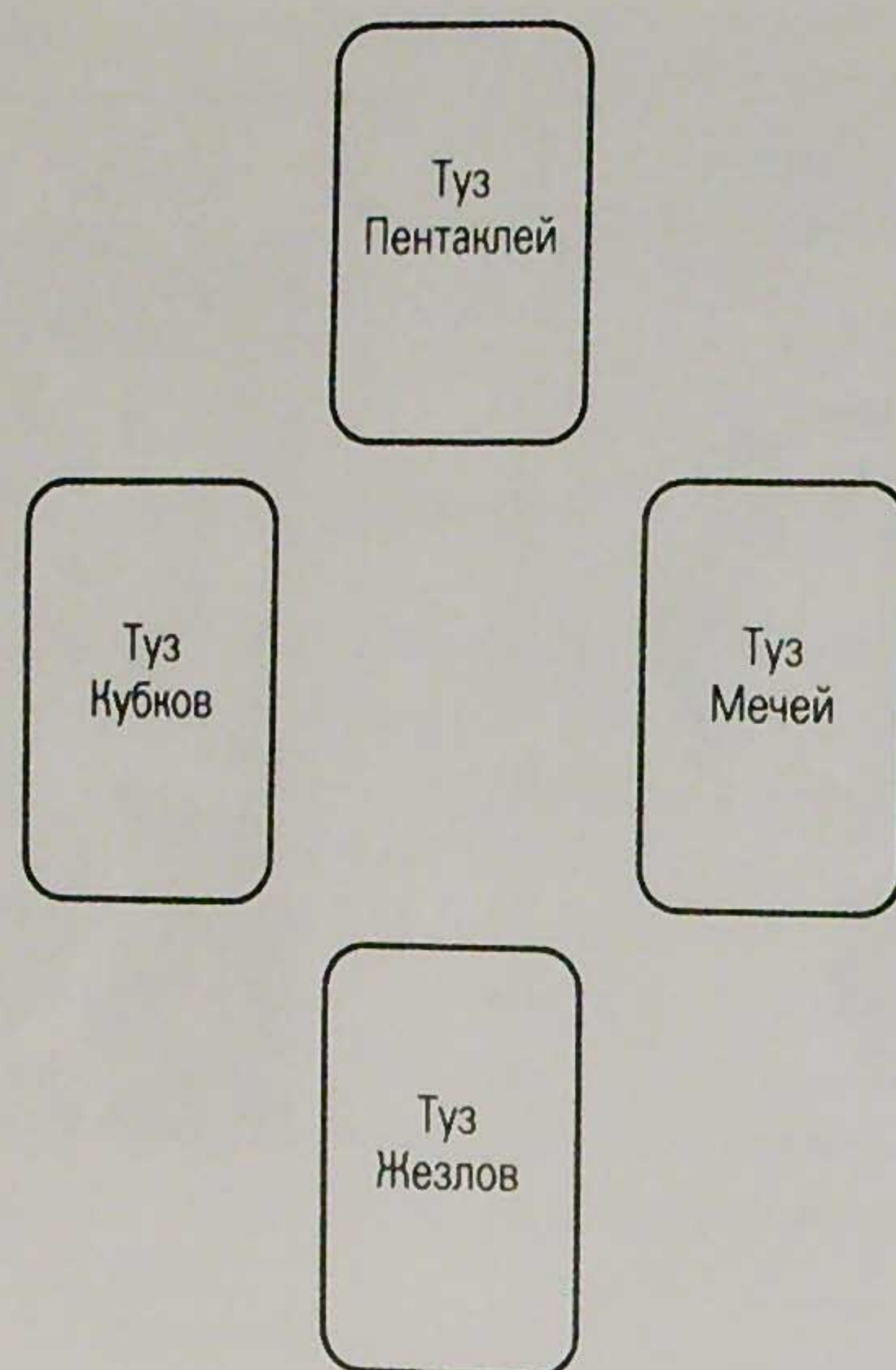


Рис. 7. Внутренний путь исцеления: медитация с четырьмя тузами

Попросите у Туза Кубков веры в силу, бóльшую, чем вы сами, возблагодарите источник вселенской целительной силы. Если хочется плакать, дайте волю слезам, порой и они являются ключом к внутреннему исцелению. Оставайтесь наедине с дарами Туза и поблагодарите его по окончании сеанса.

Посмотрите на Туза Пентаклей и попросите дар изобилия, пусть он наделит вас всем необходимым для исцеления. Зажгите свечу Туза Пентаклей. Ощутите стихию земли, наполняющую силой, чувством безопасности и позволяющую проникнуться собственной энергией.

Попросите у Туза Пентаклей терпения, покоя, умения прислушиваться к посланиям не-здоровья, слушать себя. Закройте глаза, познайте собственное тело. Каково вам пребывать в нем? Вдохните чувство силы и благополучия. Выдохните боль, зажатость и напряжение. Оставайтесь наедине с дарами Туза Пентаклей сколько пожелаете, и поблагодарите его, когда закончите.

Продолжайте глубоко дышать. Медленно вернитесь в комнату и обратите особое внимание на свое тело. Отметьте, если что-то изменилось. Положите руки на стул, землю или

пол — заземлите энергию. Если чувствуете головокружение, глубоко вдохните и оставьте руки на полу, пока не придете в норму. Съешьте что-либо из продуктов, содержащих углеводы, например, хлеб, картошку или злаки, — это также помогает заземлить энергию.

Сделайте запись в журнале. Что происходило с вами во время внутреннего путешествия? Может статься, вы захотите оставить четырех тузов на алтаре для дальнейшего размышления. Вы можете задуть свечи сразу или позволить им догореть до конца.

### Расклад «Открытое сердце: понимание исцеления»

Когда мы любим себя и тверды в намерении исцелиться, беспристрастны и готовы к пониманию, приходит время исцелиться, и мы встречаем его с открытым сердцем. В раскладе Таро, который называется «Открытое сердце», вы соприкоснетесь с одной из основ целительной практики — искусством любви к себе.

Начните с глубокого дыхания, чтобы войти в состояние расслабленности. Повторяйте аффирмацию: «Я спокойный, сильный и сосредоточенный. Я в мире и безопасности. Я ожидаю исцеления и благодарен за него». Перетасуйте полную колоду и вытяните пять карт, разложив их, как показано на рис. 8. Если вам хочется знать больше о значении карты в той или иной позиции, достаньте еще одну и положите рядом с интересующей позицией.

*Начните чтение с позиции 1 — сердце любви к себе.* Что находится в центре искусства любви к себе? Как открыть сердце исцелению?

Если карта кажется негативной, она может быть отражением разрушительных действий, направленных на себя. Она поможет вам понять, где кроются ваши личные проблемы, что блокирует процесс исцеления. Ключ любви к себе — понимание, что именно повлияло на заниженную самооценку. Вторая карта несет прозрение, она — центр внимания всего расклада.

*Позиция 2 — духовное выражение любви к себе.* Как любовь к себе выражается духовно? Что «внутренний целитель» говорит о способах проявления любви к себе? Как эта карта соотносится с первой картой? Иерофант, Жрица или Король/Королева Жезлов указывают на потребность в духовном советнике. Когда карта кажется вам негативной, она намекает — вы отрезаны от голоса Духа. Например, если в этой позиции выпадает Дьявол (№ 15), то вы отрезаны от голоса Духа. Например, если в этой позиции выпадает Дьявол (№ 15), то вы отрезаны от голоса Духа. Например, если в этой позиции выпадает Дьявол (№ 15), то вы отрезаны от голоса Духа. Например, если в этой позиции выпадает Дьявол (№ 15), то вы отрезаны от голоса Духа.

*Позиция 3 — ментальное выражение любви к себе.* Вы думаете о себе с любовью и теплом? Самокритика мешает вам любить себя?

Карта, воспринимаемая позитивно, указывает на исцеление, но характеризует и слабые, и сильные стороны вашей натуры. Карта с негативным ощущением указывает, над чем



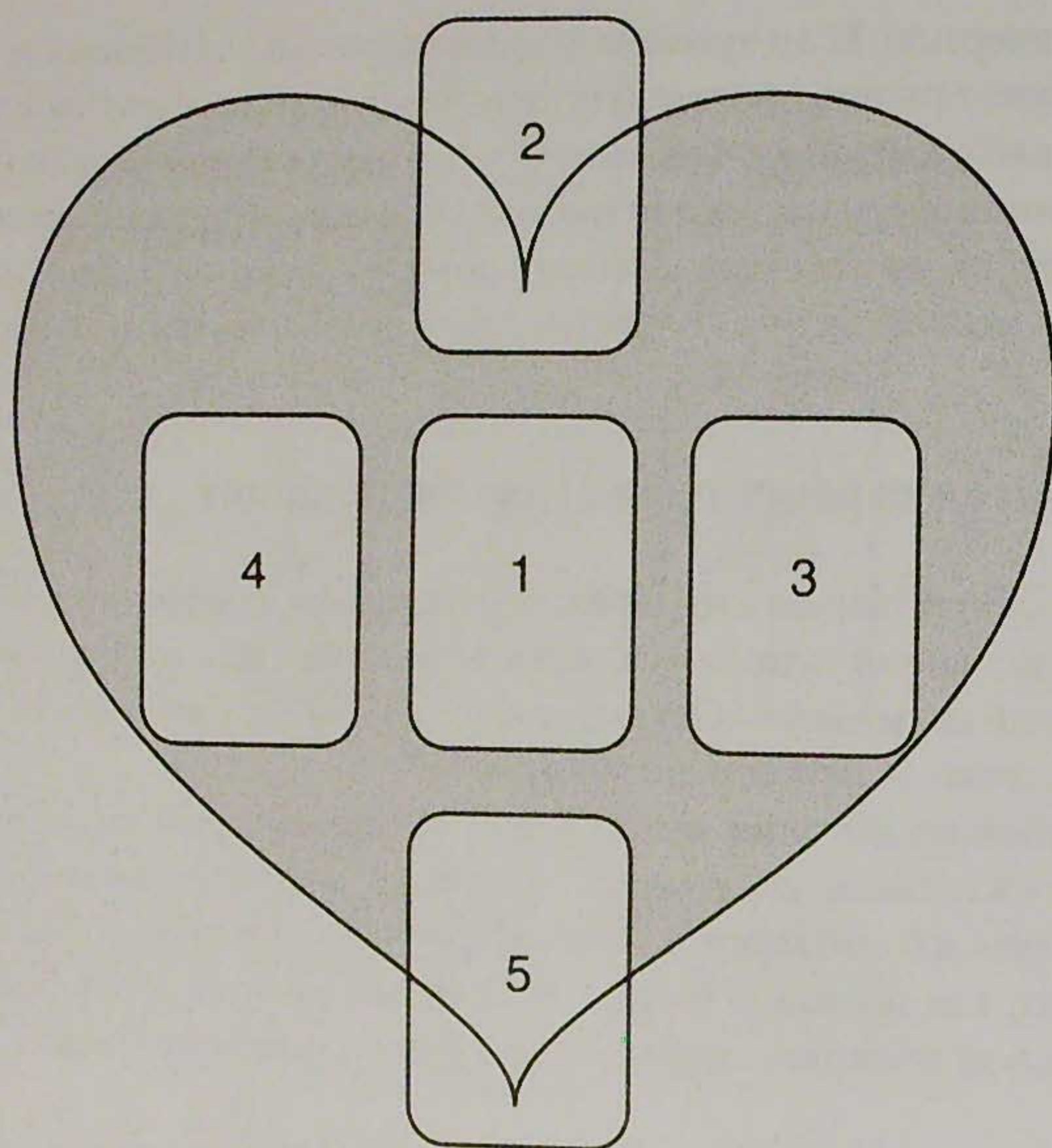


Рис. 8. Расклад «Открытое сердце»

следует поработать, что не оставлять без внимания. Если появляется придворная карта, особенно Рыцарь, Королева или Король Мечей, — вам нужен консультант или терапевт, человек, способный помочь разобраться с проблемами. Как эта карта связана с первой картой, сердцем исцеления?

*Позиция 4 — эмоциональное выражение любви к себе.* Что такое эмоциональное выражение любви к себе? Действительно эмоции заложены в болезнь? Как позиция 4 связана с первой картой, сердцем исцеления?

Мы не можем исцелить ненавистное. Когда карта несет негативный окрас, она указывает на то ваше качество, которое вам ненавистно. Как ненависть к себе проявляется в вашей жизни? Если карта позитивна, она наставляет в искусстве любить себя. Рыцарь, Королева или Король Кубков указывают на потребность в консультанте/целителе, который поможет разобраться с конфликтующими/непонятными эмоциями, блокирующими эмоциональное исцеление.

*Позиция 5 — физическое выражение любви к себе.* Как мне доказать, что я люблю собственное тело? Спросите себя: как карта соотносится с позицией 1, сердцем исцеления?

Если карта негативна, она призвана обозначить вредные привычки и черты, требующие проработки. Сделайте запись в журнале об искусстве любви к себе. Возможно, вы захотите оставить расклад «Открытое сердце» на алтаре исцеления на несколько дней и после дополнить записи в журнале. Не торопитесь, от старых привычек избавляться нелегко.

### Внутренний целитель

Есть три отдельные категории целительной энергии.

1. Личная энергия, возникающая в теле.
2. Ментальная энергия, способность фокусировать разум и направлять энергию мысленно.
3. Духовная или мистическая энергия, работа с Духом, сила молитвы.

Тем, у кого сильная собственная энергия, развиты ментальные способности, сложно выйти за пределы личного и попросить помощи у Бога или Богини. Использование исключительно собственной силы ограничивает диапазон и объем доступной энергии. Использование ментальной силы увеличивает склонность к усталости и вызывает головные боли при концентрации мыслей и фокусировке внимания. Попросив и использовав целительную энергию вселенной, вы открываете себя для перехода на более высокий уровень практики. Вселенская энергия способна творить чудеса.

Открыться прекрасному свету любви можно через спокойствие разума, центровку и фокусировку внимания на нем. Сфокусированное намерение и практика (используйте предложенные в этой книге методики) позволят каждому научиться настраиваться на высшее сознание. Оно всегда с нами и доступно для всех, кто его ищет. Дух незаметен, им часто пренебрегают по невнимательности. Для этого самого мистического и неуловимого ощущения вселенской любви требуется полностью подчиниться образам и чувствам, которыми правит сердце, а не разум.

Слушайте собственный внутренний голос. Остановитесь, дышите глубоко, сконцентрируйтесь, медитируйте, молитесь, следуйте своей интуиции и участвуйте в священной игре. Свободно просите нужное, верьте, что получите, ожидайте исцеления. И расслабьтесь, зная, что помощь придет.

### Умеренность: исцеляющий ангел

Автор работ по Таро, Мэри К. Грир, называет карту Умеренность, № 14, «исцеляющим ангелом». В своей революционной книге «Таро для себя» (*Tarot for Your Self*. Newcastle Publishing, 1984) она описывает Умеренность как архетип целителя и алхимика. Умеренность — это ваш личный врач, который может предписывать вам действия и «лекарства», необходимые для того, чтобы исцелиться.



Умеренность изображена, стоя одной ногой на земле, символизируя рациональное мышление, а другой — на воде, представляя течение эмоций. Эта фигура олицетворяет потребность в постоянном движении чувств. С Умеренностью мы учимся уравнивать конфликтующие эмоции (радость и печаль, гнев и любовь), позволяя им лавировать между высшим сознанием и сознательной уверенностью, приводя к слиянию чувств и мыслей.

Умеренность — изящная граница между проблемами человека (болезнью) и божественным просветлением, необходимым для исцеления. Когда эмоциям не дают воли, они застывают. В результате развивается болезнь, человек погружается в депрессию или страдает вспышками жестокости. Позволяя Высшему «Я» свободно взаимодействовать с рациональным разумом, мы находим уравновешенную гармонию и идеальный центр. Медитируя на карту Умеренность, мы открываем себя вселенской мудрости и вере.

### Связь с внутренним целителем

Выберите карту Умеренность, № 14. Положите ее перед собой. Создайте особую атмосферу, так вы подготовите свое подсознание к восприятию необычного. Зажгите свечи, включите умиротворяющую музыку или воскурите благовония.

Позвольте границам карты смягчиться. Мысленно войдите в карту Умеренность, приблизьтесь к вашему ангелу. Он протягивает вам руку, и вы ощущаете его уравновешенность, силу и сочувствие, а сами совершенно спокойны и расслаблены. Он простирает руки над вами и посылает энергию в виде защитной сферы любви. Исцеляющая энергия переливается всеми цветами радуги, оттенки ее отражают ваши изменяющиеся эмоции. Впервые в жизни вы чувствуете себя частью единого целого, прекрасной и совершенной. Пребывайте в этом состоянии, сколько пожелаете. Продолжайте глубоко дышать.

В спокойной сосредоточенности попробуйте определить источник боли и приложить к нему руку. Подумайте, чего вы желаете, чего вы боитесь. Сдерживаете ли вы сейчас ваши чувства? Когда вы будете готовы, сообщите об этом внутреннему целителю, он ведь всегда с вами, он — ваша мудрость и ваш свет. Ощутите спокойную сосредоточенность. Вернитесь к боли и прочувствуйте диссонанс. Перемещайтесь от состояния покоя к диссонансу, пока они не сольются в единую эмоцию.

Когда вы ощутите себя спокойным и уравновешенным, спросите внутреннего целителя: что требуется, дабы целительная энергия текла свободно? Не отпускайте целителя, пока не найдете ответа, не требуйте силой — ответы сами придут к вам, когда придет время.

Обратитесь к той части себя, которая знает, в чем заключается ваше высшее благо. Вы, и именно вы, знаете лучше, чем кто-либо другой, как исцелить себя. Вы — свой внутренний целитель. Потребуется время для воссоединения боли и чувств. Подтверждайте желание обрести равновесие, стремиться к изменениям и предпринять необходимые для исцеления действия.

Умеренность омывает вас мягкой энергией исцеления. Ее мантия сливается с нежными тонами радуги. Она посылает целительную энергию каждой части вашего тела и задерживается там, куда вы положили руки, на источники боли, вы почувствуете, как боль уходит, а диссонанс сменяется внутренней гармонией. Ее целительная сила доступна вам, стоит лишь искренне попросить, единственное условие — желание принять дары.

Когда вы будете готовы, выйдите за пределы карты Умеренность и позвольте ее краям снова стать двухмерными. Глубоко вдохните и выдохните, положите руки на стул или на пол для заземления энергии. Медленно поднимитесь и потянитесь. Если вы все еще чувствуете головокружение, выпейте стакан воды или съешьте продукты, содержащие углеводы. Сделайте запись в журнале о контакте с внутренним целителем. Каким образом внутренний целитель изменил ваше ощущение силы?

### Цикл исцеления: будь что будет

Боль воздействует одновременно на ваше физическое, эмоциональное, психологическое и духовное «Я». Процесс исцеления больше связан с избавлением от препятствий, чем с использованием творческой энергии. После того как блоки на всех четырех уровнях удалены, целительная энергия течет как бурлящий источник, боль уменьшается или становится управляемой.

Исцеление — процесс циклический, основанный на самопознании. Каждый цикл требует большего принятия себя и больших изменений по мере того, как мы погружаемся в пучину собственного сознания.

Любое не-здоровье требует от нас внутренних перемен, чтобы начать исцеление, а изменения требуют отдачи, отказа от прежних убеждений или неправильного образа жизни. При исцелении мы отпускаем обиду, отчаяние, конфликты и страх, получаем признание, силу, покой и любовь. Как здесь не вспомнить о прекрасной системе сдержек и противовесов, упоминаемой в пятой главе, — гомеостазисе.

Наша система равновесия, или гомеостазис, заботится о нас на четырех уровнях: физическом, эмоциональном, психологическом и духовном. В этой постоянно меняющейся, циклической системе наше настоящее влияет на будущее. Нарушения на любом уровне ведут к болезням из-за циклической природы гомеостазиса. Когда мы вредим собственному здоровью, равновесие посылает сигналы, заставляющие многое изменить: стиль жизни, привычки, отношения, профессию, образ мыслей, эмоциональные состояния, жизненную ситуацию и духовные практики. Послания приходят в виде ощущения дискомфорта или же напоминают о себе болью, болезнями, несчастными случаями.

Посмотрите на Десятку Жезлов. На ней изображен человек, сгибающийся под тяжестью ноши. Теперь сравните ее с Восьмеркой Жезлов. Видите могучую энергию и движение



Восьмерки? Она изображает восстановление и новые пути вперед. Только отпустив свою ношу, мы сможем принять потенциальную энергию исцеления и двигаться вперед.

Течение и процесс исцеления одновременно активны и пассивны: отпустить что-то — сознательный выбор, требующий действий. Получение же пассивно. Расставаясь с болью, мы ускоряем исцеление.

Попробуйте расклад Таро, который называется «Будь что будет» (рис. 9). Внешний круг (позиции 1–4) указывает, что надлежит отпустить на физическом, эмоциональном, психологическом и духовном уровнях. Внутренний круг (позиции 5–8) сообщает, какие дары вы получите в процессе исцеления, на тех же четырех уровнях. Духовность приходит изнутри, поэтому я поместила духовные позиции внизу, они — огонь и творческая, целительная искра.

*Обратите внимание:* в этом раскладе физический уровень обозначает ваше тело, но также он описывает все, что связано с едой, обстановкой, деньгами, работой/карьерой, вопросами выживания, природой, домашними животными и чувствами, — в общем, области, находящиеся под властью Пентаклей.

Вы читаете вместе две карты. Например, позиция 2 описывает избавление от проблем на эмоциональном уровне. Позиция 6 показывает дар, который вы получите, когда отпустите позицию 2. Позиция 3 разъясняет работу на психологическом уровне, а позиция 7 говорит о даре исцеления, который вы получите, когда отпустите позицию 3. И так далее.

Другими словами, внутренний круг — карты 5, 6, 7 и 8 — ожидают, когда вы примете сознательное решение отпустить карты 1, 2, 3 и 4. Проще простого, не так ли? Давайте попробуем вместе, это не так сложно, как кажется. Я буду использовать собственный расклад для пояснений толкования. Больше всего меня заботила карьера. Нерешительность стала моим бичом.

Как обычно, глубоко вдохните и выдохните, чтобы достичь состояния расслабленности. Не забудьте об аффирмациях, перетасуйте карты и разложите их по позициям от первой до восьмой, как показано на рис. 9. Расклад состоит из двух кругов. *Внешний круг* — это позиции 1, 2, 3 и 4 (то, что нужно понять и отпустить). *Внутренний круг* — это позиции 5, 6, 7 и 8 (то, что нужно принять и получить). Обратитесь к пятой главе за подробным описанием расклада.

Переверните карты и обратите внимание на расклад. Посмотрите, есть ли повторяющиеся масти или значения, ведь повторение описывает центральную тему или проблему. Например, если в раскладе много Мечей, он намекает на принятие болезненных решений, психологическую боль, потребность уйти от прошлого или необходимость сделать серьезный шаг.

Допустим, в вашем раскладе выпали две или более пятерки: в чем конфликт? Несколько Старших Арканов указывают на кармические проблемы, а две или более придворных карт предполагают влияние людей, играющих не последнюю роль в вашей жизни — на благо или во зло. Вы сами определите ценность общественного мнения.

*Позиция 1 и 5 читаются вместе. Позиция 1 — что мне нужно отпустить на физическом уровне? Что замедляет мое развитие? У меня в позиции 1 выпала Двойка Пентаклей.*

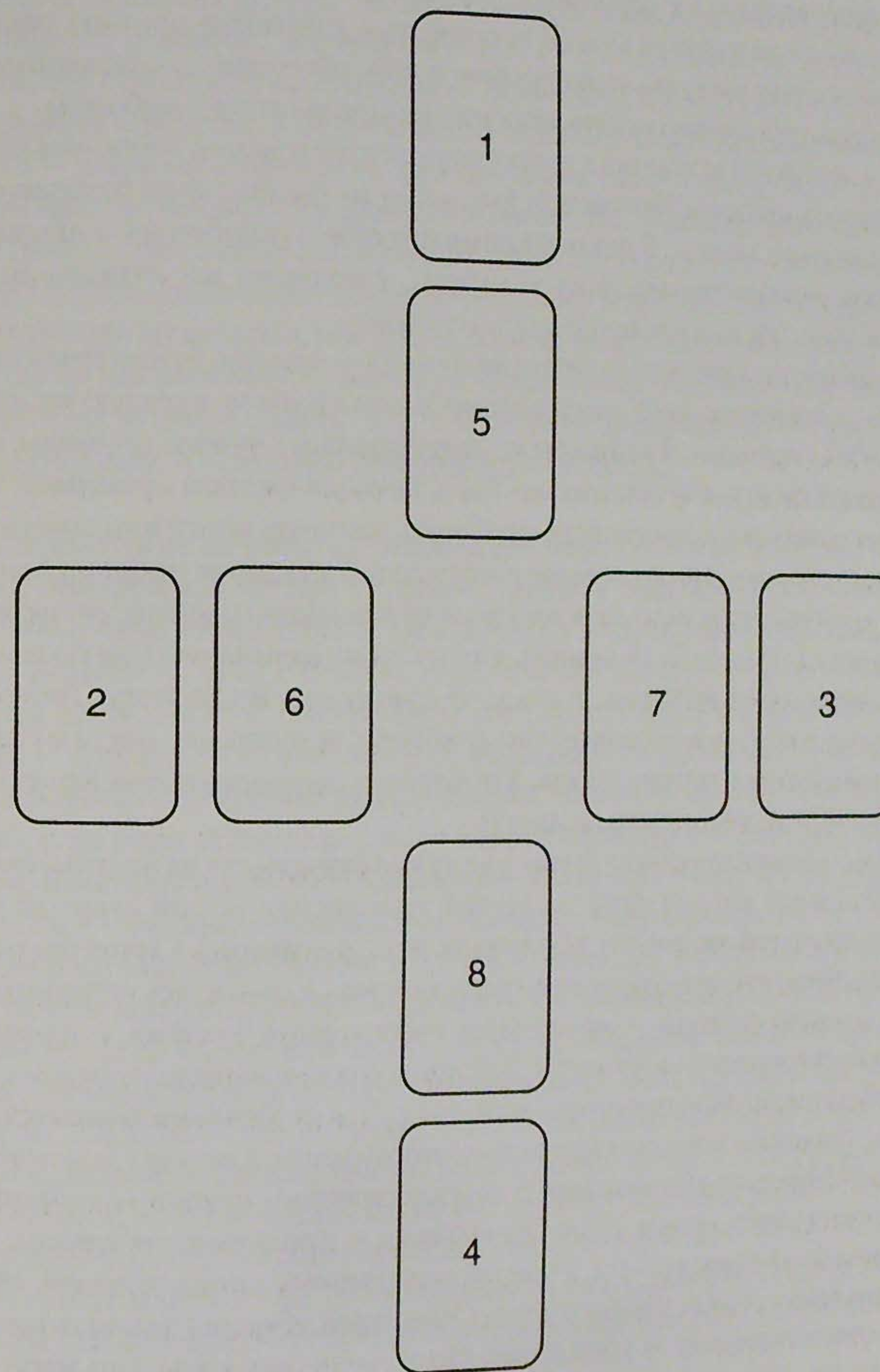


Рис. 9. Расклад «Будь что будет»

Я была профессиональной медсестрой с 1977 года и размышляла, стоит ли отказаться от работы, чтобы писать книги, или нет. В конце концов, работа медсестры хорошо опла-



чиваемая, востребованная, а я хороший специалист. Но, тем не менее, настоящим призванием мне видится написание книг. В течение года я не могла принять решения, меня пугали перемены. Язву желудка и депрессию я себе обеспечила, оказавшись в патовой ситуации. Требовалось срочно искать решение и определяться с выбором.

*Позиция 5 — какой дар исцеления я получу на физическом уровне, отпустив карту 1?* Моя карта на позиции 5, Десятка Пентаклей, указывает на финансовую безопасность и умение приносить пользу людям. Я оставлю память о себе и позабочусь о людях, если буду писать. Отпустив нерешительность из-за работы, я получаю дар исполнения желаний, финансовую безопасность и наследие для потомков.

*Позиции 2 и 6 (сначала рассматривается позиция 2) — что мне нужно отпустить на эмоциональном уровне для исцеления?* У меня выпала Семерка Кубков, которую иногда называют картой «волшебная пыльца». Я слишком прислушивалась к чужим мнениям, а ведь давно уже могла открыть свою консультацию по Таро, заняться частной практикой энергетического целителя, остаться медсестрой, попробовать написать книгу или сочетать любое из вышеописанного. К сожалению, дальше рассуждений я пока не продвинулась.

*Позиция 6 — какой дар исцеления я получу на эмоциональном уровне, отпустив карту 2?* Я получила карту Мир, она убедила меня, что любое из начинаний мне по силам. То есть, долгое время живя лишь мечтами, я так и не сдвинулась ни на йоту. Теперь, отпустив фантазии, я приготовилась к окончательному выбору, получив дар роста и развития. Мне оставалось только выбрать и приступить. Я предпочла стать писателем. Конечно, это было рискованно, но лучше, чем ничего не делать.

*Позиции 3 и 7 — сначала позиция 3: что мне нужно отпустить на психологическом уровне для исцеления?* У меня выпала Девятка Мечей, называемая порой «картой кошмаров». Я переживала, что оставляю работу в больнице, ведь, родившись в консервативной семье, гордой за свою дочь, ставшую хорошим специалистом, я опасалась непонимания со стороны родни. С одной стороны — не хотелось расстраивать близких, с другой — кипела злость на себя за боязнь противостояния. В конце концов, я женщина средних лет, не пора ли жить своей головой? Мне порой снилось, как семья от меня отказывается.

*Позиция 7 — какой дар исцеления на психологическом уровне я получу в результате того, что отпустию карту 3?* Мне выпал Отшельник. В поисках своего внутреннего источника мудрости я могла нести свет знания людям. Дары Отшельника — признание, терпение и понимание. Отпустив боязнь быть отверженной, я поняла естественный порядок вещей. Мне не требуется одобрение семьи, чтобы писать о Таро. Отшельник убеждал задавать вопросы самой себе и нести ответственность за убеждения. Отшельник пообещал, что меня поймут, а я обладала потенциалом помогать другим, следовательно, оказалась на правильном пути.

*Позиции 4 и 8 читаются вместе. Позиция 4 — что мне нужно отпустить на духовном уровне для исцеления?* Выпала Десятка Мечей, карта освобождения. Я цеплялась за старую систему представлений, сгинувшую в небытие, а потребность в одобрении семьи причиняла мне боль. Следовало реалистично взглянуть на свою ситуацию. Конечно, Десятка

Мечей — карта больших потерь, но мне обещали возможность встать на следующую ступень духовного развития. Десятка убеждает отпустить прежние идеи и прийти к согласию с тем, что существует на самом деле. Возможно, я и заслужу семейное одобрение, но это не главное. Отпустив, я буду свободна исполнить свое предназначение.

*Позиция 8 — какой дар исцеления на духовном уровне я получу в результате того, что отпустию карту 4?* Мне выпала Звезда, карта надежды и обещаний. Звезда предсказывает чувство цели и духовное обновление. Звезда избавляет от страхов и спрашивает, для чего я испытываю вдохновение. Она говорила: если я попрошу помощи у вселенной, я ее получу. Если я свяжусь со своей внутренней мудростью, моя жизнь обретет новое значение и цель.

Звезда также напоминала — жизнь не черно-белая. Мне не нужно выбирать между работой писателя и своей семьей. Все, что от меня требовалось, — сказать правду внутреннему наставнику, а остальное получится само собой.

Когда я посмотрела на расклад, увидела две девятки, две десятки, два Пентакля и два Меча. Также обнаружила четыре Старших Аркана в раскладе на восемь карт. Все пары говорили: мне нужно стремиться к равновесию в жизни. Мои проблемы связаны с завершением: девятки — уход с работы; начало более высокого цикла; десятки — начало писательской деятельности, определение того, что для меня ценно; Пентакли — дело моей жизни и потребность отделиться от болезненного прошлого и принять решение; Мечи — избавление от потребности в одобрении. Четыре Старших Аркана предполагали, что мой выбор на этом этапе развития — вопрос кармический или духовный.

Вы также можете читать расклад горизонтально и вертикально: по горизонтали находятся позиции 2, 6, 7 и 3 — эмоциональное/психологическое выражение ваших болезни и здоровья. По вертикали расположены позиции 1, 5, 8 и 4 — ваше духовное самовыражение.

Посмотрите на конфликт мастей. Подумайте, как стихии каждой масти взаимодействуют друг с другом, когда вы толкуете расклад. Допустим, у вас выпали Мечи и Кубки. Что происходит, когда смешиваются вода и воздух? Это разрушительный ураган или приятный туман? Или Пентакли и Жезлы — что получается, когда смешиваются земля и огонь? Они вас согревают или вызывают солнечные ожоги? Воздух (Мечи) питает огонь (Жезлы) или задувает его? Что получится, если Пентакли (земля) смешаются с Кубками (вода)?

*Определение взаимодействия стихий мастей друг с другом — один из самых простых, но при этом самых действенных, способов толкования. Сделайте запись в своем журнале. Можете ли вы увидеть циклическую, взаимосвязанную природу исцеления?*

## Результаты исцеления

В современной медицине под исцелением понимается восстановление нормальных функций организма. К примеру, вылечить сломанную ногу или вскрыть нарыв. Восстановление



функций — значимая часть процесса исцеления, но есть и другие аспекты. Конечно, исцеление не способно справиться с катастрофическими заболеваниями, такими как СПИД или рак, но оно восстанавливает равновесие духа, а восстановление баланса увеличивает эмоциональную силу, спокойствие, открытость и внутреннее ощущение целостности.

Если рассматривать исцеление как интеграцию физической, эмоциональной, ментальной и духовной энергий, то оно происходит вне зависимости от того, восстановится ли функция. Человек, больной СПИДом, получит возможность прожить отпущенный ему срок в спокойном состоянии души и принять безболезненную мирную смерть. Ощущение интеграции и целостности представляет собой исцеление, хотя вирус СПИДа нельзя уничтожить. Конечно, спонтанная ремиссия симптомов (исцеление) происходит, но исцеление прежде всего основано не на отсутствии болезни, а на присутствии прозрения.

Целительная энергия всегда лучше знает, что надо исцеленному, если мы остаемся непривязанными к конечному результату. Не рекомендуется постоянно задумываться о конечном результате — такой подход замедлит ход исцеления и помешает оздоровлению.

## Почему?

Не задумываться о конечном результате — идеальный вариант, но он не останавливает боль и смущение, когда мы оказываемся лицом к лицу с неизмеримой утратой. Правда, кое на какие вопросы я обнаружила ответы. Моя лучшая подруга умерла в возрасте тридцати двух лет от редкой формы рака груди, оставив сиротами двух маленьких детей. *Никто* не хотел жить больше, чем она. Она перепробовала все известные формы лечения: от радикальной хирургии и химиотерапии до трав и экстрасенсорики. Ее болезнь не поддавалась лечению. И хотя она умерла, а дети остались одни, я думаю, она смогла исцелиться, потому что она умерла спокойно, во сне, через восемь месяцев после того, как ей поставили диагноз «рак». И я молюсь за то, что она умерла, покоясь в любящих руках создателя.

Думается мне, существуют великие и мудрые существа, которые смотрят на нас, одаривают нас целительной силой, когда мы обращаем к ним свое внимание. Я также считаю, что те же мудрые и сочувствующие существа всегда рядом с больными и страдающими, готовые принести утешение и облегчение. Иногда, просто потому, что мы — люди — не можем понять их замысел или подняться достаточно высоко, дабы видеть все в масштабе, вот и остается задаваться вопросом «почему».

Теперь, когда вы понимаете исцеление и связались со своим внутренним целителем, в шестой главе вас ждут методики и практические предложения, которые поддерживают процесс исцеления.

## Глава шестая

### Сердце исцеления: поддержка процесса исцеления

Умение слышать свою внутреннюю мудрость усиливается благодаря тому, что вы ее слушаете.

Робби Гасс

## Каждому свое

Все мы сталкивались с людьми, которые безуспешно лечились традиционными методами, но только нетрадиционное лечение, такое как акупунктура или гомеопатия, помогало им снять симптомы. Мы также встречались с ситуациями, когда какой-то конкретный метод успешно действовал на одного человека, но был бесполезен другому. Вспомните, два совершенно разных метода лечения могут с успехом лечить одно и то же заболевание, но только у разных людей.

Почему подходят разные методы? Я предполагаю, дело в распространенном факторе, влияющем на успех или неуспех, и он действует глубже, чем непосредственно используемый метод лечения. Я называю его *готовностью исцелиться*. Другими словами, это готовность меняться, основанная на любви к себе, а не на ненависти к болезни. Процесс исцеления снимает ограничения на физическом, эмоциональном, психологическом и духовном уровнях.

Исцеление не зависит от какой-то конкретной системы лечения, например, гомеопатии или аллопатии. Критерий выбора того или иного метода лечения должен быть простым: действует ли он? *Любой* метод лечения, традиционный или нетрадиционный, приносит облегчение и освобождение целительной энергии, при условии нашей готовности погрузиться в себя и *приветствовать любые действия, которые предпримет исцеление, ради высшего блага*. Для одних — излечение и возвращение функций. Для других, как, например, для моей лучшей подруги, исцеление принесет мирную безболезненную смерть.

Ошибочно мнение, будто одна-единственная система лечения может превзойти все остальные. Лечение не будет лучше только потому, что включает особые процедуры, или



потому, что о нем пишут в «*The New England Journal of Medicine*». Любое исцеление, которое достигается традиционными или нетрадиционными методами, совершается внутри нас, работает вместе с природой и, возможно, благодаря помощи вселенной. Кто может сказать, почему та или иная форма лечения работает для одного человека и не подходит для другого? Мы сами приносим облегчение своим страданиям, вне зависимости от того, какой метод лечения выбираем. Любой вид терапии, приближающий к состоянию целостности, заслуживает нашего внимания. Что работает, то работает. Без нашего сотрудничества, готовности изменяться и желания выздороветь все методы лечения окажутся провальными.

### Методики, которые поддерживают процесс исцеления

В число методик, способствующих процессу исцеления, входят: центровка, ведение журнала, медитации, пребывание на природе, толкование снов и участие в творческих играх, а также многое другое. Вы занимались центровкой, ведением журнала и медитациями в ходе упражнений, предложенных в «Таро исцеляющего сердца». Давайте рассмотрим более подробно творческие игры, пребывание на природе и работу со снами.

### Духовные игры/сакральные игры

Исцеление — работа души, а работа души создает и порождает жизнь. Исцеление высвобождает всплеск творческой энергии, потому что мы обращаемся к мудрости своего Высшего «Я» и обнаруживаем внутреннего творца-целителя. Один из способов обратиться к внутренним ресурсам — творческое самовыражение. Поскольку наша цель — узнать о внутреннем творце-целителе, особые театральные таланты не нужны. Секрет творческой игры — в центровке и освобождении от любых осуждающих или самоограничивающих мыслей.

Пойте, танцуйте или просто двигайтесь под музыку; рисуйте, ходите в музеи искусств; читайте сказки и мифы; работайте с Таро, маятником, рунами или И-Цзин; играйте на музыкальных инструментах, слушайте музыку, сочиняйте песни; делайте украшения; фотографируйте; читайте стихи или, еще лучше, пишите их; лепите из глины или пластика; рисуйте. Что вам интересно? Что вам нравилось делать в детстве? Позвольте своему воображению освободиться.

Цель творческих игр — научиться доверять внутреннему знанию. Почувствуйте радость и спонтанность, которые были доступны в детстве. Чем больше ваше внутреннее «Я» занимается творчеством, тем больше внутренний целитель общается с вами, тем сильнее становится связь между разумом и телом.

### Делайте то, что вам нравится

Компьютеры щелкают, холодильники гудят, микроволновки звякают, мобильные телефоны звонят, телевизоры и радиоприемники разговаривают. Вы можете услышать грохот строительных машин вдалеке и шум грузовика, только что проехавшего мимо вашего дома. Добро пожаловать в современность, в эпоху шума!

Современное общество чтит технический прогресс, потому мы, жители техногенной эпохи, становимся более систематичными в своих поступках и учимся анализировать происходящее. Большая часть процесса исцеления — естественная, таинственная и связана с подключением к вселенской жизненной силе. Следовательно, общение с природой должно способствовать ускорению процесса. Как найти время для выезда на природу? Погружение в современную жизнь затупляет чувствительность. Внешний шум и дела уменьшают шансы услышать внутренний голос наставника. Мы максимально сужаем свое восприятие.

Когда мы осознаем природные ритмы, появляется возможность настроиться на таинственные силы исцеления. Наблюдая за стихиями на свободе, за естественным началом и завершением дней, за темной мистерией ночи, мы можем развить повышенную чувствительность и уважение к циклу жизни, смерти и возрождения. Осознание своей связи со всем живым (взгляд с более высокой точки зрения) — это один из самых важных аспектов исцеления.

Морское побережье, джунгли, пустыня, горы или густые леса идеальны для связи с природой, но вам не нужно тратить много денег, чтобы посетить место, управляемое природными ритмами. Доступ к природе может быть ближе — на вашем собственном заднем дворе. В число простейших способов усилить свою связь с Матерью-Землей входят следующие.

- Выращивать травы или цветы на подоконнике.
- Регулярно ходить в парки, валяться на траве и смотреть в небо.
- Посетить детскую площадку и качаться на качелях — ощутите свежий воздух, бьющий в лицо, пока вы взмываете все выше.
- Посещать зоопарк и наблюдать за поведением животных.
- Завести домашнее животное и ухаживать за ним, наблюдая за его естественными циклами активности и отдыха.
- Прогуливаться по утрам, на рассвете.
- Прогуливаться поздним зимним вечером, под звездным небом (выберите место, где будете чувствовать себя в безопасности).
- Гулять по траве босиком.
- Гулять по снегу, слепить снеговика или играть в «снежных ангелов».
- Сложить гору из осенних листьев, а потом прыгнуть на них.
- Ухаживать за растениями в горшках на работе и дома.
- Фотографировать одно и то же дерево каждый месяц в течение года, а потом составить из фотографий альбом, демонстрирующий красоту сменяющихся сезонов.



- Вести журнал с описанием цветов, звуков, характеристик и чувств, соответствующих тому времени года, которое сейчас на дворе.
- Если у вас поблизости есть оранжерея, обсерватория или планетарий, сходите туда и ощутите связь с Землей, Луной и небом.
- Станьте астрономом-любителем — купите справочник по галактике, накройте вспышку фотоаппарата красным целлофаном (или купите детский телескоп) и посмотрите на звезды в разное время года.
- Возьмите палатку и разбейте лагерь у себя на заднем дворе; проведите вечер, глядя на звезды или слушая природные звуки ночи.
- Гуляйте под дождем (но не в грозу, чтобы в вас не попала молния).
- Прислушайтесь к грозе и сделайте в журнале запись о силе природы.
- Соберите дрова и разожгите костер.
- Соберите что-нибудь и соорудите алтарь в доме (на моем используются перья, раковины, сосновые шишки, красивые или необычные камни и красные листья).
- Заведите кормушку для птиц (до которой не дотянутся кошки) и любуйтесь своими пернатыми друзьями.
- Заведите аквариум и позвольте покою воды успокоить вашу душу.
- Делайте перерывы в работе и выходите на улицу, когда это возможно.
- Делайте что угодно, что подсказывает вам интуиция, основываясь на уникальности вашей географической области (и никогда не забывайте о личной безопасности).

После того как мы освоили искусство успокоения разума благодаря центровке и настройке на природный мир, пришла пора освободить или преобразовать отягощающие нас заботы и тревоги. Мы усиливаем свою чувствительность к приливам и отливам жизни, и именно эта чувствительность помогает нам понимать и выражать процесс исцеления.

Улучшая свое осознание природы, мы ощущаем то, что мы — не сами по себе, не отдельные существа, а связаны с огромным миром. У природы мы узнаем: ничто не бывает случайным. Когда мы благодарим за эти новые прозрения, мы признаем свое место во вселенной и открываемся навстречу измерениям, находящимся за пределами физической реальности.

### Понимание снов: ведение журнала сновидений

Перечитайте раздел «Исцеляющая сила снов» во второй главе. Техника записи сновидений одновременно проста и сложна. Большинству из нас меньше всего хочется записывать сны сразу после пробуждения, но, если сон не записать немедленно, он тает, как туман под утренним солнцем.

Когда вы даете сну название, например, «Пляж», попробуйте ассоциировать с ним символику карты Таро. Какую карту напоминает вам «Пляж»? Королеву Кубков или,

например, Луну? Как и карты Таро, сны — это способ выражения символов. Сон может объяснить, как та или иная карта Таро соотносится с вашей жизнью, или дать новые толкования сообщения, которое карты пытаются передать.

Прозрения, полученные от чтения карт Таро, расширяют границы понимания в ваших снах. Спросите Высшее «Я» снов, которые дают больше информации о том, как карта выражается в вашей жизни или как ее энергия влияет на вас. Перед сном вы изучаете карту во всех подробностях, чтобы могли вспомнить их, даже закрыв глаза, медитируете на нее, читаете о ней.

Погрузитесь во все возможные аспекты карты. В ночь, когда вы хотите увидеть сон о Таро, напишите на листке бумаги свою просьбу, например: «Как Луна проявляется в моей жизни?» Или: «Что мне нужно знать о Королеве Кубков и процессе исцеления?» Положите записку с просьбой и интересующую вас карту под подушку. Засыпая, скажите вслух: «Сегодня я запомню свои сны».

Утром запишите сон как можно подробнее. Не волнуйтесь, если ассоциации не становятся вам понятны сразу же. Повторяйте процедуру в течение следующих двух-трех ночей. У вас может уйти несколько дней, прежде чем сообщение станет понятным.

Некоторые образы из вашего сна могут быть идентичны образам на карте. Вероятнее всего, во сне будет проявляться ваша символика, которая разъясняет значение карты. Например, вы просите разъясняющий сон о Луне. Ночью вам снится кошка, и вы просыпаетесь, пытаясь понять, что бы это значило. Со временем вы обнаруживаете, что ваш собственный символ интуиции и внутренней мудрости — это кошка, позитивный, творческий аспект женского начала. Следовательно, послание, в котором говорится, как использовать Луну в процессе исцеления, заключается в совете применять методики, развивающие психическое/сакральное «Я».

Сны и работа со снами — тема обширная. При желании загляните в сонник, но помните, что вы сами определяете наиболее точное значение снов. Существует множество школ толкования снов, и ни одна из них не совершенна. Если вы чувствуете, что тот или иной подход недостаточно глубок, переходите к следующему. Моя любимая книга — «Сны иной подход недостаточно глубок, переходите к следующему. Моя любимая книга — «Сны о вашем истинном „Я“: личный подход к толкованию снов» Джоан Мацца (Joan Mazza. *Dreaming Your Real Self: A Personal Approach to Dream Interpretation*. Berkeley Publishing Group, 1998), но вы должны выбирать книги на свой вкус.

И последнее примечание: сны сами подскажут вам свое значение, вам останется лишь обратиться к своему воображению и дать ему волю.

### Психическое развитие и игры с Таро

Для многих слово «психический» звучит неприятно, потому что связано со словом «расстройство». По неизвестной мне причине, я часто вижу слово «психический» в сочетании с



восклицательным знаком: «Психическое чтение! Мастер психических наук расскажет вам о будущем! Первые две минуты психической консультации по телефону бесплатно!»

Во многих сферах «психический» связан с «психом» и считается шуткой или оскорблением. Негативные ассоциации со словом «психический» весьма печальны, потому что оно происходит от греческого слова *psukhe*, «душа».

Психическое развитие — развитие души, а развитие души — это сущность процесса исцеления: понимание, что наша природа сама по себе духовна, а физическое тело — инструмент божественного выражения. Нет ничего неестественного, чтобы быть «психическим», — на самом деле слышать голос души совершенно естественно.

О психическом развитии написано много хороших книг. Моя любимая — «Психический путь: рабочая книга для пробуждения голоса вашей души» Сония Чокет (Sonia Choquette. *The Psychic Pathway: A Workbook for Reawakening the Voice of Your Soul*. New York: Crown Trade Paperbacks, 1995). Однако не стоит полагаться на мое слово, зайдите в книжный магазин и позвольте своей внутренней мудрости вас вести.

В число методов развития духовных способностей входят: создание мандалы, работа с маятником или рунами, изучение каббалы или И-Цзин и, конечно, работа с Таро. Мы рассматривали Таро как терапию в четвертой главе, подчеркивая эмоциональное и психологическое исцеление. Давайте теперь посмотрим на Таро как на творческую игру для психического и душевного развития.

На базовом уровне игра с Таро стимулирует активность правой половины мозга, а ее способности усиливают психическое и душевное развитие. Мне нравится рассматривать игру с Таро как сакральную, то есть игру ради цели: путь навстречу любящему осознанию себя и других, поиск творческих сил, спокойствия, радости и силы.

Символы Таро сильны. Они особенно хорошо подходят людям, воспринимающим мир визуально, представляющим образы мысленным взглядом во время медитации. Если вам это дается с трудом, карты Таро могут показаться вам не самыми привлекательными. Но если вы хотите *развить* «третий глаз» (шестую чакру) и улучшить способности к психическому воображению, карты — прекрасный метод.

## Все дело в картах

Ниже приводятся варианты психической игры с картами Таро. Используйте их для пробуждения воображения и *развлекайтесь*.

- Сделайте ксерокопии карт Таро, увеличьте и раскрасьте их сами, не глядя на оригинальную колоду. Какого цвета, например, Жрица предстает вашему мысленному взгляду? (Подсматривать на колоду нечестно!)

- Используйте карты, чтобы развить психометрию. Психометрия — способность получать информацию, держа предмет, имеющий отношение к ситуации. Положите карты

рубашкой вверх и выберите одну, не переворачивая. Возьмите ее в воспринимающую руку. (Если вы правша, воспринимающей рукой у вас, скорее всего, будет левая, и наоборот.) Позвольте своему разуму расслабиться и считывать впечатления от карты. Переверните ее и сравните с впечатлениями от самой карты. Что вы видели — цвета, формы, ощущения или идею? Соответствуют ли ваши впечатления самой карте? Например, если карта масти Жезлов, какой цвет или ощущение вы получили? Красный или оранжевый? Тепло?

- Выберите карту, носите ее с собой целый день. Делая выбор, думайте о карте. Что будет делать сегодня Маг или Королева Кубков? Что они съедят на завтрак? Какого цвета одежду предпочтут? Как они среагируют на ситуации, в которые вы попадете?

- Потренируйтесь рассказывать истории: чтение по Таро требует способности сплетать вместе разных персонажей. Достаньте карту Таро и начните рассказывать. Когда идеи закончатся, достаньте другую карту и продолжайте ту же историю. Тащите столько карт, сколько нужно для плавности рассказа. Включайте в него сюжет, персонажей, обстановку и центральную тему.

- Выберите карту дня и запишите все мысли, которые возникают у вас в голове относительно этой карты, просто от взгляда на картинку. Не обращайтесь за определениями к книге. Затем сравните свои впечатления с традиционными значениями, которые описываются в любой книге по Таро.

- Разделите карты на стопки позитивных, негативных и нейтральных карт. Почему та или иная карта привлекает или отталкивает вас?

- Выберите Младший или Старший Аркан и напишите о нем рассказ, стихотворение или песню.

- Напишите рассказ, стихотворение или песню о придворной карте.

- Купите чистую колоду и нарисуйте свои собственные карты Таро. Обязательно их раскрасьте.

- Подумайте об известных политиках, бизнесменах, звездах и решите, какие карты Таро лучше всего смогли бы их представить. Например, какая карта символизирует президента США?

- Устройте воображаемую вечеринку и пригласите персонажей колоды Таро. Как эти персонажи будут взаимодействовать друг с другом?

- Закажите сон, используя карты Таро: попросите карты об определенной информации, положите их под подушку и прошепчите, что вспомните сон, когда проснетесь. Запишите впечатления, как только проснетесь. Если сон непонятен, повторите вопрос на следующую ночь. Будьте терпеливы, и ответы придут.

- Мой любимый способ: аккуратно положите колоду Таро рубашкой вверх на спящего мужа или на любимую кошку. (Да, они будут спрашивать, не сошли ли вы с ума, или по меньшей мере возмущенно смотреть.) Когда объект проснется или сдвинется, прочитайте значения карт, упавших лицом вверх. Они подскажут вам специфику ваших отношений с любимым на этот день.



### Ваш личный советник: медитация на карты Король или Королева Кубков

Больные или здоровые, все мы нуждаемся в некотором количестве эмоциональной зрелости, чтобы процветать в этой жизни. Процесс исцеления требует уменьшить жесткость своего мышления и освободиться от устаревших идей, для чего нужна эмоциональная зрелость. Но что же такое эта эмоциональная зрелость? И, более того, как ее развить? Нельзя просто проснуться утром и сказать: «Ладно, сегодня я эмоционально созрел».

Описанная ниже медитация поможет определить степень вашей эмоциональной силы и то, на чем следует сосредоточить свои усилия. Я называю ее «Ваш собственный советник». Советниками в эмоциональной сфере Таро являются Король и Королева Кубков.

Королева обладает глубиной эмоций, делающих чувства центром ее существования. Она умеет выражать их и понимать других в полной мере, чем помогает всем вокруг. Она — душа, посредник между духовным миром и повседневной жизнью, доверяет своей интуиции. Она сама принимает эмоциональное понимание и применяет его к повседневному миру.

Король — авторитет в большей степени в области применения эмоций во внешнем мире. Он с потрясающим юмором относится к жизненным трудностям. Его чувства находятся под контролем, но с отстраненным их осознанием. Он — страдающий целитель, исцеляющий сам себя путем исцеления других. Его мудрость порождается болезненным опытом. Ему пришлось работать, чтобы достичь единения со своими эмоциями, объединение дается Королю нелегко. Он берет свое эмоциональное понимание и направляет его в помощь другим.

Решите, какой вид эмоционального понимания больше всего вас привлекает. Если бы вы выбирали советника, с кем бы предпочли общаться — с Королем или Королевой? Выберите Короля или Королеву из своей колоды Таро. Если вы не можете решить, используйте обоих. Посмотрите на Короля или Королеву и задайте своему советнику следующие вопросы.

1. Какие эмоции сейчас активны в моей жизни?
2. Как мне обращаться с негативными или болезненными эмоциями?
3. Как я становлюсь советником?
4. Как мне поддерживать себя?
5. Нужна ли мне сейчас эмоциональная поддержка?

Не торопите медитацию. Сделайте первую запись в журнале исцеления и добавляйте прозрения по мере того, как они будут приходить. Требуется недюжинная смелость, чтобы попросить о помощи — настоящее львиное сердце. Вы имеете дело с ранами, а не с

дефектами. Определите, в какой области вы эмоционально сильны, а в какой необходимо сосредоточить свои усилия, затем предпринимайте действия, чтобы получить нужную вам помощь.

### Проблема выбора

Лучшее время для поисков компетентного медработника — когда вы здоровы. У вас есть время не спеша сделать выбор. К сожалению, в нашу эпоху организаций по поддержанию здоровья выбор врача зависит больше от вашей страховки, чем от личных предпочтений.

Специалисты по нетрадиционной медицине предлагают больший выбор, но они обычно не состоят в медицинских организациях. Положительная сторона — вы вольны в своем выборе. Негативная сторона — в том, что все платежи за услуги идут из вашего собственного кармана, но проверьте свою медицинскую страховку: многие услуги, ранее считавшиеся «альтернативными», теперь входят в стандартный страховой пакет.

Опросите своих друзей и соседей, может быть, они знают хорошего специалиста. После того, как вы узнаете имя врача, свяжитесь с его офисом, убедитесь, что его квалификация удовлетворяет вашим запросам. Если же поиск уважаемого врача кажется вам невыполнимой задачей, то выбор лечения может показаться неразрешимой загадкой. Допустим, вы распознали симптомы болезни, сделали пару упражнений из этой книги и теперь решили обратиться за лечением.

Следует определиться, какой *тип* терапии лучше всего соответствует вашим потребностям. От возможностей выбора у вас может закружиться голова. В рамки этой книги не входит описание всех известных методов нетрадиционной терапии. Загляните в «Желтые страницы», обзвоните всех, кто вас заинтересовал, поищите информацию в Интернете, сходите в общественную библиотеку, позвоните в любую больницу, которая предлагает отделение альтернативной терапии, просмотрите в книжном магазине оздоровительную литературу. Главное — получить достаточно информации, чтобы на ее основании сделать выбор.

### Врач/целитель

Таро может помочь выбрать вид лечения. Каждый раз, когда мы сталкиваемся с выбором из нескольких вариантов, можно вытащить по карте для каждого из них и посмотреть толкования. Никогда не стоит основывать важные решения только на картах, но они могут помочь оценить варианты и немного облегчить важные решения.

Попробуйте в действии расклад «Врач/целитель», чтобы пролить немного света на решение вашей головоломки. До начала расклада необходимо ознакомиться с вариантами



терапий в количестве от двух до четырех. Соберите достаточно информации, узнайте, что каждый вид лечения может вам предложить, в соответствии с вашими недугами. Я буду использовать в качестве примера свой собственный расклад. На странице журнала, вверху, перечислите все варианты лечения (от двух до четырех), которые вы рассматриваете. У меня были боли в желудке (опять), после того, как за два года до этого мне поставили диагноз «язва желудка». Я занялась исследованием вопроса и нашла традиционного медика, целителя, лечащего прикосновениями, и лечение травами, как три наиболее вероятных варианта.

Перетасуйте колоду и выберите по одной карте для каждого варианта лечения. Мой расклад «Врач/целитель» выглядел так:

Традиционный медик — Паж Мечей.  
Исцеление прикосновением — Четверка Мечей.  
Лечение травами — Королева Пентаклей.

Карта Паж Мечей говорила мне, что обращение к традиционной медицине приведет к болезненному, «острому, как нож», вмешательству — неприятным анализам, возможно, даже хирургической операции. Четверка Мечей указывала на необходимость отдохнуть, и целительное прикосновение могло помочь преуспеть в этом. Она также говорила: опыт разблокирования и уравнивания моих энергетических полей способен вынести на поверхность некоторые болезненные психологические проблемы. Королева Пентаклей напоминала, что мне нужно заботиться о себе и обращать внимание на свое тело. Она предполагала, что лечение травами будет питать меня изнутри благодаря использованию одного-двух даров Матери-Земли. В итоге я выбрала целительное прикосновение и травы. Неприятные ощущения в желудке исчезли. В точности как говорили карты, во время занятий целительными прикосновениями на поверхность всплыли болезненные психологические вопросы. Я начала посещать консультанта; так появилось «Таро исцеляющего сердца».

Вы находитесь перед сложным выбором, а расклад карт помогает рассмотреть разные качества, которые предлагает каждый вариант. Вы можете представить, как ваше тело будет реагировать на то или иное лекарство. Обратите внимание, в моем раскладе карты не выбирали одну конкретную методику. Вместо этого расклад «Врач/целитель» поможет вам увидеть, что произойдет в той или иной ситуации. Сравните образы на картах со своим внутренним ощущением правильности.

Чтение Таро часто помогает признать уже известное. Этот расклад дает общую картину или краткое изложение ситуаций и их последствий. Перед и после первого посещения специалиста задайте себе следующие вопросы.

- Устраивает ли вас возраст и пол специалиста?
- Легко ли вам добираться в его кабинет? Насколько далеко вам приходится ехать?
- Его кабинет чистый, а персонал вежливый?

- Удастся ли вам связаться со специалистом и назначить встречу без лишних отсрочек?
- Долго ли вам приходится ждать, чтобы с ним встретиться?
- Комфортно ли вы чувствуете себя в его присутствии? Он выслушивает ваши жалобы и отвечает на любые ваши вопросы?
- Если вам нужно сделать анализы или вас просят оплатить лечение, лекарство или травы, понимаете ли вы, для чего это нужно, сколько это стоит и что делать, если возникают проблемы?
- Можно решать, что вам нужно обратиться ко второму варианту, если: ваш специалист рекомендует что-то, что кажется вам чересчур радикальным; ставится диагноз редкой или смертельной болезни; вам кажется, врач не знает, что с вами делать; или ваши симптомы со временем не проходят.
- Удовлетворяет ли вас первый визит, и, что самое главное, чувствуете ли вы себя участником принятия решений о вашем собственном здоровье?

Обязательно подробно опишите проблему при первом визите к специалисту и сообщите ему, если вы лечитесь у какого-нибудь другого врача или принимаете лекарства по рецепту. Не ожидайте от него, что он будет угадывать или предсказывать ваши симптомы. Задавайте вопросы и уделяйте внимание деталям. Сделайте заметки о том, что вы хотите обсудить при первом визите, и не бойтесь обращаться к своим записям. Если вам кажется, что специалист вас не слушает или недостаточно понятно выражается, скажите ему об этом. Если ситуация не улучшается, подумайте о смене врача. Это ваши деньги, ваше тело, ваше здоровье и ваша жизнь.

### Знать, когда сказать «пора»

Таро — великолепный инструмент для освобождения интуиции, установления связи между умом и телом и включения подсознания в процесс исцеления, но работа с Таро — не универсальное лекарство и не панацея. Новые прозрения, вызванные Таро, иногда указывают, что нужна посторонняя помощь для подключения внутреннего целителя. Проще говоря, вам нужно знать, когда сказать «пора». То, к какой форме лечения вы обратитесь, — ваш выбор, основанный на вашем жизненном опыте. Обратитесь к врачу-медику или целителю, если...

- У вас появляются необычные выделения или кровотечение.
- У женщин наблюдаются заметные изменения в менструальном цикле (боли, уменьшение или увеличение выделений).
- Ноющие боли не проходят за три недели.
- В груди появилась твердая выпуклость.



- У вас хроническое расстройство пищеварения, боль при глотании, регулярная рвота; заметные изменения в работе мочевого пузыря и кишечника, в том числе трудности при мочеиспускании.

- У вас нечеткое зрение или вы видите ореол вокруг светильников; случается неожиданное головокружение или тошнота.

- У вас сильная одышка, или губы, глаза или ногти приобретают голубоватый оттенок.

- Наблюдается внезапная потеря веса или аппетита, или вы испытываете сильную жажду.

- У вас сильный кашель или хрипота, или ваша температура превышает тридцать девять градусов.

- Родинки, веснушки или родимые пятна меняют цвет.

- Вы испытываете необычную слабость или усталость; или ваша кожа или глаза желтеют.

- У вас сильно опухают лодыжки, или вы испытываете боли в икрах, особенно в сочетании с болью при сгибании (если вы тянете носки вверх).

- Появляются необъяснимые сильные боли, особенно в голове, груди или животе.

- Вы просто нехорошо себя чувствуете, и это мешает вашим занятиям и повседневной жизни.

## Нарушение цикла боли

Никакие другие физические ощущения не доставляют столько хлопот, как боль. Идея о том, что боль — всего лишь результат внутреннего состояния, появилась недавно. Не нужно заглядывать дальше «Ада» Данте, или «Потерянного рая» Мильтона, или христианской Библии, чтобы обнаружить происхождение боли и страданий от внешних источников.

То, как мы ощущаем боль, зависит от личной системы верований. Боль — субъективное переживание. Ощущение боли нельзя сводить только к физиологии, так же как нельзя объяснять только социальными или моральными стандартами. Трудности в понимании боли вызваны ее сложным происхождением в обеих плоскостях — как функция нашего тела и как утверждение культурной идентичности.

Понять боль необходимо для того, чтобы разрушить ее цикл. Спросите себя: что ощущение боли означает для меня? Сделайте запись в журнале о своем личном ощущении боли. Напишите слово «боль» наверху страницы и несколько минут заносите на страницу свободные ассоциации.

Традиционные формы лечения, такие как использование болеутоляющих (не бойтесь принимать болеутоляющее, если оно вам нужно, но не смешивайте его с алкоголем.

фармакология играет свою роль в лечении. Люди не становятся зависимыми от анальгетиков, если принимают их согласно предписаниям врача, когда они действительно необходимы) или физиотерапия, могут хорошо сочетаться с альтернативными методами управления болью, такими как акупунктура, гипноз или обратная биологическая связь. Управление болью не означает выбор «или-или». Экспериментируйте с разными методами, пока не найдете комбинацию, которая снимает вашу боль. Что работает, то работает.

## Погрузиться в себя, чтобы остановить боль: медитация на карту Отшельник

Достаньте карту 9, Отшельник. Он мягко подталкивает нас к тому, чтобы погрузиться в себя и найти решение проблемы. Отшельник представляет освещение внутреннего мира, пока во внешнем мире царит мрак. Он учит одиночеству для того, чтобы найти свою внутреннюю силу. Он предоставляет утешение и тепло, несмотря на мрак, и напоминает, что мы — больше, чем физические тела.

Чтобы уменьшить боль, Отшельник просит вас помнить: *ваша боль — это не вы*. Он понимает естественные ритмы жизни и помогает вам осознать, что цикл здоровья и болезни нарастает и утихает — даже интенсивность боли меняется от одного момента к другому. Отшельник помогает вам понять, что мучает вас в данный момент, и мягко шепчет: «И это пройдет».

Положите карту на алтарь исцеления, создайте, как всегда в таких случаях, атмосферу исцеления. Осознайте свое дыхание. Когда вдыхаете, поднимайте плечи, не напрягая шею, задержитесь в этом состоянии, после расслабьтесь и выдохните, позволяя плечам опуститься. Повторяйте, пока не почувствуете себя расслабленным. Во время медитации двигайтесь медленно и мягко.

Теперь, вдохнув и зафиксировав плечи, найдите источник боли, причины, по которым вы делаете это упражнение. С поднятыми плечами скажите: «В этот момент я испытываю боль». Выдохнув и опустив плечи, скажите: «В этот момент я чувствую себя расслабленным». Не забывайте, что, когда вы делаете это, вам не нужно напрягать плечи. Теперь вы готовы разорвать круг боли.

Посмотрите на изображение Отшельника. На вдохе представьте, как вся ваша боль вытекает из ступней в землю, оставляя пустоту на том месте, которое она занимала в вашем теле. Выдохните белый свет и позвольте ему течь, заполняя ту область, где была ваша боль. Ощутите, как вы наполняетесь любящим белым светом.

Позвольте краям карты смягчиться и войдите внутрь, чтобы побыть с добрым Отшельником. Теперь, когда вы выдыхаете, позвольте боли течь от вас к Отшельнику. Ваша боль вытекает и через его ступни уходит в землю, на которой он стоит. Вытекающая болезненная



энергия нейтральна и не обладает позитивными или негативными свойствами за пределами вашего тела. Отшельник держит светильник над вашей головой. Вы чувствуете себя в тепле, безопасности и под защитой. Вдохните прекрасный свет светильника, льющийся на вас сверху. Он заполняет пустое пространство там, где была ваша боль. Отшельник нашептывает вам советы, как остановить боль. Что он вам говорит? Боль уходит. Оставайтесь в тепле света Отшельника столько, сколько захотите.

Медленно выйдите из изображения Отшельника и позвольте карте снова стать двухмерной. Вернитесь в комнату и медленно откройте глаза. Глубоко вдохните, оглядитесь. Положите руки на стул или на пол, чтобы заземлить энергию. Пошевелите пальцами ног. Ваша боль — это не вы. Сделайте запись в журнале исцеления о том, как остановить боль. Что вы узнали от мудрого Отшельника?

### Склонность к повторению

Я учусь всему медленно. Не знаю, как вам, а мне приходится делать одну и ту же ошибку по несколько раз, прежде чем я окончательно пойму сообщение. Одно из самых тревожных откровений, которое мне пришлось осознать, — постоянно что-то складывается не так. Звучит знакомо? Я называю это склонностью к повторению: невыносимое ощущение, что вы застряли и не можете ступить ни шагу, ментальный эквивалент попыток пробраться через болото.

После того как вы один раз заметили эту тенденцию, забыть про нее сложно. Попытки решить проблему самостоятельно редко успешны. В ней всегда скрыто больше, чем мы замечаем сознательно, и это нельзя увидеть без чьей-то помощи.

Практически всегда причина повторных ошибок скрыта в прошлом. Подсознательно мы ориентируемся на опыт из своего детства и становимся раз за разом на одни и те же грабли, тянемся к типам людей, симпатии или антипатии к которым опять-таки были заложены в нас в нежном возрасте. Схемы будут повторяться, пока мы не оглядимся по сторонам и не услышим сообщения. Раны из прошлого могут вызывать боль, страдания и болезни. Просить о помощи, когда вы нуждаетесь в ней, — смелый поступок и признак силы. Что работает, то работает. Если самостоятельно не перебороть свои трудности, просите помощи. Не удерживайте себя от исцеления.

Некоторые из наиболее распространенных причин для обращения за профессиональной консультацией: нарушение сна, большие проблемы с питанием, изнашивание, злоупотребление алкоголем и другими наркотическими веществами, тяжелая утрата, посттравматический стресс, депрессия, тревожность, проблемы в отношениях и общая неудовлетворенность жизнью. Этот список охватывает далеко не все. Просмотрите справочник «Желтые страницы» вашего региона, чтобы найти адреса специалистов в своем районе, или поищите информацию в Интернете.

Мой любимый web-сайт — «Здоровье от А до Я: сравнительный анализ» (Health A to Z: comprehensive site), где описывается все — от тревожности как расстройства до дозировки цинка. Там же есть информация как о традиционных, так и о нетрадиционных методах (последние указаны как «Альтернативная медицина» — Alternative Medicine). Сайт прост в использовании. Адрес: <http://www.healthatoz.com>

### Когда объединяют паутины

Когда паук объединяет паутины, уходят львы.

Индийская пословица

В количестве — сила. Повсюду возникают сообщества, сплоченные едиными взглядами или ведомые какой-либо духовной практикой или идеей: женские духовные объединения (чаще называемые священными кругами), группы раскрытия сознания, группы поддержки, группы самопомощи, терапии, двенадцати шагов (программа для анонимных алкоголиков). А как насчет того, чтобы открыть группу в вашем собственном доме?

Священный круг — это не просто встреча, когда люди расселись полукругом и беседуют о жизни. Круг — это способ выйти за привычные рамки мировосприятия — слушать товарища, передавать лидерство друг другу — возможность говорить открыто, основываясь на честности, равенстве и духовном единстве.

Важно провести различие между духовной группой и группой терапии или поддержки, потому что границы между ними часто размываются. Группы терапии и восстановления ориентированы на конкретные проблемы. Группы поддержки сосредотачиваются на болезненном прошлом и препятствиях к росту. Люди приходят в группы поддержки, чтобы исцелиться. Группы духовности — нечто очень личное, но они не сосредотачиваются на отдельных проблемах; вместо этого группа рассматривает, выражает и развивает свой личный опыт и понимание духовности.

Если вам кажется, что вы хотели бы сформировать группы поддержки для исцеления или духовную группу для понимания, я рекомендую две книги: Робин Дин Карнес и Салли Крейг, «Священные круги: руководство по началу собственной женской духовной группы» (Robin Deen Carnes and Sally Kraig. *Sacred Circles: A Guide to Starting Your Own Women's Spirituality Group*. HarperCollins, 1996), и Кристина Болдуин, «Созываем круг: Культура начала и будущего» (Cristina Baldwin. *Calling the Circle: The First and Future Culture*. Bantam Books, 1998).

Обе книги — подробные инструкции, как собрать группу, как делить задачи и гасить разногласия. Книгу Кристины Болдуин можно использовать в качестве пособия по созданию любой группы, а «Священные круги» сосредотачиваются конкретно на женской



духовности. Поддержание атмосферы целеустремленности, уважения и открытости — это нелегкая задача. На самом деле она может оказаться неподъемной.

Если вы хотите организовать группу в своем собственном доме, почему бы не рассмотреть ее в понятиях Таро? Я называю приведенный ниже контрольный список «Когда объединяются паутины».

*Масть Жезлов: создание группы со страстью.* Как вам начать? Какие планы нужно составить? Какие групповые занятия вы представляете? Как снимать агрессию в группе?

*Масть Кубков: вложите в нее сердце.* Какого рода обязательства перед группой вы готовы принять? Будет ли ваша группа заниматься эмоциональными, психическими или женскими проблемами? Будете ли вы обсуждать сны и отношения?

*Масть Мечей: общение, идеи и конфликты.* Какова будет цель группы? Как будут решаться конфликты внутри группы? Как вы будете оценивать прогресс группы? Как вы будете выбирать темы?

*Масть Пентаклей: создание группы на твердой основе, практические вопросы, объявление, накопление силы, необходимые дела, еда и напитки, поддержка.* Каковы основы для создания группы? Как будут решаться организационные вопросы, к примеру, время начала занятий и окончания, нужны ли напитки и еда? Какого рода занятия требуются для группы?

*Придворные карты: личность группы.* Будет ли конкретный лидер или это переходящее звание? Кто станет ядром, центром группы? Будет ли у группы название, объясняющее ее цель?

*Старшие Арканы: связь со священностью группы.* Откуда придут новые участники группы? Какова терапевтическая или духовная ценность группы? Будут ли у вас ритуалы? Будете ли вы проводить переходные обряды? Как вы закроете группу, когда настанет время?

Организация и поддержание группы — для исцеления, поддержки или духовности — задача сложная, приносящая удовлетворение и интересная. Удачи, пусть ваши паутины объединятся и прогонят львов.

### Расклад «Сердце исцеления»

Сердце исцеления в том, чтобы найти правильную форму поддержки для вашего собственного процесса исцеления. Последний расклад Таро в серии «сердце» называется «Сердце исцеления» и призван помочь отыскать правильный путь к исцелению. Его цель — оценить осознание исцеления, прогресс, которого вы добились, инструменты, которые у вас есть, то, в чем вы сильны, и какую работу еще нужно проделать.

Начните с глубокого дыхания, чтобы добиться состояния расслабленности. Перетасуйте колоду и сдайте по одной карте рубашкой вверх, по позициям от одного до пяти, как показано на рис. 10. Если вам не понятно значение той или иной позиции, перетасуйте колоду еще раз и выньте дополнительную карту, которая уточнит вопрос или даст совет.

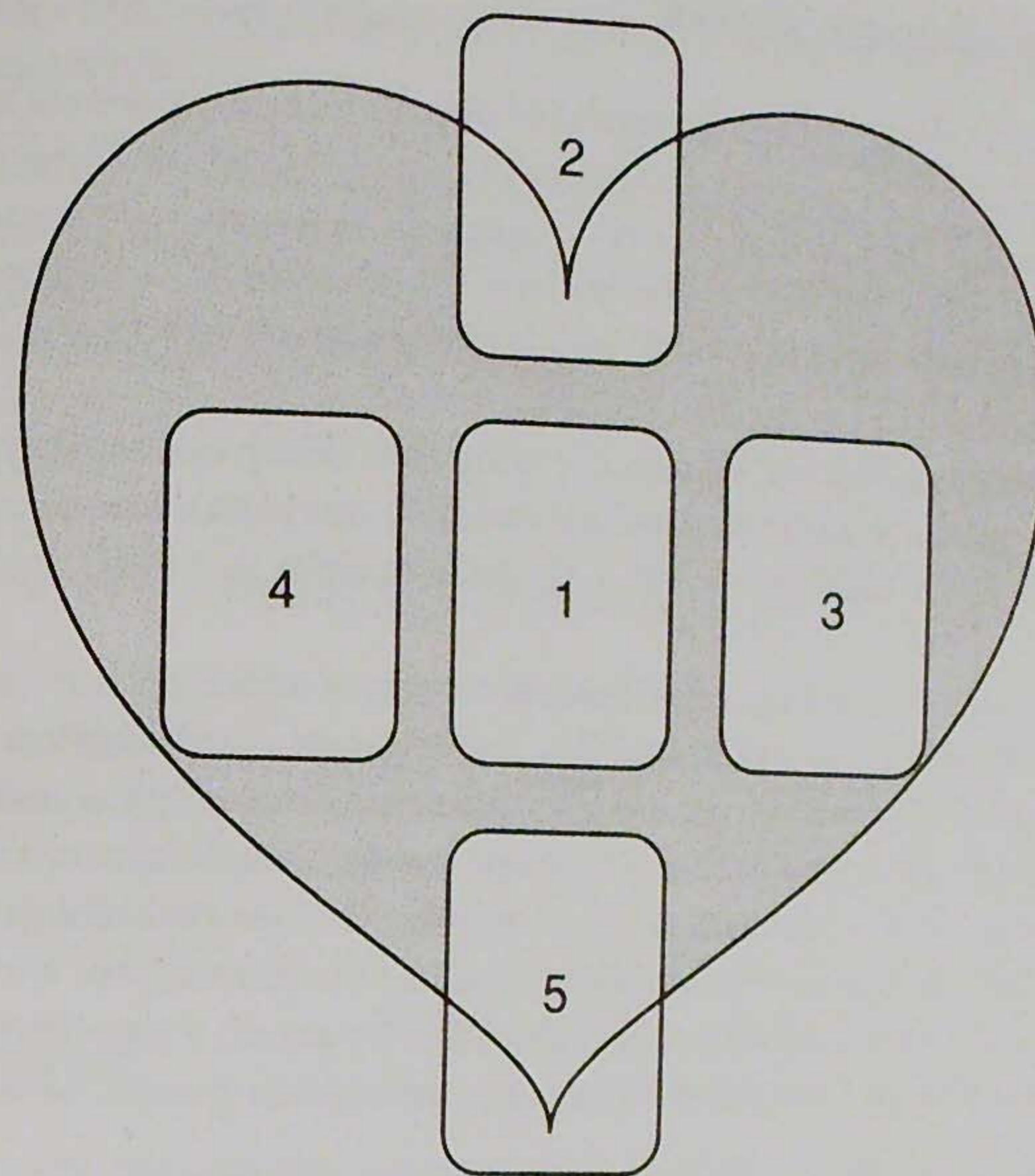


Рис. 10. Расклад «Сердце исцеления»

**Позиция 1 — Сердце исцеления.** Что потребуется для исцеления, какие качества предстоит в себе развить? Какова суть процесса исцеления?

**Позиция 2 — Осознание: инструменты для работы с нынешним днем.** Что осознаю сейчас, и что не осознавал раньше? Какие инструменты для исцеления доступны мне прямо сейчас?

**Позиция 3 — Блоки: что нужно сделать.** Какие блоки у меня есть, и как они могут помешать процессу исцеления?

**Позиция 4 — Сила и полученные уроки.** Какие силы у меня есть, которые поддержат процесс исцеления? Какие уроки я выучил благодаря посланиям не-здоровья?

**Позиция 5 — Совет: действия, которые нужно предпринять, и дальнейшее движение.** Какие конкретные действия я могу предпринять для поддержания процесса исцеления? Какие советы карта даст о дальнейшем направлении движения?

Сделайте запись в журнале о вашем собственном творческом процессе исцеления.



**Дежа вю: размышление о картах**

Благодаря ведению журнала Таро вы можете обратить внимание на повторяющиеся карты или повторяющиеся масти («О, опять этот надоедливый Повешенный!»). Если вы перечитаете толкования, обнаружите, что какие-то масти в них доминируют («Почему мне всегда выпадают Мечи?»). И отметите с удивлением — некоторые масти или карты не выпадали мне никогда! («Моей подруге всегда выпадает Десятка Кубков, почему не мне?»)

Просмотрев свои толкования, вы можете получить обзор основных проблем. Периодически просматривая прежние записи, вы увидите повторяющиеся схемы. Спросите себя, какие схемы возникают постоянно. Спросите себя и о том, что не встречалось ни разу.

Например, если вас заботят финансовые вопросы, а в раскладе не появляются Пентакли (зато много Кубков), к чему бы это? Вполне возможно, что особой нужды в деньгах вы на поверку и не испытываете, все дело в ваших амбициях, раздувающих проблему эмоционально. В качестве профессионального консультанта я всегда расспрашиваю клиента о ситуации, если в раскладе на отношения не появляется карта Кубков. Означает ли это, что любовь для него не проблема, или намекает на то, что сердце клиента не расположено к этим отношениям? Я также обнаружила, у клиентов со стабильным финансовым положением Пентакли в раскладе выпадают редко, за исключением Десятки Кубков.

Другими словами, карты и масти, которые никогда не появляются в раскладе, означают одно из двух: это не проблема, или это проблема, которую блокируют или избегают. После некоторого размышления вы сможете определить, какой вариант относится именно к вам.

Если вы заметили повторяющиеся карты, попробуйте выполнить упражнение, которое я называю «Дежа вю». Задайте следующие вопросы по поводу повторяющихся мастей.

*Жезлы* — Что я могу сделать? Какие действия мне предпринять? Что меня подтолкнет к работе?

*Кубки* — Что я чувствую? Что мне снится? Что говорит моя интуиция?

*Мечи* — Какое решение принять? О чем я думаю? Где сокрыта моя боль?

*Пентакли* — Что я ценю? Что тело пытается мне сказать? Что инстинкты пытаются донести до меня?

При наличии повторяющихся придворных карт спросите следующее.

• Какова степень моего развития?

• Какова моя личность в тех или иных ситуациях?

• Кто оказывает на меня влияние, кто для меня важен? Как влияют на меня люди, окружающие меня в жизни?

По поводу повторяющихся Старших Арканов спросите:

• Какие качества требуют выражения?

• Что проверяется?

• Как я справляюсь с ситуацией?

• Какова моя карма?

• В чем моя сила?

• Как расти?

• Как выразить свою способность исцелиться?

Выберите один из вопросов, который вас особенно интересует. Закройте глаза и подумайте о нем. Какие образы, чувства или слова приходят вам в голову? Замечаете какие-либо физические ощущения? Запишите ответ в своем журнале, без стеснения. Эти размышления предлагают новую точку зрения, взгляд на карты под новым углом. Со временем они станут вам понятнее.

**Преодоление пути**

Когда мы больны или ранены, нас переполняют эмоции, особенно поначалу. Постепенно боль уменьшается, и мы приспосабливаемся ко всем необходимым изменениям. Правда, настоящее исцеление порождается работой, которую мы выполняем в процессе восстановления. Мы становимся сильнее, мудрее и более могущественными, чтобы найти смысл раны или болезни в нашей жизни. Я не даю мягких, жизнерадостных советов. Болезнь — это больно, и направление сильных эмоций в конструктивном русле необходимо для восстановления. Основываясь на собственном опыте, я могу дать несколько ценных советов по исцелению. Надеюсь, что они окажутся вам полезными.

Не торопитесь. Терпение в процессе исцеления самого себя — не просто добродетель, а необходимость. Сжатый кулак нетерпения усиливает цикл боли. Что похоронено живым, остается живым. Озвучивание гнева, обиды и страха ускоряет процесс исцеления, выражает правду. Худшее, что можно сделать, когда вы больны, — подавлять и скрывать сильные эмоции, способные вас убить. Жалуйтесь. Дайте себе двадцать минут в день на ощущение жалости к себе, а также депрессии, гнева и обиды; а затем отпустите эти чувства и займитесь чем-нибудь конструктивным (например, почитайте «Таро исцеляющего сердца»). Что работает, то работает. Если вам нужна профессиональная помощь, обратитесь за ней. Психотерапевт поможет справиться с чувствами страха, потери, гнева и обиды. Найдите того, кому можете доверять, — духовного наставника или друга, готового эмоционально поддерживать вас на пути исцеления.



### Мужайтесь

В стране слепых одноглазый станет королем.

Апостол Михаил

Со временем я узнала, что дары порой приходят в странной упаковке. Я верю в силу человеческого духа. Мы можем добиться всего вопреки любым препятствиям — стоит лишь отыскать время, желание или необходимость это сделать. Как сказал писатель Джордж Элиот, «никогда не поздно быть там, где вы могли бы быть». Пусть ваше внутреннее путешествие преисполнится светом и любовью.

## ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

---

### ДИВНЫЙ НОВЫЙ МИР

*Стань Колумбом новых континентов внутри себя,  
открой новые каналы, не ради торговли,  
а ради мысли.*

Генри Дэвид Торо



## Горизонты

Существует способ проверить, закончена ли твоя миссия на Земле, — ты жив, — значит, она еще не завершена.

Ричард Бах

### Целитель с изъяном

В искреннем желании делать добро ближним мы спешим лечить чужие недуги еще до того, как распознаем собственные болезни. Не отрицаю — мы способны помогать другим, но только через путь самоисцеления, через настрой на внутреннюю мудрость. Прикасаясь к высшему сознанию, мы претерпеваем эволюцию на физическом, эмоциональном, психическом и духовном уровнях, что и провоцирует развитие способностей к исцелению.

Единственный способ пробудить это умение — осознание своей боли, ведь именно понимание — первая ступень к излечению. На данном этапе мы познаем слабые стороны и развиваем сильные. Получив послание о возникшей проблеме и приняв ее к сведению, мы пробуждаем в себе настрой на самоисцеление. Не излечив себя, не поборов свою боль, мы вряд ли найдем силы для помощи ближним.

Врачуя собственные раны, помните — тем самым вы приближаетесь к познанию целительной методы, благодаря которой сможете лечить других, проецируя на себя чужие недуги.

Самоисцеление — процесс длиною в жизнь. Если вы благополучно преодолели один кризис, это не означает, что дальнейший жизненный путь окажется безоблачным. Еще не раз и не два предстоит столкнуться с ударами судьбы, преодоление которых принесет долгожданные плоды — опыт и мудрость. На пути самоисцеления, осознанно приходя к пониманию боли, мы учимся сочувствию, прощению и любви — столь необходимым качествам для каждого целителя.

### Таро и...

Альтернативные виды медицины зачастую противоречат друг другу, но, тем не менее, их объединяет общая идея — стремление к цельности духа и плоти. На страницах книги я хочу убедить читателя, что процесс исцеления направлен на единение разума и тела. Также я считаю, что чтение карт Таро по сути своей является лечебным сеансом. Ведь Таро не только приближают к источнику жизненных энергий, но и развивают потенциал для понимания общих путей.

Насыщенные символикой карты являются сильной поддержкой творческому, целительному воображению. Не потому ли в своей прекрасной книге «Таро: методы, мастерство и более» Синтия Джайлс (Cynthia Giles. *The Tarot: Methods, Mastery and More*. 1996) предполагает, что карты рано или поздно начнут использовать в арт-терапии, сочетая Таро с музыкой, живописью, танцами, литературой и драмой, способствующим целительному процессу.

Думаю, не следует забывать и об ароматах, поскольку они воздействуют на эмоциональные центры разума, а эмоции оказывают сильнейшее воздействие на иммунитет. Следовательно, и ароматерапию — эту приятную процедуру — можно использовать в процессе лечения. Сила запаха велика и тесно связана с воображением. Одно из моих давних воспоминаний детства: мы с отцом собираем яблоки на нашей большой ферме в яблочки солнечные дни золотой осени. Оба веселые и счастливые, восторгающиеся красотой природы. До сих пор запах яблок напоминает мне о тех светлых временах.

Дорогие читатели, а какие у вас воспоминания о запахах? Что вы чувствуете, когда, к примеру, вспоминаете аромат свежеспеченного хлеба или свежесваренного кофе? Поскольку запахи пробуждают яркие воспоминания, то сочетание Таро и ароматерапии могут принести очень хорошие плоды при чтении карт, медитациях и ритуалах. В книге «Сущность магии», написанной Мэри К. Грир (Mary K. Greer. *The Essence of Magic*. Newcastle Publishing, 1993), подробно раскрывается тема ароматерапии и Таро исцеления. К сожалению, ее не переиздают, если вам повезет найти ее — берите не раздумывая, потому что эта книга — настоящее сокровище.

Также возможно использовать Таро и для терапии травами. Для понимания, как растения исцеляют разум, тело и дух, следует прочитать книгу «Дух трав» (Michael Tierra and Candis Cantin. *The Spirit of Herbs and Herbal Tarot*. Stamford, Conn.: U. S. Games, Inc., 1993) и обзавестись сопутствующей колодой «Таро трав». Майкл Тьера и Кэндис Кантин предлагают подробное описание всевозможных трав, а также их символическую связь с Таро.

Вас привлекает идея «объединения сетей»? Или вы ощущаете, что сила в количестве, предпочитаете заниматься в группе, тогда вам нужна книга Вики Ноубл. С помощью «Составления ритуалов с материнскими картами» (Vicki Noble. *Making Ritual with Motherpeace Cards*. New York: Three Rivers Press, 1998) вы узнаете, как использовать образ карт Таро для



того, чтобы настроиться на могущественные силы вселенной. В этой книге предлагаются идеи ритуалов и советы по Таро исцеления.

Приведенный короткий список никоим образом нельзя считать всеобъемлющим реестром творческих способов исцеления с помощью Таро. Гибкость и полезность Таро ограничена только нашим воображением. Я предсказываю, что использование Таро для исцеления продолжает развиваться и вскоре станет важной частью движения холистического здоровья в двадцать первом веке.

В зеркале Таро отражается ваша душа. Непреднамеренная проекция личной боли может произойти, когда вы читаете и трактуете карты Таро другому человеку. Следует быть осторожными и чуткими, отстраненными от собственных проблем, непредвзятыми. Не попадайтесь в ловушку «навязывания» прочтения Таро вопрошающим.

### Колебания маятника

Стремления к обретению холистического (от греч. *hólos* — целый, весь) здоровья дают зеленую улицу истинным целительским искусствам. Но, как всегда бывает при радикальных изменениях, маятник качнулся слишком сильно: мы рискуем выплеснуть вместе с водой рыбку. Я сталкивалась со множеством людей, которые были либо «адвокатами альтернативной медицины», либо «сторонниками традиционных методов». Меня крайне огорчает деление на черное и белое — представление о «нас против них» при выборе лечения.

Не думаю, что забота о здоровье и выбор метода лечения должны вестись по принципу «все или ничего»; скорее предпочтение следует отдавать грамотному соединению древних технологий и современных. Я надеюсь, рано или поздно маятник качнется обратно и остановится ближе к золотой середине. Когда это произойдет, мы станем свидетелями слияния всего лучшего, что есть в традиционных и холистических методах лечения.

Воссоединение потребует от нас огромной работы. Значительная часть ее будет приходиться на тех, кто занимается целительскими искусствами. Ведь настоящее исцеление возникает не в лаборатории и не может быть описано как технологический процесс. Самопознание — вот самый мощный инструмент для исцеления.

### Надежда и исцеление в новом тысячелетии

Сейчас, осознав важность заботы о собственном здоровье, мы находимся на том этапе развития, когда наука, медицина и духовность охвачены целительскими практиками, создающими новые возможности для нас. Когда искусство традиционного исцеления, достигнув вершин, научится побеждать болезни, все внимание сконцентрируется на стремлении к максимальному благополучию. Традиционная медицина растрчивает

свои силу и энергию на врачевание тела, тогда как холистический подход подразумевает двойное воздействие, резонно считая: в здоровом теле здоровый дух. В некоторых больницах уже появляются своеобразные «центры благополучия», где совершенно официально практикуются методы нетрадиционной медицины, входящие в страховку. Я надеюсь, в скором времени больницы сменятся «клиниками исцеления», где специалисты смогут распознавать болезнь еще до зарождения, где у пациентов будут воспитывать ответственность за себя и научат воспринимать болезнь как еще одну ступень к достижению высшей мудрости. Лишь тогда на первое место выйдет осознание целостности души и тела. В терапию войдут все методики, именуемые ныне альтернативными, и будут участвовать в процессе излечения наравне с традиционными технологиями.

Лучшее из древних практик соединится с новейшими достижениями медицинской науки. Лейкемия перестанет отбирать жизни детей. Появятся лекарства от СПИДа и рака. Травмы позвоночника перестанут быть приговором. А медицина, вместо того чтобы сосредотачиваться исключительно на лечении тела, образует единое целое с древними практиками, ратуя за воссоединение души и тела. Концепция исцеления как возвращения целостности уравнивает по важности заботу и о теле, и о духе пациента.

Надеюсь, моя книга даст пищу для размышлений, и вы отметите красным карандашом не один абзац в моих рассуждениях. «Таро исцеляющего сердца» не принесет автору толка, если не будет полезна читателям. Позвольте же интуитивной творческой силе направлять вас, когда вы прислушиваетесь к посланиям не-здоровья и настраиваетесь на исцеление.



## Глава восьмая

**«Таро исцеляющего сердца»: уроки жизни, мудрость жизни**

Вопрос: три птицы сидят на дереве, две решили улететь. Сколько птиц осталось на дереве?

Ответ: три, потому что есть разница между решением и действием.

**Осторожное напоминание**

«Таро исцеляющего сердца» не заменяет стандартную медицину. Работа с Таро дополняет помощь профессионала, создавая гармонию бессознательного и физического «Я», способствует исцелению. Лечение останавливает физическое заболевание и дает время, чтобы успело произойти исцеление на эмоциональном, психологическом и духовном уровнях. Если вы больны, обратитесь к врачу, прежде чем заниматься методиками из этой книги.

**Танец жизни**

Карты Таро не являются «хорошими» или «плохими». Они символизируют весь спектр жизненного опыта, каждая карта представляет возможности развития и роста. Цикл рождения, развития, взросления, старости, смерти и перерождения — взаимодействие здоровья и болезни, равное жизни.

Все карты в раскладе исцеления толкуются в прямом положении. Если карта выпадает перевернутой (вверх ногами), значит, она просит обратить на себя особое внимание, словно говоря: «Эй, посмотри на меня, я другая. Займись сначала мной, потому что я самая важная карта в раскладе». Перевернутая карта также может означать послание на бессознательном или психологическом уровне. Чтобы понять его, придется обратиться к медитации или работе со снами.

Не переживайте, если в вашей колоде Справедливость идет под № 8, а Сила — как № 11 (традиционно под № 8 идет Сила). Для исцеления значения карт остаются теми же, независимо от номера. Не все значения карты применимы к вашей ситуации. Выберите

от одной до трех фраз, которые покажутся подходящими, и работайте с ними. Как правило, карта Таро или описывает ситуацию, или дает совет. Задумайтесь над собственными знаниями, смыслом, образами и над тем, как они связаны с вашей жизнью. В исцелении карты используются исключительно для понимания и дальнейшего развития, а не для предсказаний.

**Уроки жизни**

Уроки жизни послания не-здоровья представляют в виде дисбаланса. На каждой карте спрашивайте себя, какой в ней урок. В чем смысл моего не-здоровья? Где моя боль? Как проявляется моя боль или дискомфорт? На каком уровне этот Урок жизни наиболее очевиден (физическом, эмоциональном, психологическом или духовном)? Чему я должна научиться? Что в моей жизни вышло из равновесия?

Примечание: чтобы познакомиться с целительными раскладами, используйте описания жизненных уроков, работая с третьей и четвертой главой из второй части «Львиное сердце». Действия и вопросы внутренней мудрости помогут улучшить любой расклад. Исцеление — туманный процесс, иногда границы между мудростью и уроком неясны. Когда вы привыкните работать с Таро, хватайтесь за любую фразу, предложение или вопрос, кажущиеся вам верными, независимо от ситуации в раскладе.

**Мудрость жизни**

Мудрость жизни, или энергия в равновесии, описывает процесс исцеления и целительные действия, которые следует предпринимать. С каждой картой спрашивайте себя о ее жизненной мудрости: какой выбор я могу сделать, чтобы освободить внутреннего целителя? Как эта целительная энергия вернет в мою жизнь порядок? Какую форму примет исцеление? Какое любящее (исцеляющее) действие я могу совершить для начала процесса исцеления? Какой уровень исцеления требует моего внимания? Какая помощь нужна? Что поможет процессу исцеления? Что сделает меня цельным и счастливым?

Примечание: сначала используйте описания жизненной мудрости, работая с пятой и шестой главами третьей части «Сердце и душа». Действия и вопросы внутренней мудрости улучшат любой расклад. Жизненные уроки и мудрость часто неразличимы.

**Как использовать «Таро исцеляющего сердца» по максимуму**

После описания каждой карты приводятся примеры возможных действий, которые помогут процессу исцеления. Вопросы в конце каждого описания помогут вам обратиться к внутренней мудрости через дневник или медитации. Новое понимание поможет вам высвободить внутреннего целителя. Используйте вопросы как отправные точки для вашего познания, учитесь подниматься на более высокую ступень.



## Старшие Арканы

Старшие Арканы («Великие Тайны»), пронумерованные 0–21 (в других версиях — от 1–22), от Шута до Мира (в других версиях — от Мага до Мира), говорят вам и о жизненных уроках, и жизненной мудрости; о качествах, которые подвергаются испытаниям и развиваются, о ваших талантах и проблемах, о карме и причинах, по которым вы здесь. Двадцать две карты символизируют духовное развитие и помогают вам понять свое место в мире. Старшие Арканы укажут на более глобальный смысл болезни и исцеления, дадут вам понимание общей картины. Если вы будете внимательно прислушиваться, то сможете услышать советы по исцелению.

## Шут

Недоверие (урок жизни) / Доверие (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Вы не прислушиваетесь к внутреннему голосу; боитесь будущего или сомневаетесь в нем; ваша наивность (незрелость или глупость) позволяет другим использовать вас в своих целях; вы отказываетесь пробовать новое; в вас чувствуется недостаток жизненной энергии.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Вы открыты для божественной помощи, основанной на доверии; вы естественны и полны энергией; готовы идти на риск и делать нечто новое, даже не зная, что получите в результате, вы верите в себя; отказываетесь от линейных способов мышления.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Вам стоит испробовать несколько методик исцеления (как древних, так и современных), пока не остановитесь на одной-единственной, лучшей для вас. С опытом вы придете к более глубокому пониманию себя и основаниям веры. Будьте естественны, но не забывайте про фактор игры. Откройте глаза, разум и сердце для времени откровений и божественной помощи. Вам необходимо верить.

*Как связаться с внутренней мудростью.* В чем я проявляю наивность? Надо ли мне больше играть? Чему я не доверяю в жизни? В чем я негибок?

## Маг

Нехватка внимания (урок жизни) / Внимание (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Вам недостает внимания и сосредоточенности; недостаточно прямодушны; злоупотребляете властью в эгоистических целях; Маг нечестен в отношении своих мотивов и может быть разрушителен в отношениях.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Вы способны расставлять приоритеты и делать выбор; эффективно концентрируете энергию ради того, чтобы достичь поставленных целей; вы четко знаете, чего хотите, и добиваетесь поставленных целей несмотря ни на что; у вас есть внутренний творец.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Маг, как шаман, предлагает обратиться к альтернативной медицине и целителям. Ищите эзотерического и метафизического знания. Осознайте свою способность перемещать энергию путем сосредоточения воли (то есть магии). Визуализируйте цель, составьте план и приступайте к работе. Обратитесь к мудрости своего внутреннего «Я» с помощью медитаций. Займитесь творчеством.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Что мне нужно, чтобы сосредоточить свои усилия? Каковы мои цели в жизни?

## Верховная Жрица

Поверхностность (урок жизни) / Интуиция (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Вы чересчур буквально подходите к проблемам, слишком логически оцениваете ситуацию; не доверяетесь интуиции; за лесом не видите деревьев (возможна и другая крайность); вы настолько погружены в себя, что возникают трудности с жизнью в реальном мире, никак не соответствующие заоблачным мечтаниям.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Полное доверие своей интуиции; принятие логических решений на основании интуиции; поиск сокровытого знания в сновидениях, изображениях, чувствах, искусстве, Таро или астрологии; поиск советника, который поможет вам изучить неведомое.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Обращайте внимание на свои сны, изучайте Таро или астрологию. Займитесь искусством. Не принимайте на веру никакие диагнозы — сначала получите второе независимое мнение. Если лечение кажется вам неподходящим, получите больше информации, прежде чем продолжать его. Обращайтесь к своей интуиции, занимайтесь своим духовным ростом.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Я слишком много или слишком мало полагаюсь на свою интуицию? Какие мужские и женские качества мне нужно принять в себе?



Какие воспоминания или конфликты из детства могут относиться к моей сегодняшней ситуации?

### Императрица

Подавление (урок жизни) / Материнство (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Властная женщина, держащая все происходящее под контролем; сосредоточена на других, поэтому пренебрегает собой; не способна разорвать отношения; эмоционально жадная; держится за деструктивные ситуации и отношения.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Архетип Великой Матери; забота необходима не только другим, но и вам; вы знаете, как созидать то, что вам необходимо; в вас просыпается внутренний творец, помогите ему пробудить чувственность.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Каждый день находите время, чтобы заботиться о себе. Корректируйте и вносите изменения, будь то рацион или физические упражнения — в зависимости от того, как вы себя ощущаете. Обязательно займитесь творчеством, это раскроет ваши потенциалы. Проводите больше времени с семьей. Вам пойдут на пользу садоводство и связь с Матерью-Землей, животными и растениями. Сходите в музей искусств. Наградите себя за свои успехи.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Внимательнее посмотрите на деструктивные и истощающие отношения, которые вы поддерживаете. Регулярно ли я ухаживаю за собой? Не испытываю ли я конфликт с Матерью?

### Император

Жестокость (урок жизни) / Стабильность (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Разрушение связей с эмоциями; жесткость; агрессия; контролирующая фигура отца; упрямство.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Ясный взгляд на реальность; придание формы и понимание структуры вашей жизни; принятие ответственности за свои действия; использование логики при решении проблем; любящая фигура отца; способности лидера, особенно в работе.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Следуйте традиционным методам лечения и терапии. Вы верите в способности своего врача. Если вы и обращаетесь к дополнительным специалистам, то, вероятно, делаете это втайне, потому что не хотите столкнуться с неодобрением лечащего врача. Все делаете, как по книге, и в большинстве случаев вы

следуете правилам. При оценке текущей ситуации используйте логическое мышление. Проявляйте свои лидерские способности. Возьмите свою жизнь под контроль.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Опишите свои отношения с отцом. Не настало ли время отделиться и самостоятельно идти по жизни? Проверьте свое поведение на предмет признаков упрямства или нехватки ответственности.

### Иерофант

Фанатизм (урок жизни) / Внутреннее сознание (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Вы проявляете нетерпимость по отношению к людям, чья религиозная точка зрения отличается от вашей; принимаете принципы, не обдумывая их; противоречите собственным убеждениям ради получения признания группы; слепая вера; нехватка внутреннего наставника.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Внутреннее сознание; стремление к духовному росту, склонность к философии; ваше мировоззрение ведет вас к новым вершинам.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Вам необходимы регулярные процедуры, лечение может быть традиционным или альтернативным, важно отношение к нему. Верьте в себя, у вас получится исцелиться, верьте — вы найдете целителя, который вам нужен. Обращайте внимание на свое духовное «Я», участвуя в ритуалах и церемониях. Ищите духовные идеи в текстах.

Пересмотрите принципы выбранной религии, чтобы понять текущую ситуацию. Попросите наставлений у своего внутреннего учителя.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Изучил ли я верования группы, прежде чем присоединился к ней? Регулярно ли я связываюсь со своим внутренним целителем?

### Влюбленные

Дисгармония (урок жизни) / Ответственный выбор (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Ощущение отстраненности от наставника; неприятие себя; безответственный выбор; отказываетесь реально оценивать ситуацию; не способны доверять любви.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Понимаете, что интеллект и интуиция одинаково важны для наставничества; способны и не боитесь выбирать, особенно в отношениях; осознаете природу своего Высшего «Я» и обращаетесь за наставлениями к нему; способны к компромиссам.



*Действия для поддержки процесса исцеления.* Необходимо рассмотреть все аспекты ситуации, чтобы понять, какой выбор сделать. Попробуйте разные терапии, как традиционные, так и альтернативные.

*Как связаться с внутренней мудростью.* В чем мне нужно пойти на компромисс? Несу ли я ответственность за свой выбор? Какой поступок будет полон любви?

## Колесница

Внутренний конфликт (урок жизни) / Внутренний контроль (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Раздутое самомнение; нехватка самоконтроля; отсутствие ощущения направления в жизни; желание управлять другими; агрессия.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Решение текущей проблемы с помощью навыков, полученных в результате прошлого опыта; разрешение ссор и конфликтов; самоконтроль, основанный на наблюдении за собой.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Примите свою агрессию и научитесь направлять ее в соответствующие действия. Направьте лишнюю энергию на конструктивные цели.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Есть ли проблемы в прошлом, которые мне нужно обдумать и решить, прежде чем двигаться вперед? Какая внутренняя борьба требует разрешения?

## Сила

Гнев (урок жизни) / Сочувствие (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Ярость, возможно, выражающаяся в агрессивности или сексуальном насилии; недостаток сочувствия; отказ или страх перед своей инстинктивной (животной) сущностью.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Примирение с темной стороной вашей натуры; сочувствие к другим; отвага, сила и самодисциплина; внутренняя сила, которая позволяет исцелять себя и других.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Наступило время исцелять себя, вы достаточно сильны. Возможно, на пути к исцелению вам поможет ведение журнала. Прислушивайтесь к идеям других людей и учитесь соотносить их со своими.

*Как связаться с внутренней мудростью.* В чем мне надо быть более сострадательным? Каким образом я могу сделать свою животную сущность приятным компаньоном?

## Отшельник

Страх темноты (урок жизни) / Самосознание (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Страх одиночества; боязнь заглянуть в себя; духовная пустота; излишняя зависимость от других; неспособность принять старение или смерть; нетерпеливость; депрессия; нерешительность.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Стремление к одиночеству, чтобы обрести внутреннюю силу; принятие природного ритма жизни, в том числе старения и смерти; духовный рост; использование медитации как способа понимания; поиск наставника.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Обратитесь за советом к магу, тарологу или астрологу. Ищите символику в ваших заболеваниях, они являются метафорами работы, которую необходимо провести в определенной области вашей жизни. Проведите выходные в одиночестве: медитируйте, ведите журнал, обратитесь за мудрым советом к самому себе. Пойдите на курсы по саморазвитию.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Стремлюсь ли я к отдыху от повседневной рутины и переоценке ценностей? На каких перекрестках я нахожусь?

## Колесо Фортуны

Обвинения (урок жизни) / Принятие изменений (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Считаете себя жертвой судьбы; ощущаете, что застыли на месте; сопротивляетесь изменениям; не даете возможностям воплотиться в жизни; не способны завершить начатое; упускаете общую картину; держитесь за прошлое.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Понимание, что за кажущимися случайными изменениями в вашей жизни есть четкий план; принятие циклической природы времени и изменений; удачное начало; видение возможностей; определение того, как прежние события влияют на сегодняшнюю ситуацию.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Настройтесь на свои собственные природные циклы и живите согласно им. Разберитесь со всеми эмоциональными ситуациями, которые могли остаться у вас «зависшими». Откройте свой разум и свободно высказывайте все, что хотите, чтобы избежать эмоционального и психологического дисбаланса.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Готов ли я плыть по течению? Замечу ли я неожиданные возможности, когда они появятся?



**Правосудие**

Дисбаланс (урок жизни) / Равновесие (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Принятие торопливых решений без оценки всех факторов; вы бросаетесь из крайности в крайность; руководствуетесь исключительно логикой при принятии решения; не способны взвешивать последствия своих решений; предубеждения.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Вы способны вносить изменения в свою жизнь; спокойно разбираетесь с любыми делами.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Умерьте слегка свою активность, избегайте крайностей. Задача исцеления, диктуемого картой Правосудие, — прийти к гармонии.

Прежде чем принять решение о том, как вы будете заботиться о своем здоровье, учитывайте несколько точек зрения. Взвешивайте и оценивайте ситуации, прежде чем предпринимать какие-либо действия.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Где моя жизнь потеряла равновесие, как мне восстановить гармонию?

**Повешенный**

Гордость (урок жизни) / Уничуждение (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Отсутствие готовой модели поведения, когда прежние схемы уже не работают, а новые еще не определены; консерватизм; нежелание идти на жертвы или выполнять работу, необходимую для достижения успеха (лень).

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Вы способны смотреть на проблему с разных точек зрения; вы готовы идти на жертвы ради своих целей; в любое время вы можете обратиться к Высшему «Я» с просьбой о помощи; позволяете жизни идти своим чередом; понимаете, что с каждым вызовом судьбы на бой вы становитесь сильнее.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Посмотрите на ситуацию с разных сторон, прежде чем принимать решения по поводу лечения. Возможно, ваш взгляд на здоровье изменится полностью — если раньше вы обращались только к альтернативной медицине, переключитесь на традиционную, и наоборот.

Изучите вопрос и будьте готовы к экспериментам, пока не почувствуете себя удовлетворенным. Поймите, что ради исцеления вам может потребоваться идти на жертвы.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Где я остановился? На что мне нужно взглянуть под другим углом?

**Смерть**

Стагнация (урок жизни) / Трансформация (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Вы боитесь изменений и позволяете своему страху контролировать вас; физическая или ментальная стагнация.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Утешение благодаря ценным прозрениям; открытость изменениям и возможностям, которые они приносят.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Освободитесь от старых привычек или стереотипа мышления, которые раньше были полезны, но теперь устарели.

Физические симптомы, которые ассоциируются с этой картой, связаны с сопротивлением при необходимости отпустить что-либо и со склонностью придерживаться известных путей. Вы можете испытывать проблемы с опорожнением кишечника (нежелание отпускать) или, наоборот, с задержкой жидкостей в организме. Осознайте, что эти раздражающие проблемы — призыв от вашего Высшего «Я», которое требует обратить внимание на сообщения не-здоровья.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Какой цикл мне нужно завершить? Каким образом я меняюсь?

**Умеренность**

Излишества (урок жизни) / Легкость (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Полный контроль над эмоциями, легко впадаете в депрессию или бываете жестоки; отказываетесь от диалога со своим высшим сознанием; предпринимаете действия, не задумываясь о последствиях; предаетесь излишествами.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Стремление к эмоциональному равновесию; знание своих ресурсов; решение делать что-либо потому, что вы хотите проверить себя; следование умеренному подходу — делать легко, но все же делать; позволение процессу исцеления протекать в своем темпе; внутренний целитель.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Умеренность и самоограничения во всех делах улучшают ваше здоровье, не излишествуйте. Проконсультируйтесь с целителем; не удивляйтесь, если столкнетесь с целителем именно в то время, когда он вам понадобится. Медитации серьезно улучшат вашу внешность.

*Как связаться с внутренней мудростью.* В чем нарушено равновесие моих эмоций? Обращаю ли я внимание на психические прозрения? Знаю ли я свои ресурсы? В чем я свободно испытываю себя?



**Дьявол**

Разделяющий страх (урок жизни) / Объединение (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Вы не умеете любить себя; привязаны к материальным ценностям; проблемы с властью — контроль или подконтрольность; разделены со своим духовным «Я»; вы отчуждены; агрессор; подавлена сексуальность.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Вы понимаете светлую и темную стороны своего «Я», что ведет к сочувствию другим; любите себя и других; сексуальны и не опасаетесь это продемонстрировать; ощущаете связь с другими людьми; уделяете мало внимания материальным благам.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Занимайтесь полезными для здоровья делами, которые вам нравятся. Выспитесь. Обратитесь за советом к консультанту, чтобы он помог вам справиться с негативным образом мышления, депрессией или страхом. Оцените свою потребность в материальных благах и свое отношение к работе и деньгам.

Упражнения помогут вам избавиться от дурных мыслей. Наладив связь со своим телом, вы улучшите сексуальную жизнь.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Каково мое отношение к работе и деньгам? Мешает ли использование алкоголя и/или наркотиков моей функциональности? Каково мое отношение к сексу? Чего я боюсь?

**Башня**

Разрушение (урок жизни) / Освобождение (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Вы обманываете себя, и это мешает воспользоваться открывшимися возможностями; избегаете изменений; боязнь перемен; освобождаете подавленную энергию деструктивным способом.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Вспышка прозрения; изменение образа мыслей; высвобождение подавленной энергии, происходящее увлекательно и динамично; поиск внутренней силы и духовного значения в трагедии и потерях.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Медитируйте. Присоединитесь к группе поддержки, чтобы усилить процесс исцеления. Духовные искания обеспечат вам ответы на поставленные вопросы.

Время быть осторожным; принимайте меры безопасности, потому что вы в этот момент подвержены несчастным случаям или автокатастрофам. Симптомы болезни будут проявляться внезапно. Профилактика — лучшее лекарство.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Не было ли у меня внезапных прозрений?

**Звезда**

Отчаяние (урок жизни) / Надежда (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Вы слепы к себе настолько, что до сих пор не распознали свои таланты и способности; потеря самооценки; предаетесь бесплотным мечтам; не уверены в себе.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Новый взгляд на ситуацию; чувство направления; обретение обновленного чувства надежды; вдохновение; обнаружение внутреннего света; исцеляющее сердце.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Продолжайте искать и активно участвовать в лечении хронических болезней — делайте все, что помогает вам поддерживать чувство надежды. Альтернативные терапии пойдут вам на пользу. Посещайте семинары и читайте книги, которые вдохновляют вас и дают надежду.

Посвятите себя служению другим, в этом вы найдете смысл жизни. Настройте себя на свое высшее сознание с помощью медитаций.

*Как связаться с внутренней мудростью.* На что я надеюсь? Что я делаю сам для обновления своего духа?

**Луна**

Смятение (урок жизни) / Тайна (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Время сомнений в собственных чувствах; ощущение безумия; неприятные перепады эмоций; нерешительность; перепады настроения, депрессия; недоверие интуиции или чувствам.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Вам следует осознать, что решения могут быть не логическими, а интуитивными; открытость информации, приходящей в снах; доверие чувствам и интуиции; открытость тайнам жизни; ощущение, что вас ведут или тянут к какой-то заранее определенной цели; признание изменений и циклов вашей жизни.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Работайте над развитием вашей интуиции, доверяйте ей. Вы можете испытывать предчувствия относительно своей болезни — если вы подозреваете о проблемах со здоровьем, основываясь на интуитивном прозрении, обратитесь за профессиональной помощью, и будете правы. Проведите повторное обследование, если диагноз кажется вам неправильным. Изучайте альтернативные методы лечения.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Насколько я доверяю и следую своей интуиции? К чему меня влечет? Насколько я открыт информации из моих снов и воспоминаний?



**Солнце**

Сгорание (урок жизни) / Ясность (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Вы поджигаете свою свечу с двух концов; вы не ощущаете радости от жизни; храните секреты, которые рано или поздно вас испепелят; подавляете людей своей энергией и личностью.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Успех; оптимизм, позитивная энергия действия; хотите снова стать ребенком и видеть мир с радостью; спокойная уверенность в себе; время ясного видения.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Участвуйте в увлекательных занятиях, которые доставляют вам радость. Обратитесь за профессиональной помощью при чувстве выгорания изнутри. Возьмите ответственность за свою жизнь на себя.

Если вы будете проводить время на солнце, это придаст вам энергии. (Разумеется, при этом необходимо использовать защиту от солнца.) Не игнорируйте ощущение жжения в груди — вам требуется лечение. Ешьте питательную пищу, чтобы получить больше энергии. Если вы «загорелись» желанием попробовать что-нибудь новое, следуйте своим желаниям.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Как мне пролить свой свет на других? Я заряжаю их энергией или подавляю?

**Страшный Суд**

Возмездие (урок жизни) / Возрождение (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Вы чересчур резкий критик и по отношению к себе, в частности; в вас прослеживается стремление к мести, или вы желаете божественного воздаяния кому-то, кто ранил вас; критическое отношение к другим; стремление наказать.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Вы платите по счетам; честное и искреннее одобрение себя; получаете несказанное удовольствие, когда пожинаете плоды дел своих; объединение светлой и темной сторон приводит вас к духовному просветлению; сочувствие; исцеление.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Если вы затаили обиду или отказываетесь извиняться, лучше избавиться от этого груза немедленно. Обратитесь за помощью, если вам трудно простить себя за прошлые ошибки.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Не слишком ли резко я сужу себя и остальных? Нужно ли мне приносить извинения? Кого или что мне нужно простить?

**Мир**

Погоня за мечтой (урок жизни) / Полет к небесным высям (жизненная мудрость)

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Бесплодные мечтания; преследование недостижимых целей; подавление болезненных воспоминаний; неспособность увидеть общую картину.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Завершение одного цикла и начало другого; внутреннее ощущение твердой почвы под ногами; объединение со своей тенью; понимание своих целей; представление о жизни как о процессе; подъем к небесным высям, над болезнью и исцелением.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Обратитесь к специалисту холистического направления, кому-то, кто понимает, что целое больше, чем сумма частей. Каждый день находите время для себя. Отступите от текущей ситуации, чтобы увидеть общую картину.

Если вы замерли в нерешительности, потому что все варианты выбора выглядят приемлемыми, просто выберите один и действуйте. Обращайте особое внимание на совпадения: это способ вашего Высшего «Я» привести вас к полезным целительским практикам.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Насколько я доверяю своей внутренней мудрости? Какой новый цикл начинается?



## Младшие Арканы

Младшие Арканы, или «Малые Тайны», дают информацию по четырем уровням болезни и здоровья. Пентакли: физическая реальность и тело. Чаши: эмоции и чувства. Мечи: психологическое благополучие. Жезлы: духовное творчество в повседневной жизни.

В болезни и исцелении нет разделений между телом, эмоциями, разумом и духом. Невозможно болеть, не травмируя все четыре уровня бытия. И, естественно, невозможно исцелиться, не воздействуя на них. Болезнь плохо поддается делению на категории. Поскольку болезнь на одном уровне затрагивает и три остальных, границы зачастую неясны. Дальнейшие описания могут послужить подсказками, а порою и дать ответы на животрепещущие вопросы.

### Пентакли: тело болезни и исцеления

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Масть Таро                  | Пентакли   |
| Стихия                      | Земля  |
| Уровень болезни и исцеления | Физическое тело, инстинкты, работа, деньги, безопасность |

### Туз Пентаклей

Начало, подъем энергии на физическом плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Отсутствие центра; обманчивое ощущение безопасности; соперничество в денежных вопросах; ощущение застоя; чрезмерная зависимость от безопасности и комфорта.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Центровка; время проявить себя в материальном мире; финансовая поддержка; деловые перспективы; начало нового предприятия.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Если вы не могли найти опору, сейчас самое время заново определить свои цели. Прочитайте «Создание достойной жизни:

практический курс карьерного роста» Кэрол Ллойд (Carol Lloyd. *Creating a Life Worth Living: A Practical Course in Career Design*. New York: HarperCollins, 1997).

Обратитесь к гомеопатии, будьте ближе к природе. Подумайте об упражнениях на открытом воздухе. Попробуйте сходить в SPA, где предлагаются минеральные и грязевые ванны. Медитации позволят установить связь с землей.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Каково мое отношение к работе и деньгам? Как я отношусь к своему телу? Что я ценю?

### Двойка Пентаклей

Равновесие или потребность в равновесии на физическом плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Ходьба по канату; ощущение неравновесия; жонглирование временем; напускная беспечность; неумение воспринимать критику.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Приспособляемость; гибкость; равновесие; умелая манипуляция множеством факторов ради достижения успеха.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Теперь пришло время изменить вашу жизнь, ступив на путь перемен, не пытайтесь контролировать результаты. Плывите по течению; если вы сохраните гибкость, все будет хорошо. Большая часть физиологических проблем вызвана стрессом, связанным с тем, что вы упорно убегае от проблем. Посмотрите, какими аспектами жизни вы пренебрегаете, и переоцените приоритеты ради достижения равновесия.

Позвольте себе развлекаться, вы слишком долго оставались серьезны. Йога поможет справиться с мышечным напряжением. Вы откроете для себя холистическое представление о здоровье — разум и тело действительно связаны между собой. Попробуйте извлечь духовное значение из повседневных жизненных задач.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Как я адаптируюсь к переменам? Способен ли я уравнивать работу и игру?

### Тройка Пентаклей

Рост и расширение на физическом плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Лень; недостаточно внимания уделяется работе; ситуация (в том числе и состояние здоровья) ухудшается из-за пренебрежения.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Начальное завершение проекта, за которым следует множество серьезных усилий; приходит понимание духовных



аспектов работы; производство чего-то ценного. Ситуация (в том числе состояние здоровья) со временем улучшается.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Поймите, что ваше тело — вместительница духа, и начните о нем заботиться. Вам пойдет на пользу создание алтаря, убежища вашего внутреннего «Я». Сделайте его физическим выражением духовности. Пусть он радует ваши чувства — яркие цвета, ароматные, приятные текстуры.

Вы обладаете навыками и способностями; используйте их для поиска пути духовного роста в работе. Если она не приносит вам наслаждения, время найти работу, которая будет приносить вам больше личного удовлетворения.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Вижу ли я духовную ценность своей работы? Ради чего я работаю?

### Четверка Пентаклей

Стабильность или стагнация на физическом уровне

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Нехватка денег или духа; использование денег как средства изоляции от внешнего мира; жадность; блокирование чувств; недостаток эмоциональной щедрости.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Способность устанавливать личные границы; структурирование жизни; защита себя; экономия денег и ресурсов; любые усилия созидательны.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Получите стороннее мнение о вашей ситуации, ваш взгляд в настоящий момент слишком узок. Если вы безотказны (особенно в паре с Королевой Жезлов), установите границы и научитесь говорить «нет». Если чувствуете себя в изоляции, групповые занятия или хобби позволят подружиться с другими людьми и придадут больше уверенности и безопасности.

Здоровье напрямую связано с вашим отношением к деньгам. Специалист окажет вам помощь в избавлении от этой проблемы.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Какие эмоции, отношение или представления мне нужно отпустить? Нужно ли мне просить о помощи?

### Пятерка Пентаклей

Конфликт, борьба на физическом уровне

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Ощущение заброшенности; жизнь в пределах необходимого для выживания — еда, одежда, кров и плохое здоровье; отсутствие жилья; потери; борьба с проблемами в одиночку, когда внешние источники не помогают.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Обращать внимание на детали; находить нечто ценное в болезненных ситуациях; внутренняя мудрость просыпается благодаря трудностям; осознание, что помощь придет.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Уровень стресса высок из-за финансовых проблем или серьезной утраты, что доказывают физические заболевания и усталость; дух сломлен, а жизнь потеряла значение. Вы ищете духовного наставника, но он или она вас разочаровывают.

Сосредоточьтесь на себе: займитесь оздоровлением на физическом уровне. Ритуал поможет вам обрести почву под ногами. Держитесь, со временем ситуация улучшится. Возможно, существует финансовый источник, который вы упускаете из виду. Помощь придет, если попросить о ней, забыв о гордыне.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Что я делаю для того, чтобы помочь себе? Какой источник от меня ускользает?

### Шестерка Пентаклей

Гармония на физическом плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Ощущение истощения; неумелое обращение с деньгами; ожидание услуг в обмен на денежные ссуды; нечувствительность к потребностям других.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Притяжение к себе необходимого; исцеление путем отдачи; умение делиться и щедрость, которая восстанавливает веру; то, что мы отдаем, всегда возвращается в тройном размере.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Обменивайтесь энергией: делитесь своими ресурсами и мудростью с нуждающимися. Делясь, вы привлекаете к себе необходимое. Шестерка Пентаклей часто означает, что ваши медицинские счета будут оплачиваться благодаря страховке или щедрости других.

Просите о помощи. Терапия и массаж пойдут вам на пользу. Изучайте искусство исцеления: ваш дар — способность исцелять, отдавая себя другим.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Каково мое отношение к тому, чтобы помогать и получать помощь? Как мне поддержать себя?

### Семерка Пентаклей

Внутренняя работа на душевном плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Нерешительность; ощущение разочарования; неспособность оценить прогресс; конфликт с амбициями.



*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Выбор между материальной безопасностью и исполнением желаний; доверие процессу роста; оценка своих ошибок; достижимые мечты.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Передышки — это хорошо, но вам нужно реорганизовать приоритеты и определить план действий. Для того чтобы мечты сбылись, требуются постоянные усилия. Проведите ревизию вредных для здоровья привычек — составьте план, чтобы избавиться от ненужного балласта.

Медитируйте на Мага, это поможет вам визуализировать и создать будущее, о котором вы мечтаете.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Кем я хочу стать, когда вырасту? Каковы мои представления об успехе?

### Восьмерка Пентаклей

Восстановление и новые пути движения вперед на физическом плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Работа не приносит удовлетворения; трудолюбие с регулярным выгоранием; амбиции и нежелание много работать.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Обучение другой профессии; поиск новой, имеющей для вас смысл работы; сосредоточение усилий; перемена жизни ради исполнения желаний.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Ваша нынешняя работа способствует болезни, потому что не приносит удовлетворения. Освободившись от нерешительности Семерки, вы предпринимаете действия для перемены профессии, даже если для этого следует пойти получать второе образование полностью. Пусть в вас не верят, считают наивным и не приспособленным к жизни существом, вы все равно ищите себя.

Возможно, от вас потребуется пройти через трудное обучение, вам придется некоторое время чувствовать себя в подвешенном состоянии, сомневаясь в собственных силах. Все усилия будут вознаграждены — ваши физические проблемы исчезнут, когда вы найдете равновесие в деле своей жизни. Подумайте о хобби, чтобы добавить себе удовлетворенности жизнью.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Что сделать, чтобы чувствовать себя более удовлетворенным жизнью и работой?

### Девятка Пентаклей

Завершенность на физическом плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Финансовая безопасность, отсутствие цели в жизни; низкая самооценка; скука; несоответствие между тем, что хочется, и тем, ради чего вы готовы работать.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Хорошая самооценка; финансовая стабильность; умение полагаться на себя; поиск духовности в природе.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Девятка Пентаклей уникальна, способствует поднятию вашей самооценки и независимости. Ваша задача — найти духовное значение достатка, то, как вы используете свое везение, чтобы помочь другим, не афишируя участие.

Ищите выход из мелких проблем на страницах книг, призванных помогать людям. Почаще бывайте на природе, общайтесь с животными, это обновит дух. Путь к духовному преодолевается в одиночку, используйте время наедине с собой, чтобы определить приоритеты. Ваши сны и медитации обладают целительной силой.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Я по-прежнему ищу цель в жизни? Что для меня ценно?

### Десятка Пентаклей

Начало более высокого цикла на физическом плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Одна проблема за другой; огорчение со стороны кого-то близкого; летаргия; ощущение раздвоенности; желание рискнуть из-за нетерпения, вызванного существующим положением; зависимость от азартных игр.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Личный успех в обществе; то, что вы цените, важно и для других; финансовая стабильность, образующая надежное будущее; семейные традиции.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Ключ к будущей стабильности — нынешний интерес к семье или сообществу. «Отдавайте долги» прошлым поколениям, становясь Старшим Братом/Старшей Сестрой, — то, что вы цените, важно и для других.

Чтобы обрести духовное значение финансовой безопасности, стремитесь понимать высшее значение вкладывания денег, учитывая будущие выгоды. Сосредоточьтесь на богатстве окружающего мира и ищите скрытое значение в обычных вещах. Работа со снами поможет вам научиться видеть пророческие сны, ведь вы настроены на свое Высшее «Я». Вам пойдет на пользу обучение ясновидению.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Как я могу активнее участвовать в жизни родных и близких? Готов ли делиться мудростью с другими?

### Кубки: эмоции болезни и здоровья

Масть Таро Кубки

Стихия Вода

Уровень болезни и исцеления

Эмоции, чувства, интуиция, сны, воображение



**Туз Кубков**

Начинания, подъем энергии на эмоциональном плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Несчастье, вызванное неприятием эмоциональных даров; агрессивная реакция; непонимание высшего плана.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Открытость сердца; открытие психических, духовных каналов; забота о себе; новые отношения; новые чувства.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Ищите способы выразить себя с большим чувством. Ведите журнал эмоций, связывая конкретные события/симптомы с чувствами. Обратитесь к консультанту, если вам нужна помощь в работе с эмоциями.

Ваше физическое здоровье улучшится в прямой пропорции к проявлениям эмоций. Медитации раскроют сердце навстречу высшему сознанию. Туз Кубков — дар любви, оставайтесь открытым неожиданным возможностям эмоционального роста.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Как выразить свои способности с большим чувством? Достаточно ли я открыт новым отношениям (рабочим, дружеским или любовным)?

**Двойка Кубков**

Равновесие или необходимость равновесия на эмоциональном уровне

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Собственничество в отношениях; отказ от своего женского/мужского начала; неспособность поддерживать отношения или партнерство; неумение сотрудничать в партнерских отношениях.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Обязательность и сотрудничество в отношениях и партнерстве; ровные эмоции; принятие мужских/женских качеств в личности.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Прислушивайтесь, когда выражают другие точки зрения, стремитесь к пониманию во всех ситуациях. Хотя вы можете не соглашаться с этим, но понимание чужого взгляда на проблему обогатит вас.

Стремитесь к уравниванию везде: в кровяном давлении, сердечном ритме, уровне сахара, режиме работы и развлечений, эмоциях — все это должно быть уравновешено, тогда ваше самочувствие будет прекрасно. Избегайте крайностей. Медитируйте, чтобы ваша сердечная чakra оставалась открытой.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Какую пользу я могу получить от сотрудничества с другими? Положительная или отрицательная оценка ситуаций превалирует в моем видении проблемы?

**Тройка Кубков**

Рост и развитие на эмоциональном плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Алкогольная и/или наркотическая зависимость изменяет чувства; излишнее потакание себе в чем угодно.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Время праздновать; начальная эмоциональная работа выполнена, предстоит многое, но сейчас настала пора радоваться.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Вы много работали над собой, чтобы оказаться там, где вы сейчас, — отдайте себе должное, это заслуженно. Сделайте перерыв или возьмите давно необходимый отпуск, расслабьтесь, займитесь игрой, чтобы обновить дух и вернуть здоровье. Если вы слишком увлекались едой, питьем или лекарствами, сейчас самое время отказаться от излишеств. Ищите помощи извне, если необходимо.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Использую ли я еду, алкоголь или наркотики, чтобы изменить свои чувства? Есть ли у меня время, чтобы радоваться своим достижениям, отношениям и личной жизни?

**Четверка Кубков**

Стабильность или стагнация на эмоциональном плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Депрессия; скука; обида; отторжение эмоций; смущение и боль; потеря идеализма.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Переоценка отношений, которые требуют ясности; реализм берет верх над идеализмом, что позволяет адекватно оценить происходящее.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Если депрессия прогрессирует, обратитесь за профессиональным советом. «Повторение чувств» заставляет усиливаться физические заболевания. Проверьте сердце, возможно, вы ощущаете боли в груди или сбои или ваше сердце разбито в буквальном смысле. По мере того, как вы понимаете свои проблемы, изменяете эмоциональный взгляд на вещи, физические симптомы отступят — духовный целитель, психолог, психиатр или маг помогут вам.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Что я чувствую? Как собственным ожиданиям и ожиданиям других придать реалистичный окрас?



**Пятерка Кубков**

Конфликт, борьба на эмоциональном плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Разочарование вплоть до отчаяния; внимание сосредоточено больше на потере, чем на том, что осталось; погружение в сожаления; погружение в печаль.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Сосредоточьтесь на том, что осталось после утрат; видите, что не все потеряно; ищите внутри эмоциональную стабильность, даже когда ситуация кажется безнадежной.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Сосредоточенность на том, что так и не произошло, вызывает не-здоровье и оставляет вас в роли жертвы, с ощущением беспомощности. Для начала исцеления акцентируйте внимание на том, что у вас есть, а не на том, что потеряно. Так вы восстанавливаете силы для исцеления.

Причина вашего не-здоровья связана с эмоциями. Эмоциональная борьба указывает на то, что консультант или терапевт могут помочь вам разобраться в сложных чувствах. Ваша цель в лечении — оставить печаль в прошлом. Прочитайте все, что сможете, о скорби и работе с ней.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Есть ли ситуация, которую нужно разрешить с любовью? Какие новые пути самовыражения доставят мне радость?

**Шестерка Кубков**

Гармония на эмоциональном плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Цепляетесь за старые идеи; неготовность измениться; неспособность вспоминать прошлое, вызванная эмоциональной болью.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Понимание ценности прошлого; примирение с прошлым реалистическим путем.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Эта карта часто выпадает у людей с пост-травматическим синдромом. Прокрутите заново воспоминания из детства или подумайте вновь о том несчастном случае, чтобы увидеть, как эти события повлияли на формирование вашей личности и эмоциональные взгляды. Если вы переживали серьезные травмы или насилие, карта указывает на необходимость терапии. Никогда не стоит проделывать эту болезненную, но необходимую работу в одиночку.

Чтение прошлой жизни или гипноз также способны продемонстрировать, как воспоминания формируют вашу личность. Осваивайте новые идеи и занятия, служащие самовыражению, чтобы помочь исцелиться застарелым эмоциональным ранам. Будьте

добры к больному ребенку, который живет внутри вас. Физические симптомы, всплывшие сейчас на поверхность, могут корениться в прошлом. Убедитесь, что у врача есть все записи о ваших прошлых болезнях. Сосредоточьтесь на воспоминаниях, которые придают вам ощущение защищенности. Ваше исцеление заключается в попытке заново открыть прошлое и найти в нем ценность.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Что мне нужно сделать, чтобы исцелить болезненное прошлое? Какие воспоминания создают ощущение комфорта и безопасности? Какие новые занятия помогут продвинуться вперед?

**Семерка Кубков**

Внутренняя работа на эмоциональном уровне

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Карта «волшебной пылицы» — вы тонете в фантазиях и бесплотных мечтаниях; нерешительность.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Осознание обманчивых иллюзий; признание драгоценных возможностей и неторопливое принятие решений на тему, что делать дальше; признание сложности эмоций.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Если вы чувствуете себя немного не в своей тарелке, практикуйте центровку и заземление. Камень гематит поможет заземлить вашу энергию. Вы вступаете в период нерешительности. Вам пойдут на пользу разные виды альтернативных целительных практик, каждая сможет вам что-то предложить.

Мистицизм Семерки предполагает пользу от разнообразия — изучайте философии и течения нью-эйдж. Анализируйте болезни, ведь вы готовы противостоять своей глубокой эмоциональной природе. Ведите журнал снов и занимайтесь визуализациями. И то и другое поможет сосредоточиться на своих навыках и способностях. Сформулируйте план, он воплотит мечты в реальность.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Сколько усилий я готов вложить в работу, чтобы сделать мечты реальностью? Какие возможности я потерял из-за грез наяву?

**Восьмерка Кубков**

Восстановление и новые пути продвижения на эмоциональном плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Отказ от надежды; отказ уйти из ситуации; эмоциональная отстраненность; удовлетворение чужих потребностей вплоть до собственного энергетического истощения.



*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Болезненные сознательные действия, направление на то, чтобы отпустить ситуацию, они погружают в духовность; прошлое остается позади; избавление от ситуации или отношений после долгого периода эмоциональных вложений.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Ищите способы включить духовность в ежедневное меню — медитации, изучение, визуализацию, добровольное одиночество, любые занятия, которые усиливают внутреннюю жизнь. Определите чувства потери или сожаления и медитируйте над тем, что вы теперь можете делать что-то иначе. Вы обнаружите, что ритуал скорби поможет сосредоточиться на сознательном отпуске ситуации. Позвольте себе ощутить печаль утраты, потому что именно в состоянии скорби вы находите силы для исцеления. При необходимости обратитесь за профессиональной поддержкой.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Что я хочу оставить позади? Нужно ли мне время для того, чтобы заново обнаружить свое чувство себя?

## Девятка Кубков

Завершение на эмоциональном плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Искусственность; вы пребываете в сложной или эмоционально подавляющей ситуации; похоть; лень; бесцельность.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Иногда называется картой «исполнения желаний», позволяет мечтать обо всем, зная, что вы этого заслуживаете; удовольствие в приятных повседневных мелочах; оптимизм.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Ключ к физическому благополучию — умение не потакать своим желаниям. Если у вас есть проблемы с весом, оцените свои привычки в принятии пищи. Избегайте лишнего сахара.

Медитации и творческая визуализация помогут сформулировать цели и видение будущего. Подумайте, как использовать ваши таланты новым способом. Сосредоточьтесь на простых удовольствиях: созерцании заката, проведении времени с друзьями, прекрасный день, прогулка в парке. В простоте найдете свои мечты.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Что доставляет мне удовлетворение? Как я могу использовать свои таланты более осмысленно?

## Десятка Кубков

Начало более высокого цикла на эмоциональном плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Эмоционально напряженная ситуация вызывает чувство гнева; неумение принимать дары от всего сердца; слишком много идеализма в личных отношениях.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Довольство жизнью и покой; нежная любовь, охватывающая других; чувство постоянства и наличие цели; может указывать на брак и семью; чувствуете себя гармонично и наедине с собой и в обществе.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Найдите способы отблагодарить близких друзей и единомышленников, тех, на кого вы всегда можете положиться, — посылайте цветы, звоните и пишите письма. Займитесь общественной работой, чтобы подарить положительные эмоции окружающим.

Некоторые проблемы со здоровьем могут объясняться генетикой. Десятка Кубков поощряет изучать свою наследственность. В ней вы можете найти подсказки к пониманию проблем со здоровьем. Сосредоточьтесь на принятии божественных даров. Сердце вашей духовной силы — в благодарности за все, что вы получили.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Нахожу ли я время на благодарность за все, чем обладаю? Чему должна научить меня семейная наследственность?

### Мечи: сила разума в болезни и здоровье

Масль Таро

Мечи

Стихия

Воздух

Уровень болезни или исцеления

Психологическое здоровье, решения, депрессии, конфликты, боль, хирургические операции, утраты

## Туз Мечей

Начинания, подъем энергии на психологическом уровне

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Путаница идей; иллюзии; ваши эмоции управляют решениями; неспособность продумывать действия.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Победа в борьбе; сила вопреки несчастьям; дар внутреннего видения; подъем умственной активности, сила и способность выиграть; перемены к лучшему; карта большой духовной силы.



*Действия для поддержки процесса исцеления.* Время привести физическую энергию в равновесие с ментальной. Ваши симптомы, вероятно, связаны со стрессами и тревожностью. Займитесь изучением методик расслабления, чтобы найти уравновешенное чувство реальности. Физические упражнения помогут избавиться от избыточных эмоций.

Книги по теме будут способствовать избавлению от иллюзий, когда вы устремитесь к пониманию. Уроки сравнения мировых религий откроют вам духовные истины благодаря интеллектуальному обучению. Медитируйте вместе с Иерофантом, он символизирует стремление к духовности через письменное слово.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Нужно ли мне анализировать ситуацию более объективно? Не чрезмерно ли меня увлекают эмоции?

### Двойка Мечей

Равновесие или потребность в равновесии на психологическом плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Патовая ситуация; неспособность принять решение; отсрочки; нежелание сталкиваться с реальностью ситуации; блокирование эмоций.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Рассмотрение реальности ситуации; принятие болезненных решений, влекущих изменения; избавление от нерешительности и начало действий.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Когда вы впервые видите вещи такими, какими они являются, это может быть поразительным ощущением. Получите стороннюю поддержку, если она нужна вам для того, чтобы справиться с болезненными решениями. Страх, неуверенность или заблокированные эмоции несут напряжение на духовном уровне.

Пройдите курс массажа, чтобы поддерживать контакт со своим телом. Упражнения по глубокому дыханию настраивают вас на стихию Воздуха, дарующую жизнь. Медитации успокоят чрезмерно активный разум. Жизнь снова покатится вперед, после того, как вы примете трудное решение, которое постоянно откладываете.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Какое решение мне нужно сейчас принять? Как я могу примирить конфликтующие мысли и эмоции?

### Тройка Мечей

Рост и расширение на психологическом уровне

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Ссоры и конфликты, особенно в отношениях; разбитое сердце; блокировка процесса исцеления; удержание старой боли; невыраженная скорбь.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Избавление от чего-то печального или болезненного; сосредоточенность на решениях, а не на проблемах; признание боли, ран или печали, умение увидеть их и с ними работать.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Это карта видения и понимания, которая несет обещание психологического роста, когда проблемы встречаются лицом к лицу. Она указывает на психолога или консультанта, способного разобраться с психологическими блоками, которые задерживают вас. Признайте боль, изучите ее и найдите способы поступать иначе.

Подумайте о способах взглянуть на свои проблемы с другой точки зрения, а затем сосредоточьтесь на решениях, а не на проблемах. Если отпустите старые идеи, то подобный подход поможет породить новые. Эта карта символизирует разбитое сердце. Посетите кардиолога.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Что мне нужно завершить, чтобы двигаться дальше? Могу ли я принять реальность и сосредоточиться на решениях?

### Четверка Мечей

Стабильность или стагнация на психологическом уровне

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Отрицание эмоций; вы убегаете от мира, от боли или противоречий; отказ от потребности в отдыхе.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Взгляд, направленный в себя; использование времени, необходимого, чтобы исцелиться и обновиться; отдых и восстановление после стресса, особенно после хирургической операции; покой после грозы.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Вам нужно найти время, необходимое для исцеления, или оценить текущую ситуацию. Подумайте о консультировании, если не справиться с проблемами самостоятельно.

Найдите свободное время и сделайте что-нибудь для услады души. Читайте, учитесь и занимайтесь самообразованием в сфере древних знаний, которые соответствуют вашему интеллекту (И-Цзин, нумерология или астрология). Медитации успокоят разум, так что ваше тело сможет исцелиться.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Нахожу ли я время, необходимое для исцеления? Что мне нужно делать, чтобы восстановить свою энергию?



**Пятерка Мечей**

Конфликты, борьба на психологическом уровне

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Отчаяние после потери; использование людей в качестве козлов отпущения (причины) для оправдания собственного поражения; отказ от невыигрышной ситуации.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Свобода, которая обнаруживается в принятии чьих-то собственных ограничений; принесение извинений; отказ от борьбы; отказ от гордости ради прогресса.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Установите приоритеты — в любом конфликте спрашивайте себя, насколько важен выигрыш. Чтобы избавиться от любых ограничений, которые вы на себя наложили, стоит предпринять ряд самостоятельных действий. Агрессивные склонности направить в спорт, боевые искусства или аэробику.

Будьте осторожны, не обрушьте на себя гнев в форме саморазрушительных привычек. Избегайте конфликтов, чтобы избежать заболеваний, — ничего хорошего не может получиться, если вы растратите свою энергию на невыигрышную ситуацию. У вас всегда есть сила выбора.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Обязательно ли в этой ситуации должны быть проигравший и побежденный? Может быть, моя собственная гордость мешает мне достичь цели?

**Шестерка Мечей**

Гармония на психологическом плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Несчастливые воспоминания; символ трудного духовного/психологического путешествия.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Путешествие к покою после мучительного решения; ощущение направления в процессе принятия решений; движение вперед, особенно в общении с людьми.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Работа над долговременной проблемой, физической или психологической. Начертите собственный план действий, прислушиваясь к внутреннему голосу. Период болезненного, но честного общения послужит началом исцеления.

Проблемные отношения (личные или профессиональные) долгое время тянулись спокойно из-за вашего молчания. Если вы решите что-нибудь с этим сделать, найдите нейтральную сторону в качестве посредника.

Возможно, вам придется отправиться довольно далеко, чтобы получить надлежащее. Ваше исцеление будет постепенным, медленным упорным прогрессом, при котором вы устанавливаете дистанцию между собой и болезненным прошлым.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Что мне нужно оставить позади, чтобы я смог сосредоточиться на росте? Что мне нужно обсудить для начала исцеления?

**Семерка Мечей**

Внутренняя работа на психологическом плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Использование обмана, чтобы получить желаемое; нечестность в общении; уход от прямых конфронтаций; нежелание просить о помощи; импульсивные действия в случаях, требующих внимательного планирования.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Использование при разрешении противоречий ума, а не силы; благоразумие; ничего нельзя достичь с помощью агрессии.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Какой путь действий поддерживает процесс исцеления — работа в одиночку или просьба о помощи? Только вы можете решить.

Если нужен совет, вы найдете его у мага, терапевта или друга. Эта карта содержит предупреждение о возможном обмане: будьте осторожны в отношении всех целителей, которые предлагают множество дорогих средств или методов лечения. Обратитесь за вторым мнением, прежде чем тратить свои деньги.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Думаю ли я сам за себя? Вспомните ситуацию, в которой вы вели себя вопреки тому, как ведете обычно: как вы себя тогда ощущали?

**Восьмерка Мечей**

Восстановление и новый путь продвижения на психологическом уровне

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Страх перед выходом из подавляющей ситуации; препятствие из-за собственных мыслей; ощущение ловушки из-за выбора между одинаково пугающими возможностями; желание спасения.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Избавление от связывающих вас идей и негативного мышления; освобождение от подавляющей ситуации благодаря смелости видеть все открыто и предпринимать соответствующие действия.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Восьмерка Мечей говорит о том, что от-вет придет — проблемы найдут решение, если у вас сердце льва и вы остаетесь смелым.



Снимите повязку с глаз и впервые открыто взгляните на существующую ситуацию. Ваш собственный страх отступит навсегда, только выбросите из своего словаря все «я не могу» и «да, но...». Вы обладаете силой выбора, а выбор освободит внутреннего целителя.

Ничто не мешает вашему исцелению, кроме негативного образа мышления. Специалист по целительству найдет время помочь вам открыть чакры — обратите особое внимание на третью чакру, чакру солнечного сплетения, это ваше чувство силы и могущества, а также на пятую, или горловую, — способность высказывать свое мнение.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Чего я избегаю? Как я могу вернуть свою силу?

## Девятка Мечей

Завершение на психологическом плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* «Карта кошмаров» — неконтролируемый страх и негативное мышление; страх нависшего рока; парализован виной прошлого; тревога.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Освобождение в противостоянии собственным страхам и боли; не торопите события; немного страха — это хорошо, разумный (здоровый) страх помогает переживать опасные ситуации.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Карта связана с неконтролируемым страхом, сомнениями в себе или подозрением, ведущим к физическим заболеваниям и бессоннице. Ключ к освобождению (и завершению цикла) в том, чтобы предпринять действия для противостояния кошмарам. Особенно полезной в осознании источника страха может быть работа со снами.

Карта указывает на психолога, консультанта или советника, способного изгнать ваши чувства печали, разочарования и сомнений в себе. Неизвестная причина страданий сокрыта глубоко в подсознании. Чтение прошлой жизни или гипноз помогут обнаружить их источник. После того как источник мучений или стыда будет определен, страхи рассеются.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Насколько реалистичны мои страхи? Готов ли я быть достаточно терпеливым, чтобы исцелиться?

## Десятка Мечей

Начало более высокого цикла на психологическом плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Истерия; беспомощность; вы чувствуете себя жертвой; неспособность принять боль; неспособность отпустить.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Окончательное, абсолютное отпущение, которое позволяет продолжаться росту; согласование с тем, что существует на самом деле, а не с объектом желаний.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Быстрых решений нет, если вы испытали облегчение от физических заболеваний благодаря какому-то внешнему лечению, то Десятка говорит о необходимости продолжать курс, потому что продолжительные изменения порождаются абсолютным освобождением от старых привычек и негативного мышления.

Если вы «снова поднимаете меч» после того, как ваши симптомы (и жизнь) успокоились, ситуация вернется в прежнее состояние. Кроме того, подумайте, как отказаться от старых методов лечения, которые не принесли успеха, попробуйте новые, пока не найдете метод лечения, который вам подходит. Эта карта обозначает спокойствие при принятии того, что вы не можете переменить, смелость изменять то, что можете, и мудрость понять разницу между ними.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Что я должен принять? Что я могу изменить? Знаю ли я разницу между первым и вторым?

## Жезлы: дух болезни и здоровья в повседневных поступках

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Масль Таро                    | Жезлы  |
| Стихия                        | Огонь  |
| Уровень болезни или исцеления | Творческие силы, целительные действия, страсть к изменениям, гнев, духовность в повседневных поступках |

## Туз Жезлов

Начинания, подъем энергии на духовном/творческом уровне

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Недоверие к собственным прозрениям; неверие в способность исцелиться; игнорирование творческого вдохновения; слишком много неиспользуемой энергии.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Желание роста и саморазвития; страсть; вдохновение; духовные искания; возрождение Духа.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Время перемен. Новое направление поднимет вас на более творческий и духовный уровень существования и понимания. Вы начнете новый курс лечения или обратитесь к новому специалисту. Задача Туза Жезлов — оставаться сосредоточенным.

Источники вдохновения могут быть совершенно разными и неожиданными. Спросите себя, какие духовные практики стоит повторять, а от каких следует отказаться. Когда совершится духовное пробуждение, здоровье улучшится.



Опыты в самопознании сделают реальной связь между разумом и телом. У вас появится энергия для творческих предприятий.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Следую ли я своему вдохновению? Как меняется мое представление о себе?

### Двойка Жезлов

Равновесие или потребность в равновесии на духовном/творческом плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Ощущение беспокойства; невыраженная творческая сила; неудовлетворенность жизнью.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Призыв к действию; сила выбора; перемены к лучшему уже витают в воздухе; обретение собственной творческой силы.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Если вы оказались в неприятной ситуации, не удивляйтесь решению все изменить. Откажитесь от рутины, попробуйте что-нибудь новое, измените свое обычное расписание.

В то время как Восьмерка Пентаклей показывает, что вы заняты работой над чем-то новым, Двойка Жезлов — только сигнал к действию. Эта карта поощряет перемены и продумывание планов.

Поскольку это Двойка, она требует равновесия для завершения духовных/творческих задач.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Какое творческое вдохновение необходимо для того, чтобы начать действовать? Каким образом узнать роль духовности в жизни?

### Тройка Жезлов

Рост и расширение на духовном/творческом плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Проблем больше, чем ожидалось; неспособность охватить общую картину происходящего; неготовность к нововведениям.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Первоначальное завершение проекта с потенциалом к расширению; новые идеи на горизонте; создание будущего благодаря четкой визуализации.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Тройка Жезлов просит внутреннего руководства на каждый день, в нем вы найдете творческие идеи. Не существует разницы между разумом, телом и духом — все они отражают одну и ту же большую картину. Изучайте и применяйте техники творческой визуализации. Оцените книгу «Практическое руководство по творческой визуализации: прояви свои желания», авторы Деннинг

и Филлипс (Denning and Phillips. *Practical Guide to Creative Visualization: Manifest Your Desires.* Llewellyn, 2001).

Медитируйте на карту Мага, он меняет реальность путем визуализации целей. Обладая энергией Двойки Жезлов, способной уравновесить работу и игру, вы ощущаете перемены на очень глубоком уровне. Ваши внешние творческие проекты — это выражение вашего внутреннего, духовного «Я». Ваше общее ощущение благополучия улучшается благодаря действиям, которые вы предпринимаете для поддержки процесса исцеления.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Нужно ли мне внутреннее руководство? Вижу ли я цель своей жизни?

### Четверка Жезлов

Стабильность или стагнация на творческом/духовном уровне

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Неспособность ценить успех; нехватка творческого вдохновения; неумение выражать радость.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Заслуженный отдых после тяжелой работы; переходный период; пока все идет хорошо; время жатвы; время остановиться и отпраздновать победу.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Если вы занимались исключительно работой, наступило время сделать перерыв, оценить свои достижения. Ваше здоровье и творческие способности пострадают, если ударную работу вы не будете совмещать с качественным отдыхом. Вы заложили основы стабильности и исцеления благодаря собственному выбору и предпринятым действиям. Отметьте то, каким человеком вы становитесь.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Не забываю ли я отметить маленькие победы в своей жизни? Какие события стоят, чтобы их отпраздновать?

### Пятерка Жезлов

Конфликт, борьба на творческом/духовном плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Ощущение стресса из-за враждебных обстоятельств; внутренняя духовная борьба; бездумное следование за лидером.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Чувство правил и справедливой игры; обмен идеями в творческой группе; готовность продолжать свои планы и при необходимости менять направление.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Энергию необходимо использовать конструктивно, иначе она будет потрачена зря, а момент упущен. Здоровье страдает, если



вы тратите время на бессмысленные конфликты, вставляете палки в колеса, никуда не двигаетесь. Если вам кажется, что жизнь течет слишком быстро, но никуда не приходит, вам нужен перерыв. Замедлите темп, перестаньте сражаться в маленьких (но требующих энергии) битвах, успокойтесь и найдите время для творческих/духовных занятий.

Ищите поддержку для меняющихся взглядов на жизнь у группы со сходными взглядами.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Могу ли я избавиться от незначительных разногласий? Нужно ли мне пересмотреть свои приоритеты?

### Шестерка Жезлов

Гармония на духовном/творческом уровне

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Высокомерие; желание сократить путь к успеху или славе; мошенничество; неуверенность; подозрительность в отношении других людей.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Лидерство, порожденное уверенностью в себе; победа/успех основаны на тяжелой работе; публичное признание.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Вы отправляетесь в духовный путь, чтобы обнаружить свои скрытые стороны. Найдите время для посещения мастерских, встреч, семинаров или чтения книг, которые вас интересуют. По мере того, как вы познаете свое духовное/творческое «Я», болезни начнут отступать.

Чем более активно вы участвуете в процессе выздоровления, тем энергичнее будете себя чувствовать. Во время дневных медитаций придут необходимые ответы. Жизнь начинает обретать смысл. Не удивляйтесь, обнаружив призвание своей жизни, потому что Шестерка Жезлов часто означает получение духовных даров.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Могу ли я распознать собственные усилия? Готов ли я приступить к решению новой задачи?

### Семерка Жезлов

Внутренняя работа на духовном/творческом плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Защита действий и верований; борьба ради всплеска адреналина или из-за гнева; неспособность постоять за себя; противостояние переменам.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Принятие ответственности за свои действия; склонность к соревнованиям, они стимулируют и возбуждают; действие с позиции силы.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Оцените ситуацию и свое здоровье. Займитесь духовными исканиями, которые помогут подготовиться к переменам. Люди, которые вас окружают, могут испытывать дискомфорт из-за произошедших перемен и попытаются надавить на вас. Защищайте свои убеждения.

Если вам необходима смелость, чтобы изменить старые привычки, сделайте небольшой шаг к цели, который поможет вам почувствовать себя более уверенно, — собирайте информацию, ищите совета профессионалов. Со временем мудрость тела встанет на вашу защиту.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Готов ли я постоять за то, во что верю? Как на меня влияют позитивные перемены и успехи?

### Восьмерка Жезлов

Регенерация, новые пути вперед на творческом/духовном уровне

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Игнорировать неприятную ситуацию, надеясь, что она исчезнет; тянуть время.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Карта энергии, направленной к цели; продуктивный период после борьбы; быстрая реакция в нужный момент; признание и использование духовной энергии.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* У вас есть возможность действовать себе во благо. Может возникнуть искушение быстро избавиться от физических недугов. Когда ваше здоровье нарушено, естественно желать быстрого улучшения.

Восьмерка — это быстрое импульсивное действие, но посмотрите на изображение повнимательнее. Истинная суть Восьмерки — сфокусированная энергия, направленная точно к цели. Эта карта — напоминание о необходимости проверить состояние своего здоровья или оценить ситуацию и расставить точки над «i», прежде чем двигаться вперед.

Обсудите свои планы с другими, просите помощи из высших источников, прежде чем действовать. Да, ваши действия могут показаться окружающим внезапными, но перемены произойдут от глубокого источника внутренних знаний.

Книги о здоровье и исцелении, занятия альтернативными методами лечения укрепят вашу иммунную систему и ускорят процесс исцеления.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Каковы мои цели и приоритеты? Как мне сфокусировать энергию, чтобы получить лучшие результаты?



## Девятка Жезлов

Завершение на творческом/духовном плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Истощение; напряжение; сомнения.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Сила в терпении; способность действовать вне зависимости от того, что дает жизнь; распознавание того, что требует исцеления.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Вы готовы сражаться, потому что решили покончить с проблемами. Вы готовы к самопознанию и намерены определить, что требует исцеления. Поищите в своем прошлом незавершенные дела эмоциональной или духовной природы.

Не торопитесь, исцелите свои раны, прежде чем составлять планы или принимать решения о том, что делать дальше. Чтобы не отступать от намеченной цели, оставайтесь сосредоточенными на своей мудрости, вы ближе к целостности, чем вам кажется.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Есть ли у меня время на исцеление? Какой мудростью я сейчас обладаю благодаря своему жизненному опыту?

## Десятка Жезлов

Начало более высокого цикла на творческом/духовном плане

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Вы берете на себя слишком много, а потом злитесь за содеянное; на вас возложено много ответственности; вы не умеете говорить «нет».

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Выполнение обязательств; не делать работу за других без надобности; умение говорить «нет»; уменьшить нагрузку ради сохранения энергии.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Вы можете почувствовать усталость, поддаться стрессу. Будьте честны со своими близкими и друзьями, не берите больше, чем можете вынести. Устанавливайте границы, ограничивайте время, которое расходуете на то, чтобы сделать за других их работу, передавайте обязанности, перестаньте быть безотказным, перестаньте притворяться сверхчеловеком.

Проводите время в одиночестве, занимаясь тем, что успокаивает и помогает сосредоточиться. Закончите творческие проекты, пусть они доставляют вам удовольствие. Говорите за себя, говорите людям о том, что вам от них нужно, и почитайте своего внутреннего целителя.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Не позволяю ли я своим обязанностям затенить радость жизни? Может быть, я мешаю другим развивать важные качества, принимая на себя их ответственность?

## Придворные карты. Люди, личности и целители Таро

Эти карты наделены огромным количеством толкований. Возьмите любую книгу по Таро, и вы найдете разные значения и названия. Шестнадцать карт могут стать проблемой, потому что вам необходимо решить, означают ли они знакомую личность или какой-либо аспект вас самих, или и то и другое. Я попробую упростить процесс. Придворные карты — это всегда ваше отражение; вы притягиваете людей, которые вам необходимы для жизненных уроков и мудрости. Поэтому не важно, если карта описывает кого-то другого, она все равно касается вас и вашей потребности в соответствующих качествах.

У каждого из нас есть качества, которые традиционно ассоциируются с мужским и женским полом. Например, женщина может быть азартной, а мужчина — заботливым. Не забывайте, что Король и Рыцарь могут означать женщину, тогда как Королева — мужчину. Пол и «занятие» придворной карты менее важны, чем качества, которые она выражает. Пажи иногда обозначают детей, но они же вводят стихию своей масти, показывают готовность изменяться или узнавать что-то новое. Рыцари — молодые люди, или начинающие, стоящие на новом пути. Поскольку Рыцари фокусируются на своем непосредственном занятии, они означают необходимость врача, связанного с энергией их масти. Королевы — зрелость. Они переносят свое понимание жизни вовнутрь и используют эту мудрость, чтобы заботиться о других и заниматься саморазвитием. Являясь воплощением женского начала, Королевы, тем не менее, означают необходимость в целителе, связанном с их мастью. Короли — это тоже зрелость, но они проецируют зрелость вовне в виде лидерства, берут на себя ответственность и дают советы, связанные со своей мастью. В раскладе на исцеление Король означает необходимость во враче/советнике.

Большинство традиционных книг по Таро начинаются с масти Жезлов, символизирующих огонь, а заканчиваются Пентаклями — стабильность земли. Я изменила порядок мастей, потому что следую расположению чакр, или центров энергии, вдоль позвоночника. Мы начинаем с тела (Пентакли), затем проходим эмоции (Чаши), психологию (Мечи) и дух (Жезлы), что связано также с четырьмя уровнями болезни и здоровья, которые используются в этой книге.



## Придворные карты Пентаклей

Физический план болезни и здоровья

### Паж Пентаклей

Послания с физического плана болезни и здоровья

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Образ жизни с излишествами, но без истинной ценности; низкая самооценка; нежелание приготовиться к переменам; приверженность иллюзорным целям; нелогичность и нетерпеливость, игнорирование инстинктов.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Понимание, пришла пора не торопиться и быть терпеливым; открытость обучению и подготовке; постепенное, начиная с фундамента, создание реалистичных целей; доверие инстинктам; накопление опыта.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Послание Паж Пентаклей — это сообщение тела и инстинктивной природы. Прислушайтесь к тому, что тело пытается сказать, потому что ваши инстинкты правы: если вы голодны — ешьте. Если вы устали — отдохните.

Эта карта часто выпадает людям, чьи болезни вызваны стрессом. Любые физические проблемы, которые вы испытываете, могут быть связаны с тем, что ваше внутреннее «Я» пытается привлечь к себе внимание. Вас может ждать долгий жизненный путь, и стоит приготовиться видеть все насквозь. Вы уже сталкивались с безрезультатными методами лечения; попробуйте что-нибудь новенькое.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Готов ли я принять обязательства для своего исцеления? Что говорят мне мои инстинкты?

### Рыцарь Пентаклей

Терапевт/консультант

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Чрезмерная осторожность или упрямство; лень; недостаток дисциплины; неспособность составлять планы и выполнять их; нехватка воображения; непрактичность.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Целеустремленность; практичность; полная надежность; настойчивость; способность сосредоточиться на важном; внимание к телу, работе, деньгам или тому, что считается ценным.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Расставьте приоритеты относительно здоровья: что для вас важнее? Сосредоточьтесь на своем теле или любых вопросах работы и денег, которые вызывают стресс. Сосредоточьтесь на дурных привычках, способных вредить вашему телу, особенно на вызывающих долгосрочные последствия.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Что для меня наиболее ценно? Есть ли у меня план лечения?

### Королева Пентаклей

Целитель

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Упрямство; потребность контролировать; чрезвычайная сосредоточенность на работе или деньгах; отсутствие ощущения ценности или удовлетворения от работы; неспособность помочь или поддержать других; ненависть к своему телу; нездоровое отношение к еде.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Любовь к телу; щедрость и поддержка; настройка на природу и жизненные циклы; гибкость; позволение другим найти их собственный путь; здоровое отношение к еде.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Оцените свое отношение к еде: вы чрезвычайно много едите или же склонны к анорексии. Ведите журнал питания в течение недели и записывайте все, что вы съедаете, вплоть до случайных конфет. Опишите место, где вы принимаете пищу, будь то ваша столовая или ресторан, и то, как вы себя в это время чувствуете. Обратитесь за помощью, если у вас наблюдаются нарушения питания.

Работа над телом, например, массаж, поможет наладить контакт со своим физическим «Я». Вам пойдет на пользу мануальная терапия. Ароматерапия порадует чувства. Ищите способы заботиться о себе и других всегда и везде.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Способен ли я заботиться о себе? Каково мое отношение к удовольствию и чувственности? Каково мое отношение к еде?

### Король Пентаклей

Врач/советник

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Внимание к статусу, материализм; недоверие духовности; жадность; медленные перемены; подлые черты характера; полное отсутствие связи с телом или чрезмерное внимание к нему — тщеславие; трудоголизм.



*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Поиск равновесия между работой и развлечениями; твердость, уверенность и практичность; дисциплина; амбиции, основанные на внутреннем ощущении ценностей; довольство тем, что имеете; успех в результате тяжелой работы.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Помните, что делу время, но потехе обязательно нужно уделять час. Если вас сильно беспокоят финансовые вопросы, обратитесь за помощью к финансовому советнику. Если вы ощущаете беспокойство и не знаете его причины, ищите духовных ответов с той же энергией, которую вы направляете на работу и зарабатывание денег.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Какие ценности я вкладываю в деньги, работу, карьеру и финансовую безопасность? Нужно ли мне больше играть и меньше работать?

## Придворные карты Кубков

Эмоциональный план болезни и здоровья

## Паж Кубков

Сообщения от эмоционального плана болезни и здоровья

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Нежелание открываться эмоциональным изменениям; эмоциональная незрелость; беспокойство; желание укрыться от некомфортных эмоций; фантазии.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Внимание к голосу сердца; открытие внутреннего голоса; открытость развитию и зрелости чувств.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Негативные эмоции проявляются в вашем теле в виде физических недомоганий и болезней. Вы испытываете искушение обращаться к эмоциональным «быстрым решениям», например, перееданию, или использованию транквилизаторов и алкоголя. Вместо того чтобы заглушать свои эмоции искусственным методом, обратите внимание на их сообщения: не стоит игнорировать негативные эмоции и их послания, которые меняют ваш взгляд на мир.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Готов ли я изучать свою эмоциональную природу? Каковы послания моих эмоций или снов?

## Рыцарь Кубков

Терапевт/консультант

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Погруженность в себя; отказ от реальности ради фантазий и грез наяву; поступки не соответствуют эмоциям; эмоциональные манипуляции другими; коллекционирование поклонников; искусственность.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Стремление к эмоциональному равновесию; сосредоточенность на эмоциях; умение находить друзей; влюбленность; внимание к работе со снами и целительные сны; защита идеалов.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Обратитесь за помощью к советнику или терапевту, которые помогут вам сосредоточиться на проблемах и разобраться в них. Вызовитесь добровольцем на поддержание дела, которое считаете нужным, и действительно «вложите в него душу» — ваши идеи требуют выражения.

Найдите конструктивные способы выражения сильных эмоций: упражнения, танцы, изучение боевых искусств, рисование, игра на музыкальных инструментах, посещение музеев искусств — все, что позволяет сосредотачивать эмоциональные энергии в позитивном направлении. Вам также пойдут на пользу физические занятия, связанные с водой. Ведите журнал снов. Просите и ожидайте целительных снов. Сосредоточьтесь на эмоциональном развитии всех отношений.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Каковы мои идеалы? Каковы мои сны? Как я могу установить эмоциональные границы своих отношений?

## Королева Кубков

Целитель

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Вы настолько погружены в свой внутренний мир, что мир повседневной жизни оказывается заглушен; эмоциональное собственничество и ревность; неверность в любовных отношениях; неспособность переносить эмоциональную боль других; отрицание психических способностей.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Эмоциональное понимание, приносящее пользу другим; чувствительность к эмоциональной боли; верность в дружбе и любовных отношениях; обладание психическими способностями и понимание, что это дар; эмоциональная зрелость.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Королева представляет эмоциональное исцеление. Обратитесь за помощью к целителю, который понимает важность исцеления эмоционального уровня болезни и готов работать с ним. Проконсультируйтесь у психолога, чтобы лучше понимать, как эмоциональные проблемы прошлого влияют на вас сейчас.



Развивайте свои собственные психические способности, потому что сейчас подходящее время для раскрытия внутреннего мира. Эмоции оказывают сильное влияние на здоровье; обращайтесь за альтернативными формами лечения, если традиционные методы не приносят вам удовлетворения. Разделяйте эмоциональную мудрость с другими, потому что вам есть что отдавать.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Доверяю ли я чувствам? Доверяю ли я психическим способностям?

## Король Кубков

Врач/советник

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Эмоциональное недоверие; ревность вплоть до ярости; эмоциональная нечестность; самовлюбленность; нетерпимость; эмоциональная слабость.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Чувства контролируются с отстраненным осознанием; эффективность в эмоциональном кризисе; раненый целитель (исцеляет себя, исцеляя других); видите юмористическую сторону в эмоционально напряженных ситуациях.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Обратитесь к эмоциональному советнику. Если у вас возникают проблемы с алкоголем или наркотиками, обратитесь к наркологу. Король может также настаивать на консультации у психиатра. Отдавайте себя другим, вам есть чем делиться, вы способны принести свет и пользу окружающим. Будьте внимательны к чрезмерному аппетиту в любой сфере. Плавание, парусный спорт, отдых на пляже или пикник у озера помогут успокоить клочкотание эмоций.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Занимаюсь ли я собственным исцелением, прежде чем спешу исцелять других? Какой эмоциональной мудростью я могу поделиться?

## Придворные карты Мечей

Психологический уровень болезни и исцеления

### Паж Мечей

Послания на психологическом плане болезни и исцеления

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Бездействие, вызванное страхом или депрессией; водоворот мыслей, ведущий в никуда; принятие решений вне логики или разума; нежелание принимать решения, которые подразумевают риск.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Встреча со страхами и депрессией лицом к лицу; открытость интеллектуальному развитию, обучению и науке; развитие глубокого понимания себя и личной философии.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Послание Паж передается через общение и письменное слово. Обращайте внимание на предупредительные сигналы болезни (симптомы, которые никуда не уходят, отклонения в лабораторных тестах, любую диагностику), потому что в них содержится важная информация о вашем не-здоровье.

Продолжительные проблемы со здоровьем требуют от вас изучить все факты, чтобы вы смогли выбрать план лечения, соответствующий вашим потребностям. Вас ждут долгие часы в библиотеке для получения необходимой информации. Расклад с Мечами, особенно с Тройкой Мечей, может указывать на хирургическую операцию.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Нужно ли мне отрезать себя от болезненного прошлого? Нужно ли больше информации перед принятием решения? Какова моя личная жизненная философия?

## Рыцарь Мечей

Терапевт/консультант

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Начинаете проекты с энтузиазмом и внезапно обрываете работу, оставляя их в хаосе; слишком нетерпеливы, чтобы чего-то ждать; холодная логика без чувства.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Сосредоточенность на мыслях, представлениях и философии; сосредоточенность на решении, которое нужно принять; гибкость и податливость изменениям.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Рыцарь указывает на необходимость терапевта/консультанта, который сосредоточится на путях мышления и верованиях, препятствующих процессу исцеления.

Если вы занимаетесь бизнесом, эта карта означает — от чего вы убегаете, скрываясь за постоянным цейтнотом. Сосредоточьтесь на управлении решениями по лечению. Используйте исследовательские способности, чтобы выбрать решение, которое будет для вас наиболее правильным. Медитации помогут сосредоточить ваши мысли, так что вы сможете прислушиваться к своему сердцу, а не к голове.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Нужно ли мне замедлить темп? На чем мне нужно сосредоточить свои мысли?



**Королева Мечей**

Целитель

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Холодность и отстраненность; негибкость точки зрения; ультра-критичность; неумение сбалансировать эмоции и рациональное мышление.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Тот, кто живет, любит и теряет — все равно живет, чтобы любить снова. Часто относится к вдове; духовная глубина, порожденная продолжительной борьбой; терпимость и легкость в обращении; политическое сознание.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Вам может понадобиться обратиться к советчику в скорби или целителю, специализирующемуся на печали и потерях. Объявите перерыв от болезненных эмоций ради того, чтобы взглянуть внутрь себя. Ведение журнала понравится Королеве письменного слова.

Написание текстов любого жанра поможет вам понять, каким образом работает ваш разум. Вы буквально принимаете на себя боль. Внимательно взгляните на свои физические симптомы — они являются выражением негативного хода мыслей и устаревших представлений, которые вызывают у вас болезнь. Переоцените идеалы.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Какие интеллектуальные способности мне нужно подкреплять? Чему скорбь меня научила? Как может мой жизненный опыт принести пользу другим?

**Король Мечей**

Врач/советник

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Беспощадная гонка за властью; эгоизм; использование интеллекта для подавления других; гордость, высокомерие; злоупотребление полномочиями.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Авторитет, заработанный собственными усилиями; разумные суждения; любовь к истине и справедливости; справедливость превыше всего; дипломатичность.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Если вы думали обратиться за квалифицированной помощью, будь то психологическое консультирование или обучение на курсах, исполните это, но ваша власть — в письменном слове, а не в силе. Говорите, что думаете и чувствуете, вы близки к истине. Вы должны свободно высказываться. Если работа провоцирует у вас приступ болезни, Король придаст вам сил, чтобы исправить ситуацию.

Если у вас возникают трудности с болезненным прошлым или негативным мышлением, обратитесь за помощью к психологу.

Король может представлять хирурга. Если результаты анализов указывают на необходимость операции, пройдите обследования. Король, помимо прочего, принимает решения, опираясь на факты. Вы можете также обнаружить, что испытываете интерес ко всему, связанному с эзотерикой: читайте, изучайте и узнавайте.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Высказываю ли я свою точку зрения? Могу ли я позволить другим делиться собственным опытом и мнением? Не препятствует ли мне гордость?

**Придворные карты Жезлов**

Творческий/духовный уровень болезни и исцеления в повседневных проявлениях

**Паж Жезлов**

Послания на творческом/духовном плане болезни и исцеления

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Импульсивные поступки; отказ рисковать в любой области; непредсказуемость.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Активное воображение; готовность идти на риск ради творчества; пламя творческой страсти; сильное (и здоровое) сексуальное влечение; вдохновение.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Паж передает сообщение творческого вдохновения. Ищите возможности развивать свои творческие способности в карьере, хобби или обучении. Слушайте вдохновенных ораторов, читайте вдохновляющие книги. Без творческих занятий/выходов вы будете подвержены депрессии и болезням. Чтобы почувствовать гармонию, вы должны делать то, что вас вдохновляет, и следовать своим желаниям. Рутинная подавляет вас, но в малых дозах она помогает уравновесить творческую энергию.

Поскольку у вас есть склонность поджигать свечу с обоих концов, изменения в стиле жизни пойдут на пользу вашему здоровью: отдыхайте столько, сколько нужно, правильно питайтесь, выполняйте упражнения, медитируйте, и ваша пламенная энергия будет восстанавливаться.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Что меня вдохновляет? В каких новых направлениях стоит двигаться?



**Рыцарь Жезлов**

Терапевт/консультант

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Слишком серьезное отношение к жизни; депрессия; скука; нехватка дисциплины для достижения целей; безответственное поведение; разбросанность.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Легкость в творчестве; сосредоточенность на творческих целях; сосредоточенность на духовности; богатое воображение; дух приключений.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Когда появляется Рыцарь, вы сосредоточены на всем, связанном с творчеством, творческие действия являются выражением вашей силы в повседневной деятельности.

Если вам нужна помощь в поиске духовного (творческого) просветления, обратитесь к консультанту или терапевту, специализирующемуся на духовном наставничестве, именно у него вы найдете смысл жизни. Стремитесь к новым свершениям. Одна из задач — определить, не подавляет ли ваша энергия других; установка собственных ограничений поможет найти равновесие.

Для того чтобы избавиться от навязчивых проблем со здоровьем, следует найти работу, которая вдохновляет (скука вызывает депрессию), а затем составить план, указующий, как достичь цели. Медитируйте на карту Мага — у вас с ним много общего.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Нужно ли вкладывать духовность в повседневность? На каких творческих поступках сосредоточиться?

**Королева Жезлов**

Целитель

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Излишества; гордость; тщеславие; резкость; слабое понимание духовности; недостаток уверенности; уверенность в собственной правоте; подавленность событиями.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Верность; понимание духовности и потребность в творчестве; современная женщина, способная уравнивать карьеру, семью и социальные обязанности; забота о других, стимуляция духовного развития; интуиция.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Если вы не справляетесь с жизненными обязательствами, остановитесь, найдите время отдохнуть. Научитесь говорить «нет», не разбрасывайтесь. Если вы нервничаете, обратитесь к фитотерапии. Посоветуйтесь со специалистом и будьте осторожны.

Для разрешения духовных и творческих проблем обратитесь к целителю, который понимает энергетику целительства и может работать с равновесием чакр. Мануальная терапия сбалансировывает энергию на всех уровнях и поможет справиться с раздражительностью. Делитесь духовными взглядами с окружающими, ведь вы обладаете мудростью.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Следую ли я своим предчувствиям? Есть ли у меня время на творчество? Как я могу управлять собственной жизнью?

**Король Жезлов**

Врач/советник

*Урок жизни (дисбаланс энергии/не-здоровье).* Доминирование; вспыльчивость; импульсивность; мошенничество; фанатизм; театральность поведения.

*Жизненная мудрость (сбалансированная энергия/исцеление).* Принятие решений на основании духовных прозрений; оптимистичность; способность прощать других; духовность.

*Действия для поддержки процесса исцеления.* Среди всех придворных карт у Короля Жезлов самые сильные проблемы с управлением гневом. Он влияет на здоровье на всех уровнях: мигрени, повышенное давление, язва желудка, сердцебиение. Король также представляет врача/советника. Обратитесь за помощью к врачу, который научит управлять гневом (психиатру), или к тому, кто поможет избавиться от симптомов, связанных с гневом, например, к терапевту.

Экспериментируйте с новыми методами лечения, пока не найдете подходящий. Определите, что вызывает гнев, и предпринимайте шаги, чтобы исправить ситуацию, прежде чем выпустить наружу накопившиеся раздражение или злость. Духовные проблемы лучше всего решать с помощью духовного советника. Считайте себя наставником или духовным советником и делитесь яркими прозрениями.

У вас могут появляться много прекрасных идей: ваши таланты лучше всего использовать в создании творческой искры, которая заставляет действовать других. Будьте реалистичны: рутинная и мелочность вызывают у вас гнев и служат причиной не-здоровья. Избегайте работы, не требующей воображения.

*Как связаться с внутренней мудростью.* Насколько я признаю и использую свои лидерские способности? Позволяю ли я своим творческим силам проявляться без ограничений?



## Библиография

- Akner Lois F., C. S. W. *How to Survive the Loss of a Parent: A Guide for Adults*. N. Y.: Quill, William Morrow, 1993.
- Arrien Angeles. *The Four-Fold Way*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1993.
- Arroyo Stephen. M. A. *Astrology, Psychology and the Four Elements: An Energy Approach to Astrology and Its Use in the Counseling Arts*. Sebastopol, Calif.: CRCS Publications, 1975.
- Avery Brice. *Principles of Psychotherapy*. San Francisco: Thomsons, An Imprint of HarperCollins Publishers, 1996.
- Bowes Susan. *Life Magic*. N. Y.: Simon and Schuster, 1999.
- Bradford Michael. *The Healing Energy of Your Hands*. Freedom, Calif.: The Crossing Press, 1993.
- Brennan Barbara Ann. *Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field*. N. Y.: Bantam Books, 1987; *Light Emerging: The Journal of Personal Healing*. 1993.
- Campbell Eileen and J. H. Brennan. *Body, Mind and Spirit: A Dictionary of New Age Ideas, People, Places and Terms*. Boston: Charles E. Tuttle Company, Inc., 1994.
- Cameron Julia. *The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity*. N. Y.: Penguin Putnam, 1992.
- Choquette Sonia. *The Psychic Pathway: A Workbook for Reawakening the Voice of Your Soul*. N. Y.: Crown Trade Paperbacks, 1995.
- Friedlander John and Gloria Hemsher. *Basic Psychic Development: A User's Guide to Auras, Chakras and Clairvoyance*. York Beach, Maine: Samuel Weiser, Inc., 1999.
- Giles Cynthia. *The Tarot: History, Mystery and Lore*. N. Y.: A Fireside Book by Simon and Schuster, 1992; *The Tarot: Methods, Mastery and More*, 1996.
- Greer Mary K. *Tarot for Your Self*. North Hollywood, Calif.: Newcastle Publishing Co., 1984.
- Gwain Rose. *Discovering Yourself Through the Tarot: A Jungian Guide to Archetypes and Personality*. Rochester, Vir.: Destiny Books, 1994.
- Harvey A. McGehee, M. D., et. al. *The Principles and Practice of Medicine*. N. Y.: Appleton-Century-Crofts, 1980.
- Hay Louise L. *Heal Your Body*. Carlsbad, Calif.: Hay House, Inc., 1982.

- Hooper E. *The River: A Journey to the Source of HIV and AIDS*. Boston: Little Brown and Company, 1999.
- Hover-Kramer Dorthea, Ed. D., R. N. *Healing Touch: A Resource for Health Care Professionals*. Boston: Delmar Publishers, 1996.
- Johnson Cait and Maura D. Shaw. *Tarot Games: 45 Playful Ways to Explore Tarot Cards Together*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1994.
- Jette Christine. *Tarot Shadow Work*. St. Paul: Llewellyn Publications, 2000.
- Keegan Lynn, Ph. D., R. N. *The Nurse as Healer*. Albany: Delmar Publishers, Inc., 1994.
- Kennedy Alexandra. *Losing a Parent: Passage to a New Way of Living*. N. Y.: HarperCollins, 1991.
- Kennedy David Daniel. *Feng Shui: Tips for a Better Life*. Pownal, Ver.: Storey Books, 1998.
- Kopp Sheldon. *Raise Your Right Hand Against Fear: Extend the Other in Compassion*. N. Y.: Ballantine Books, 1988.
- Krieger Dolores. *Accepting Your Power to Heal: The Personal Practice of Therapeutic Touch*. Santa Fe: Bear and Company, 1993.
- Kunz Dora, editor. *Spiritual Aspects of the Healing Arts*. Wheaton, Ill.: The Theosophical Publishing House, 1985; *Spiritual Healing*. 1995.
- Lloyd Carol. *Creating a Life Worth Living*. N. Y.: HarperCollins, 1997.
- MacGregor Trish and Phyllis Vega. *Power Tarot*. N. Y.: Fireside Books, 1998.
- Metzger Deena. *Writing for Your Life: A Guide and Companion to the Inner Worlds*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1992.
- Mosby's Conventional Medicine/Alternative Medicine: Choices of Treatment for Your Most Common Medical Problems*. Caroline Green, editor. St. Louis: Mosby-Year Books, Inc., 1998.
- Mosby's Pocket Dictionary of Medicine, Nursing and Allied Health*. Kenneth N. Anderson, editor. St. Louis: The C. V. Mosby Company, 1990.
- Noble Vicki. *Making Ritual with Motherpeace Cards*. N. Y.: Three Rivers Press, 1998.
- Pollack Rachel. *Seventy-Eight Degrees of Wisdom: A Book of Tarot*. San Francisco: Thorsons, HarperCollins, 1997.
- Renée Janina. *Tarot Spells*. St. Paul: Llewellyn Publications, 1995.
- Roach Sally, MSN, R. N. and Beatriz Nieto, MSN, R. N. *Healing and the Grief Process*. Albany: Delmar Publishers, Inc., 1997.
- Schermer Barbara. *Astrology Alive: A Guide to Experiential Astrology and the Healing Arts*. Freedom, Calif.: The Crossing Press, 1998.
- Shore Lesley Irene, Ph. D. *Healing the Feminine: Reclaiming Women's Voice*. St. Paul: Llewellyn Publications, 1995.
- Sontag Susan. *Illness as Metaphor and AIDS and Its Metaphors*. N. Y.: Anchor Books Doubleday, 1989.
- Stein Diane. *The Women's Book of Healing*. St. Paul: Llewellyn Publications, 1994.
- Streep Peg. *Altars Made Easy: A Guide to Creating Your Own Personal Space*. N. Y.: HarperCollins, 1997.



*Taber's Cyclopedic Medical Dictionary.* Clayton L. Thomas M. D., editor. Philadelphia: F. A. Davis Company, 1993.

Tierra Michael and Candis Cantin. *The Spirit of Herbs: A Guide to the Herbal Tarot.* Stamford, Conn.: U. S. Games, Inc., 1993.

Washington Irving. *The Sketch Book, The Legend of Sleepy Hollow* (first published in 1820), N. Y.: Signet Classic, Penguin Books, USA, Inc., 1981.

Weed Susun. *Menopausal Years The Wise Woman Way.* Woodstock, N. Y.: Ash Tree Publishing, 1992.

*Научно-популярное издание*

Джетт Кристин

**ТАРО ИСЦЕЛЯЮЩЕГО СЕРДЦА:**

**использование внутренней мудрости для исцеления тела и разума**

Подписано в печать 17.03.2008.

Формат 84 × 108 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печ. л. 10. Тираж 3000 экз. Заказ № 8750

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2 — 953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии.

**Издательская группа «Весь»**

197101, Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 6.  
Тел.: (812) 325 2999. E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

**По вопросам размещения рекламы**  
в книгах Издательской группы «Весь»  
обращайтесь в Отдел рекламы.

Тел.: 325 2999 (многоканальный). E-mail: ad@idves.spb.ru

**Филиал в г. Москва**

127521, Москва, ул. Веткина, владение 2г.  
Тел.: (495) 619 2180. E-mail: moscow@vesbook.ru

**Филиал в г. Нижнем Новгороде**

603950, Нижний Новгород, ул. Коминтерна, д. 47а, оф. 7.  
Тел.: +7 (8312) 70 1469. E-mail: nnov@vesbook.ru

**Генеральный дилер в Украине книготорговая компания «Библос»**

Тел. +38 (044) 599 7736. <http://www.biblos.kiev.ua>

**Вы можете заказать наши книги:**

*в России* («Книга — почтой») по адресу издательства:  
197101, Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 6, ИГ «Весь»,  
или на сайте [www.vesbook.ru](http://www.vesbook.ru)

*в Германии*

+ 49 (0) 721 183 1212.

+ 49 (0) 721 183 1213.

[atlant.book@t-online.de](mailto:atlant.book@t-online.de)

[www.atlant-shop.com](http://www.atlant-shop.com)

*в Белоруссии*

+ 10 (37517) 242 0752.

+ 10 (37517) 238 3852.

Отпечатано по технологии СтР  
в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.  
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.