

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	7
Комментарий автора	7
Введение	9

Часть 1

ЧТО ТАКОЕ ТАРО

Глава 1

История и структура	15
---------------------------	----

Глава 2

Карты и толкование раскладов	43
------------------------------------	----

Глава 3

Огромная вселенная раскладов	63
------------------------------------	----

Часть 2

КАК МОЖНО РАБОТАТЬ С ТАРО

Глава 4

Практика ежедневного писательства	83
---	----

Глава 5

Пробуждение музыки	101
--------------------------	-----

Глава 6

Погружение в духовность	135
-------------------------------	-----

Оглавление

Глава 7

Призывание перемен 170

Глава 8

Ритуалы для трансформации 194

Часть 3

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Глава 9

Переход на новый уровень 241



БЛАГОДАРНОСТИ



В первую очередь я выражаю благодарность моему партнеру — Кендеру Элфорду. Без тебя эта книга не появилась бы на свет. Ты дал мне время, место и мотивировал идти за мечтой. И у меня все получилось, любимый.

Я благодарна моим читателям и редакторам: Анне Александр, Барбаре Мур и Лауре Куртц. Спасибо за то, что читали и перечитывали этот текст, терпеливо работали с упражнениями. Вы просто замечательные. Ваши идеи и соображения помогли мне яснее оформить собственные мысли.

И конечно, я благодарна моим друзьям-тарологам и учителям Таро, в числе которых Мелисса Сайнова, Хилари Пэрри, Тереса Рид, Роуз Ред и Эндрю Робинсон, Бенибелл Уэн и все остальные. Ваши знания, идеи, краткое терпение и консультации помогли мне достичь уровня сегодняшнего тарологического мастерства. Спасибо вам за то, что зажгли во мне страсть к Таро и научили несчетному количеству способов использования колоды.

КОММЕНТАРИЙ АВТОРА



Приветствую вас, дорогие читатели! Таро — это не просто колода для гадания на будущее. Это удивительный инструмент для исследования внутреннего

и внешнего мира. Таро могут привнести мир в вашу жизнь, в которой события кружат с сумасшедшей скоростью. Они помогут вам выбрать наилучшие решения и пути. Таро обладают силой, способной изменить вашу жизнь, вам нужно лишь «расколоть орешек и добраться до ядра».

Вы уже знакомы с картами Таро? Прекрасно. В книге «Таро. Вдохновение. Жизнь» вы найдете эксперименты и идеи, которые помогут расширить ваши знания. Эта книга — практикум по исследованию новых вариантов использования вашей любимой колоды.

Книгу «Таро. Вдохновение. Жизнь» я написала для того, чтобы вы могли выстроить личные отношения со своей колодой. Вам не придется запоминать списки ключевых слов. Вместо этого я предлагаю вам посмотреть на карты и сосредоточиться на том, как они связаны с вашей жизнью, культурой и увлечениями. Я дам вам возможность погрузиться в Таро глубже обычного и привычного. И какие-то идеи, изложенные в этой книге, смогут изменить ваши представления о Таро.

Сила Таро может серьезно изменить вашу жизнь, а может и нет, но в любом случае Таро помогут вам глубже узнать себя и цели, которые вам нужно реализовать на своем жизненном пути.

Я считаю, что каждый может научиться применять Таро и осознать их мощь силой своего ума, своей памяти, а также с помощью листа бумаги и ручки. Если все это у вас есть — вы уже готовы погрузиться в мир Таро и творить свою жизнь, вдохновляясь Таро.



ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать в лабораторию под названием «Таро. Вдохновение. Жизнь».

Ваша лаборатория — место безопасное и священное, где можно познавать и изучать систему гадания Таро, а также играть и экспериментировать с ней. Я раскрою вам, как можно использовать карты, и возможно, прежде вы даже не догадывались об этих методах. Читая книгу, вы познакомитесь с этим спектром возможностей. Здесь важны любые идеи. Все есть ключи и подсказки, которые заслуживают изучения. Нет ничего правильного или неправильного.

В каждой главе представлен ряд упражнений по теме. А в самом начале глав будет указано, на что обратить особое внимание. В первой части вы познакомитесь с основами Таро. Узнаете их историю и то, как выбрать первую колоду, как познакомиться с картами, озаряя их собственным пониманием. Материал второй части выходит за пределы привычной системы гадания. Из него вы узнаете, как исследовать творческую часть себя, как призывать в свою жизнь желаемое и проводить сезонные ритуалы, а также как с помощью колоды общаться с духами-наставниками. В третьей части рассказывается

о том, как войти в сообщество тарологов. Все предложенное в последних главах можно изменять с учетом ваших увлечений, вашей вовлеченности в духовный мир и вашего образа жизни. Если какая-то глава будет вам не интересна, просто пропустите ее.

Если вы только начинаете знакомство с Таро, читайте книгу от начала до конца. В ненавязчивой форме она познакомит вас с колодой из семидесяти восьми карт: с ее историей и мифами, структурой, а также даст представление о том, как обрести собственное понимание значений карт Таро для установления связи с каждой картой.

Опытным читателям я предлагаю выйти из привычной колеи восприятия и использовать книгу как путеводитель по предсказательной практике. Открывайте ее на любой странице, позволяя ей и вашей колоде вести вас.

Наслаждайтесь временем, проводимым в лаборатории Таро. Пусть эта книга научит новичков ценить Таро: вы поймете, что это отношения на всю жизнь. Опытным тарологам «Таро. Вдохновение. Жизнь» поможет покинуть зону комфорта и открыть для себя новые способы изменения своей жизни с помощью Таро.

Для выполнения упражнений вам понадобятся:

- **Дневник.** Записывайте упражнения и связанные с ними соображения в дневник. Он может быть хоть бумажный, хоть электронный. Подойдет и толстая тетрадь для сочинений: ее цена невелика, она умещается в сумку и не притягивает внимание, как специальный бумажный дневник. Такие тетради бывают самых разных форматов и продаются во многих крупных магазинах. Можно, конечно, записывать наблюдения с помощью компьютерной программы, но при работе с компьютером обычно

возникает много отвлекающих факторов, столь привлекательных для внутренней «сороки».

▮ **Ручка.** Ручка нужна для записи наблюдений. Лучше использовать ручку, а не карандаш, потому что чернила более стойкие. Карандаш искушает внутреннего редактора стирать и переписывать все заново. Ручка же исключает этот соблазн: вы просто записываете мысли по мере их возникновения. При желании можно запастись и набором цветных ручек. Цветовая разметка поможет отслеживать свой прогресс при изучении книги. Например, черной ручкой можно записать свой первый эксперимент, а синей впоследствии дописывать новые соображения, возникающие при перечитывании записей. Оформляйте дневник так, как вам больше нравится, только пишите ручкой. Если ведете записи в электронном виде, для выделения информации попробуйте менять цвет шрифта или воспользуйтесь цветными маркерами.

▮ **Колода карт Таро.** Для выполнения упражнения вам понадобится одна или две колоды Таро. Выберите такую колоду, на которой изображения нарисованы на каждой карте, так как в некоторых колодах Младшие арканы не имеют картинок. К счастью, выбор у вас большой, и вы сможете подобрать колоду по любой тематике, в любом художественном стиле и даже любого размера.

Все готово для работы? Отлично. Проверните страницу и приступайте к изучению книги.

Часть 2

Как можно работать с Таро



Глава 4

ПРАКТИКА ЕЖЕДНЕВНОГО ПИСАТЕЛЬСТВА



ЕЖЕДНЕВНАЯ РАБОТА С КОЛОДОЙ



Из этой главы вы узнаете, как:

- применять Таро в качестве компаньона при ведении дневника;
- сделать Таро личным помощником;
- с помощью личного Таро-помощника вести дневник вашего путешествия по миру Таро.

О ДНЕВНИКЕ



Дневник — это писательская техника выражения своих мыслей на бумаге. Дневник — это коллекция записей, списков и информации, сделанная с целью не потерять и не забыть их. Если соединить практику ведения дневника с практикой Таро, можно научиться различать качества карты по записанным событиям. Дневники можно вести по-разному, и в этой главе мы рассмотрим несколько способов.

Дневники предоставляют прекрасную возможность для ведения диалога с картами и фиксации собственных соображений. Дневник — это исключительно личная вещь. От вас никто не потребует рассказывать о том, что у вас записано, если вам этого не хочется. Многие любители Таро записывают свои размышления о картах, в том числе и я. Более того, я веду сразу несколько дневников: в одном записываю соображения и цитаты о картах, в другом — расклады и размышления о них — для дальнейших исследований, а в третьем ежедневно записываю все карты, которые выпадали в этот день.

Основные правила ведения дневника

Еще до начала ведения дневников я стала придерживаться определенных правил, благодаря которым не забываю то том, что именно отслеживаю, и заземляюсь.

Движения руки. У нас в голове живет очень строгий внутренний редактор. Если ваша рука остановилась во время записывания, то тут же раздастся голос критика, который принимается насмехаться над тем, чем вы занимаетесь. Пока рука держит ручку либо пальцы порхают над клавиатурой, ваши «мышцы творчества» наслаждаются свободой, максимально ускоряющей ваши мысли. Как говорят в писательской среде, «первые бардачные черновики имеют значение». Если вам нужно перенести записанное в другую тетрадь, сделайте это позднее. Переписывание, кстати, помогает лучше запоминать информацию. Что касается меня, то большая часть информации о Таро находится в моем компьютере, о чем я еще расскажу в этой главе.

Датируйте каждую запись. Ваши дневники — это письменные свидетельства того, чему вы научились

во время изучения Таро. Даты помогают отслеживать прогресс и фиксируют вложения в исследовательскую работу. Благодаря наличию дат можно выявить, когда ключевые знания стали частью вашей ежедневной практики. Ведете дневник в электронной форме? Датируйте каждый файл, то есть в каждом файле ставьте дату.

Неправильных ответов не бывает. Изучение Таро — процесс глубоко индивидуальный. Ваши соображения о значении карты *ни в коем случае* не хуже тех, что написаны в книжке. Не бывает двух одинаковых тарологов, все мыслят по-разному. Доверяйте своей интуиции и природному чутью и все записывайте. Впоследствии ваше мнение может измениться, но при этом важно, чтобы у вас было зафиксировано возникновение конкретной мысли.

Будьте добры к себе. Не позволяйте внутреннему редактору одержать над вами верх. Изучение карт — процесс не из легких. Я тоже порой ощущаю себя в тупике. Если вы чувствуете растерянность или пустоту в голове, сделайте глубокий вдох. Успокойте ум, расслабьтесь — до появления первой мысли. Если во время толкования расклада у меня проявился мысленный блок, то иногда я прошу кверента поделиться своими соображениями о том, какое сообщение передает ему расклад.

Играйте с цветом. Оживите свои записи с помощью разноцветных ручек. Времена, когда были доступны только черные и синие чернила, остались в далеком прошлом. Записывая разные аспекты своего учебного и исследовательского процесса, отмечайте их различными цветами. Черным цветом можно записывать работу с темными аспектами личности, синим — сны, зеленым — мысли относительно заговоров и ритуалов.

Красную ручку можно использовать для дополнительных пометок в старых записях. Одна моя подруга ведет дневники цветными ручками, у нее даже есть удобный индекс цветовых значений. И я упоминала о том, как бывает здорово и забавно писать разноцветными ручками.

Легкость превыше всего. Последнее правило — самое важное. Как и все в этой жизни, изучение Таро и ведение дневника должно быть приятным занятием. Делайте что-нибудь новое и интересное, наслаждаясь процессом познания. Пробуйте разные писательские стили, рисуйте в дневниках, учитесь распознавать свой внутренний голос и прислушиваться к нему — и ваши дневники станут продолжением вас. Как знать, может, однажды ваши записи помогут кому-то на его жизненном пути.

Важность ведения записей

В западной культуре принята стандартизированная система образования. Учителя дают учащимся задания и тесты, которые должны показывать, насколько ими усвоен материал. Тесты и задания стали мерилем полученных учеником знаний. Так и ежедневные записи в дневнике будут показателем вашего прогресса. Такие заметки станут вашим личным справочником и учителем, которые смогут наставлять вас через размышления. Если вы будете записывать все, с чего начинали, а затем — каждый сделанный вами расклад, то сможете отслеживать нюансы своего развития. Пути, которые мы выбираем при изучении техник Таро, отличаются от человека к человеку, а каждая запись в дневнике — это своего рода промежуточная станция на дорожной карте. Изучая что-то самостоятельно, вы становитесь одно-

временно и учеником, и учителем. Записи помогают отследить, какое направление принимает ваше обучение, а также оценить пройденное.

Вот небольшой список того, что желательно отслеживать:

- ▮ значение карт;
- ▮ стиль толкования;
- ▮ созданные вами расклады и их усовершенствование.

В моих дневниках я записываю, где бываю, а также они помогают мне понять, куда я хотела бы отправиться дальше. Они вдохновляют меня на написание статей для блога, создание роликов и поиск идей для занятий, которые могу предложить слушателям. Размышляя над старыми записями, я вижу свой путь уроков, исследований и обучения, охватывающий десятилетия.

Со времен приобретения первой колоды Таро я периодически веду Таро-дневники, которые начинались как записи предсказательных сессий. Я отслеживала расклады, позиции карты и значения карт для всех искомым вопросов. Я записывала даже суждения тарологов, которые читали мои расклады. Впоследствии я стала записывать свои мысли о значении карты и изображенных на ней символов. Чем больше я писала, тем больше понимала, для чего мне это нужно. В процессе письма происходит нечто важное: ведение четкого учета всех действий с картами Таро формирует хорошо подготовленного и восприимчивого специалиста-таролога.

ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА С ТАРО



Приступим к созданию дневниковой практики. Упражнения этого раздела — деликатные руководства

по работе с картами. Они проверены мной на практике и на курсах, которые я преподаю. Попробуйте выполнить их.



Упражнение

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОГНОЗЫ

Вытягивание карты дня — очень известная и распространенная практика. Карту тянут утром или вечером. Перемешайте колоду, вытяните карту и запишите свои мысли о том, как это повлияет на ваш день. Я провожу этот ритуал по утрам, чтобы узнать, что карты хотят передать мне. Затем весь день не вспоминаю об утренней карте, а перед сном снова задумываюсь о послании карты и ищу больше информации о ней, чтобы понять, как она повлияла на прожитый день.

Чтобы делать ежедневные прогнозы, я прошу вас каждое утро вытягивать из колоды одну карту, чтобы узнать, что она сообщит вам о предстоящем дне. Поскольку вы формируете новую привычку, лучше делать это в одно и то же удобное для вас время. Выполняйте эту практику ежедневно в течение месяца. За месяц у вас выработается устойчивый образ действий.

Если хотите, можете подчеркнуть атмосферу ритуала. Выберите тихое, спокойное место, где вас никто не побеспокоит. Зажгите свечу. Произнесите слова, которые сочтете нужными. Когда будете готовы, перемешайте колоду и вытяните одну карту. Дышите спокойно. Посмотрите на изображение. Какие символы вы заметили первыми? Какое сообщение передает карта? Запишите все свои впечатления, после можете опять погрузиться в дела дня.

Перед сном достаньте дневник и перечитайте свои записи. Цветной ручкой, которую вы выбрали для правки,

добавьте комментарии. Утром перечитайте написанное. Проанализируйте вчерашний день: изменила ли карта восприятие событий дня? Напишите, как карта давала знать о себе в течение дня. Можете вписать новые впечатления. Если связываете карту с конкретным событием — напишите об этом. Позвольте воображению стать вашим проводником в мире карт и впустить вас в сюжет картинки.

Например:

Во вторник я вытянула Рыцаря Кубков. В дневнике карт дня я записала дату и название карты, добавив следующее: «Большую часть дня витала в облаках. Работала над книгой о Таро и, подобно тому как Рыцарь Кубков в поисках приключений использует свои чувства и воображение, применяла творческую силу, делая записи». Одни описания получаются короткими и простыми, а другие — длинными, с перечислением того, как влияние карты красной нитью прошло через события дня.

Упражнение



НРАВИТСЯ — НЕ НРАВИТСЯ

Возьмите в руки колоду и посмотрите на картинки карт. Максимально быстро просмотрите все карты. По очереди изучите одну карту за другой и позвольте интуиции подсказывать вам, какая карта нравится, а какая нет. Просматривайте быстро, не позволяйте внутреннему редактору вступить с вами в спор! Доверьтесь своему чутью, пусть оно руководит вами, пока вы решаете, в какую стопку положить карту.

Когда все карты будут рассортированы, возьмите в руки стопку с понравившимися картами. Попробуйте понять, почему вам понравились эти карты. Какие цвета

вы видите на них? Какие ситуации изображены? Каково общее ощущение от карты? Запишите в дневник все позитивные влияния. Возьмите следующую карту. Когда стопка закончится, переходите к стопке с непонравившимися картами.

Хотите усложнить задачу? Положите рядом с непонравившейся картой одну понравившуюся. Сравните эти две карты. Чем они уравнивают друг друга?

Например:

В «Таро Хайндля» (The Haindl Tarot) моя любимая карта — Смерть. Художник изобразил ворону, лист дерева, который выглядит так, словно хранился между страниц книги, и тянущую снизу руку скелета, держащую косу. Лично для меня в этой карте больше естественного изображения смерти и циклов трансформации, чем в «бледном всаднике на черном коне». На протяжении длительного времени вороны ассоциировались со смертью и переменами, и еще мне очень нравится цветовая гамма этой карты.

И наоборот, Мать Жезлов на Востоке, то есть Кали, тревожит меня. Я купила эту колоду, когда училась в старших классах, еще задолго до того, как познакомилась с информацией об этой богине. Мне никогда не нравились ни ее настрой, ни ее изображение. Однажды я внимательно рассматривала эту карту и пыталась понять, что же меня в ней отталкивает, как вдруг осознала, что на картинке изображен секс с мертвым мужчиной. Подсознательно это оттолкнуло меня.

И дальше я могла бы продолжить писать о карте с Кали, описывать свои чувства и отношение к сексу. Я могла бы написать о том, что в нашей культуре секс — это ритуал перехода из юности во взрослую жизнь, но думаю, вы уже поняли, как делать это упражнение.

Упражнение



ВХОЖДЕНИЕ В КАРТУ

На каждой карте Таро изображен целый мир. В этом упражнении вам нужно как бы раздвинуть границы изображения и увидеть, что еще присутствует в мире карты. Вытяните из колоды одну карту. Представьте, что это дверь в другой мир. Смотрите на карту, пока не появится определенное чувство или мысль. Пусть ваш ум свободно блуждает, пока не зацепится за какую-нибудь идею. И не важно, если идея не будет связана с картой. Всматривайтесь в карту до тех пор, пока у вас не появятся мысли, а после ее появления откройте дневник и начинайте писать.

Этот вид записи похож на автоматическое письмо, когда вы позволяете словам и мыслям свободно течь через вас, оставляя сознание открытым и не впуская внутреннего редактора или цензора.

Например:

«Научное Таро» (Science Tarot): карта Повешенный (потенциальная энергия).

На карте изображена пустынная местность, похожая на пустыню Сахара, с редкими кустиками и одинокой южкой на заднем плане. Слева виден утес, справа как будто выныривает другой утес. Обзор заслоняют облака. Прямо передо мной, нарушая все законы физики, стоит огромное каменное образование в виде конуса, на вершине которого в идеальном балансе удерживается камень. Я протягиваю руку и касаюсь надписи на основании: $E = U$. Солнце садится за горизонт. Я смотрю налево и вижу, что на утесе образовалась тень, но вместо формы конуса и камня вижу силуэт человека. Воздух сухой и тяжелый, и раздается только один звук: карканье присевшей на камень вороны.



УСЛОЖНЕННЫЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

Вам понравилось вести дневник? Хотите узнать, какие еще существуют техники и приемы и попробовать выполнить их? Давайте усложним тренировки. Для следующих упражнений вам потребуется чуть больше фантазии и больше карт.



Упражнение

ДОСТАТЬ ДО ЗВЕЗД

Таро способствует проявлению мечты. Основу же моей частной практики составляет помощь кверентам в достижении их целей. Письменное описание желаний и способа их реализации делает процесс крайне интересным. Если у вас есть желанная цель, то это упражнение — для вас.

Перемешайте колоду и вытяните две карты. Изучите их картинки. На что вы обратили внимание в первую очередь? Ответьте на следующие вопросы:

Какой аспект вашей цели отражают эти карты?

Каким образом карты рекомендуют идти к мечте мечты?

Запишите ответы в дневник.

Например:

Я вытянула Пятерку Жезлов и Пятерку Мечей из Таро «Долина миражей». И сразу же обратила внимание на две Пятерки. В цикле Таро число пять указывает на сложный период. Вглядываясь в Пятерку Жезлов, замечаю лисичек и понимаю, что они отражают мою растерянность. Я близка к своей мечте закончить эту книгу, но меня постоянно

что-то отвлекает, и находятся разные оправдания этому, а еще от достижения моей мечты меня постоянно отрывает оплачиваемая работа. А вот Пятерка Жезлов, наоборот, не говорит о неразберихе: карта указывает на идеальную концентрацию внимания — на ней изображен легко парящий ангел. Любопытно, что в руках у него меч, направленный острием влево, словно он готов пронзить им сотворенные лисами с Пятерки Жезлов хаос и смятение.

Карты дали мне понять: принимайся за дело. Просто делай. Действуй и закончи свой проект.

Упражнение



ГЛУБИННЫЙ СОВЕТ

Это упражнение научит вас прислушиваться к своей интуиции. Начиная выполнять его, задайте вопрос, например: «Что мне нужно знать сегодня?» или «Какую роль мне предназначено играть в этой Вселенной?». Держите вопрос в уме и перемешивайте карты в колоде. Когда будете готовы, вытащите одну карту. Посмотрите на изображение и запишите в дневнике свой вопрос и ответ Таро. Ответ может оказаться простым, а может указывать на сложный подтекст, требующий дальнейшего изучения.

Например:

Наступил сезон аллергий, и Том чувствовал себя плохо. Он взял колоду и спросил у карт: «Что мне необходимо знать о своем здоровье?» Вынула карта Смерть, которая указывает на трансформацию и перемены. Том понял, что ему нужно успокоиться и осознать, что его аллергия — это трансформация при переходе от одного сезона к другому.

Закончится этот сезон — закончится и аллергия. Смерть говорит ему, что его здоровье проходит стадию преобразования и ему нужно просто пережить этот период... и следить за уровнем пыльцы в воздухе.



Упражнение

ПЕРЕСМОТР

Перед началом упражнения вспомните какую-нибудь прочитанную книгу, фильм или любимый ресторан. Будем оценивать объект с помощью карт Таро. Перемешайте колоду и достаньте три карты. Первая карта показывает, что вам понравилось, а вторая — что не понравилось. Третья карта раскрывает новую точку зрения, к которой вы вряд ли пришли бы самостоятельно.

После того как разберете значение каждой карты, откройте дневник и начинайте описывать открывшееся.
Например:

Относительно любимой мороженицы Анна вытянула Двойку Жезлов, Рыцаря Мечей и Десятку Жезлов. Двойка Жезлов напомнила ей о прохладной атмосфере этого кафе, в котором ей было так приятно работать над своими проектами. Рыцарь Мечей отображает постоянную смену посетителей кафе. Это популярное кафе, и здесь не всегда есть возможность поработать. Десятка Жезлов же указывает на то, что для Анны найдется место, когда работа будет завершена. Ей нравится насыщенный вкус мороженого, она обожает этот десерт. Таким образом, Анна с помощью карт Таро оценила свое любимое место, его атмосферу и предлагаемые десерты.

Упражнение



ПЕРЕПИСЫВАНИЕ ПАМЯТИ

Жизнь состоит из взлетов и падений, и трудные времена случались с каждым из нас. Что, если я скажу вам, что вы можете переписать тяжелые воспоминания, чтобы они меньше влияли на вас в настоящем? Хотите попробовать? Это упражнение поможет вам заменить отрицательные чувства более приятными. Таро и дневник поддержат вас в исцелении травмирующих душу воспоминаний.

Это упражнение я привожу последним, потому что оно может вызвать сильные, напряженные эмоции. Будьте осторожны. Если вам станет сложно переносить внутреннюю боль, прекратите занятие и отвлекитесь или обратитесь за поддержкой к близкому человеку, духовному лицу, врачу или специалисту в области психиатрии. Выполнение этого упражнения требует времени, поэтому советуем разделить его на несколько частей.

Выберите событие прошлого, которое вам хотелось бы переписать. Прокрутите в памяти все, что происходило, подробно и красочно. Вспомните запахи, цвета, людей. Позвольте себе все пережить заново, словно это случилось прямо сейчас. (Примечание: в случае возникновения крайне тяжелых эмоций сразу же прекратите заниматься; значит, на данный момент процесс пересмотра слишком болезнен.) Проживайте все в настоящем. Позвольте чувствам полностью захватить вас, — теперь они уже не могут навредить вам, вы — в безопасности.

Ощувив себя внутри события, возьмите в руки колоду. Перемешайте карты и достаньте две из них. Первая карта показывает, для чего было необходимо пройти через это событие, а вторая карта сообщает о том, какой урок вы вынесли. Внимательно изучите обе карты, расшифровывая их значения, в том числе все символы.

Когда закончите, подробно опишите это событие в дневнике, включая усвоенный урок. На это может уйти немало времени. По окончании упражнения прогуляйтесь, побалуйте себя вкусным кофе. Вы хорошо поработали.

Вы готовы продолжить? Хорошо. Сделайте очень глубокий вдох. Продолжаем.

Возьмите колоду. Вы вспомнили событие в подробностях, но каким вы хотели бы его помнить? Подумайте, что именно вы желали бы тогда чувствовать. При этом некоторые желают душевного покоя, а другим хочется сменить гнев на радость. Можно также прочувствовать прощение.

Определившись с основной эмоцией, поверните колоду картинками к себе и просмотрите все изображения. Найдите одну или две карты, которые покажутся вам созвучными вашей цели. Ищите до тех пор, пока не найдете картинку, подходящую идеально. Если сомневаетесь, почитайте о значении карты.

Вам предстоит снова пересмотреть травмирующее событие, но уже с картами «новых ощущений». Закройте глаза и подумайте о произошедшем. На этот раз вам нужно изменить концовку с учетом выбранных карт. Ощутите, что можете это сделать. Позвольте событию ослабить хватку и сдвинуться. Теперь вы управляете им и можете поменять негативные события на позитивные.

Переписывайте исход события до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно. Помните, что вы можете спокойно оставить это событие, отпустить его и дальше жить своей жизнью. Это непростая задача, поэтому этот этап можно повторять несколько раз — до полной трансформации ваших ощущений.

Откройте глаза. Запишите все, что происходило. На этот раз опишите перемены, над которыми работали вместе с картами. Опишите свои чувства относительно прошлого. Опишите задействованные карты. Как они

помогли вам в преобразовании события? Что именно вас поддерживало — общая атмосфера карты? Может, вы сосредоточились на определенном символе на карте? Запишите, что именно указывает на то, что изменения действительно произошли.

Теперь вы можете переписывать любые воспоминания.

ЛИЧНЫЙ ПОМОЩНИК ТАРОЛОГА



Дневник отлично подходит для записи значений карт и исследования глубин своего разума. Сейчас я хочу познакомить вас с еще одним видом ведения записей, который помогает держать всю известную мне (на данный момент) информацию в одном месте. Я большой фанат гримуаров⁵. Они похожи на истинные врата в магию, не так ли? Сразу представляются дорожные старинные пожелтевшие книги в переплете ручной работы в каком-нибудь мрачном книжном магазине. У каждого настоящего мастера должен быть свой гримуар, так ведь?

В нашем случае вам не потребуется продавать руку или ногу, чтобы купить или сделать себе супергримуар. Такую книгу для записей я называю «личным помощником таролога» (ЛПТ): в ней, как в смартфоне, всегда есть под рукой вся важная информация, необходимая для практикующего таролога. В ЛПТ все мои личные открытия систематизированы так, чтобы процесс обучения проходил легко. В ЛПТ заносится *вся* информация. Хотите собрать все данные по истории Таро? Пожалуйста.

⁵ Гримуар (от лат. *grammatica* — «учение») — «колдовская книга», свод магических ритуалов, правил, заклинаний и т. п. какого-либо одного направления магии.

Хотите иметь описание всех сделанных вами предсказаний с помощью Таро? Готово. Хотите собрать вместе все расклады, встретившиеся вам в книгах, интернете или о которых вам рассказали друзья? Сделано. В ЛПТ можно также записывать ритуалы, игры, телефоны служб экстренной помощи и сведения о других различных палочках-выручалочках.

ЛПТ может быть любым: бумажный блокнот, папка-файл на компьютере или электронное приложение. Мой ЛПТ с годами менял форму. Первым ЛПТ в 2001 году стал дешевый линованный блокнот в твердом переплете размером двадцать два на двадцать восемь сантиметров, купленный в книжном магазине. Я напечатала на принтере изображения карт Таро, которые имели для меня особое значение, и наклеила их на обложку. Затем разметила страницы: «Дурак», «Маг» и так далее до конца колоды. Затем создала раздел для раскладов и несколько дополнительных разделов: ритуалы, игры и небольшой список полезных веб-сайтов и книг. Я почти полностью заполнила дневник всем, что знала, но, к сожалению, из-за громоздкости он оказался абсолютно непрактичным!

Для следующего ЛПТ я выбрала органайзер с пластиковыми дисками. Листы в этих блокнотах могут скрепляться круглыми пластиковыми дисками разных размеров, которые продаются в канцелярских магазинах. Дисконный органайзер мне очень понравился. В отличие от обычных блокнотов в переплете или на спирали из этого органайзера можно вынимать страницы, их можно менять местами и даже добавлять в блокнот новые. Любите аксессуары? Их великое множество: кармашки, закладки, пеналы. Страницы могут быть любых форм и размеров. Сами органайзеры тоже могут быть любой

формы, и к ним даже продаются специальные дыроколы, с помощью которых можно пробивать новые листы, чтобы вставить их в блокнот, нанизав на диски. Поскольку мой первый ЛПТ получился громоздким и неудобным, второй был сразу отправлен на «диету». Новый органайзер был размером с каталожную карточку. Я купила еще одну колоду Таро и белой краской выбелила им «рубашки». Когда краска высохла, я написала на них свои значения. (В качестве альтернативы можно найти белые наклейки, которые полностью закроют рубашку карты, и наклеить их, а излишки обрезать.) Затем я добавила закладки для разделов, отделила схемы раскладов от учета раскладов для кверентов и ритуалы. На протяжении многих лет этот органайзер был моим походным инструментом.

В наше время благодаря смартфон-технологиям можно оцифровать любую информацию. Я пользуюсь своим любимым приложением *Scrivener* (в котором, кстати, я написала эту книгу): создаю в нем папки и наполняю их данными, которые хочу сохранить записанными.

Не важно, каким будет именно ваш ЛПТ, главное — подобрать для него такую основу, которая позволит вам эффективно им *пользоваться*. Помните, что ваш ЛПТ всегда будет вместе с вашими колодами Таро. Придайте ему такие размер, форму и стиль, какие пожелает ваше сердце. Этот инструмент станет вашим лучшим другом, учителем и личным помощником — тем, кто быстро придет на помощь, когда вам срочно будет нужна какая-то часть сохраненной информация о Таро.

Работа с ЛПТ способствует профессиональному росту таролога. Учет знаний — наука далеко не статичная. За годы пользования Таро я много раз оттачивала и переформулировала свои впечатления относительно той или

Часть 2. Как можно работать с Таро

иной карты. С помощью ЛПТ вы сможете систематизировать данные, получить наиболее полное представление о том, чем вы занимались раньше и чем занимаетесь сейчас и даже, возможно, куда приведет вас дальнейшее изучение системы Таро.

* * *

Для более глубокого ознакомления с темами, освещенными в этой главе, рекомендую почитать следующие книги:

Baldwin, Christina. *Life's Companion: Journal Writing as a Spiritual Quest*. New York: Bantam Books, 1990.

Braden, Nina Lee. *Tarot for Self Discovery*. Saint Paul, MN: Llewellyn Publications, 2002.

Jette, Christine. *Tarot Shadow Work*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2000.

Kenner, Corrine. *Tarot Journaling: Using the Celtic Cross to Unveil Your Hidden Story*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2006.