

УДК 133.3  
ББК 86.42  
М64

Shaheen Miro & Theresa Reed  
TAROT FOR TROUBLED TIMES

Copyright © 2019 by Shaheen Miro and Theresa Reed

**Миро, Шахин.**

М64 Таро для трудных времен. Посмотри в глаза своей Тени, исцели себя и измени мир / Шахин Миро, Тереза Рид ; [перевод с английского Е. Половниковой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 416 с. : ил. — (Тайны Таро).

ISBN 978-5-04-116542-0

Эта книга о том, как научиться переживать самые непростые жизненные этапы и темные времена с помощью карт Таро. В ней «леди Таро» Тереза Рид и Шахин Миро рассказывают, как поддержать себя и укрепить свои силы с помощью архетипических образов Старших арканов Таро, специальных раскладов, а также аффирмаций, магических ритуалов, нумерологии и других целительных инструментов, которыми может воспользоваться даже начинающий. Вы узнаете, как освободиться от вредных привычек, разрушительных эмоций, а также превратить свои слабости в силу, встретившись лицом к лицу со своей Тенью. Перестав отрицать и избегать ее, вы сделаете ее своим оружием и сможете найти собственный путь к выходу из темных времен и жизненных трудностей.

УДК 133.3  
ББК 86.42

© Половникова Е., перевод на русский язык, 2021  
ISBN 978-5-04-116542-0 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*Посвящается отважным душам, которые  
сражаются на передовой за изменения  
к лучшему. Мы видим вас, почитаем  
и благодарим!*

*А также Мэри К. Грир, чей труд «Созвездия  
Таро» вдохновил нас на создание этой книги.*

*Признай свою тень, исцели себя, измени мир.  
Шахин Миро и Тереза Рид*

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	8
Часть первая. Дурак .....	11
Глава 1. Что у вас в рюкзаке? .....	12
Глава 2. Танец с тенью: выйди из лимбо, погрузись в свою магию .....	20
Что такое тень? .....	21
Спуститесь во тьму и осмотритесь.....	28
Учитесь отпускать.....	34
Алхимический путь проявления теневого «я» .....	37
Истории о боли и исцелении.....	39
Найдите в себе силы .....	42
Будьте отважны и эмоциональны .....	47
Глава 3. Погружение внутрь .....	51
Начните с медитации .....	52
Техника эмоциональной свободы — еще одна возможность .....	57

Другие способы соединения с собой и миром.....	63
Энергетические шнуры .....	98
Как обрести силу и защитить себя .....	107
Сыграйте свою роль во Вселенной.....	131
<b>Часть вторая. Таро.....</b>	<b>139</b>
Глава 4. Знакомство с архетипами .....	140
Аркан судьбы как архетип.....	141
Работа со своим архетипом.....	161
Работа с индивидуальной картой года .....	188
Глава 5. Элементы .....	219
Что такое четыре элемента?.....	219
Четыре масти Таро и творческий процесс.....	220
Глава 6. Исцеление с помощью Таро .....	236
Таро как зеркало внутреннего мира .....	243
Запрос — это ключ к секрету Таро .....	246
Три силы Таро .....	249
Расклады .....	254
Создание собственных раскладов.....	281
Завершение сессии чтения Таро .....	284
Глава 7. Поверьте в волшебство.....	285
Что такое магия? .....	285
Как создается магия? .....	291

Кто и для чего может использовать магию? .....	292
Магия свечей .....	293
Исследуйте магические ритуалы .....	302
Заклинания в банках .....	311
<b>Часть третья. Мир .....</b>	<b>323</b>
Глава 8. Что происходит? .....	324
Расчет карты года и ассоциации .....	324
Работа с ежегодными аффирмациями ..	350
Глава 9. Гражданская активность .....	353
Общение и владение пространством .....	354
Упражнения на справедливость.	
Таро для эффективной работы по изменению мира .....	361
Политика за обеденным столом .....	363
Как быть союзником .....	369
Как быть активистом .....	372
Как баллотироваться на официальный пост .....	374
Глава 10. Социальная осознанность .....	378
Создание алтаря равновесия, социальной справедливости и перемен .....	378
Ритуал с алтарем .....	381
Групповая магия: бдение при свечах .....	384
Групповые лунные ритуалы для социальных изменений .....	386

Использование Таро для установки намерения.....	388
Приведите в порядок свой дом.....	390
Ресурсы .....	407
Благодарности .....	410
Об авторах .....	412

# ВВЕДЕНИЕ

*Смотри: всего одна лишь свеча может  
сопротивляться тьме и одновременно  
очерчивать ее границы.*

**Анна Франк**

Безумный мир взорвался от невыносимого шума — и это назревало давно. Социальные катаклизмы и нестабильная политическая обстановка способствуют накоплению усталости, а люди, чувствительные к неопределенности современного мира, и вовсе рискуют своим благополучием. Но знайте, что мы живем во времена серьезной, невидимой с первого взгляда работы. Парадигма ломается и меняется, нас одолевают страх, боль и хаос, которые подспудно кипели на протяжении длительного времени. Все вместе и каждый в отдельности мы слышим призыв действовать, противостоять тени и начать радикальные изменения.

Мы можем стать частью решения.

На протяжении многих лет мы беседовали с разными людьми, которые чувствовали себя потерянными и лишенными надежды. Они спрашивали, что можно сделать, чтобы исцелить этот мир и себя. Разговоры с ними натолкнули нас на мысль о создании курса, а теперь и книги, которую вы держите в руках.

Это не очередная книга о картах Таро, а руководство по личной эволюции, обретению социальной справедливости и исцелению.

В этой книге мы покажем, как работать со своей тенью, чтобы освободиться от старых шаблонов и ограничивающих убеждений. Вы узнаете, как примириться с личными архетипами, такими как Жертва и Обидчик, и всегда сможете действовать в этом мире как позитивная, проактивная сила добра.

Вначале мы исследуем личные страхи и тени. С помощью самоанализа и медитации вы встретитесь лицом к лицу с тьмой — и найдете в себе источник света. Этот первый шаг очень важен, поскольку он закладывает основу для работы с картами Таро.

Вы изучите архетипы Старших Арканов и узнаете, как подружиться со своей тенью и исцелить себя. Мы покажем вам, как применять аффирмации, магические рецепты и ритуалы Таро и другие связанные с ними методы исцеления, чтобы найти подходящие способы обретения себя и научиться открыто высказываться. Так вы станете сторонником нашего общего дела и начнете свою большую работу в этом мире.

Затем мы рассмотрим, как тень проявляется на мировой арене. Старшие Арканы показывают, что происходит в мире и как — сообразно своему архетипу — вы можете влиять на ситуацию. Мы познакомимся с практическими способами, которые позволят вам стать активным участником или лидером общественного движения; а также разработать стратегический план для того, чтобы изменить мир к лучшему.



Кроме того, мы планируем глубоко вникнуть в проблемы, с которыми рано или поздно сталкивается большинство из нас: смерть, горе, развод, болезнь, зависимость и угнетение. Благодаря ряду осознанных раскладов, направленных на погружение в себя, вы узнаете, каким образом созвездия Таро помогут вам переписать свою историю исцеления и изменить жизнь.

Эта книга откроет вам новый подход к Таро, к жизни и саморазвитию. Даже если вы не читаете карты Таро и не собираетесь делать это для других людей, полученная информация приведет вас к внутренней трансформации — и тогда вы сможете изменить мир.

Вместе можно исцелить мир. Если каждый из нас будет делать свою работу, то мы станем невероятно могущественными. Иногда мы можем ощущать ярость или беспомощность. Жизнь может доставлять проблемы, которые кажутся нам неразрешимыми; а порой мы замечаем, что мир вокруг разваливается на кусочки, как мокрое бумажное полотенце. В непростые времена карты Таро будут вашими друзьями и надежными союзниками. Подобно лампе Отшельника, они направят вас внутрь — к источнику света и мудрости, которым являетесь вы сами.

Эта книга — путь к свету и новые возможности для отважных искателей, которые готовы исследовать конфликт, добраться до тени и выпустить свет наружу. Сейчас, как никогда раньше, нам необходимо раскрыть свои внутренние таланты, ведь мы идем в мир — защищенные, сознательные, бескомпромиссные поборники света — и несем с собой изменения к лучшему.



## ГЛАВА 1. ЧТО У ВАС В РЮКЗАКЕ?

---

Если бы вам предстояло провести неделю в дикой местности, то, скорее всего, вы обязательно подготовились бы, прежде чем отправиться в путь. Для начала вам нужно взять рюкзак и сложить в него все необходимое: компас, нож, палатку, сухую одежду, столовые приборы и продукты. Эти вещи помогут вам пережить ненастную погоду или встречу с дикими животными. Без них вы можете заблудиться или подвергнуть себя опасности.

Так поступает только Дурак.

Но как быть, если огромный дикий мир подбирается все ближе к вашему дому? Как справиться, если все, что вы видите в СМИ, — это безысходность и мрак? Неужели вы все это терпите и прячетесь за закрытой дверью, через которую никто не может пробиться? Предпочитаете заглушать свои чувства наркотиками, алкоголем, сексом или проводите бесконечные часы перед телевизором? Выбирая такие методы, чтобы справиться с хаосом, вы истощаете свой эмоциональный запас и теряете способность чувствовать.

Если и дальше так пойдет, то в какой-то момент вы окажетесь на дне. Вам нужны правильные инструменты, которые позволят оставаться заземленным, здоровым и счастливым, независимо от того, что происходит в мире... или в вашей жизни. Помните:

именно то, что происходит внутри вас, в итоге определяет, как вы ладите и справляетесь с миром и какое место в нем занимаете.

Когда вы используете содержимое своего рюкзака (или внутренние резервы), вы укрепляете свое положение на ухабистой местности великой пустыни жизни. И вы не просто выживаете — вы процветаете. Возможно, вы всю жизнь чувствовали, что ведете тяжелую битву и постоянно наталкиваетесь на проблемы, тупиковые пути и непредвиденные ситуации. Многие люди это ощущают. Но есть и другой способ жить и пребывать в мире — духовный путь, указанный вашим мудрым внутренним компасом.

Если вы присмотритесь к Дураку из колоды Таро, то заметите, что он несет небольшой узелок на палке. Посох символизирует магию, а котомка наполнена прошлым опытом и инструментами, позволяющими свободно передвигаться. Дурак уверенно бросается в мир, ведь на уровне подсознания он знает, что у него есть все необходимое для волшебства.

А как обстоят дела у вас? Что лежит в вашем рюкзаке? Он полон магических орудий и практик, которые вдохновляют и поддерживают вас? Или он пуст?

А если бы вы точно знали, что необходимые ритуалы и магические принадлежности всегда под рукой? Представьте, какой бы стала ваша жизнь. Вместо того чтобы действовать под влиянием страха, вы жили бы совершенно свободным. Более того, вы могли бы обрести вдохновение и смелость, чтобы двигаться вперед и вести за собой людей. В трудные времена миру

нужны бесстрашные лидеры, которые способны направлять и воодушевлять всех нас.

Вы можете стать таким лидером только в том случае, если у вас есть соответствующие инструменты. Мы говорим не о молотках и гвоздях. Нет, нам нужно то, что связано с духовностью: медитации, карты Таро, магические обряды и аффирмации.

Эти сакральные инструменты веками помогали людям вести спокойную и осмысленную жизнь даже в полном опасностей мире. Правда в том, что мы живем в беспокойные времена с тех пор, как люди научились добывать огонь. Войны, насилие и трагедии преследуют нас давно, поэтому смутные времена — это никакая не новость (так же как и практики, описанные в этой книге).

Мы покажем вам, как работать с древними духовными традициями и инструментами, чтобы вы могли проявить себя с лучшей стороны, независимо от того, что происходит вокруг.

Вместо того чтобы ковлять по жизни, вы сможете начать совсем иное путешествие. Представьте, как золотой свет стекает по вашим плечам и наполняет вас сиянием свободы и уверенности. Легко и бодро вы шагаете к новым территориям. Через ваше плечо перекинут посох, к нему привязан маленький красный узелок. В нем лежат инструменты и приспособления, которые помогут вам сориентироваться в непредвиденной ситуации.

Вы приближаетесь к краю неопределенности и почти дрожите в предвкушении чего-то необычного.

Великие приключения способны наполнять нас изумлением и трепетом, которые заставляют нас двигаться вперед.

Каждый ваш шаг сулит новые возможности. Немного планирования и целеустремленность помогут вам справиться с любыми вызовами на своем пути, куда бы ни привело ваше путешествие — в тихие луга или неприветливую каменистую местность. Возможно, вы и сами проложите несколько троп.

Прежде чем выйти за порог своего дома и отправиться к диким просторам неизведанного, подумайте, что можно взять с собой, чтобы путешествие стало привлекательным. Сконцентрируйте свое сознание и погружитесь в настоящий момент. Успешное приключение начинается с тщательного планирования и подготовки.

Определив свои нынешние координаты, вы получите достаточно информации, чтобы уверенно сделать первый шаг. Попробуйте осознать, в какой точке вы находитесь. Как складывается ваша жизнь сейчас? Чего вам не хватает? Что имеется в избытке? Готовы ли вы к переменам?

Первым делом положите в рюкзак компас. Ведь вам нужно знать, в какую сторону вы направляетесь, когда путешествуете по неизведанной территории? Наличие компаса определяет, сможете вы ориентироваться в пространстве или заблудитесь.

У каждого из нас есть внутренняя навигационная система, которая помогает преодолевать взлеты и падения на жизненном пути. Глубоко внутри вас живет

непоколебимое знание, мудрость, ваш истинный голос, ваша интуиция. Эта направляющая сила всегда была рядом и ждала, когда вы поверите, посмотрите и услышите.

Каждый шаг на пути приносит новые вызовы, возможности и шансы для роста. Иногда возникают проблемы, с которыми вы не в силах справиться. Вероятно, у вас не будет иного пути, кроме движения вперед. Но даже если вам не изменить сложившиеся обстоятельства, вы можете изменить свою реакцию на них. Используйте внутренний компас и правильные инструменты, чтобы найти свой путь и преуспеть.

Для начала можно изменить взгляд на мир. Если вы со страхом смотрите на землю, простирающуюся перед вами, то обязательно обнаружите пугающие вещи. Вместо того чтобы сопротивляться приключению, откройтесь ему. Будьте смелым, любопытным и готовым воспринимать реальность.

Закройте глаза и сделайте глубокий вдох животом. Медленно выдохните. Продолжайте дышать, каждый раз делая глубокий, полный вдох и медленный выдох. Когда почувствуете, что успокоились, просканируйте свое тело с головы до ног. Обращайте внимание на все физические ощущения. Что подсказывает вам тело? Прислушайтесь к звукам вокруг себя. Что вы заметили? Продолжая вдыхать и выдыхать, наблюдайте за возникающими у вас мыслями. Куда направляется ваш ум? Занимаетесь ли вы решением первой попавшейся задачи, беспокоитесь о какой-то проблеме или чувствуете себя привязанным к настоящему моменту? Откройте глаза и посмотрите вокруг. Что вы