



ГЕКАТА ХТОНИЯ

ВРАТА В НИЖНИЙ МИР

Не переходи ту грань, что ведёт в небытие

Елена ВЕМ

18+

Геката

Елена Вем

**Геката Хтония.
Врата в Нижний Мир**

«Автор»

2026

Вем Е.

Геката Хтония. Врата в Нижний Мир / Е. Вем — «Автор»,
2026 — (Геката)

Ты спустилась в Нижний Мир? Тогда эта книга — твой пропуск. Первая книга дала тебе оружие. Эта — научит спускаться в шахту, где добывают руду. Перекрёстки. Костяные чаши. Obsидиановые зеркала. Могильная земля. Проклятые предки. Потерянные души. Охотники за живыми. Реки ненависти, печали и забвения. И Геката Хтония — не с факелом, а с ключами от дома, из которого не возвращаются. Здесь нет теории. Только карта. Практика. Экстренные протоколы. Подготовка психики: пост, сны, молчание. Как открыть врата, войти и вернуться. И как не принести с собой то, что захочет остаться. Не открывай, если боишься своей тени. Не читай, если не прошла первую книгу. Тот, кто входит в рошу, должен оставить за порогом страх смерти и жажду мирской жизни. Геката Хтония, свидетельствуй.

© Вем Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Важное примечание	5
ВВЕДЕНИЕ	6
ЧАСТЬ 1. ТОПОГРАФИЯ ТЬМЫ — ЧТО ТАМ ВНИЗУ?	10
ГЛАВА 1. ТРИ УРОВНЯ, ТРИ РЕКИ, ТРИ СУДЬИ	11
ГЛАВА 2. ГЕКАТА ХТОНИЯ — ЦАРИЦА, А НЕ ЭКСКУРСОВОД	16
ГЛАВА 3. ТЕ, КТО ЖИВЕТ ВНИЗУ	19
ГЛАВА 4. ПЕРЕКРЕСТОК КАК ПОРТАЛ, А НЕ ПРОСТО МЕСТО СИЛЫ	22
ИТОГ ПЕРВОЙ ЧАСТИ	25
ЧАСТЬ 2. ПОДГОТОВКА К СПУСКУ — ТЫ ДОЛЖНА БЫТЬ ГОТОВА УМЕРЕТЬ	26
ГЛАВА 5. ПСИХИЧЕСКАЯ ГИГИЕНА	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Елена Вем

Геката Хтония. Врата в Нижний Мир

«Я — та, чьи псы воют, когда открываются врата.

Я — та, кто водит хороводы с мертвыми.

*Я — та, кто держит ключи от дома, из которого не
возвращаются.*

Геката Хтония.

Если ты читаешь это — назад дороги нет».

Важное примечание

Практики из этой книги опираются на базу, заложенную в первой части («ГЕКАТА для ведьм»). Если вы ещё не знакомы с базовыми ритуалами защиты, очищения и заземления — начните с первой книги.

Все описанные практики относятся к внутренней трансформационной работе и предполагают осознанный подход. Для людей с острыми психическими состояниями (психозы, нестабильная шизофрения) этот материал не подходит — пожалуйста, берегите себя.

Автор не несёт ответственности за самостоятельное воспроизведение ритуалов без должной подготовки и здравого смысла.

ВВЕДЕНИЕ

«Ты уже не та, кто открыла первую книгу. Это нормально. Вторая книга продолжит изменения, если ты готова заглянуть поглубже»

Ты помнишь ту женщину, которая открыла эту книгу впервые?
Которая верила, что защита — это поставить свечу и прочитав заговор.
Которая думала, что «воздаяние» — это когда обидчика просто немного прижмёт.
Которая боялась своего отражения в чёрном зеркале и вздрагивала, когда собаки воют под окном.

Этой женщины больше нет.

Я не спрашиваю, хочешь ли ты это признавать. Факты упрямы.

Если ты дочитала первую книгу до конца и не выбросила её — ты уже не та.

Геката изменила тебя. Без согласия. Без анестезии. Без права вернуться.

Ты взяла в руки вторую книгу.

Значит, первой тебе стало мало.

Не потому, что она была слабой.

Потому что она была порогом.

А за порогом — Нижний Мир.

Первая книга — это оружие ближнего боя. Нож в кармане.

Им можно отбиться в подворотне.

Вторая — это место, где этот нож рождается.

Я не буду врать: эта книга опаснее первой.

В разы.

Если первая могла разрушить отношения с удобными людьми —
эта способна разрушить отношения с реальностью.

На время.

Или навсегда.

О чем эта книга на самом деле (и о чём она молчит)

Эта книга — **не про** «работу с предками» в стиле «поставь фотографию бабушки и зажги свечку».

Эта книга — **не про** милые гадания на кофейной гуще.

Эта книга — **не про** медитации, где ты представляешь золотой свет и чувствуешь себя защищённой.

Забудь.

Эта книга — **про** реальный, физический, раздирающий сознание контакт с тем, что находится **под** ногами. С царством, где нет солнца, нет времени, нет воздуха. Где души умерших — не метафора, а соседи по ту сторону тонкой стены. Где Геката приходит не с факелом, освещающим путь, а с ключами от твоей собственной смерти.

Ты узнаешь:

Как открыть врата в Нижний Мир, **не сойдя с ума** (спойлер: шансы 50 на 50, и я не шучу).

Как встретиться с тем, кого ты боишься больше всего — с **собой по ту сторону**.

Как говорить с душами, которые не хотят разговаривать. И с теми, которые хотят слишком сильно.

Как забрать из Аида **дар**, который нельзя получить ни в одном живом мире. И как за этот дар **заплатить**.

Как **вернуться** обратно и не принести на плечах гостя, который останется с тобой навсегда.

Но главное — эта книга о **смерти**. Не о физической (хотя и о ней тоже). О смерти иллюзий. О смерти «хорошей девочки». О смерти страха, которым тебя вскормили с молоком матери. О смерти надежды, что кто-то придет и спасет.

В Нижнем Мире не спасают. Там **выживают**. Или остаются.

Книга для тебя, если:

- Ты уже год и больше практикуешь магию Гекаты. Не читаешь, не мечтаешь — **практикуешь**. У тебя есть алтарь, ключи, свечи, нож. Ты ставила защиту, чистилась, возвращала удары. И тебе стало **тесно** в этом мире.

- Ты чувствуешь, что за тонкой пленкой повседневности — **бездна**. И она зовет тебя. Не пугает, не отталкивает — именно зовет. Как зовут домой, хотя ты никогда там не была.

- Ты перестала бояться смерти. Не «приняла» — это психологическое. А именно **перестала бояться**. Как факта. Как перехода. Как соседа. Смерть для тебя теперь не враг, а ворота.

- Ты готова услышать правду о себе, которую не скажет ни один психолог. Правду, от которой у нормальных людей случается нервный срыв. Ты не нормальная и это твоё преимущество.

Книга НЕ для тебя, если:

- Ты открыла первую книгу на прошлой неделе и еще не делала ни одного ритуала. Закрой вторую. Спрячь. Завяжи веревочкой. Буквально: твоя неподготовленная психика не выдержит даже первых страниц практики.

- Нижний Мир не лечит — он **активирует**. То, что там живет, может запустить то, что дремлет. Я не психиатр, я автор книги. Моя ответственность — предупредить. Твоя — не игнорировать.

- Ты ищешь острых ощущений, «темной эстетики», красивых фото с черепами для Инстаграма. Иди в кино про вампиров. Там тоже темно и стильно, но никто не умрет по-настоящему.

- Ты не готова **потерять** часть себя. Ту часть, которая боялась темноты, которая хотела, чтобы ее пожалели, которая верила в «справедливый мир». Эту часть придется оставить там, внизу. Она не вернется.

Как эта книга связана с первой (и почему без первой — смертельно)

Коротко: первая книга — **школа выживания**. Вторая — **экспедиция в зону отчуждения**.

Без первой ты:

- Не умеешь ставить базовую защиту → в Нижнем Мире тебя сожрут в первую минуту.
- Не умеешь чиститься → принесешь с собой «попутчиков», которые поселятся в твоём доме.
- Не умеешь заземляться → не сможешь вернуться.

◦ Не знаешь этики силы → начнешь использовать полученные дары во вред, и Геката покажет тебе, что такое настоящая боль.

Первая книга — это **прививка**. Без нее в эпидемию не суются.

Поэтому, если ты не прошла первую — **не начинай вторую**. Это не рекомендация. Это инструкция по технике безопасности.

Нарушишь — пеняй на себя. Жалобы не принимаются, поддержка от автора не предусмотрена, скорая магическая помощь не вызывается.

Структура книги: куда ты полезешь головой

Книга построена как **спуск по лестнице**. С каждым шагом — темнее, холоднее, страшнее. Но и ближе к настоящему.

Часть 1: Топография тьмы

Ты узнаешь, что такое Нижний Мир на самом деле. Не «ад с котлами» и не «рай для героев». А система. С реками, судьями, уровнями и законами. Потому что, если ты не знаешь карты — ты не выйдешь обратно.

Часть 2: Подготовка к спуску

Без нее — никак. Психика, тело, энергия, инструменты. Костяная чаша, обсидиановое зеркало, могильная земля. И главное — **якорь**, который вернет тебя. Если ты думаешь, что «якорь» — это красивая медитация, ты ошибаешься. Это жесткая техника, и половина не доходит до конца.

Часть 3: Ритуалы перехода

Как открыть врата. Как призвать Гекату Хтонию (не ту, с факелом, а ту, с ключами от могилы). Как работать с черным зеркалом, чтобы увидеть, а не галлюцинировать. Как отличить настоящего проводника от лжеца, который хочет сожрать твою душу.

Часть 4: Там, внизу

Ты спустилась. Что дальше? Встреча с предками — не с добрыми бабушками, а с теми, кто проклял твой род. Поиск потерянных душ. Снятие проклятий через прямой контакт с их источником. Получение даров — и плата за них. Опасности: ложные проводники, тени-подменыши, охотники за живыми.

Часть 5: Возвращение и интеграция

Как закрыть врата так, чтобы они не открылись сами. Как очиститься от «попутчиков». Как жить дальше, когда ты видишь то, чего другие не видят. Долгосрочные изменения — и как не сойти с ума от новых способностей.

Часть 6: Некромантия как служба

Этическая работа с умершими. Защита от злых мертвецов. Помощь неприкаянным душам. И главная граница: **никогда не приводи мертвых в дом живых**.

В конце — приложения. Гимны Гекате Хтонии. Изображение Гекаты для алтаря. Экстренные протоколы. И шпаргалка на один лист — чтобы не листать книгу, когда у тебя трясутся руки.

Мое обещание (и оно страшнее, чем в первой книге)

В первой книге я обещала тебе **силу**. И дала ее.

Во второй книге я обещаю тебе **правду**. Правду о том, что:

- Ты смертна. Не «когда-нибудь», а прямо сейчас, каждую секунду. И Нижний Мир — не где-то далеко, он под твоими ногами. Просто пол сантиметра бетона отделяет тебя от бездны.
- Твоя сила не бесконечна. Там, внизу, ты — никто. Пока Геката не скажет иначе.
- Твои предки могут тебя ненавидеть. И это не «кармический урок», а просто факт. С ним придется жить.

◦ Ты можешь не вернуться. Не потому, что умрешь физически. А потому, что тебе **понравится** там, внизу. В тишине. В покое. Без истерик этого мира.

Это обещание не «счастья и гармонии». Это обещание **реальности**. Без прикрас. Без лжи. Без надежды, что все будет хорошо.

Все будет **честно**. Это дороже.

Предупреждение, которое нельзя игнорировать

Я пишу это жирным шрифтом не для красоты.

Если после прочтения введения у тебя участился пульс, выступил холодный пот, задрожали руки — это нормально. Твое тело умнее тебя. Оно знает, что опасно. Оно пытается тебя спасти.

Не слушай его. Оно трус. Ты — ведьма. Ты сама решаешь, чего бояться.

Но если тебе стало не просто страшно, а тошно. Физически. Если захотелось закрыть книгу и забыть, как страшный сон. Если внутри зазвучал голос: «Не надо, не сейчас, может, потом» — закрой. Не надо. Не сейчас. Может, никогда.

Этот голос — не трусость. Это инстинкт самосохранения. Умные ведьмы его слушают. Глупые — становятся экспонатами в коллекции Нижнего Мира.

Ты предупреждена.

Последнее: кто я, чтобы это писать

Я не жрица с двадцатилетним стажем. Не потомственная ведунья. Не профессор магии.

Я — ведьма, которая спустилась в Нижний Мир. Которая открыла врата, встретила с Гекатой Хтонией, говорила с мертвыми, получила дары и заплатила за них. Которая не вышла обратно без потерь. Которая до сих пор иногда слышит шаги за спиной в пустой комнате.

Я написала эту книгу, потому что **мне не хватило** такой книги, когда я собиралась в свой первый спуск. Все, что я находила — либо эзотерический трэш для подростков, либо сухие академические тексты без души и практики.

Эта книга — **инструмент**. Как нож. Как ключ. Как факел.

Пользуйся им осторожно. Храни в недоступном для дураков месте. И помни: **ты сама отвечаешь за каждый свой шаг**.

Геката Хтония не принимает жалоб. Она принимает только плату.

P.S. Для тех, кто уже открыл книгу на середине

Если ты пролистала введение и читаешь это, потому что «и так всё понятно» — **остановись**. Вернись к началу. Прочитай каждое слово.

В Нижнем Мире нет кнопки «назад». И я сейчас не о книге.

Ты еще здесь?

Значит, решение принято.

Переворачивай страницу.

Твой порог ждет.

Да будет так.

Геката Хтония, свидетельствуй.

ЧАСТЬ 1. ТОПОГРАФИЯ ТЬМЫ — ЧТО ТАМ ВНИЗУ?

«Ты думала, подвал — это самое глубокое место в твоём доме?»

Нет. Под подвалом — грунт.

Под грунтом — скалы.

Под скалами — магма.

А под магмой — Нижний Мир.

И Геката Хтония уже давно сняла там квартиру».

Прежде чем сунуть голову в пасть дракона, полезно знать, где у него зубы, а где глотка. Прежде чем спускаться в Нижний Мир, ты обязана понять его **устройство**. Не в мифологическом, не в поэтическом — в практическом. Карта местности, где ты окажешься без тела, без защиты, без правил.

В этой части:

Глава 1. Три уровня, три реки, три судьи — или «как не заблудиться там, где нет ориентиров».

Глава 2. Геката Хтония — царица, а не экскурсовод. Кто она там, внизу, и почему без нее ты не сделаешь и шага.

Глава 3. Те, кто живет внизу — от безобидных теней до тех, кто охотится на живых.

Глава 4. Перекресток как портал, а не просто место силы. Почему три дороги ведут в Аид, а четыре — нет.

Никакой поэзии. Только навигация.

Ты не турист. Ты — диверсант, которого забрасывают на чужую территорию.

Значит, изучай карту.

ГЛАВА 1. ТРИ УРОВНЯ, ТРИ РЕКИ, ТРИ СУДЬИ

(или «Как не заблудиться там, где нет ориентиров»)

Откуда я знаю, что там внизу

Сразу к делу: я не археолог, не историк, не филолог. Я не буду грузить тебя пересказом «Теогонии» Гесиода или «Одиссеи». Если ты хочешь академических ссылок — иди в библиотеку.

Я расскажу то, что **увидела сама**. То, что подтвердили десятки спусков других ведьм (тех, кто вернулся). То, что работает на практике.

Нижний Мир — не «ад» в христианском смысле.

Там нет котлов с грешниками и чертей с вилами.

Там нет суда, где тебя осудят за то, что ты не ходила в церковь.

Нижний Мир — это **территория**. Со своими законами, границами, населением и правилами прохода.

Три уровня: Эреб, Аид, Тартар

Запомни эту иерархию. Она спасёт тебе жизнь.

1. Эреб — тьма у порога

Самый «верхний» слой. Это не сам Аид, а его **прихожая**. Место, куда попадают души сразу после смерти, прежде чем их распределят дальше.

Как выглядит:

Темно. Но не черно — серовато, как перед рассветом в густом тумане. Воздух тяжелый, как перед грозой. Слышны шаги, шепоты, обрывки разговоров, но никого не видно.

Кто там обитает:

- Души, которые только что умерли и еще не поняли, что мертвы. Они бродят, пытаются достучаться до живых, зовут по именам.
- «Застрявшие» — те, кто не может или не хочет идти дальше. Самоубийцы, убитые насильственной смертью, забытые без помина.
- Привратники — низшие духи, которые отлавливают души и направляют их к переправе.

Чем опасен для живого:

В Эребе легко **потерять ориентацию**. Нет верха, низа, сторон света. Пространство здесь живое — оно может вращаться, сужаться, расширяться. Если ты пришла сюда сознательно (в ритуале), твой первый страх — не монстры, а **потерять себя**. Забыть, кто ты, зачем пришла, как вернуться.

Зачем тебе туда:

Эреб — это место **встречи с недавно умершими**. Если тебе нужно поговорить с тем, кто умер в последние 40 дней — ты найдешь его здесь. Также Эреб — безопасная (относительно) зона для первого спуска. Как тренировочный полигон.

2. Аид — царство теней

Средний, основной слой. То, что большинство людей называют «загробным миром». Сюда попадают души после того, как их рассудят.

Как выглядит:

Бесконечная равнина. Серо-зеленые поля Асфodelей, покрытые бледными цветами, которые пахнут пылью и медом. Небо отсутствует — вместо него серый купол, не то потолок, не то бесконечность. Нет солнца, нет луны, нет звезд. Свет — ровный, без теней, как в операционной. Или в морге.

Кто там обитает:

- **Тени** — рядовые души умерших. Они не страдают, не радуются. Они просто **есть**. Безликие, серые, одинаковые. Их миллиарды. Они бредут по полю, не разговаривают, не смотрят по сторонам. Это те, кто при жизни не совершил ни великого зла, ни великого добра.

- **Герои и праведники** — находятся в Элизии (отдельная область Аида). Там светло, там цветут сады, там души пьют вино и охотятся на призрачных кабанов. Но тебе туда не нужно. Герои не помогут ведьме. Им плевать.

- **Судьи** — Минос, Радамант, Эак. О них чуть позже.

- **Служители** — второстепенные боги и духи, которые поддерживают порядок. Танатос (Смерть), Гипнос (Сон), Керы (духи насильственной смерти). С ними можно договориться. С ними нужно уметь говорить.

Чем опасен для живого:

Главная опасность Аида — **анемия чувств**. Если ты пробудешь там слишком долго, ты перестанешь чувствовать. Страх уйдет. Радость уйдет. Гнев уйдет. Останется только ровное, серое, бесконечное **все равно**. Это состояние затягивает. Многие ведьмы, спустившись в Аид, не хотели возвращаться не потому, что там хорошо, а потому, что там **не больно**. А в твоём живом мире — больно.

Зачем тебе туда:

- Встреча с предками (не с недавними — с теми, кто умер давно).
- Поиск потерянных душ (если кто-то из твоих «застрял» в Аиде, не переходя в перерождение).
- Получение знаний (в Аиде хранятся архивы — вся информация о всех когда-либо живших. Но доступ туда — отдельная песня).

3. Тартар — бездна для сильных

Самый глубокий слой. Место, куда боги сбрасывают то, с чем не могут справиться. Титанов. Гигантов. Особо опасные души.

Как выглядит:

Представь ущелье, у которого нет дна. И стены из раскаленного металла. И ветер, который воет голосами проклятых. И темноту, которая давит на глаза, как свинцовая плита. Это не метафора. Это описание тех, кто **видал** и вернулся.

Кто там обитает:

- Титаны (Кронос, Атлант, Менетий — те, кто проиграл войну с олимпийцами).
- Проклятые цари и герои (Сизиф, Тантал, Иксион — за гордыню, жестокость, предательство богов).
- Хтонические чудовища (Тифон, Ехидна, Цербер — хотя Цербер скорее на входе).
- Самое страшное — **то, что не имеет имени**. Сущности, которые были до богов. До титанов. До мира. Их Геката держит взаперти.

Чем опасен для живого:

Тартар — это смерть **даже для духа**. Если ты попадешь туда в своем тонком теле, ты не вернешься. Твое сознание раздавит, перемолотит, превратит в пыль. Ни один проводник не спасет, если ты сунулась в Тартар без приказа Гекаты.

Зачем тебе туда:

Ни зачем. Почти ни за чем. Есть ритуалы высшего посвящения, которые требуют коснуться края Тартара. Но если ты читаешь эту книгу, ты до них не доросла. Честно. Не лезь. Там даже Геката надевает свой самый страшный лик.

Три реки: вода, которая не напоит

В Нижнем Мире есть реки. Вода в них — не H₂O. Это **субстанции состояний**.

Стикс — ненависть

Самая известная. Самая опасная. Река, водой которой клянутся боги. Нарушивший клятву Стиксом падает в кому на год (а то и на девять).

Свойства:

Вода Стикса — черная, маслянистая, холодная как жидкий азот. Она не течет — она **ползет**. Если коснешься — почувствуешь ненависть ко всему живому. К себе. К Гекате. К миру. Желание убивать, крушить, уничтожать.

Использование в магии:

- Клятвы (никогда не клянись Стиксом, если не готова умереть за эту клятву).
- Проклятия (капля воды Стикса, добавленная в ритуал, делает проклятие необратимым).
- Защита (обвести круг водой Стикса — никто не переступит. Но ты сама из него не выйдешь).

Как добыть:

Никак. Воду Стикса нельзя принести в мир живых. Она испаряется в момент контакта с воздухом. Можно использовать **символическую замену** — черную краску с добавлением полыни и своей крови. Но это суррогат.

Ахерон — печаль

Река скорби. По ней перевозят души умерших. Харон — тот самый лодочник, работает именно на Ахероне.

Свойства:

Вода мутная, серая, теплая. Пахнет слезами и увядшими цветами. Коснешься — накатит тоска. Вспомнишь всех, кого потеряла. Всех, кто тебя предал. Все моменты, когда ты плакала в подушку.

Использование в магии:

- Очищение от эмоциональной боли (омовение в Ахероне смывает горе, но вместе с ним может смыть и способность радоваться).
- Общение с умершими (души легче идут на контакт именно здесь).
- Снятие любовной привязки (печаль перебивает страсть).

Как дышать там — отдельная техника в Части 2. Скажу только: не вдыхай. Вода Ахерона в легких — это клиническая депрессия на месяц.

Лета — забвение

Река, из которой пьют души перед перерождением. Вся память о прошлой жизни — в воду. Исчезает. Без следа.

Свойства:

Вода прозрачная, как стекло. Без вкуса, без запаха. Но если выпьешь — забудешь всё. Имя, возраст, страхи, любовь, Гекату. Себя.

Использование в магии:

- Забыть травму (глоток Леты стирает память о событии, но вместе с ним и все уроки).
- Скрыть тайну (капля Леты в вино и человек не вспомнит разговора).
- Исцеление от навязчивых мыслей (если клинок не помогает — Лета помогает).

Предупреждение:

Ведьмы используют Лету редко. Потому что память — это сила. Даже больная. Даже убивающая. Забыть — значит потерять часть себя.

Коцит и Пирифлегетон (для справки)

Коцит — река плача. Приток Стикса. Воды нет — есть сплошные рыдания. Туда бросают нераскаявшихся убийц. Плачут они там вечность.

Пирифлегетон — огненная река. Кровь и лава. Течет вокруг Тартара. Для особо стойких грешников.

Тебе с ними дела не будет. Почти. Но знать о них стоит: если забредёшь не туда — по запаху дыма и стонам поймешь, что поворачивать обратно.

Три судьи: интервью перед пропуском

Когда душа попадает в Аид, она предстает перед **судьями**. Это не суд в человеческом смысле — не адвокат, не присяжные. Это **сортировка**.

Минос — судит окончательно. Царь Крита после смерти стал судьей. Он решает, куда душе: в Элизий (к героям), в Аид (к теням) или в Тартар (к мукам).

Радамант — судит выходцев из Азии. Более мягкий, но справедливый.

Эак — судит европейцев. Суровый, как спартанец. Сторож врат.

Почему тебе, живой ведьме, важно о них знать?

Потому что, когда ты спускаешься в Аид сознательно, ты **проходишь мимо судей**. Они тебя видят. Могут остановить. Могут допросить. Могут не пустить.

Как проходить:

Не бояться. Судьи не враги. Они — чиновники. Им плевать на тебя, если ты не нарушаешь правил.

Иметь при себе **знак Гекаты**. Ключ, печать, символ. Судьи знают, чья ты. Пропустят без вопросов.

Не врать. Если спросят «зачем пришла» — отвечай прямо. «За помощью», «за знанием», «к предку». Вранье судьи видят насквозь. Рассердишь — могут задержать.

Итог главы

Нижний Мир — это **структура**.

Три уровня: Эреб (прихожая), Аид (основной зал), Тартар (подвал, куда не лезут).

Три реки: Стикс (ненависть), Ахерон (печаль), Лета (забвение). И две поменьше, для антуража.

Три судьи: Минос, Радамант, Эак. Чиновники, которых нужно уважать и не бесить.

Твой первый урок на пути в Нижний Мир: **карту учат на берегу**. Когда окажешься внутри, будет поздно листать книгу.

Запомни: Эреб — тренировочная база. Аид — рабочее пространство. Тартар — смерть. Стикс — клятвы. Ахерон — слезы. Лета — амнезия. Судьи — пропускной пункт.

ГЛАВА 2. ГЕКАТА ХТОНИЯ — ЦАРИЦА, А НЕ ЭКСКУРСОВОД

(Кто она там, внизу, и почему без нее ты не сделаешь и шага)

Чем Хтония отличается от Фосфорос и Пропилеи

В первой книге мы разобрали три ипостаси Гекаты:

Фосфорос — Светоносная, с факелом. Освещает путь. Дает прозрение.

Пропилея — Стоящая у ворот. Защищает границы. Открывает и закрывает двери.

Хтония — Подземная. Владычица мертвых. Хозяйка ключей от Аида.

Сейчас забудь про две первые. На время спуска они тебе не помощницы.

Фосфорос светит там, где есть тьма. В Нижнем Мире тьма — это **среда обитания**. Освещать ее факелом — все равно что включать прожектор в спальне. Ты ослепнешь и ничего не увидишь. Геката Хтония не носит факел. У нее есть глаза, которые видят в полном мраке. И у тебя будут — если она разрешит.

Пропилея охраняет вход. В Нижнем Мире **нет входа** в нашем понимании. Есть порталы, трещины, дыры. Пропилея закрывает их от тех, кто не должен войти. Но если ты уже внутри — она не проведет тебя за ручку. Дальше ты сама. С Хтонией.

Геката Хтония: лик, который не показывают в учебниках

В древней Греции изображения Гекаты Хтонии отличались от городских статуй.

Городская Геката — три тела, три головы, факелы, ключи, собаки. Почти элегантно.

Хтоническая Геката — одна голова, но лицо закрыто. Или вместо лица — череп. Или лицо есть, но его **нельзя запомнить**. Глаза — черные, без зрачков, как два колодца. Одежды — черные, с рыжим подбоем (цвет крови и ржавчины). В руках — не факел, а **бич (плеть)** и **ключ**. И собаки — не охотничьи псы, а огромные, молчаливые, с горящими глазами. Псы-стражи, псы-палачи.

Как она говорит:

Геката Хтония не тратит слов. Она общается образами, ощущениями, приказами. «Иди», «стой», «смотри». Если ты ждешь от нее лекции — ты ошиблась дверью.

Как она проявляется в спуске:

Она может прийти как:

- Женщина в черном, стоящая на перекрестке трех дорог внутри Аида.
- Черная собака с глазами, в которых ты видишь свою смерть.
- Голос из темноты, который называет твое **мертвое имя** (то имя, под которым тебя запишут в книге умерших).
- Холод, который обнимает тебя, и в этом холоде — безопасность.

Никогда не пытайся угадать, в каком облике она придет. Примет любой. Твоя задача — **узнать** ее. А узнают Гекату Хтонию по одному признаку: **она не спрашивает. Она приказывает**. И ты повинешься, потому что внутри тебя щелкает переключатель: «Это хозяйка. Слушаться».

Что она делает в Нижнем Мире

У Гекаты Хтонии три главные функции там, внизу.

1. Проводник душ (психопомп)

Она встречает души умерших у порога Эреба и ведет их к переправе через Ахерон. Не Харон — Харон только лодочник, а Геката решает, **достойна ли душа переправы**. Если нет — душа остается в Эребе навсегда. Или отправляется в Тартар.

В практике: когда ты спускаешься, Геката может быть твоим проводником. Но не рассчитывай, что она будет водить тебя за ручку. Она покажет направление — один раз. Дальше ты идешь сама. Потерялась? Сама виновата. Не позорь ее.

2. Хранительница ключей от врат Аида

У Аида нет одной двери. Есть тысячи врат. В каждом перекрестке, в каждой пещере, в каждой могиле. Геката держит ключи от всех. Она решает, кому войти, кому выйти, а кому остаться навсегда.

В практике: без ее разрешения ты не откроешь врата. Даже если проведешь самый сильный ритуал. Даже если у тебя есть ключ-талисман. Она **должна согласиться**. Поэтому в каждом ритуале спуска есть обращение именно к Хтонии, а не к «Гекате вообще».

3. Судья над судьями

Минос, Радамант и Эак судят души. Но над ними стоит Геката Хтония. Если судьи ошиблись или превысили полномочия — Геката вмешивается. Она — высшая инстанция.

В практике: если в Аиде кто-то пытается тебя задержать (дух, стражник, даже судья), достаточно назвать имя Гекаты Хтонии. Но не ради угрозы, а как факт: «Я под покровительством Хтонии». Обычно этого достаточно.

Как обращаться к Гекате Хтонии

В первой книге были общие гимны. Для Хтонии — отдельный, короткий, без лишних слов.

Краткое обращение (перед спуском):

*«Геката Хтония, Владычица Подземного Мира,
Хозяйка Ключей от врат, где нет возврата,
Та, кто водит псов по тропам теней,
Та, чей голос тише шепота, но громче грома.
Я пришла. Я у порога.
Открой, если я достойна.
Закрой, если нет.
Я не боюсь ни того, ни другого.
Геката Хтония, свидетельствуй».*

Никогда не говори:

«Помоги мне, пожалуйста» (она не просит — она приказывает. И от тебя ждет того же).

«Прости, что беспокою» (ты ее не беспокоишь. Ты выполняешь ее волю, даже если тебе кажется, что это твоя идея).

«Я боюсь» (она знает. Ей плевать).

Что она требует взамен

Каждый раз, когда ты призываешь Гекату Хтонию, ты заключаешь **сделку**. Негласную, но жесткую.

Она дает:

- Проход в Нижний Мир.

- Защиту от местных хищников.
- Возможность вернуться.
- Ответы, дары, силу.

Ты платишь:

Кровь. Не обязательно физическую (хотя иногда да). Кровь как энергию, как время, как кусок своей жизни. Ритуал спуска отнимает силы. Неделью после него ты будешь как выжатый лимон. Это плата.

Память. Ты увидишь то, что нельзя забыть. И не забудешь. Это тоже плата.

Действие. Геката может попросить тебя сделать что-то в мире живых. Передать весть умершему родственнику. Зажечь свечу на чьей-то могиле. Наказать того, кто избежал земного суда. Если попросит — **выполни**. Иначе в следующий раз врата не откроются.

Итог главы

Геката Хтония — не та богиня, которую ты зовешь, когда хочешь защитить дом. Это **лик для экстремальных ситуаций**. Для контакта с мертвыми. Для спуска в Аид. Для настоящей, глубокой, опасной работы.

Она не утешит. Не объяснит. Не пожалеет.

Но, если она приняла тебя — ты под самой надежной защитой из возможных. Потому что кто посмеет тронуть ту, за кем стоит Хтония?

Твой второй урок на пути: ***не путай ипостаси***. Для быта — *ПроPILEя и Фосфорос*. Для глубин — *Хтония*. *Ошибка в адресате стоит дорого.*

ГЛАВА 3. ТЕ, КТО ЖИВЕТ ВНИЗУ

(От безобидных теней до охотников за живыми)

Нижний Мир населен. Густо. Ты будешь не одна. Иногда это хорошо (помощь, подсказки). Иногда — смертельно опасно.

Давай разберем всех, кого ты можешь встретить. От самых безопасных до тех, от кого нужно бежать, не оглядываясь.

1. Тени (безобидные, но жуткие)

Это основная масса. Души обычных людей, которые не совершили ничего выдающегося. Они бредут по полям Асфоделей, не разговаривают, не смотрят по сторонам.

Как выглядят:

Серые силуэты. Без лиц. Без пола. Без возраста. Иногда полупрозрачные, иногда почти плотные. Они не обращают на тебя внимания. Ты для них — как дерево посреди поля. Есть и есть.

Опасность:

Никакой. Тени не агрессивны, не любопытны, не голодны. Их можно проходить сквозь (буквально) — они даже не пошевеливаются.

Польза:

Никакой. Они не ответят на вопросы, не дадут советов, не помогут. Это просто **декор**. Привыкай.

2. Недавно умершие (громкие, капризные, опасные)

Те, кто попал в Эреб и еще не понял, что умер. Они ищут выход к живым, зовут по именам, пытаются коснуться, дернуть за одежду.

Как выглядят:

Почти как живые люди, но с серым оттенком кожи. Иногда с травмами, от которых умерли (убитые — с ножами в груди, повешенные — с веревкой на шее). Они смотрят на тебя глазами, полными надежды и ужаса.

Опасность:

Высокая. Они могут **прицепиться** к тебе. Попытаться войти в твое тело, чтобы снова почувствовать жизнь. Не со зла — от отчаяния. Но результат для тебя будет одинаково плох: одержание, потеря сознания, кусок чужой памяти в голове.

Как вести себя:

- Не смотри им в глаза.
- Не отвечай, когда зовут по имени (даже если называли твое — это иллюзия, они не знают твоего имени, они просто сканируют твой страх).
- Не стой на месте. Иди быстро.
- Если кто-то хватает — резко дерни руку и скажи: *«Ты мертв. Отпусти»*. Это иногда работает.

3. Предки (сложный случай)

Отдельная категория. Твои кровные родственники, умершие до тебя. Они могут находиться в Аиде (если не переродились) или в Эребе (если умерли недавно).

Как выглядят:

Как в последние годы жизни. Ты узнаешь их.

Опасность:

Не все предки добрые. Некоторые прокляли свой род. Некоторые ненавидят потомков за то, что те живут, а они нет. Некоторые просто злые люди — смерть не делает добрее.

Как понять, что предок настроен враждебно:

- Он прячется, не показывается, но ты чувствуешь тяжесть.
- Он шепчет тебе в ухо: «Ты мне должна», «Ты не имела права родиться».
- Он пытается увести тебя с дороги, заманить в тупик.

Как вести себя:

- Если предок добрый — поговори, попроси помощи, поблаговари.
- Если злой — не вступай в диалог. Произнеси: *«Именем Гекаты Хтонии, приказываю тебе отступить»*. Срабатывает в 80% случаев. Если нет — разрывай контакт и уходи. Разбираться с проклятым предком лучше наверху, отдельным ритуалом (см. Главу 16).

4. Хтонические животные

Цербер — трехголовый пес на входе в Аид. Он не твой враг. Он — **сторож**. Если ты пришла с разрешения Гекаты, Цербер тебя пропустит. Может даже вильнет хвостом. Если без разрешения — сожрет. Без вариантов.

Как проходить:

- Не бояться (собаки чуют страх).
- Не пытаться погладить.
- Просто идти мимо, глядя прямо перед собой.

Другие псы Гекаты — черные собаки, которые бродят по Аиду стаями. Они не нападают на тех, кто носит знак Гекаты. Могут сопровождать, охранять, показывать дорогу. Не пытайся их приручить — они дикие. Просто принимай их присутствие как знак, что ты под защитой.

5. Судьи и служители

Минос, Радамант, Эак — о них мы говорили. Они не опасны, если ты не нарушаешь правил. Вежливо поздоровайся, ответь на вопросы, иди дальше.

Танатос (бог смерти) — редко попадаетсся. Если встретишь — не бойся. Он не убивает живых специально. Он просто делает свою работу. Может даже помочь, если попросишь (например, указать дорогу к недавно умершему).

Гипнос (бог сна) — брат Танатоса. В Аиде его почти нет, он больше в мире живых. Но если встретишь — знай, что он может усыпить. Не поддавайся. Держись за свой ключ.

Керы — духи насильственной смерти. Женщины с когтями и крыльями летучих мышей. Питаются кровью умирающих. В Аиде их мало — они на полях сражений. Но если забредешь в Тартар — могут быть. Убегай.

6. Охотники за живыми (самые опасные)

Эмпусы — демоницы с одной ногой медной, другой — ослиной. Красивые женщины, которые заманивают путников. В Аиде они охотятся на живых, которые спустились без защиты. Умеют принимать облик Гекаты (не путай: настоящая Геката не будет кокетничать и обещать).

Ламии — вампирические духи, пьющие кровь детей и жизненную силу взрослых. В Аиде они не стеснены. Могут атаковать в толпе теней — ты не заметишь, пока не станет поздно.

Мормолики — оборотни, пожирающие души.

Редкие, но, если встретишь — считай, не повезло. От них защищает только имя Гекаты Хтонии, произнесенное трижды с задержкой дыхания.

Как распознать охотника:

- Он слишком дружелюбен. В Аиде никто не радуется гостям.
- Он обещает легкую силу, быстрый выход, исполнение желаний.
- Он избегает смотреть на твой ключ Гекаты или на знак на твоей одежде.

Что делать при встрече:

1. Не паниковать.
2. Произнести: *«Геката Хтония, защити»*.
3. Если не помогло — достать нож (даже символический) и произнести: *«Именем Гекаты, приказываю тебе отступить»*.
4. Бежать к ближайшему перекрестку (там сила Хтонии сильнее).

Итог главы

Население Нижнего Мира разнообразно. От безобидных теней до смертоносных охотников.

Тени — не опасны, бесполезны.

Недавно умершие — опасны, могут прицепиться.

Предки — спорная зона, от любви до проклятия.

Цербер и псы — стражи, не враги.

Судьи и служители — чиновники, соблюдай этикет.

Охотники (Эмпусы, Ламии, Мормолики) — беги, не оглядывайся.

Твой третий урок: *в Нижнем Мире нет «просто прохожих»*. Каждый, кого ты видишь — либо нежить, либо угроза, либо проводник. Учись различать с первого взгляда.

ГЛАВА 4. ПЕРЕКРЕСТОК КАК ПОРТАЛ, А НЕ ПРОСТО МЕСТО СИЛЫ

(Почему три дороги ведут в Аид, а четыре — нет)

Ты уже знаешь перекрестки из первой книги

Из первой книги ты вынесла:

- Перекресток — место силы Гекаты.
- Там можно оставить подношение, избавиться от болезни, взять удачу.
- Там проводят Деипнон в темную Луну.
- Там после ритуала нужно уходить не оглядываясь.

Всё это правда. Для **бытовой магии**.

Для спуска в Нижний Мир перекресток — не «место силы», а **портал**. Дверь. Лифт вниз. С разницей в том, что лифт может сломаться, дверь заклинить, а портал — перестать быть порталом в любой момент.

Почему именно три дороги?

В первой книге я упоминала: Гекате посвящены перекрестки **трех дорог** (триодосы). Перекрестки четырех дорог (квадривиумы) — к другим богам, более земным.

Почему три?

- Три мира: небо, земля, подземный мир.
- Три времени: прошлое, настоящее, будущее.
- Три лика Гекаты.

Перекресток трех дорог — это **точка соприкосновения всех трех слоев реальности**. Здесь граница тоньше всего. Здесь легче всего пройти туда и обратно.

Четыре дороги — это уже **стабильность**. Квадрат. Порядок. Нижний Мир не любит порядок. Он любит число три. Незавершенное. Треугольник. Раскрытую дверь.

Какие перекрестки работают как порталы

1. Сельский (полевой) перекресток трех грунтовых дорог.

Идеальный вариант. Вдали от людей, от электричества, от шума. Трава, ветер, тишина. Чем старше дороги — тем лучше.

2. Кладбищенский перекресток.

Самый мощный. И самый опасный. Дороги внутри кладбища или сразу у входа. Духи умерших уже рядом. Ты не просто открываешь портал — ты открываешь его прямо в их гостиной. Входи вежливо.

3. Городской перекресток (только ночью, только безлюдный).

Хуже, но работает. Проблема в том, что городские перекрестки переполнены энергетическим мусором (выхлопные газы, чужие мысли, остатки страхов и ссор). Портал будет грязным. Ты можешь принести в Нижний Мир кусок городского безумия. Или наоборот — подцепить оттуда то, что не планировала.

4. Лесная развилка.

Хорошо, если есть три тропы. Плохо, если тропы звериные — они ведут не в Аид, а к берлоге медведя. Но если тропы найденные, человеческие — работает.

Что делает перекресток порталом в момент спуска

Портал открывается не сам по себе. Его открывают **три фактора**:

1. **Время** — темная Луна, полночь. Или 16 ноября, Ночь Гекаты. Или Самайн (31 октября).

2. **Твое состояние** — измененное сознание (медитация, песнопения, иногда специальные травы — об этом в Части 2).

3. **Воля Гекаты Хтонии** — самый важный фактор. Если она не хочет тебя пускать, портал не откроется, даже если ты сломаешь себе голову.

В момент открытия перекресток **меняется**. Дороги начинают выглядеть иначе: они могут удлиняться, сужаться, закручиваться. Туман поднимается из-под земли. Слышен далекий лай собак. Температура падает.

Это **признаки открытого портала**. Если ты их не чувствуешь — не лезь. Не открылось. Переноси ритуал.

Как войти в портал

Инструкция краткая (полный ритуал — в Части 3, Глава 9).

- Встань в центр перекрестка (или на ту дорогу, которая ведет к твоей цели, если ты ее знаешь).
- Держи в руках ключ Гекаты (отдельный, «походный»).
- Произнеси обращение к Гекате Хтонии (см. выше).
- Сделай три шага вперед по выбранной дороге.
- Не оглядывайся.

Если портал открыт, ты почувствуешь, как **земля уходит из-под ног**. Не пугайся. Это нормально. Ты не упадешь. Ты просто перестанешь быть в физическом мире.

Как вернуться (предварительно)

Выход — через тот же перекресток. Но есть нюанс: когда ты вернешься, перекресток может быть **не тем же**. Время в Нижнем Мире течет иначе. Ты можешь отсутствовать час, а пройдет неделя. Или, наоборот.

Чтобы найти выход:

- Ищи перекресток трех дорог (в Аиде они тоже есть).
 - Произнеси обратный призыв: *«Геката Хтония, верни меня. Я сделала то, зачем пришла. Открой врата»*.
 - Иди к самой широкой дороге — она ведет наверх.
- Более подробно — в Части 5, «Возвращение и интеграция».

Ошибки, которые превращают портал в ловушку

Ты вошла не в тот перекресток. Не все перекрестки из трех дорог активны. Некоторые «выгорели» — слишком много людей прошло, не уважая Гекату. Проверь: если после твоего призыва нет признаков (холод, туман, лай) — уходи.

Ты оглянулась. Классика. На входе и на выходе. Оглянулась — портал закрылся у тебя за спиной. Ты застряла. Выход искать через другой перекресток (если найдешь).

Ты взяла с собой металл, кроме ритуального ножа и ключа. Железо в больших количествах блокирует портал. Мобильник, ключи от дома, монеты — оставь наверху.

Ты была не одна. Нижний Мир не любит свидетелей. Только ведьма и Геката. Если пришла с подругой, портал может не открыться. Или откроется, но подругу затянет отдельно, и ты ее не найдешь.

Итог главы

Перекресток для спуска — не просто «место силы». Это **инструмент**. Дверь. Портал.

Нужен перекресток **трех дорог**, желательно безлюдный и старый.

Открывается он в **темную Луну**, в полночь, с разрешения Гекаты Хтонии.

Входить **не оглядываясь**, с ключом, с четким намерением.

Возвращаться — по тем же правилам, но еще сложнее.

Твой четвертый урок: *уважай портал. Не входи без подготовки. Не выходи, не закрыв за собой. И никогда не оглядывайся. Никогда.*

ИТОГ ПЕРВОЙ ЧАСТИ

КАРТА НАРИСОВАНА. СЕЙЧАС ТЫ ЗНАЕШЬ, КУДА ИДЕШЬ

Ты прошла топографию тьмы. Ты узнала:

Три уровня: Эреб (предбанник), Аид (основная территория), Тартар (дно).

Три реки: Стикс (ненависть), Ахерон (печаль), Лета (забвение).

Три судьи и как с ними разговаривать.

Гекату Хтонию — царицу Нижнего Мира, которая не экскурсовод, а хозяйка.

Население: от безобидных теней до охотников за живыми.

Перекресток как портал: как открыть, как войти, как не застрять.

Это не просто «интересные факты». Это **инструкция по выживанию**.

Когда ты спустишься, у тебя не будет времени листать книгу. Ты должна будешь знать:

«Я в Эребе — значит, недавно умершие могут схватить за руку».

«Я вижу реку — по запаху понимаю, Стикс это или Ахерон».

«Я встретила судью — говорю правду, не боюсь, предъявляю знак Гекаты».

«Я забрела в Тартар — я уже мертва, но попробую позвать Хтонию».

Карта у тебя в голове. Пора собирать рюкзак.

Твой главный урок после первой части:

Нижний Мир не терпит дураков и туристов. Но он принимает тех, кто выучил карту.

Будь второй.

Переворачивай страницу.

Следующая часть: «Подготовка к спуску — ты должна быть готова умереть».

Там будет про психику, якоря, костяные чаши и черные зеркала.

И про то, почему половина ведьм отсеивается еще до того, как открыть портал.

ЧАСТЬ 2. ПОДГОТОВКА К СПУСКУ — ТЫ ДОЛЖНА БЫТЬ ГОТОВА УМЕРЕТЬ

«Ты думаешь, спуститься в Аид — это как нырнуть в бассейн?»

Задержала дыхание и всё...

Нет. Это как лечь на операционный стол, зная, что наркоз может не сработать.

Твое тело останется наверху. А сознание пойдет под нож.

И никто не гарантирует, что тебя сошьют обратно».

Прежде чем открывать портал, ты обязана подготовиться. Не так, как к ритуалу из первой книги — «помыла алтарь, зажгла свечи, настроилась». Здесь подготовка — это **пересборка себя**.

В этой части:

Глава 5. Психическая гигиена — как не сойти с ума еще до спуска.

Глава 6. Энергетическая подготовка — заземление до ядра и якорь, который вернет тебя.

Глава 7. Пост, сны и молчание — три билета на вход.

Глава 8. Инструменты Нижнего Мира — костяная чаша, обсидиановое зеркало, могильная земля.

Глава 9. Ключ к вратам и лампада для мертвых — то, без чего ты даже не подойдешь к portalу.

Никакой романтики. Только чек-лист выживания.

Пропустишь один пункт — не возвращаешься.

ГЛАВА 5. ПСИХИЧЕСКАЯ ГИГИЕНА

(Как не сойти с ума еще до спуска)

Твоя психика — это скафандр

Представь, что ты выходишь в открытый космос. Без скафандра твои легкие схлопнутся, кровь закипит, глаза вылезут из орбит.

Нижний Мир — это космос. Только вместо вакуума — **абсолютная инаковость**. Там нет времени, нет привычной логики, нет «причины и следствия». Там правят другие законы. И твоя психика — единственная защита от того, чтобы не рассыпаться на атомы.

Если у тебя есть нелеченные травмы, подавленные эмоции, разорванные связи с реальностью — Нижний Мир **найдет их**. И вывернет наизнанку.

Поэтому сначала — психическая гигиена.

Диагностика: готова ли твоя голова

Честно ответь себе на вопросы. Не перед подругой, не перед Гекатой — перед собой.

Были ли у тебя в жизни психотические эпизоды?

(Галлюцинации, бред, чувство, что за тобой следят, голоса в голове, которые приказывают.)

Если да — **не лезь**. Нижний Мир спровоцирует рецидив. Ты не вернешься в своей прежней личности.

Есть ли у тебя диагностированное ПТСР?

Нижний Мир — это гигантский триггер. Тени, тьма, голоса, прикосновения. Твоя психика может включить защиту в виде диссоциации — и ты просто «отключишься» там, внутри. А без сознания ты не найдешь выход.

Принимаешь ли ты психотропные препараты?

Антидепрессанты, нейролептики, транквилизаторы — они меняют твою нейробиологию. В Нижнем Мире эти изменения могут дать непредсказуемый эффект. От полной анестезии (ты ничего не почувствуешь, но и не запомнишь) до дикого обострения (ты увидишь такое, что препараты перестанут работать навсегда).

Если ты на терапии — **посоветуйся с психиатром**. Не подробно, абстрактно: «Я планирую интенсивную духовную практику, которая может повлиять на сознание. Насколько стабильна моя доза?» Врач не обязан знать, что ты собираешься в Аид.

Бывают ли у тебя навязчивые мысли о смерти?

Не философские («все мы умрем»), а именно: желание умереть, планирование, мысли о самоубийстве.

Если да — **не лезь**. Нижний Мир может показаться тебе домом. Ты захочешь остаться. Геката Хтония не держит тех, кто пришел насовсем, — она их пропускает. И ты не вернешься, даже если за секунду до спуска передумаешь.

Как ты справляешься со страхом?

Если твоя стратегия — «закрыть глаза и терпеть» или «убежать и забыть» — ты сломаешься. В Нижнем Мире страх нужно **встречать**. Смотреть ему в глаза. Проходить сквозь.

Попробуй простое упражнение: встань в полной темноте, закрой глаза, представь, что ты умерла. Почувствуй, как холодеют пальцы, как перестает биться сердце. Если через минуту тебе захотелось закричать или открыть глаза — ты не готова.

Практики укрепления психики перед спуском

Если ты прошла диагностику и решила, что риск оправдан — начинай готовиться. Минимум за месяц до первого спуска.

1. Ежедневная темнота

Каждый вечер выделяй 10 минут. Выключи свет, закрой шторы, убери телефон. Сиди в полной темноте. Без свечей. Без фонариков. Без музыки.

Что делать:

- Слушай, как бьется твое сердце.
- Слушай тишину (в ней есть звуки — шорохи, скрипы, далекие голоса. Это нормально).
- Если приходит страх — не включай свет. Скажи себе: «Это просто темнота. Я в своей комнате. Мне ничего не угрожает».

Через неделю ты перестанешь бояться темноты. Через две — начнешь **видеть** в ней. Через месяц — темнота станет твоим союзником.

2. Работа со смертью

Ты должна перестать бояться смерти как факта. Не «принять» (это слово из психологии), а **почувствовать ее нейтральность**.

Практика «Письмо себе умершей»:

Напиши письмо от лица себя, которая уже умерла. Опиши, что ты чувствуешь. Страх? Облегчение? Любопытство? Прочитай вслух. Потом сожги.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.