

Нина Прудникова

МАБОН.
ПРАКТИКУМ
ИЗОБИЛИЯ И ПОКОЯ

Осеннее равноденствие,
традиции, дом и личные практики

Нина Прудникова

**Мабон. Практикум
изобилия и покоя**

«Автор»

2026

Прудникова Н.

Мабон. Практикум изобилия и покоя / Н. Прудникова —
«Автор», 2026

Осеннее равноденствие — время, когда хочется замедлиться, оглянуться на прожитый год и вернуть себе ощущение опоры. «Мабон. Практикум изобилия и покоя» — авторская книга о сезонном переходе, доме, памяти рода и бережном отношении к себе. Она соединяет культурные сюжеты об осени и урожае с современными личными практиками. Внутри — размышления о личных итогах года, отдыхе, границах, отношениях с женщинами рода и создании дома, который помогает восстанавливаться. Читательница найдёт вопросы для дневника, простые сезонные действия, рецепты, работу с природными символами, практики со свечами. Книга не требует специальной подготовки или определённых убеждений. Свечи, травы, яблоки и осенние традиции становятся здесь способом замедлиться, вернуть внимание к телу, дому и собственным желаниям. Книга носит ознакомительный характер и не заменяет медицинскую, психотерапевтическую или иную профессиональную помощь.

© Прудникова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
ВЫХОДНЫЕ СВЕДЕНИЯ И ПРАВОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ	6
ОГЛАВЛЕНИЕ	7
Вступление. Осень, в которую можно войти	8
Глава 2. Мифологический контекст и народные традиции	11
Глава 3. Дни Мабона: сбор плодов и честная инвентаризация года	15
ЧАСТЬ 2. АРХЕТИПЫ И РОД: ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОКАМ	18
Глава 4. Лики Великой Матери: четыре состояния осенней женщины	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Мабон. Практикум изобилия и покоя

Глава

Мабон. Практикум изобилия и покоя

Осеннее равноденствие, традиции, дом и личные практики

Нина Прудникова

«Осень ничего не просит доказывать. Она учит собирать плоды, согревать очаг и беречь огонь.»

ВЫХОДНЫЕ СВЕДЕНИЯ И ПРАВОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ

© Нина Прудникова, текст, структура, 2026

© Все права защищены.

Книга носит ознакомительный характер. Описанные в ней исторические сведения, сезонные традиции, авторские практики и рецепты предназначены для личного чтения и осмысления. Они не гарантируют конкретных результатов и не заменяют консультацию врача, психотерапевта или другого профильного специалиста.

Материалы книги предназначены исключительно для личного использования читателем. Любое воспроизведение, копирование, распространение или публикация фрагментов книги без письменного согласия автора запрещены.

Авторские практики в книге созданы с уважением к традициям природного Колеса года. Исторические сведения, фольклорные мотивы, современные интерпретации и авторские упражнения разделены в тексте открыто.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.

Осень, в которую можно войти

Часть 1. Время Равноденствия: сакральный смысл и точка баланса

Глава 1. Колесо года и ось равновесия

Глава 2. Мифологический контекст и народные традиции

Глава 3. Дни Мабона: сбор плодов и честная инвентаризация года

Часть 2. Архетипы и Род: возвращение к истокам

Глава 4. Лики Великой Матери: четыре состояния осенней женщины

Глава 5. Женский род и поминальные традиции осени

Глава 6. Ритуалы расставания и отпускания отжившего

Часть 3. Пространство дома: алтарь, покой и защита

Глава 7. Алтарь Мабона — точка силы в доме

Глава 8. Очищение и закрытие внешних порогов

Глава 9. Охранная магия дома и знаки у порога

Часть 4. Природная магия Мабона: дары земли и рецепты

Глава 10. Рябина — красный огонь осени и защитные бусы

Глава 11. Яблочные мистерии и согревающий пряный сидр

Глава 12. Денежный масляный эликсир равноденствия

Глава 13. Дары леса и огорода: тыквенная каша на достаток

Часть 5. Свечная магия осени: тепло и намерение

Глава 14. Свечи праздника урожая: сила трав и мастерство огня

Глава 15. Свеча благодарности с солнечными травами

Глава 16. Свеча-костер для сжигания лишнего с полынью и солью

Глава 17. Катаная денежная свеча из вошины: ритуал достатка

Глава 18. Ритуал равновесия

Практический блокнот и Приложения

Послесловие. В темноту с ясным огнем в руках

Источники и рекомендуемая литература

Вступление. Осень, в которую можно войти

Вроде бы ничего не остановилось: дела идут своим чередом, сообщения приходят, планы всё ещё требуют внимания. Но в какой-то день ты открываешь окно, чувствуешь прохладный воздух, ставишь чашку на подоконник — и понимаешь, что хочется замедлиться и оглянуться.

Для меня Мабон начинается именно с этого ощущения.

Равноденствие даёт нам редкую возможность на минуту перестать требовать от себя ясности. День и ночь в это время равны. Света становится меньше, но он не исчезает. Темнота приходит ближе, но в ней тоже есть своё спокойствие. Мне нравится думать, что природа в этот момент безмолвна и идёт своим шагом. Она просто меняет ритм — и нам можно сделать то же самое.

Я, например, каждый год фантазирую, что к осени буду женщиной, у которой всё разложено по красивым коробкам: планы выполнены, травы аккуратно подписаны, на кухне пахнет яблочным пирогом, а в дневнике — одни мудрые выводы. Но в реальности всё иначе. Где-то лежит список недоделанных дел, в телефоне копятся непрочитанные сообщения, а сил иногда хватает лишь на то, чтобы заварить чай и молча посидеть у окна. И знаешь что? С этим тоже можно войти в Мабон.

У кого-то это новый проект, деньги, переезд, учёба, отношения или важное решение. У кого-то — восстановленное здоровье, честное «нет», выход из тяжёлой истории, возвращённая способность спать по ночам. А иногда урожаем становится ясность: теперь ты точно знаешь, куда больше не хочешь. Это тоже много.

Исторические традиции и современные практики я разделяю открыто. Где-то мы прикоснёмся к фольклору и старинным обычаям, где-то — к современному взгляду на Мабон, а где-то я предложу авторскую практику, которую можно адаптировать под себя или пропустить. Мне важно, чтобы ты чувствовала внутреннюю свободу, а не обязанность делать всё «как положено».

Начинать можно с малого.

Когда замечаешь свою жизнь. Когда перестаёшь относиться к себе как к бесконечному списку задач.

Если хочется, зажги свечу. Налей себе что-нибудь тёплое. Положи рядом блокнот — иногда по ходу чтения будут появляться вопросы, на которые не захочется отвечать сразу. В этом тоже есть свой ритм, к ним всегда можно вернуться позже. А пока давай войдём в эту осень вместе. Посмотрим, что уже выросло в твоей жизни. Соберём то, что созрело. И оставим место для нового — тихого, настоящего, твоего.

с момента, когда ты возвращаешь себе внимание к своей жизни.

«Точка, где день равен ночи. Момент, чтобы остановиться, выдохнуть и признать свои плоды.»

Если ты впервые встречаешь выражение «Колесо года», ничего страшного. На самом деле всё просто.

Мы и так живём в этом круге, даже если никогда не называли его магическим. Весной хочется разобрать шкаф, открыть окна, купить себе что-нибудь яркое и вдруг начать новую жизнь. Летом мы больше двигаемся, встречаемся, путешествуем, берёмся за большие планы. Осенью чаще хочется укутаться, навести дома уют, закончить начатое, пересмотреть своё окружение. А зимой многие из нас становятся тише — даже те, кто уверяет, что «ему всё равно, какая погода».

В современной языческой традиции Колесо года делят на восемь ключевых точек, отмечающих смену сезонов. Четыре из них связаны с астрономическим движением Солнца — это два солнцестояния и два равноденствия. Другие четыре лежат между ними и традиционно

отмечают поворотные вехи природного цикла: пробуждение земли ранней весной, расцвет лета, сбор первых плодов и переход к зимнему покою.

Весной он начинается с пробуждения: земля оттаивает, в теле появляется больше сил, идеи кажутся возможными. Потом приходит время роста, света, действия. Лето зовёт проявляться, делать, любить, рисковать, собирать впечатления. К концу лета мы видим первые результаты — то, что успело созреть. Осенью начинаем собирать не только яблоки, тыквы и травы, но и собственный опыт. А потом постепенно входим в темную половину года: не в страшную, а в более тихую. В ту, где меньше внешнего шума и больше шансов услышать себя.

Мабон находится почти в середине осеннего перехода. Это праздник осеннего равноденствия, когда день и ночь сравниваются по продолжительности. Обычно он приходится на 21–23 сентября, но точная дата каждый год немного меняется. Именно здесь Колесо года как будто замедляется: лето уже отступило, но зима ещё не вступила в свои права. Урожай уже можно держать в руках, а земля пока не уснула.

Мне очень нравится эта точка. Она не требует принимать резкие решения. Не заставляет срочно становиться «новой собой» и не просит перечеркнуть всё, что было летом. Она просто предлагает честно посмотреть на две чаши весов. На одной — то, что наполняет тебя.

Люди, после которых остаётся тепло. Работа, в которой есть смысл. Деньги, за которые можно купить нужное и немного желанного. Дом, где можно выдохнуть. Время, в котором ты не только выполняешь задачи, но и живёшь.

На другой чаше — то, что истощает.

Невыполненные обещания себе. Разговоры, которые давно пора завершить. Вещи, вызывающие раздражение. Отношения, где приходится постоянно уменьшаться. Привычка тащить на себе то, что давно можно было разделить или отпустить.

Равновесие — это не идеальный баланс, где по всем сферам жизни стоит отличная оценка. Честно говоря, я не знаю ни одного человека, у которого так бывает. Иногда больше сил уходит в работу, иногда — в семью, иногда нужно вложиться в здоровье, а иногда лучший план на вечер — отменить всё и лечь спать пораньше.

В равноденствие можно спросить себя не «достаточно ли я хороша?», а немного иначе:

Чего в моей жизни сейчас слишком много? Чего слишком мало? Что я готова поддержать вниманием? Что я больше не хочу подпитывать своей силой? Не обязательно отвечать на эти вопросы красиво или сразу. Иногда первый честный ответ звучит очень просто: «Я устала». Или: «Мне не хватает денег». Или: «Я хочу снова рисовать». Такие ответы не всегда приятно признавать, но именно из них чаще всего и вырастают настоящие перемены.

НЕБОЛЬШАЯ ПРАКТИКА: ДВЕ ЧАШИ

Для этой практики не нужно ничего особенного. Возьми лист бумаги и раздели его вертикальной линией на две части.

Слева напиши: «То, что меня питает». Справа: «То, что забирает силы». Не пытайся составить идеальный список. Пиши всё, что приходит в голову: людей, привычки, занятия, мысли, места, незакрытые дела, вещи дома, которые раздражают, музыку, еду, прогулки, тревожные новости, тишину. Посмотри на обе части и выбери по одному пункту.

Один пункт слева — который ты готова добавить в свою жизнь уже в ближайшие семь дней. Например, купить яблок, позвонить близкому человеку, сходить на прогулку, лечь спать на час раньше, достать из шкафа краски. И один пункт справа — который ты можешь немного уменьшить. Не обязательно решить проблему раз и навсегда. Иногда достаточно выключить уведомления на вечер, отменить необязательную встречу, выбросить сломанную вещь или перестать в сотый раз перечитывать переписку, которая причиняет боль.

В конце положи ладонь на сердце, закрой глаза и скажи вслух или про себя: Я вижу, чем наполнена моя жизнь. Я благодарю то, что меня поддерживает. Я возвращаю себе право выбирать, чему отдавать свои силы.

Ничего торжественного делать не нужно. Но если хочется, после практики можно зажечь свечу — золотую, зелёную, красную или самую обычную белую. Посиди рядом с ней несколько минут и просто побудь в этом ощущении: ты уже начала замечать свой баланс.

Мабон как второй урожай

В традиции современного Колеса года Мабон часто называют временем второго урожая.

В августе мы часто ещё находимся в движении. Много солнца, встреч, поездок, задач. Мы видим первые результаты, но не всегда успеваем их почувствовать. В конце сентября темп другой. Можно остановиться и собрать то, что уже созрело.

И речь, конечно, не только о корзине с яблоками.

Иногда нашим вторым урожаем становится умение не соглашаться на меньшее. Иногда — люди, которые остались рядом после сложного периода. Иногда — навык, который долго казался бесполезным, а потом неожиданно пригодился. Иногда — деньги, заработанные собственным трудом. Иногда — внутренняя опора, которой раньше не было.

Я бы очень хотела, чтобы в этом году ты не прошла мимо своего урожая из привычки обесценивать себя.

Мы умеем смотреть на чужие красивые результаты и думать: «Вот у них — да. А у меня ничего особенного». Но твоим результатам не обязательно быть громкими или эффектными, чтобы оставаться настоящими. И, возможно, самое ценное, что можно сделать на Мабон, — это перестать ждать разрешения гордиться собой. Не громко. Не для социальных сетей. Не чтобы кому-то доказать, что ты молодец.

А тихо, для себя.

Потому что ты была рядом с собой весь этот год. И ты знаешь цену тому, через что прошла.

Глава 2. Мифологический контекст и народные традиции

У Мабона есть одна особенность, о которой мне хочется сказать сразу — спокойно и без попытки разрушить чью-то магию.

Название «Мабон» не пришло к нам из глубины веков как старинное имя осеннего равноденствия. Оно появилось в начале 1970-х годов в современной неоязыческой традиции. Американский виккан Айдан Келли создавал календарь Колеса года и искал поэтичные названия для праздников солнцестояний и равноденствий. У четырёх сезонных дат уже были известные названия — Самайн, Имболк, Бельтейн и Лугнасад. А осеннему равноденствию он дал имя валлийского героя — Мабона ап Модрона.

Вот так и появился Мабон, каким мы знаем его сейчас.

Это не делает праздник ненастоящим. Не всё ценное обязано быть древним, чтобы иметь смысл. Иногда традиция рождается потому, что людям снова хочется замечать смену сезонов. Хочется поставить на стол яблоки, испечь хлеб, зажечь свечу в тот вечер, когда темнота начинает приходить раньше. Хочется не проживать осень фоном — между рабочими задачами и попытками успеть всё до конца года, — а почувствовать её по-настоящему.

Современный Мабон вырос именно из такого желания.

Он не является точной копией одного древнего обряда. В нём переплелись наблюдение за природным циклом, образы урожая, валлийские и греческие мифы, народные осенние традиции разных стран и личные практики современных людей. Это молодая традиция. Она всё ещё меняется, дополняется, ищет язык для себя — и, возможно, именно поэтому в ней так много места для личного смысла.

Я хочу, чтобы мы с тобой держали эту честность в голове.

В этой книге будут разные слои. Где-то я расскажу о подтверждённых исторических фактах. Где-то — о фольклорных образах, которые могли меняться от региона к региону. Где-то — о современном Колесе года. А где-то предложу авторскую практику: не «как делали наши предки», а как можно бережно прожить осень сейчас.

Ты можешь не повторять всё буквально. Можно взять идею, переделать её под себя, заменить свечу чашкой чая, лесную прогулку — несколькими минутами у открытого окна. Мабон не требует идеальной картинки. Он просто предлагает заметить, что год медленно поворачивает к темноте, а значит, пора спросить себя: что я хочу сохранить? Что готова отпустить? И чем хочу наполнить свой дом и свою жизнь перед зимой?

Мабон ап Модрон: сын Матери

Имя праздника связано с Мабоном ап Модроном — персонажем средневековой валлийской традиции.

Его имя обычно переводят как «Мабон, сын Модрон» или «Сын Матери». Оно звучит очень символично, но сама история совсем не похожа на готовую сказку об осеннем равноденствии.

В повести Мабона похищают у матери, когда ему всего три ночи от роду. Проходят годы, и никто не знает, жив ли он, где находится и можно ли его найти. Но чтобы выполнить одно из почти невозможных заданий, героям всё-таки нужно разыскать Мабона.

Они отправляются спрашивать тех, кто помнит больше всех.

Сначала они обращаются к дрозду. Потом — к оленю, сове, орлу. И каждый оказывается старше предыдущего, каждый знает что-то важное, но не знает ответа до конца. В конце концов

путь приводит их к лосою — самому древнему существу в этой цепочке. Он помнит Мабона и знает, где тот заточён. Герои находят его, освобождают, и Мабон помогает им в дальнейшем путешествии.

Это очень красивая история, правда?

Но здесь есть важная деталь. В валлийском тексте Мабон не назван богом урожая, не связан с равноденствием и не является «солнечным богом, который уходит во тьму осенью». Там нет сентябрьского праздника, нет обряда, нет календарной привязки. Всё это — более поздние современные интерпретации. Сам Айдан Келли выбрал имя Мабона как образную параллель, когда искал название для осенней точки Колеса года. Его вдохновляли истории о Деметре и Персефоне, о потере и возвращении, о связи матери и ребёнка. Связь с равноденствием появилась уже в современном переосмыслении.

И всё же мне не хочется отказываться от этого мифа только потому, что он не является «историческим обрядом Мабона».

Он может быть важен для нас иначе.

Мы берём из этой истории не историческое значение Мабона, а современный образ: поиск утраченного и путь через тишину к себе. Героям приходится замедлиться, спрашивать, слушать, идти за памятью. Такое прочтение не претендует на древнюю традицию, но может быть бережным способом говорить об осени.

В конце года мы часто думаем не только о том, что успели сделать. Мы вспоминаем, где потеряли себя. Где перестали слышать свои желания. В какой момент работа, тревога, чужие ожидания или бесконечная гонка стали важнее того, что когда-то нас оживляло.

Осенью можно не искать «прежнюю себя». Мы меняемся — и это совершенно естественно. Но можно тихо спросить: какая часть меня сейчас спрятана слишком глубоко? Что я давно хочу вернуть в свою жизнь? Радость? Творчество? Сон? Чувство дома? Умение мечтать без внутреннего голоса, который тут же объясняет, почему ничего не получится? Осень — хорошее время, чтобы начать слушать себя.

Деметра и Персефона: история о потере и возвращении

Когда говорят об осени, часто вспоминают древнегреческий миф о Деметре и Персефоне.

Деметра — богиня земледелия и плодородия — теряет дочь Персефону, когда её забирает в подземный мир Аид. В горе Деметра перестаёт заботиться о земле, и та перестаёт давать плоды. Люди голодают, боги понимают, что мир не может оставаться таким, и начинается поиск решения.

В результате Персефона возвращается к матери, но не навсегда. Часть времени она проводит рядом с Деметрой, а часть — в подземном мире. Позже этот сюжет стали связывать со сменой времён года: с периодом роста и плодородия, с увяданием и ожиданием нового возвращения жизни.

Эта история известна из древнегреческих текстов, в том числе из «Гомеровского гимна к Деметре». Она не имеет исторической связи ни с валлийским Мабоном, ни с Осенинами, ни с современным праздником равноденствия. Их сблизил уже современный взгляд на сезонный круг — как два образа, в которых есть потеря, уход и надежда на возвращение. Мне кажется, это хорошая граница.

Мы не будем говорить, что Деметра «праздновала Мабон» или что греки отмечали осеннее равноденствие так же, как современные язычники. Но мы можем позволить этому мифу задать нам вопросы.

Что сейчас в моей жизни уходит в тень? С чем мне трудно попрощаться? Где я требую от себя цвести, хотя внутренне мне нужен отдых? Что помогает мне не потеряться, когда привычный свет становится слабее?

Наши осенние корни

У нас тоже есть свои осенние даты и образы. Но называть их «славянским Мабоном» было бы неточно.

В народном календаре восточных славян существовал целый комплекс сентябрьских праздников, который называли Осенинами. В разных местах названия и обычаи могли отличаться. Осень не встречали в один-единственный день — она приходила постепенно, вместе с завершением жатвы, заботой о запасах, изменением погоды и подготовкой дома к холодам. Часто выделяют три даты: 14, 21 и 27 сентября.

14 сентября связывали с завершением важных полевых работ. В это время убирали лен, занимались последними хозяйственными делами, готовили дом к следующему сезону.

21 сентября приходился главный день Осенин. Он совпадал с христианским праздником Рождества Богородицы и в народе мог называться Оспожинками, Госпожинками или Спожинками. Пекли хлеб из нового урожая, ходили в гости, устраивали застолья. В некоторых этнографических описаниях женщины встречают осень у воды с овсяным хлебом и киселём.

27 сентября, на Воздвижение, в народных представлениях связано с уходом птиц, змей и насекомых до весны. Природа как будто начинает закрывать свои двери.

Трудно провести чёткую границу между тем, что в этих обычаях от дохристианских времён, а что появилось позже — в народном христианстве. Этнографы записывали их в XIX–XX веках, когда в традициях уже переплелись разные слои.

Но разве от этого они становятся менее красивыми?

В них есть то, что очень легко узнать и сейчас: хлеб, который делят с близкими. Дом, который хочется утеплить и сделать уютнее. Запасы, которые дают чувство безопасности. Яблоки, мёд, крупы, овощи. Стол, за которым можно наконец-то собраться вместе.

Поэтому, создавая свой современный Мабон, я не хочу копировать чужую культуру только потому, что она кажется загадочной. Мне ближе соединять то, что откликается: читать валлийские легенды, вспоминать греческие мифы, интересоваться современным Колесом года и при этом замечать знакомые, родные образы осени.

Запах печёных яблок. Каравай. Банка варенья, которую открывают в ноябре. Тыква на кухне. Рябина у дороги. Тёплый свет в окнах, когда на улице уже рано темнеет.

Это тоже язык сезона.

НЕБОЛЬШАЯ ПРАКТИКА: ОСЕННИЙ СТОЛ

Эта практика простая. Её можно сделать одной, с близкими или даже в самый обычный будний вечер, когда хочется хотя бы немного вернуться к себе. Поставь на стол то, что у тебя ассоциируется с осенью. Яблоко, хлеб, мёд, орехи, тыкву, чашку чая с корицей, веточку рябины, свечу, сухой лист с прогулки.

Не нужно искать «правильные» атрибуты. Если сейчас у тебя есть только хлеб и чай — этого уже достаточно.

Перед тем как начать есть или пить, остановись на минуту. Посмотри на то, что стоит перед тобой. Подумай, сколько времени, земли, воды, солнца и человеческого труда было нужно, чтобы эта еда оказалась на твоём столе. Затем назови три вещи, за которые ты благодарна уходящему сезону. Не обязательно большие.

Например:

Я благодарна себе за то, что не сдалась. Я благодарна дому за то, что он меня держит. Я благодарна людям, которые оказались рядом.

А потом просто поешь или выпей что-то с этого стола медленно. Без телефона. Без новостей. Без попытки сразу перейти к следующему делу.

Вот и всё.

Это не древний обряд и не способ «правильно» отметить Мабон. Это современная авторская практика, чтобы почувствовать сезон, заметить достаток в простом и дать себе несколько минут настоящего присутствия.

Глава 3. Дни Мабона: сбор плодов и честная инвентаризация года

Привычка смотреть вперёд

Есть одна привычка, которая очень мешает нам чувствовать, что жизнь вообще-то движется.

Мы всё время смотрим вперёд.

Вот закончу этот проект — тогда выдохну. Вот заработаю побольше — тогда почувствую спокойствие. Вот похудею, перееду, найду «своего» человека, научусь не тревожиться, разберусь со всеми делами — тогда, наверное, смогу сказать себе: «Ну вот, молодец».

Но у этого «тогда» удивительная способность отодвигаться.

Пока мы ждём следующей точки, многое уже происходит. Мы учимся. Меняемся. Выдерживаем то, что раньше казалось невозможным. Уходим оттуда, где больше не можем быть. Находим людей, работу, слова, опору. А потом почему-то называем это «ничего особенного».

Мабон отвергает эту фразу.

Не потому, что он требует от тебя восторгаться каждым своим шагом. Просто урожай нельзя собрать, если ты делаешь вид, что его нет. Можно пройти мимо яблони, на которой уже созрели плоды, и всё ждать, когда она станет «достаточно красивой». Можно смотреть только на зелёные яблоки, которые ещё не готовы, и не заметить те, что уже лежат в траве, тёплые от солнца. С собой мы часто поступаем так же.

Мы видим то, чего не сделали. Список задач, который остался открытым. Деньги, которых пока мало. Обещания себе, которые снова остались где-то между «с понедельника» и «после отпуска». И гораздо реже замечаем то, что всё-таки выросло.

Что вообще можно считать урожаем

Когда мы слышим слово «урожай», в голову обычно приходят большие, понятные результаты: работа, деньги, диплом, новая квартира, свадьба, путешествие, запущенный проект.

Да, всё это может быть урожаем. И если у тебя есть такие плоды — пожалуйста, не обесценивай их. Позволь себе порадоваться. Ты вложила в них время, силы, внимание, иногда — бессонные ночи и очень непростые решения. Но есть ещё другой урожай. Тот, который никто не поставит в сторис с подписью «сбылось»:

Ты научилась говорить «нет» без длинных оправданий.

Перестала возвращаться туда, где тебя каждый раз ранят.

Записалась к врачу, хотя долго боялась.

Закончила обучение, которое откладывала несколько лет.

Попросила о помощи.

Начала откладывать деньги, даже понемногу.

Не бросила себя в период, когда было особенно тяжело.

Разрешила себе хотеть большего.

Пережила разрыв, потерю, переезд или перемены и всё ещё умеешь видеть свет в обычном дне.

Иногда урожай — это не ответ, а хороший вопрос.

Например: «Отчего я так сильно устаю?», «Чего я хочу на самом деле, если отбросить чужие ожидания?», «Почему я остаюсь там, где мне уже тесно?» Такие вопросы бывают неудобными, но именно они открывают дверь к честному разговору с собой.

И это тоже начало роста.

Благодарность без обязанности

Со словом «благодарность» иногда бывает трудно. Его так часто используют, будто это универсальная кнопка от плохого настроения: «Просто будь благодарна — и всё наладится». Нет. Так не работает.

Ты не обязана благодарить тяжёлый опыт за то, что он сделал тебя сильнее. Не обязана находить светлый смысл там, где тебе было больно, страшно или несправедливо. И точно не обязана делать вид, что любая потеря была «лучшим, что могло случиться».

Благодарность на Мабон не требует обелять всё, что случилось. Оно помогает заметить всё, что держало тебя на плаву весь этот год. Человека, который вовремя позвонил. Тело, которое выдержало нагрузку, даже когда внутри было темно. Работу, дававшую крышу и опору. И твою собственную силу — ту самую, которую не замечаешь, пока не придётся выстоять. Иногда фраза «я благодарна» звучит слишком громко. Тогда можно сказать проще:

Я вижу это. Я признаю, что это было для меня важно. Я не хочу проходить мимо хорошего, которое всё-таки случилось.

Мне кажется, этого достаточно.

УПРАЖНЕНИЕ: МОЯ КОРЗИНА УРОЖАЯ

Возьми блокнот, красивую тетрадь или обычный лист бумаги. Нарисуй корзину. Не обязательно уметь рисовать — пусть это будет просто полукруг с ручкой. А затем наполни её словами, короткими фразами или маленькими рисунками.

Что ты хочешь положить туда из этого года?

Можешь идти по этим направлениям:

То, что я сделала.

То, чему я научилась.

То, что я пережила.

То, что теперь умею выбирать.

Люди и места, которые стали для меня опорой.

То, за что я могу сказать себе спасибо.

То, что хочу сохранить до весны.

Пиши без цензуры. Не думай, достаточно ли это важно. Если ты научилась готовить суп, который тебя согревает, — пиши. Если перестала отвечать человеку, после которого тебе всегда было плохо, — пиши. Если всё лето честно работала, хотя было трудно, — пиши. Если впервые за долгое время позволила себе отдых без чувства вины, — тоже пиши.

А потом посмотри на свою корзину.

Не торопись думать о том, чего там нет. Просто побудь рядом с тем, что есть. Возможно, ты увидишь не идеальную картинку, а очень настоящую жизнь. С её неровностями, потерями, маленькими победами и тем, что пока ещё только зреет.

Если захочется, можешь сделать эту практику вечером: поставить рядом свечу, заварить чай с яблоком и корицей, включить музыку без слов. Но всё это

— только по желанию. Главное здесь не атмосфера, а честность с собой.

Что оставить, а что отпустить

У любого сбора урожая есть продолжение.

Нельзя забрать в дом всё подряд. Что-то нужно съесть сейчас, что-то сохранить, что-то отдать, что-то оставить земле. И иногда именно это оказывается самой сложной частью.

Осень постепенно учит нас выбирать.

Что я хочу сохранить? Что я готова разделить с другими? Что уже не пригодится мне дальше? Что я всё ещё пытаюсь тащить, хотя оно давно испортилось?

Отпустить не всегда значит резко вычеркнуть.

Иногда сначала нужно признать: «Да, я больше не хочу». Иногда — дать себе срок. Иногда — попросить помощи. Иногда — просто перестать подпитывать ситуацию своим вниманием каждый день.

К глубокой практике расставания с прошлым мы ещё вернёмся позже. А сейчас, пока мы подводим итоги года, важно просто заметить эту границу и не спешить тащить за собой то, что уже отжило свой срок.

Маленький ритуал благодарности

Когда твоя корзина урожая будет заполнена, выбери из неё три вещи, за которые ты хочешь поблагодарить себя и мир.

Зажги свечу или поставь перед собой чашку с тёплым напитком. Положи рядом яблоко, кусочек хлеба, горсть орехов — любой знак достатка, который сейчас тебе доступен.

И скажи:

Я вижу то, что выросло в моей жизни. Я не обесцениваю свой путь. Я благодарю себя за то, что прошла. Я беру с собой то, что делает меня сильнее и живее. Остальное я отпускаю с уважением.

После этого съешь яблоко, хлеб или орехи. Если хочешь, часть еды можно оставить птицам или земле — но только там, где это не навредит животным и не нарушит правила места, в котором ты живёшь.

Не нужно ждать после этой практики громкого знака, прилива денег или мгновенного освобождения от всех сомнений. Иногда её результат гораздо тише: ты ложишься спать с мыслью, что не всё было зря. Что у тебя уже есть на что опереться. Что ты не начинаешь с нуля.

И, возможно, именно это становится самым ценным осенним урожаем.

Когда внутренний урожай взвешен и признан, взгляд естественным образом обращается к истокам: откуда в нас эта сила выдерживать, собирать плоды и беречь тепло? Следующий шаг — знакомство с великими архетипами осени и благословением женского рода, которые стоят за нашей спиной.

ЧАСТЬ 2. АРХЕТИПЫ И РОД: ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОКАМ

«Память крови, мудрость прародительниц и право выбирать свою счастливую судьбу.»

Глава 4. Лики Великой Матери: четыре состояния осенней женщины

Мы уже посмотрели на свой год и на то, что успело вырасти. Теперь попробуем увидеть, какая взрослая часть нас умеет этот урожай беречь, возвращать и направлять.

Осень очень часто рисуют женщиной.

В длинной юбке цвета спелой пшеницы. С корзиной яблок. С венком из рябины, листьев и колосьев. Она щедрая, спокойная, красивая, уверенная в себе. Всё у неё выросло вовремя, всё собрано, дом наполнен ароматом хлеба, а в руках — изобилие.

Красивый образ. Но, если честно, иногда он может немного раздражать. Потому что многие из нас входят в осень совсем не такими. Кто-то устал. Кто-то не успел собрать никакой «урожай» и только пытается понять, как закрыть текущий месяц. Кто-то чувствует себя не щедрой хозяйкой жизни, а человеком, которому срочно нужна тишина, тёплая еда и чтобы никто ничего не спрашивал хотя бы пару часов.

И это тоже осень.

В этой главе я хочу предложить тебе посмотреть на образ Великой Матери не как на идеальную богиню, которой нужно соответствовать, а как на символ. На несколько разных состояний, которые могут жить внутри одной женщины — иногда в один день, иногда даже в один вечер.

Это не исторический рассказ о едином древнем культе и не попытка сказать, как «должно быть». У разных народов были разные богини, обычаи, имена и истории. Здесь же мы будем говорить о современном, личном прочтении образа: о зрелости, способности создавать, заботиться, собирать плоды, выбирать, ставить границы и беречь себя.

Та, кто умеет возвращать

В образе Матери есть не только тема детей — и мне очень хочется сказать об этом сразу.

Материнская энергия проявляется в созидании и заботе. Она видна в том, как ты растишь проект, обустраиваешь дом, поддерживаешь близких или наконец-то выбираешь себя после долгого периода самозабвения.

Это способность давать жизнь тому, что для тебя важно.

Иногда мы возвращаем что-то очень видимое: дело, бизнес, ребёнка, профессию, творчество, дом. Иногда — почти незаметное для других: устойчивость, доверие к себе, привычку отдыхать, умение не исчезать в отношениях, внутреннее чувство «я справлюсь».

Осень приглашает увидеть не только результат, но и собственный труд. Ты поливала. Ждала. Ошибалась. Переделывала. Порой злилась, что всё растёт медленнее, чем хотелось бы. Порой думала, что ничего не взойдёт. Но что-то всё-таки выросло.

И у тебя есть право это признать.

Не нужно ждать, пока кто-то вручит тебе медаль или скажет: «Да, теперь можно гордиться». Взрослость иногда начинается с очень тихого действия: ты сама замечаешь свой труд и перестаёшь относиться к нему как к чему-то само собой разумеющемуся.

Та, кто знает цену своим силам

Есть странная ловушка, в которую легко попасть, когда много умеешь. Если ты сильная, ответственная, внимательная к другим, люди быстро привыкают, что на тебя можно опереться. Ты помнишь даты, держишь в голове чужие просьбы, можешь успокоить, собрать, поддержать,

придумать решение. И в какой-то момент даже не замечаешь, как становишься для всех удобным источником энергии.

Только источник тоже может пересохнуть.

Зрелость — это не бесконечно отдавать. Не быть спокойной и мудрой в любую секунду. Не говорить «ничего, я справлюсь», когда внутри уже давно хочется плакать или хотя бы выключить телефон.

Зрелость — это замечать момент, когда сил становится мало.

Сказать: «Я не могу сегодня». Попросить: «Помоги мне». Не отвечать сразу. Не спасать того, кто не просил о спасении. Не объяснять всем, почему тебе нужен отдых.

Это не делает тебя плохой дочерью, партнёршей, подругой, матерью, коллегой или «недостаточно духовным» человеком.

Это делает тебя живой.

Осенью природа тоже не пытается плодоносить бесконечно. Она отдаёт то, что успело созреть, а затем начинает беречь силы. Деревья сбрасывают листья не потому, что сдались. Им нужно пережить холод.

Может быть, и нам иногда стоит перестать считать отдых признаком слабости.

Та, кто умеет выбирать

Зрелость проявляется не только в умении заботиться и поддерживать, но и в способности замечать свои границы.

Не всякая просьба требует согласия. Не всякая возможность становится твоей. Иногда достаточно признать: сейчас мне это не подходит — без оправданий и без большой драмы.

Осенний выбор может быть временным и бережным. Он может быть маленьким: освободить вечер, отказаться от лишнего обязательства, попросить о помощи или оставить себе время на отдых.

Та, кто не обязана быть светлой

Есть ещё одна сторона осени, о которой редко говорят в глянцевых текстах об уюте.

Мы любим её золотой, уютной, яблочной. С пледом, свечой, пирогом и красивыми листьями. Но осень бывает и другой: сырой, тёмной, тревожной. В ней раньше приходит ночь. В ней иногда поднимается грусть, которую летом удавалось не замечать. В ней хочется меньше людей, больше тишины, меньше разговоров о планах и больше простого права побыть в себе.

И эта сторона тоже нормальна.

Ты не обязана быть благодарной, сияющей и «в ресурсе» каждую минуту. Не обязана превращать любую боль в красивый урок. Не обязана улыбаться только потому, что у тебя есть за что благодарить жизнь.

Иногда ты злишься. Иногда устаёшь. Иногда хочешь закрыть дверь и никого не видеть. Иногда понимаешь, что то, что казалось твоей мечтой, на самом деле тебе не подходит.

В образе Великой Матери есть место не только для щедрости. Есть место и для границ. Для молчания. Для отдыха. Для отказа. Для умения сказать: «Нет, сейчас я не могу». Для той части тебя, которая не хочет никого развлекать, утешать и спасать.

Мне кажется, в этом тоже есть сила.

Так проявляется естественная и честная забота о себе.

ПРАКТИКА: РАЗГОВОР С ЖЕНЩИНОЙ ВНУТРИ

Для этой практики тебе понадобится немного тишины и лист бумаги. Если хочется, можно зажечь свечу — любую, которая сейчас есть дома. Но это не обязательная часть. Важно только, чтобы тебя хотя бы несколько минут никто не отвлекал.

Представь женщину, которая живёт внутри тебя в эту осень.

Не идеальную. Не обязательно красивую. Не ту, которой ты должна стать. А ту, которая есть прямо сейчас.

Сколько ей лет? Во что она одета? Как она держит плечи? Что лежит у неё в руках — корзина, ключи, телефон, книга, ребёнок, чашка, рабочая сумка, ничего? Она устала или спокойна? Чего ей не хватает? Что она хочет оставить в прошлом? Что хочет забрать с собой дальше?

Не торопись.

А потом напиши ей письмо. Можно начать так:

Я вижу тебя. Я знаю, что ты несла многое. Я благодарю тебя за... Тебе больше не нужно... Этой осенью я обещаю тебе... Не нужно делать письмо красивым. Пусть оно будет честным. Можно писать одной строкой, можно плакать, можно злиться, можно ничего особенного не почувствовать. Каждое из этих состояний имеет право быть.

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.