



# ВСЕГО ЛИШЬ ПРОФАНАЦИЯ?

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ  
О ДРЕВНЕЙ ПРАКТИКЕ  
БЕЗВРЕМЕНЬЯ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



## САКРАЛЬНЫЕ НОЧИ

В ГЕРМАНИИ  
ДВЕНАДЦАТЬ НОЧЕЙ,  
НАЧИНАЯ ОТ РОЖДЕСТВА,  
НА ПРОТЯЖЕНИИ МНОГИХ  
ВЕКОВ СЧИТАЮТСЯ  
ВОЛШЕБНЫМИ.

НА УДИВЛЕНИЕ, Я УЗНАЛА  
ОБ ЭТОМ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО  
ЛЕТ НАЗАД. А ВСЕ ПОТОМУ,  
ЧТО НЕ ИНТЕРЕСОВАЛАСЬ  
ЭЗОТЕРИКОЙ. «ВСЕ ЭТО ЛИШЬ  
ПРОФАНАЦИЯ, ИЗВРАЩЕНИЕ  
НАУКИ», – СЧИТАЛА Я.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Как гласит народное предание, в это время порог между Здесь-бытием и Там-бытием особенно низок. Иными словами, все, что в этот период снится нам и случается с нами наяву, происходит не просто так — оно представляет собой проекцию будущего. Поначалу я, естественно, воспротивилась — как-никак, я привыкла трезво смотреть на мир. Я творец. Трансформатор. Женщина, не имеющая ничего общего с эзотерикой.

Сейчас я разбираюсь в этом уже гораздо лучше.

Теперь я знаю: период безвременья — это что угодно, только не профанация.

Это приглашение на красивое свидание с самой собой. Призыв прояснить затруднительные моменты и подумать о том, что важно ВАМ.

О том, как вы хотите устроить СВОЮ жизнь.

Развозящая детей по кружкам мать, организующая семейные мероприятия дочь, горящий своим делом предприниматель, внимательный друг и много кто еще... В своих многочисленных ролях я иногда забываю о себе. Уверена, так себя чувствуют многие: «Как же так, не успела и глазом моргнуть, а уже и день прошел». И опять не нашлось времени для себя и своих потребностей.

Как же летит время! Годы проносятся мимо в мгновение ока. Именно поэтому несколько лет назад я взяла привычку составлять для своей семьи и друзей своеобразный «обзор» прошедшего года. А может, я делала это больше для себя?.. Январь, февраль, март, апрель... Месяц за месяцем пролистывая календарь, я вспоминала, чем занималась в течение года и где потеряла так много времени. Именно тогда ко мне пришло важное осознание.

Мы вечно спешим от одной встречи к другой, мы готовы прийти на помощь всем и каждому, кроме себя. Времени, сознательно выделенного

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

на личные потребности, у нас практически нет, — а если и есть, то это жалкие часы, втиснутые между более важными делами. Так больше продолжаться не может. Не должно. Нужно что-то делать!

Но что?

Тому, что ответ на этот вопрос нашелся, я обязана своей любви к книжным магазинам и готовности пробовать новое.



## ПРАКТИКУ ОТ ТЕОРИИ ОТЛИЧАЕТ ЛИШЬ ОПЫТ

Я всегда любила бродить по книжным. Чаще всего меня тянуло туда под Рождество — в основном для того, чтобы подобрать подарок кому-то из близких (ну и иногда себе). Несколькими годами назад я снова оказалась в книжном. Внутри, на красиво оформленном прилавке, лежали тщательно отобранные книги, посвященные периоду безвременья. У всех были сходные названия: на каждой упоминалось «волшебство», «чудеса периода безвременья», «таинственные проводники через двенадцать сакральных ночей» или «духовные спутники». Все эти книги так или иначе призывали замедлиться и найти время для себя.

«Ну что ж! Как известно, практику от теории отличает лишь опыт, да и рассказывать кому-то о том, что занимаешься этой ерундой, не обязательно!» — подумала я тогда. И погрузилась в сакральные практики. Завершив их, я пришла в восторг: «Время для себя — это так здорово! Помогает понять свои ожидания от предстоящего года, а что еще нужно для счастья? Вот только окуривание мне не понравилось... Вся комната в чаду, да и аромат не очень приятный». В тот момент, едва сдерживая улыбку, я поняла, что хочу повторить этот опыт и в следующем году, найдя окуриванию приемлемую альтернативу. С тех пор прошло много лет, и 12 практик прочно вошли в мою жизнь.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

## ВЫ НА ВЕРНОМ ПУТИ, ЕСЛИ СПОСОБНЫ ПОСМЕЯТЬСЯ НАД СОБОЙ

Я часто предлагаю клиентам изменить точку зрения: «Возможно, вам стоит взглянуть на ситуацию под другим углом?» Подобная тактика приводит к ценным осознаниям, а именно они, в свою очередь, — к желаемым изменениям. Каково же было мое удивление, когда я обнаружила, что в основе практики сакральных ночей лежит тот же самый принцип!

Однако если в своих ежегодных «обзорах» я пересматривала прошлое, месяц за месяцем подводя итоги, то в период безвременья мне пришлось сделать противоположное: заглянуть в будущее. Каждая из двенадцати сакральных ночей символизирует один месяц наступающего года. Первая — это январь, вторая — февраль и т. д. Так, день за днем, — точнее, ночь за ночью, — я и получала инсайты. Что бы я хотела испытать в новом году? В чем заключается источник моей силы? Где бы я хотела побывать? Какую книгу обязательно стоит прочесть? Захочется ли мне, оказавшись в Шотландии, распаковать свою волынку и сыграть на ней *Amazing Grace*\* и почему? А может, я сделаю это без причины — просто ради удовольствия? Найдется ли среди недели один денек, который я смогу выделить для себя и своих потребностей?



## ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ СЕРЬЕЗНО!

Когда я говорю, что уже много лет не работаю по пятницам, собеседники реагируют по-разному: от «Как-то это подозрительно, неужели так бывает?» и «Верится с трудом» до «Хотелось бы и мне так». Чего я только не слышала!

---

\* «О благодать» — всемирно известный под своим английским названием *Amazing Grace* — христианский гимн, изданный в 1779 году. Написан английским поэтом и священнослужителем Джоном Ньютоном. *Прим. ред.*

Сделаю здесь небольшое пояснение: мне всегда есть чем заняться — и все же я твердо решила оставить пятницу свободной. Меня не раз спрашивали, зачем я так поступаю. Мой ответ предельно лаконичен: «Во-первых, не у всего и не всегда должна быть причина. А во-вторых, потому что я этого достойна. Ведь я отношусь к себе серьезно!»

Вот главная мысль, которую я пытаюсь донести: «Относитесь к себе серьезно! Вы этого достойны!» Я не устану это повторять. Тем не менее я прекрасно понимаю, что резко начать принимать себя всерьез и, как следствие, заботиться о себе на словах куда легче, чем на деле.

Чтобы заботиться о близких, необходима энергия, а ее запасы пополняются только в том случае, если уделять себе достаточно времени. В противном случае сосуд жизненных сил может опустеть в любой момент. Находить время для себя — не только правильно, но и крайне важно.

Конечно, для того чтобы делиться такой банальной мудростью, совсем не обязательно изучать психологию — все это и так понятно. Вот только реализовать это получается не у всех. Почему? Тому есть множество объяснений. Например, одним мешают внутренние негативные установки вроде «отдых нужно заслужить, а для этого необходимо больше работать»; другие не принимают себя и свои желания всерьез; а третьи, потеряв себя в череде ежедневных забот, нуждаются в небольшом импульсе.

Независимо от причины, практики помогут вам обратить взгляд внутрь себя и вернуться на верный путь. Каждая из них посвящена определенной теме и затрагивает основные сферы человеческой жизни: как вы их представляете и как хотите проживать. Лейтмотив первой из них — ясность, начало всех начал.

## ИСТОРИЯ О ВАЗЕ

Часто ли вы слышите: «Не представляю, как уместить все это в свой и без того плотный график»? Мой ответ на подобные сетования может показаться вам довольно резким: не стоит и пытаться — из этого ничего не выйдет. Как правило, собеседник ждет, что я ласково подбодрю его, а затем мы вместе просмотрим его график: удалим одну встречу, перенесем другую — и вот — хоп! — желанное окошко найдено. Но нет. Это не мой метод.

Вместо этого я рассказываю историю о вазе, профессоре и его учениках, — может, вы ее знаете. На мой взгляд, это прекрасная история. Я перечитываю ее всякий раз, когда рискую превратиться в сапожника без сапог. Потом я обычно смеюсь над собой и вспоминаю свои пятницы\*. А история такая.

В последнюю неделю перед рождественскими каникулами мудрый профессор обратился к своим студентам: «Друзья! Не хотите ли провести небольшой эксперимент по управлению временем?»

Студенты одобрительно закивали, не в силах скрыть сжигающее их любопытство.

Профессор взял вазу и стал аккуратно наполнять ее большими камнями, пока внутри не закончилось место. Затем он спросил: «Как вы считаете: эта ваза заполнена?»

Один студент поднял руку и сказал: «Нет, в нее еще можно положить камешков поменьше!»

Профессор достал ящичек с мелкой галькой и высыпал в вазу. «А сейчас? Ваза заполнена?» — снова поинтересовался он.

«Песок!!! Еще можно насыпать песок!» — предложил студент за первой партой. Его товарищи одобрительно зашептались.

Словно предугадав ответ, профессор достал емкость с искрящимся белым песком и наполнил им вазу до самых краев. Затем он снова взглянул на студентов: «Ну как? Теперь ваза заполнена?»

---

\* Слово Freitag (рус. «пятница») дословно переводится с немецкого как «свободный день». *Прим. перев.*

На долю секунды в классе воцарилась тишина, но тут руку подняла одна девушка: «Вода. Может, налить в нее воды? Для этого там точно найдется немного места...»

Недолго думая, профессор открыл бутылочку с водой и вылил ее внутрь вазы. «Ну а теперь?» — спросил он, окинув ребят взглядом.

«Теперь ваза точно заполнена! Места нет!» — единогласно решили студенты.

Профессор немного помолчал, наблюдая за их реакцией, а потом спросил: «Как вы думаете, какова мораль этой истории? В чем смысл моего эксперимента?»

Тишину нарушил чей-то голос: «Смысл в том, что главное — желание! При должной самоорганизации можно найти время на что угодно!»

«Нет, нет и еще раз нет!» — ответил на это профессор, а затем спустился из-за кафедры и подошел ближе к студентам.



«Эта интерпретация в корне неверна, и действовать подобным образом ни в коем случае нельзя!» — сказал он, разведя руками.

И продолжил: «Думаю, все вы знаете поговорку “Кто первый пришел, тому первому и подали”. Если не положить в вазу сначала большие камни, то потом для них уже не найдется места! Именно поэтому важно как можно раньше определить, что в вашей жизни “галька”, а что “большие камни”. “Галька” — это задачи, которые требуют от вас изрядного напряжения, но никак не восполняют силы, — например, бесконечные домашние обязанности или общение с людьми, которые вам неприятны. Ваша задача — свести такие дела к минимуму, а с людьми меньше общаться или даже распрощаться.

Среди “камней”, которые вы кладете в вазу, следует выделить самые крупные. Они символизируют то, что вам по-настоящему важно: здоровье, семью, друзей, саморазвитие, путешествия, получение образования — одним словом, то, на чем вы хотите сфокусировать внимание и, что еще важнее, как хотите прожить свою жизнь. Именно эти “камни” надо “класть в вазу” в первую очередь, чтобы их не снесло потоком будничных дел. И помните: чем лучше вы знаете себя и то, как устроена ваша жизнь, тем мудрее и дальновиднее вы сможете применить эти знания при планировании будущего».



## ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ ЯСНОСТЬ

12 практик — хорошая возможность перебрать «камни» в своей «вазе» и заполнить ее чем-то новым, а также трезво взглянуть на свою жизнь и поразмышлять о том, как вы хотите ее прожить.

Подумайте, что принесет вам радость, а что нет. Разберитесь, какой балласт следует наконец сбросить (и я имею в виду

не только хлам, который, возможно, накопился у вас дома, — хотя его, конечно, тоже). За внешним порядком подтягивается и внутренний, а за внутренним — внешний. Что это значит? Наверняка вам знакомо приятное ощущение удовлетворения после генеральной уборки. Нередко желание убраться посещает нас после того, как в нашей жизни проясняется какая-то ситуация. Например, когда я решила работать над новой книгой, то поняла, что мне нужна располагающая обстановка, в которой я бы чувствовала себя уютно, а потому затеяла уборку в кабинете: за внутренней ясностью подтянулась и внешняя.

Существует и обратная зависимость, когда внутренняя ясность следует за внешней. Например, планируя прибраться, я сначала некоторое время просто стою, оценивая царящий вокруг беспорядок. «На то, чтобы все здесь убрать, уйдет целая уйма времени...» — думаю я и... принимаюсь за дело: выкидываю лишнее и навожу чистоту. Как правило, после уборки я уже четко понимаю, чего хочу добиться, и даже успеваю принять несколько важных решений (именно так у меня появилась собака — я буквально расчистила для нее место в своей жизни).



## ДОЙТИ ДО СУТИ

Вернемся к сакральным ночам. Почему их именно двенадцать? Почему не семь, не три и даже не тринадцать? Ведь именно эти цифры несут мистический характер и связаны со множеством суеверий. А двенадцать... Может, потому что в году двенадцать месяцев? Эта мысль не давала мне покоя, и я решила докопаться до сути. Ответ меня сильно удивил (хоть и оказался весьма логичным).

Считается, что сакральные ночи связаны с летоисчислением по древнему германскому лунному календарю. Согласно ему, лунный год состоял из двенадцати месяцев, поочередно

насчитывавших 29 и 30 дней. Таким образом, всего в нем было 354 дня (в то время как в солнечном календаре 365 дней), а потому недостающие 11 дней и 12 ночей как бы «добавили», чтобы компенсировать разницу. Официально эти ночи нигде не значились, поэтому их считали периодом «вне времени». Безусловно, в те далекие времена подобные вещи казались чем-то зловещим, а потому люди старались от них защититься.



## ПОЧЕМУ 12 НОЧЕЙ НАЗЫВАЮТСЯ САКРАЛЬНЫМИ?

Эксперты до сих пор не пришли к единому мнению относительно происхождения этого термина. Некоторые из них связывают его появление с ритуалом окуривания дома, двора, домочадцев и домашних животных ладаном, проводившегося для установления защиты. Вся семья вереницей переходила из комнаты в комнату; шествие возглавлял отец с кадилом в руках, а за ним шли мать и дети.

Другие ученые считают, что в период безвременья, по поверьям, просыпались мифические мохнатые существа, которые чинили разные непотребства. Об этом же свидетельствует и средневерхненемецкое слово *güch*, которое в переводе означает «мохнатый»\*.

Также существует мнение, что понятие сакральных ночей происходит от немецкого слова *gauep*, что в переводе означает «выть» или «завывать». Это можно связать со звуками, характерными для зимних метелей.

Если бы меня спросили о происхождении этого выражения как психолога, то я бы, лукаво улыбнувшись, дала такое объяснение: «Ночи периода безвременья называются сакральными, потому что дорога перемен никогда не бывает прямой. На ней,

---

\* По-немецки «сакральные ночи», или «период безвременья», — *Rauhnächte*. *Прим. перев.*

как и на любом пути, есть свои ухабы, возвышения, канавки, тупики. В общем, она может быть тернистой»\*.

Происхождение понятия «сакральные ночи» по большому счету не так уж и важно. Все эксперты сходятся в одном: эта старинная (почти канувшая в Лету) традиция всегда обозначала период особого затишья. Завершив работу в поле и уборку в доме, а также выполнив все дела, эту паузу можно было использовать, чтобы замедлиться и направить свой внутренний взор на себя. Наши предки в это время обычно подводили итоги прошедшего года и вместе с тем пытались заглянуть в будущее: что готовит грядущий год, что он несет?

Стоит ли приписывать периоду безвременья какие-либо магические силы, каждый пусть решает сам.

Но ясно одно: у этого периода сакральное значение.

Объяснить это тоже просто: дело в том, что мы постоянно ищем баланс во все более и более стремительно меняющемся мире.

Сначала я обратилась к практикам из чистого любопытства, но потом углубилась в исследования. Этот период помог мне «заземлиться», найти новые смыслы, обрести драгоценное спокойствие и — прежде всего — ясность. Скажу честно, что книги и руководства, которые я нашла в интернете, казались мне излишне эзотерическими, а поднимавшиеся в них вопросы — чересчур размытыми и неструктурированными. Сердцем я понимала: период безвременья настолько ценный, что подходить к нему следует индивидуально. Именно так я принялась за работу, результатом которой стала эта книга.

---

\* Игра слов: гаи в слове *Rauhnächte* можно перевести как «шероховатый». *Прим. перев.*



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

