

УДК 133.3  
ББК 86.42  
Д44

Juliet Diaz  
THE ALTAR WITHIN

Copyright © 2022 by Juliet Diaz  
This edition published by arrangement with Taryn Fagerness Agency and Synopsis Literary Agency

**Диас, Джульетта.**  
Д44 Алтарь внутри тебя : исчерпывающее руководство по освобождению своего божественного «я» / Джульетта Диас ; [перевод с английского Я. В. Тимковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. — (Викка. Сила природной магии).

ISBN 978-5-04-185033-3

Эта новая книга Джульетты Диас — абсолютно новый подход к духовности и магии. Пришло время расстаться с токсичными, бесполезными и разорительными духовными практиками и обратиться к истинному источнику силы и магии — САМОЙ СЕБЕ, ведь именно ты — свой собственный алтарь и источник магии.

Из этой книги вы узнаете, как наладить и поддерживать связь со своими предками и их традициями и построить по-настоящему здоровые и гармоничные отношения с самой собой, следуя трем главным принципам: Самопоклонение, Самопознание, Самоактивизм. Автор также делится личными ритуалами-практиками для активной заботы о себе и своем Божественном «Я» и рассказывает, как использовать «Дневник самоанализа» для истинного самопознания и принятия себя.

УДК 133.3  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-185033-3

© Тимкова Я.В., перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



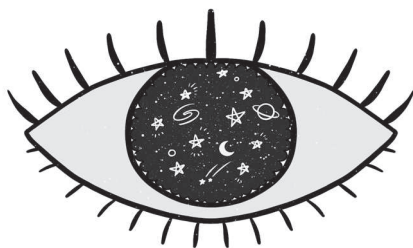
# Содержание

Предисловие	9
Заметка об освобождении	17
Соглашение	27
Часто задаваемые вопросы	29
<i>Часть 1: Божественное «я»</i>	
Размышление 1: Божественное «я»	33
Размышление 2: Избежать духовного избегания	45
Размышление 3: Кровь, корни и кости	55
<i>Часть 2: Поклонение себе</i>	
Размышление 4: Что такое поклонение себе?	69
Размышление 5: Деколонизировать духовность	81
Размышление 6: Самосострадание, осознанность и принятие себя	87
Размышление 7: Построить здоровые отношения с собой	103
Размышление 8: Признать алтарь в себе	113
<i>Часть 3: Самопознание</i>	
Размышление 9: Путешествие к самопознанию	145
Размышление 10: Открыть любовь к себе	157

Размышление 11: Открыть терпение к себе	171
Размышление 12: Научиться прощать себя	181
Размышление 13: Поставить цели самопознания	191
Размышление 14: Самопознание — путь к освобождению	199
<i>Часть 4: Активизм во имя себя</i>	
Размышление 15: Сила активизма во имя себя	215
Размышление 16: Активизм во имя себя через помощь сообществу	275
Размышление 17: Освобождение — это жизнь в согласии с нашими предками	283
Любовное письмо	295
Благодарности	299
Об авторе	300

«Забота о себе — это не каприз,  
она нужна для самосохранения».

Одри Лорд



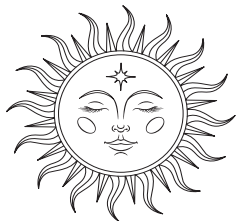
**Д**обро пожаловать! Эта книга — подход к магии, духовности и целительству, подобного которому нет. Это руководство к духовной революции предлагает практики и ритуалы искусства поклонения себе, самопознания и активизма во имя себя.

Книга разрывает порочные циклы вредных и токсичных духовных практик, предназначена для тех, кто стал жертвой духовного порабощения. Она предлагает новый взгляд на развитие личности, основанный на желании наших предков, чтобы мы жили божественной жизнью, той жизнью, которой не было у них. Эта книга переносит магию в реальную жизнь, признавая нашу человечность через единение с Духом.

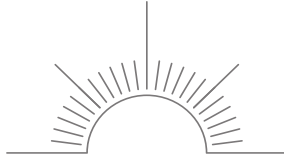
Когда мы окончательно освободим свои духовные убеждения, Божественность станет нашей суперсилой, сделает нас цельными, сильными, мудрыми и направит на путь трансцендентного активизма — волшебнее не бывает. С помощью этой книги, переворачивающей жизнь, вы изучите глубокие техники работы с подсознанием и мышлением, чтобы вывести духовную и магическую практику на новый уровень, исцелить травмы и, наконец, жить божественной жизнью.

Обратите внимание, что QR-код в конце этой книги ведет на бесплатные ритуалы, обряды, медитации, ежедневные упражнения, подсказки для дневника и другие ресурсы, которые поддержат вас в этой работе. Надеюсь, что они помогут вам, когда мы вместе преклоним колени перед Алтарем внутри себя.

*Я посвящаю эту книгу своему божественному «я».  
Ибо оно разрушало меня, пока я не обнаружила себя  
скрытой подо всем тем, что мне не принадлежало  
и не приносило пользы. Благодаря ему я обрела  
цельность, а значит, научилась не только воплощать  
себя, но и помогать другим.*







## Предисловие

«**В**дох и выдох. Вдох и выдох».  
«Давай, — говорила я себе, — ты делала это уже сто раз. Просто вдохни... да что ж такое!» Что-то было не так. «Почему я не могу очистить разум? Что происходит?»

Мысли неслись вскачь, одурманивая разум призраками, до этого скрытыми в глубинах души. Я сидела перед зеркалом и медитировала, как делала уже много раз, — это всегда помогало мне вернуться к себе и отстраниться от всего, что больше не приносит пользы. Но в этот раз все было по-другому. Меня как будто парализовало, я не могла ничего сказать, ничего не слышала, а перед внутренним взором проносились воспоминания. Вся жизнь проходила у меня перед глазами, и я могла только подумать: «Неужели я умираю?»

Я видела: мне семь лет, я стою на крыше семиэтажного дома и собираюсь прыгнуть. Потом мне восемнадцать, я живу на улице, ежусь в углу заброшенного монастыря, мне страшно хочется есть, и я еле удерживаюсь, чтобы не потерять сознание. Следующее воспоминание: мне двадцать семь, ноги в мозолях от



многочасового хождения взад-вперед по кухне, тушь стекает по лицу, помада размазана. В тот день я подписала бумаги о разводе; теперь я была матерью-одиночкой с двумя детьми и совершенно не представляла, что делать дальше.

Как мне хотелось, чтобы эти воспоминания закончились. Я думала, что могу заставить их остановиться, исчезнуть.

Я умоляла: «Пожалуйста, хватит!»

Вдруг передо мной возникла огромная Волчица. Она посмотрела прямо мне в душу янтарными глазами и мягко послала мысль, которая отдалась в позвоночнике: «Отпусти». Ох.

Отпустить? Меня прорезала дрожь — лезвие, отточенное годами мучений. Почему я так боялась отпустить? Разве не этого я хотела все это время? С самого детства я старалась вести духовную жизнь. Проводила бесчисленные часы в медитациях, ритуалах, дневниках, обрядах, провозглашая свое новое «я». Работала с тенью, с внутренним ребенком, училась любви к себе и заботе о себе. Упорно трудилась, чтобы прийти до этого момента, но вдруг испугалась призрака своей свободы.

Я пыталась залечить раны, глубокие, как Большой каньон, — огромные, темные пещеры. Заходить туда было страшно — я ведь не знала, что там найду. Как часто я думала: вот бы просто бросить туда взрывчатку и распылить боль на атомы. Но так не бывает. Взрыв только замуровал бы вход, я бы оказалась в ловушке. Казалось, что чем больше я тружусь над исцелением, тем более разбитой становлюсь.

И все же глубоко внутри я знала, что бояться нечего. Я понимала, что призраки у нас внутри — лишь отражения того, что мы еще не простили. Все ясно. Это мой сигнал к пробуждению. И вот, с силой тысячи предков, я отпустила себя.

И я взывала, и крик исходил из самой глубины души: «Аааааааааааа!»

Я еще не знала, что в реальности муж пытался меня разбудить. Он не мог нащупать у меня пульс, не слышал дыхания, он был уверен, что я умерла. Он позвонил в больницу, но ему сказали не приезжать — они были заняты больными COVID. Поэтому он просто держал меня в объятиях и верил, что я вернусь, что бы это ни значило.

Меня выдернули из тела и бросили в самый темный океан, где времени не существовало. Во мне не было жизни, но я все видела и слышала. Я медленно падала все глубже в бездну, обнаженное тело не двигалось, просто существовало. Гул моря завораживал меня, пока уходил свет, и в конце концов разум окончательно затих.

Сквозь оглушающую тишину я услышала эхо голоса: «Сделай первый вдох».

«Дух, это ты?» — спросила я. Но не успела спросить что-нибудь еще, как ощутила, что свет заполняет все трещины во мне. Душа обнимала меня, вокруг звучала симфония счастья и истины и выводила из бесконечной ночи. Галактики прекратили вращаться, и до меня донеслась тихая песня моей души: она вспоминала...

Я открыла рот и сделала глубокий вдох, втянула в себя темный океан и *проснулась*.

И тут же услышала собственный голос, произносящий на древнем языке: «Пренебрегая священной обязанностью заботиться о себе — теле, разуме и Духе — мы пренебрегаем святостью и цельностью. Мы должны поклоняться себе, открывать

свой безграничный потенциал и давать свободу Божественному внутри себя».

Так это оно? То самое, чего мне не хватало все эти годы, что я занималась духовными практиками? То, чего не хватает нам всем? Неужели поиск ответов и наставничества снаружи медленно убивает наш Дух?

Вспомните, сколько книг по саморазвитию вы купили? Сколько прослушали аудиокниг и подкастов о том, как стать лучшей версией себя? За сколькими учителями следовали? Сколько денег потратили на людей, которые обещали помочь воссоединиться с теми чувствами, которые уже существовали внутри вас? Нет ничего плохого в том, чтобы получать духовное руководство из всех доступных источников. Но полагаться только на них — неверно: так вы не обращаете внимания на всемогущий Дух, который уже живет в вас, не даете себе развиваться, расширяться и воплощать свой безграничный потенциал. Мне очень нравится, что у меня есть друзья и духи, к которым я всегда могу обратиться за поддержкой, но в том темном океане от них не было никакого прока. Я сама есть и всегда была тем проводником, которого так долго искала.

Что, если я скажу, что вам не нужно ничего, кроме *вашего «я»*, чтобы исцелиться, открыть свою истину, овладеть силой и начать строить такую жизнь, которой всегда желали? Что, если бы вы наконец поверили, что созданы безупречным и священным человеком и уже обладаете всеми необходимыми инструментами? Что, если бы вы тоже оказались в темном океане своих самых глубоких страхов? Какую мудрость вы бы там нашли?

И какую мудрость вынесли бы оттуда?

Эта книга — послание, которое я получила после пробуждения. Это мудрость того темного пространства, переведенная в практику. Она не похожа ни на какой другой подход к духовности; возможно, она даже покажется кому-то спорной: ведь поклоняться кому-то, кроме Бога, считается неправильным. Однако я теперь знаю, что поклоняться себе — значит еще более тесно соединиться с Духом. Это не заменяет вашего Бога, только добавляет к поклонению самое важное звено — *вас*.

Со времен колонизации и возникновения религий, иерархий и власти люди боялись силы, которая живет у них внутри. Их заставляли верить, что настоящая магия и сила недостижимы, что они существуют вне нас и доступны только «избранным». Более того, большинство считает, что концепция поклонения себе — это откровенное зло и может исходить только от злых существ. Но, проснувшись, поняла: я больше не могу мириться с тем, что мое врожденное право используют против меня.

Так долго наши духовные практики были основаны на принципах «свети любовью» и «только позитивчик». И все же многим не подходят эти простые лозунги, которые вроде бы нужно применять к темным океанам и невозможным божественным принципам. Послание, сошедшее ко мне, убеждало меня вспомнить, кто я есть, и перестать пытаться быть какой-то другой. Я знала, что пришло время создать практику, которая радикально изменит привычный мир магии и духовности. Пора открыть новые горизонты, способные изменить жизнь самым невероятным образом.

Алтарь внутри — это алтарь самой себе, который, в конечном счете, позволит стать той, кто вы есть. Эта книга предлагает всем нам практику, подходящую для этого нового мира, для

этих революционных времен, практику, где принимаются решения не про вас, не про кого-то еще, а про Дух. Они вновь соединяют нас с тишиной галактик, с божественным «я» внутри.

Пробуждение ли это? Возможно. Но проснуться и осознать обычно означает просто вспомнить. Вы уже просветленное существо. Мир говорит, что нужно продолжать искать — искать просветление, искать красоту, искать целостность, искать святость, — но на самом деле все это у нас уже есть. Мы якобы должны чего-то достичь, тогда как на самом деле надо отойти от убеждения, что мы не целостны.

Мы все проходим через судьбоносные изменения в нашей жизни — я называю их маленькими пробуждениями. Но мое последнее пробуждение совсем не было маленьким. Оно продолжается до сих пор. Нет, работа, которой я занималась все эти годы, была не пустой тратой времени, а путешествием, которое привело меня туда, где я сейчас, сижу здесь, в новом доме, и пишу эту книгу. Единственное, что изменилось, — это перспектива и куда я направила энергию. В конце концов, энергия — это священная валюта; наша величайшая задача — тратить ее с умом.

Я ушла из социальных сетей в декабре 2020 года, сразу после пережитого, и не планировала возвращаться, пока не почувствую, что меня к этому призывают. Я мысленно боролась с этой новой перспективой, мне пришлось приспособливаться и освобождать место для этой новой практики, забывая ненужное и давая волю душе. Я поняла, что жизнь, как мы ее знаем, — это большой спектакль, в котором у всех есть роли. Матрица, как иногда говорят.

Несколько месяцев я не могла примирить реальность с этим бесконечно расширяющимся существом. Я постилась, приняла обет молчания и даже устроила похороны тех частей себя, которые отпустила. Я продолжала духовную практику, но с этой новой точки зрения начала видеть себя, свою истину и силу так, как никогда не представляла. Всю себя. Счастливую, цельную, понимающую, сострадательную, страстную, прощающую, терпеливую и радостную. Боже, как же хорошо! Даже исцеление ощущалось как блаженство. Я работала с разумом, телом и душой и чувствовала с ними прочную связь. Я как будто снова подключилась к Божественному.

Прошло уже восемь месяцев, и меня не узнают те, кто со мной все еще общается. Я исцелилась на таком уровне, которого никогда не могла достичь раньше; душа и тело за такое короткое время совершенно преобразились. Но окончательно ли я исцелилась? Конечно, нет, ведь исцеление — это долгий путь. Но те глубины, которых я достигла, уже изменили мою жизнь.

Но еще я узнала, что исцеление — это путешествие, которым лучше делиться. Мы никогда не сможем полностью исцелиться, пока не исцелятся все. Поэтому я предлагаю вашему вниманию руководство, в котором переплетаются поклонение себе, самопознание и активизм во имя себя. Оно предлагает практику, которая поднимет вашу жизнь на новый уровень, возвысит дух и разовьет сознание. И главный герой — это вы! Мы избавимся от некоторых вредных убеждений, которые засели у нас в голове, и внедрим в повседневную жизнь новый способ любить себя, проявляться и общаться.

Все, чего я вам желаю, — чтобы вы почувствовали счастье, которое можно найти в каждой частичке себя. Это

счастье — любовь, которая переплетена с вашим творением, это дар Божественного, который поможет вам пройти через самые трудные времена. Нам не нужно становиться кем-то другим — только быть теми, кто мы уже есть. И не нужно искать себя где-то еще, потому что все уже в нас. Мы здесь не для того, чтобы достичь совершенства, настроиться только на хорошее или достичь исключительно высоких вибраций. К черту «совершенство». К черту «позитивчик».

Эта книга поможет вам перестать сражаться изо всех сил, и в процессе вы откроете божественный мир в своем Духе — мир, который есть любовь Вселенной, любовь, из которой вы состоите. И эта любовь переведет внимание на вас, полностью и безоговорочно. Не нужны будут внешние источники силы: любовь позволит вам преодолеть старые привычки и шаблоны, полностью исцелиться, раскрыть наивысший потенциал, установить близкие отношения с Духом, увидеть себя под другим углом, познать свою истину и по-настоящему влюбиться в ту, кто вы есть.

Так что вперед, друзья! И да, моя замечательная Душа, мы уже друзья. Мы вместе делаем ту работу, которая требует дружбы — доверительной, глубокой и волшебной.

Не существует одного шаблона для всех: каждый устроен по-своему, это нужно осознать, и вы это осознаете. Если вы читаете эту книгу, то она предназначена для вас. Я не верю в случайности, и скоро вы тоже перестанете в них верить. Неважно, новичок ли вы в магическом мире или ветеран духовной жизни. Друзья, это все для вас! Ваш Дух готов!

Ваши предки поддерживают вас!

Вдох — и выдох.