

Екатерина Аникина

РЕКА ПЕРЕМЕН

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ
ДЛЯ РАБОТЫ
С ВНУТРЕННЕЙ СИЛОЙ



Москва



Оглавление

1. Немая птица	11
2. Посреди Реки Перемен	13
3. Запретное.	16
4. Я из прошлого.	19
5. Праведный гнев.	22
6. Огни Мань-Пупу-Нёра	24
7. Встреча с тоской	27
8. Неузнанное	29
9. Отпускать	32
10. Ритм вдохновения	34
11. Охотник за истиной	38
12. Спутники	41
13. Зимовка	44
14. Запертый	47
15. Вернуть силу	50
16. Тайный лик	54
17. Безмятежный сон Урал-Тау	56
18. Грядущая гроза.	59
19. Учитель.	62

20. Судьба и родовая память	64
21. Говорить без голоса	67
22. Цветы любви	70
23. Отречение	72
24. Чёрно-белая душа	75
25. Наказанная Хозяйка	78
26. Не то, чем кажется	81
27. Три части души	84
28. На дне	87
29. Сокровища на виду	91
30. Наблюдатель тишины	93
31. Замóк	96
32. Из частей да в целое себя я снова сделаю	99
33. Одна рыба	102
34. Тьма	105
35. Время ночи	108
36. Под бронёй	111
37. Из огня — создай себя	113
38. Хозяйка неизвестности	116
39. Весло контроля	119
40. Страх	121





РЕКА ПЕРЕМЕН

*Река перемен — метафорические карты
с практическими вопросами.*

От автора

Рада приветствовать вас в метафорической колоде «Река перемен».

Тексты и иллюстрации колоды — это истории, выполненные в тематике мифов народов Севера. Их легко можно переложить на свою ситуацию и увидеть пути решения возникшей проблемы.

Тексты карт задают наводящие вопросы, если хотите глубже разобраться в теме выпавшей карты, попробуйте ответить на них. Возможно, вы найдёте подсказку о том, как разобраться с затруднением, или получите пищу для размышлений.

Для более эффективной работы с картами можно воспользоваться следующими схемами расклада.




Схема 1 – «Анализ ситуации»

Запишите вопрос, например: «Кто я сейчас? Какое моё состояние?» Затем вытяните первую карту рубашкой вверх. Перевернув карту, запишите ответ — первую ассоциацию с иллюстрацией или текстом. Так вы поймёте, в какой точке сейчас находитесь.

Возьмите вторую карту и задайте вопрос: «Что мне нужно, чтобы расти, измениться или чтобы моя ситуация улучшилась?» Запишите ответ, проанализировав иллюстрацию и текст, сопоставив их со своей ситуацией. Также ответьте на вопросы карты, если таковые имеются.

Возьмите третью карту и попросите дополнительную подсказку: «Чего я не замечаю? На что обратить внимание? Что ещё мне нужно знать о моей ситуации?» Запишите ответ.

Так вы получите развёрнутый анализ своей дилеммы.



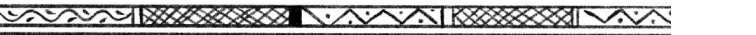


Схема 2 — «Один ответ»

Иногда одна карта может дать напутствие куда точнее и глубже, чем целая колода.

Запишите свою ситуацию, сформулируйте чёткий вопрос или просто попросите подсказку — и вытяните карту.

Внимательно изучите иллюстрацию, затем прочитайте текст-подсказку.

Запишите все мысли, ассоциации и чувства, которые пробудила в вас эта история.

Узнаёте ли вы себя?

Или, наоборот, карта — её образ или слова — вызывают отторжение, раздражение, гнев?

И то и другое важно. Подумайте, почему именно эта карта затронула вас так сильно и что она хочет вам показать.




Схема 3 – «От обратного»

Задайте волнующий вопрос и возьмите из колоды карту рубашкой вверх. Например: «Что мне делать с... (кратко опишите проблему и ситуацию)? Как быть с...?» Откройте карту, изучите иллюстрацию, затем прочитайте текст-подсказку. Рекомендуется записывать вопросы и ответы для наглядности.

Возьмите ещё одну карту и задайте уточняющий вопрос: «Что я упускаю в этой ситуации?» Запишите мысли и ассоциации.

Сформулируйте третий вопрос в отрицательной форме, например: «Что мне не стоит делать в этой ситуации? Чего избегать? Что мне навредит?» Вытяните карту и, изучая иллюстрацию и текст-пояснение, попробуйте выявить её смысл как предостережение. Подумайте и запишите, от чего карта хочет вас уберечь и почему. Так вы получите подсказки не только о возможных действиях, но и о том, чего вам лучше избегать.





* * *

Несколько карт пересекаются между собой сюжетно, чем помогают рассмотреть одну и ту же проблему чуть глубже и с разных сторон. Если вас зацепила тема подобной карты, попробуйте обратиться и к остальным из её серии.

Темы и номера карт

Подавленные отвергнутые эмоции: 3, 7, 8, 24, 27.

Баланс между делом, обдумыванием, завершением и отдыхом: 10, 13, 30, 35.

Тревога и страх: 17, 18, 40.

В процессе работы с колодой можно задавать уточняющие вопросы, однако не рекомендуется проводить расклады чаще, чем один раз в день — многочисленные ответы могут начать сбивать с толку или противоречить друг другу.



*Благодарю вас за выбор моей колоды!
Надеюсь, она поможет в пути по вашей реке.
Для создания особой атмосферы я подгото-
вила небольшой музыкальный плейлист —
именно он вдохновил меня на многие иллюстра-
ции и тексты.
Возможно, эти треки помогут и вам на-
строиться на нужное состояние.*

Екатерина Аникина @murav.ka
иллюстратор и автор текстов колоды





1

Немая птица

Она ведала гораздо больше, чем иные люди, и зрела вглубь процессов, понимая их спутанные связи. Она могла бы спеть об этом, рассказать — и тем помочь другим, ведь в этом таилось её предназначение. Однако рот шаманки навеки был сомкнут тончайшими, незримыми нитями¹. Как ни хотелось... язык её не мог вымолвить и слова.

¹ *Зашитый рот* — невозможность выразить мысль, запрет говорить.

Символизирует для карты: дар, подавленный страхом или предубеждением; знание, что зреет в молчании.

Но вот однажды шаманка встала у разведённого огня и, созерцая в нём былое с настоящим, внимая голосам ветров и шелесту листвы, спросила в мыслях у себя:

Из чего сделаны эти сковывающие нити? Из стыда? Чужого порицания? Страха али запрета?

Откуда они взялись? Кто навязал их — люди, ожидания, родовая память али я сама?

И тогда пламя заискрилось, а в лепестках огня расцвело простое знание: пускай она молчит — её дар в глубине, а не во внешней суете.

Он уже здесь, хоть пока ещё не воплотился.



2

Посреди Реки Перемен¹

Девочка спустила лодку на воду и, запрыгнув в неё, оттолкнулась веслом от берега. Быстрые волны Реки Перемен тотчас подхватили путницу и помчали в неведомое.

¹ *Река Перемен* — река в славянских и финно-угорских мифах часто ведёт в нижний мир, мир мёртвых, мир сакрального знания и чудес, недоступных для простых людей.

Символизирует для карты: взросление, инициация, изменения жизненного пути; зона, когда точка А уже оставлена позади, но точка Б оказалась дальше, чем предполагалось, стала труднодостижимой. Сомнения, страх неизвестности, отчуждение.