





дон Хосе Руис

# ЖИВОТНЫЕ- ТОТЕМЫ

Нечеловеческая сила  
Проводник в мир шаманских практик

Предисловие дона Мигеля Руиса



Издательство АСТ  
Москва

УДК 133:59  
ББК 86.42+28.6  
P83

*Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

*Перевод Лисничук Д.О.*

### **Руис, дон Хосе.**

P83 Животные-тотемы. Нечеловеческая сила. Проводник в мир шаманских практик / дон Хосе Руис; перевод с английского Д.О.Лисничук. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 272 с.: ил. — (Алхимия духа).

ISBN 978-5-17-174972-9

ISBN 978-1-950253-14-2 (англ.)

Дон Хосе Руис — современный мастер шаманизма, духовный наставник и автор нескольких книг, посвященных толтекской мудрости. Продолжая традиции своего отца, Дона Мигеля Руиса, Дон Хосе раскрывает знания древних племен. В этой книге описаны животные-тотемы — проводники в мир шаманских практик. Каждый тотем обладает нечеловеческой силой, знаниями и качествами, которые поддерживают, исцеляют и направляют на истинный путь. Дон Хосе Руис приглашает вас пробудить свою внутреннюю природу и найти союзников в мире духов животных. Каждая встреча с тотемом — это шаг на пути к себе, обретение силы, любви и свободы. «Животные-тотемы» — ваш личный проводник в шаманский мир, где духи природы помогают вернуть равновесие и гармонию.

УДК 133:59  
ББК 86.42+28.6



*Издание для досуга  
Серия «Код природы»*

**дон Хосе Руис**

## **ЖИВОТНЫЕ-ТОТЕМЫ. НЕЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ СИЛА. ПРОВОДНИК В МИР ШАМАНСКИХ ПРАКТИК**

Руководитель направления *Наталья Емельяненко*  
Ответственный редактор *Марья Брослав*  
Ведущий редактор *Ольга Яблокова*  
Младший редактор *Марина Сингаева*  
Корректоры *Ольга Кулагина, Анастасия Караханян*  
Технический редактор *Наталья Чернышева*  
Макет и верстка *Ольга Недосекина*

Подписано в печать 04.04.2025.

Формат 60×90/16.

Гарнитура ZapfElliptical71 1 ВТ.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 17

Тираж 2000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции

ОК-034-2014 (КПЕС 2008):

58.11.1 – книги и брошюры печатные.

Произведено в Российской Федерации.

Изготовлено в 2025 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

Адрес места осуществления деятельности изготовления продукции: 123112, Российская Федерация,

Москва, Пресненская наб., д. 6, стр. 2, деловой

комплекс «Империя», 14, 15 этаж.

www.ast.ru, e-mail: ask@ast.ru, vk.com/ast\_nonfiction

«Баспа Аста» деген ООО  
129085, қ. Мәскеу, Жұлдызды ғүлзар,  
үй 21, 1 құрылым, 39 бөлме. Біздің электрондық  
мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru  
Интернет-магазин: www.book24.kz  
Интернет-дүкен: www.book24.kz  
Импортер в Республику Казахстан. ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-  
Алматы» ЖШС. Дистрибьютор и представитель по  
приему претензий на продукцию в республике Казахстан:  
ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында  
дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының 129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары,  
21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме. I жай, 7-қабат.  
Тел.: 8 (727) 251 59 89, 90, 91, 92  
Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107;  
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz  
129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1,  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Өндірген мемлекет: Ресей

© don José Ruiz, 2021

© Лисничук Д.О., перевод, 2023

© Оформление, ООО «Издательство АСТ», 2025

ISBN 978-5-17-174972-9

ISBN 978-1-950253-14-2 (англ.)

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> . . . . .	7
<b>Тольтекский шаманизм</b> . . . . .	15
<b>Инструменты для работы с СИЛОЙ животных</b> . . . . .	22
Целебное колесо . . . . .	23
Воздух — Эекатль . . . . .	26
Огонь — Уэуэтеотль . . . . .	27
Вода — Тлалок . . . . .	28
Земля — Тонанцин . . . . .	29
<b>Ваши тотемные животные или животные силы</b> . . . . .	31
Алтарь и аптечка . . . . .	33
<b>Работа с силой животных</b> . . . . .	34
Защитные животные и проводники . . . . .	34
Настройка на мир природы . . . . .	36
Включение животных в ритуал . . . . .	37
Родственные животные . . . . .	38
Практики . . . . .	39
Выбор своего тотема . . . . .	41
<b>Акула</b> . . . . .	44
<b>Аллигатор</b> . . . . .	48
<b>Бабочка</b> . . . . .	52
<b>Белка</b> . . . . .	56
<b>Бизон</b> . . . . .	60
<b>Волк</b> . . . . .	64
<b>Воробей</b> . . . . .	68
<b>Ворона</b> . . . . .	72
<b>Гиппопотам</b> . . . . .	76
<b>Голубь</b> . . . . .	80
<b>Гремучая змея</b> . . . . .	84
<b>Гриф</b> . . . . .	88
<b>Гусь</b> . . . . .	92
<b>Дельфин</b> . . . . .	96
<b>Дождевой червь</b> . . . . .	100
<b>Енот</b> . . . . .	104
<b>Журавль</b> . . . . .	107
<b>Кит</b> . . . . .	111
<b>Коза</b> . . . . .	115

Койот . . . . .	118
Корова . . . . .	122
Кошка . . . . .	126
Кролик . . . . .	130
Крот . . . . .	134
Курица . . . . .	138
Лебедь . . . . .	142
Лев . . . . .	146
Ленивец . . . . .	150
Летучая мышь . . . . .	154
Лиса . . . . .	157
Лосось . . . . .	161
Лошадь . . . . .	165
Лягушка . . . . .	169
Медведь . . . . .	173
Медуза . . . . .	177
Мотылек . . . . .	180
Муравей . . . . .	184
Обезьяна . . . . .	188
Овца . . . . .	192
Олень . . . . .	196
Орел . . . . .	200
Павлин . . . . .	204
Паук . . . . .	208
Пингвин . . . . .	212
Пчела . . . . .	216
Свинья . . . . .	220
Скунс . . . . .	224
Слон . . . . .	228
Собака . . . . .	232
Сова . . . . .	236
Соловей . . . . .	240
Стрекоза . . . . .	244
Тюлень . . . . .	248
Хамелеон . . . . .	252
Чайка . . . . .	256
Черепаха . . . . .	260
Ягуар . . . . .	264
Ястреб . . . . .	268
Об авторе . . . . .	272

# ПРЕДИСЛОВИЕ

В традициях тольтеков древние индейцы учили уважать всех живых существ, населяющих нашу прекрасную планету, а также признавать силу, которую они способны передать нам через свои характеры и поведение. Тольтеки также учитывали культурные и мифологические образы животных, ведь они раскрывают глубокую древнюю взаимосвязь людей с этими удивительными существами. Важны все аспекты: природные, социальные, культурные. Мы — люди — особые животные. Нас отличает удивительная способность формировать реальность с помощью воображения, языка и ловкости рук. Мы обладаем настоящими дарами. У каждого есть своя особенность. Люди могут анализировать, создавать и совершенствовать. Мы строим культуры, трансформируем себя, и модифицируем природу и рукотворный мир. Это наша уникальная сила, она принадлежит человеку. Мы обязаны использовать эти умения мудро и направлять их на благо всего человечества. Другие животные на земле так и делают: каждая мудрость живого существа направлена на выживание, сохранение своего вида, помощь другим и природе. Но в случае с людьми часто происходит иначе. Мы причиняем вред многим животным, разрушаем их и свою среду обитания. В результате действий и бездействий человека наша планета значительно пострадала и продолжает страдать.

На самом деле безразличие или даже враждебность по отношению к миру вокруг — следствие внутренней поломки. Эффективное и долговременное противоядие от этой «болезни» появится тогда, когда люди захотят что-то изменить — впустить в сердце давно забытую безусловную любовь вместо привычных сегодня жадности и страха.

Люди злоупотребляют своими дарами и причиняют себе не только внешние страдания, но и внутренние. Мы — единственные животные, которые ругают себя, критикуют, сравнивая с другими; отвергают свой разум, тело и чувства. Мы наказываем себя снова и снова за одни и те же ошибки, и, приняв этот эмоциональный яд, причиняем боль другим.

Другие животные не делают ничего подобного и поэтому легко могут стать нашими учителями. Они пользуются своими дарами мудро, по назначению. Один из самых важных талантов земных существ — жить в настоящем моменте. Это присуще и нам в том числе. Вероятно, причина «поломки» людей в том, что некоторые дары человека с развитием цивилизации пришли в противоречие друг с другом. Но это не сложно исправить. Животные свободны от человеческих травм, они не осуждают, не ругают, не идут против самих себя. Стоит лишь понаблюдать за ними немного внимательнее: они постоянно демонстрируют, как жить в гармонии с окружающим миром. Они учат нас принимать реальность такой, какая она есть: очищенной от парадоксальных убеждений, которые родились в нашем развитом обществе. Мой сын дон Хосе Руис много наблюдал за животными и сумел сохранить их мудрость в своем сердце. В этой книге он поделится своими знаниями.

Из поколения в поколение мы приписываем животным определенные человеческие черты характера, ассоциируем их с разными природными явлениями. Часто это не соответствует действительности — люди склонны мыслить образно, что-то воображать и верить в это. Тем не менее, созданное в голове влияет на нас иногда даже сильнее, чем реальность. Культурные представления о животных помогут нам освободить разум и стать главными героями собственной жизни. Скоро вы увидите, что в основе работы

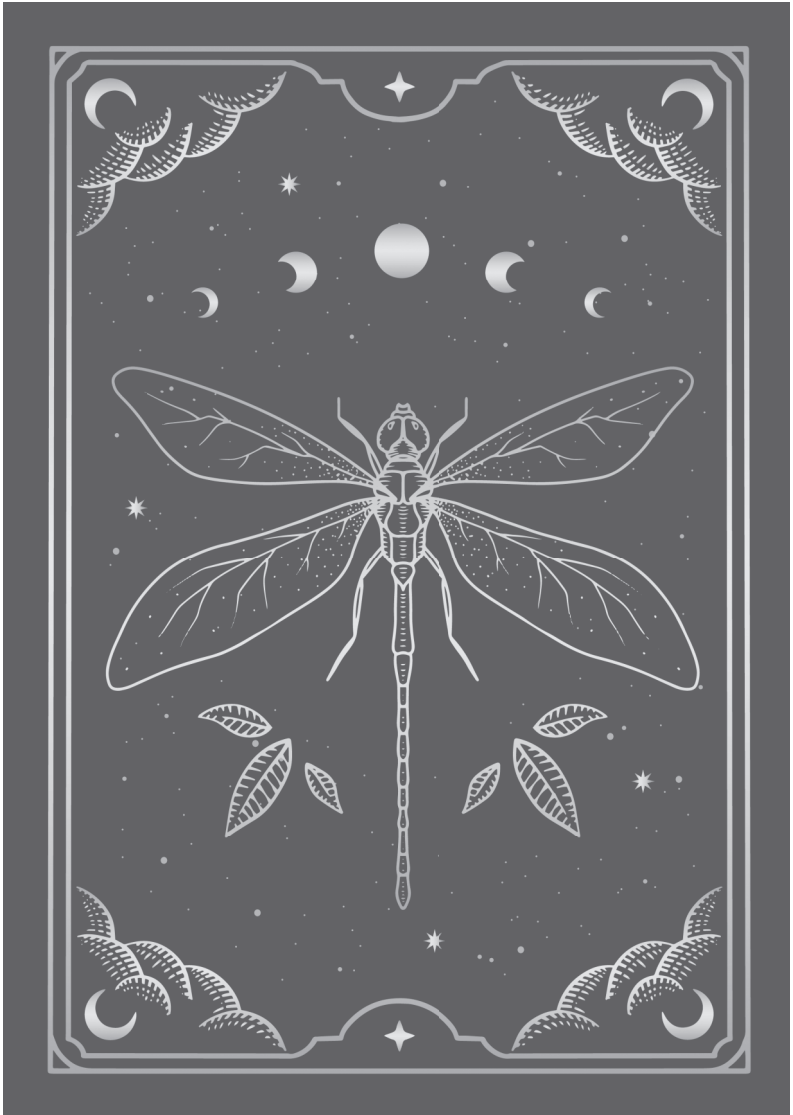
моего сына лежит безусловная любовь. На страницах этой книги он рассказывает, чему мы можем научиться у животного мира. Но на самом деле происходит настоящая магия: работа с существами других видов помогает пролить свет на тайны внутри нас самих.

Мы наблюдаем за поведением животных и часто сравниваем его со своим. Нас привлекают качества некоторых из них — мы хотим перенять их грацию, силу и мудрость. А другие могут раздражать или пугать нас. Даже через эту оценку можно узнать многое о себе и о том, что именно нам хотелось бы изменить. Часто нас привлекают те животные, на которых мы уже похожи, и через духовные практики можно легко пробудить эти спящие качества.

Учтите, что мудрость из этой книги не нужно превращать в неоспоримый авторитет. Во все времена мы слышим тысячу раз пересказанные истории о животных, людях, событиях. Если не подходить к этому с осторожностью, можно подумать, что эти истории — абсолютная правда. Так рождаются негативные установки, которые незримо следуют за вами и вредят вашей жизни. Разум может превратить нужные и важные истории в суеверия и сделать нас уязвимыми, восприимчивыми к людям, которые (не всегда осознанно) манипулируют нами ради собственной выгоды.

Традиция тольтеков призывает освободиться от всех суеверий, в том числе от установок в отношении животного мира. Попробуйте доверять собственной интуиции — это то, в чем животные являются опытными специалистами. Я надеюсь, что эта книга наполнит ваше сердце любовью и радостью и станет неисчерпаемым ресурсом, к которому вы будете возвращаться снова и снова.

С любовью, дон Мигель Руис



Молодой ягуар наткнулся на небольшую группу оленей. Он осторожно и неуверенно выслеживал их, пытаясь вспомнить уроки матери. Олени обернулись и увидели, как он колеблется, испуганно глядя на них. Они стали насмехаться над ним: «Где твоя мама? Мы тебя не боимся!» Ягуар вернулся домой и несколько дней не выходил один. Вместо этого он угрюмо сопровождал мать на охоте. Наконец, она повернулась к нему и мощно прорычала: «Не иди за мной. Я не буду с тобой охотиться. Ты думаешь, что это я обладаю властью, но на самом деле в тебе хранится твоя личная сила. Никогда не забывай: ты — ягуар». Он почувствовал себя сильным и храбрым животным и отправился на новую территорию. Он занял свое законное место среди других существ и начал следовать своему истинному предназначению.

Когда детеныш ягуара подрастает, мать выпускает его на отдельную территорию, где учит плавать, выслеживать, прятаться и обустраивать свое жилище. Молодой ягуар наблюдает за ней, фиксирует и запоминает все ее действия. Спустя семь сезонов детеныш готов отправиться в самостоятельное путешествие... Мать поделилась с ним своими знаниями о выживании, но не дала силы, необходимые ему, чтобы стать настоящим ягуаром. Она не смогла бы дать ему этого, даже если бы

захотела. Просто потому, что эта сила всегда была внутри него. Единственное, чего ему не хватало для достойной охоты — знания о том, что он ягуар. Мой отец, дон Мигель Руис, нагваль<sup>1</sup> в тольтекской традиции и автор «Четырех соглашений», рассказал эту историю мне и своим ученикам несколько лет назад. Закончив рассказ, он взглянул на нас и сказал: «Вы больше не мои ученики, а я больше не ваш учитель. Идите в мир и создавайте свою судьбу».

Мой отец поделился этой историей по нескольким причинам. Прежде всего, этот рассказ — напоминание о том, что в каждом из нас есть сила, что все мы — ягуары. Во-вторых, он говорит, что учиться у других полезно и даже необходимо, но во время любого пути наступает момент, когда пора начать действовать самостоятельно. Наконец — и это часто упускают из виду — эта зарисовка показывает, как часто шаманы используют истории с участием животных в качестве поучительных примеров. В шаманическом понимании мира каждое животное — мысль, возникшая в разуме Высшего духа. Обратите внимание: только мысль о ягуаре вызывает внутри вас особое чувство. Ваш разум рисует яркие картины. Вы отождествляете себя с этим животным и в то же время наблюдаете за ним со стороны. История очень простая, и это неслучайно. Именно простота позволяет идее проникнуть на более глубокий уровень. И это работает лучше, чем самое мудрое изречение, от этого больше пользы, чем от большого списка правил жизни. В этом сила мудрости животных.

---

<sup>1</sup> **Нагваль** — дух-хранитель в мифологии индейцев Центральной Америки (подробнее см. на с. 11). — *Прим. пер.*

В каждой культуре с самой древности все знали о том, какую важную роль играют животные в создании самого мира. В фольклоре хорошо отражено, как животные сотрудничают со своими человеческими братьями и сестрами, говорят на человеческих языках и обучают людей понимать их сообщения и знаки. Птицы, медведи, змеи, рыбы и насекомые делятся своей мудростью. Это действительно так, животные и сегодня продолжают направлять нас. Посмотрите, как дети любят говорящих животных в мультфильмах и книжках, как они оживляют своих игрушечных друзей, дают им имена. Все мы впитываем архетипическую мудрость пауков, голубей, сельскохозяйственных животных и морских существ. Тем не менее, повзрослев, мы часто закрываемся от этого знания. Но важно всегда помнить: животные — наши друзья и помощники, они очень значимы. Животные могут быть похожи на людей, но во многом отличаются.



# ТОЛЬТЕКСКИЙ ШАМАНИЗМ

Мои предки — древние тольтеки. Этот процветающий народ жил полторы тысячи лет назад на территории современной южной и центральной Мексики. Подобно древним ведическим культурам Индии, существовавшим в то же время на другом конце света, тольтеки центральной Америки уделяли особое внимание тому, что мы называем сегодня духовностью, самореализацией или личной трансформацией. Но точку зрения тольтеков на эти вещи можно назвать в некотором смысле уникальной. Например, они считали, что все мы — художники, творцы искусства. На самом деле само слово «тольтек» на нашем родном языке науатль означает «художник». Это не ограничивается сегодняшним традиционным пониманием художников, скульпторов или поэтов. И это относится не только к членам моего племени предков — обозначение распространилось на каждого человека на этой прекрасной планете. По мнению тольтеков, искусство, которое мы создаем, — это история нашей жизни.

Еще одно важное слово в языке науатль — нагваль. У этого слова два значения. Согласно первому, нагваль — это жизненная сила, божественное дыхание внутри меня, вас и всего сущего — то, что называют «духом» или «источником». Второе, более распространенное — духовный учитель. Сегодня этих людей называют шаманами, поэтому я — нагваль своей тольтекской традиции — буду использовать распространенный термин и назвать себя шаманом. На самом деле внутри любого человека есть энергия нагваля, поэтому мы, тольтеки, считаем, что