

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5	Кошка	124
Тольтекский шаманизм.....	10	Кролик	128
Инструменты для работы с силой животных	17	Крот.....	132
Целебное колесо	18	Курица.....	136
Ваши тотемные животные или животные силы.....	26	Лебедь	140
Алтарь и аптечка	28	Лев	144
Работа с силой животных ..	29	Ленивец.....	148
Защитные животные и проводники	30	Летучая мышь	152
Настройка на мир природы ..	31	Лиса.....	156
Включение животных в ритуал.....	32	Лосось	160
Родственные животные.....	33	Лошадь	164
Практики	34	Лягушка.....	168
Выбор своего тотема	36	Медведь.....	172
Акула.....	40	Медуза.....	176
Аллигатор	44	Мотылек	180
Бабочка	48	Муравей	184
Белка	52	Обезьяна	188
Бизон.....	56	Овца.....	192
Волк.....	60	Олень	196
Воробей.....	64	Орел.....	200
Ворона.....	68	Павлин.....	204
Гиппопотам	72	Паук.....	208
Голубь	76	Пингвин	212
Гремучая змея	80	Пчела	216
Гриф	84	Свинья.....	220
Гусь	88	Скунс.....	224
Дельфин	92	Слон	228
Дождевой червь	96	Собака	232
Енот.....	100	Сова.....	236
Журавль	104	Соловей.....	240
Кит.....	108	Стрекоза	244
Коза	112	Тюлень.....	248
Койот.....	116	Хамелеон.....	252
Корова	120	Чайка	256
		Черепаша	260
		Ягуар	264
		Ястреб	268
		Об авторе	272

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАБОТЫ С СИЛОЙ ЖИВОТНЫХ

 ни окружают нас повсюду — существа с крыльями и чешуей, кожей и перьями. Я говорю обо всех животных, которых только можно представить: о диких, которые волнуют наши сердца и вызывают страх; о водных, от крошечных рыбешек в мелком ручье до странных зверей, живущих в бездонных глубинах океана; о крылатых созданиях и птицах, сама форма которых напоминает о вечном. Во многих отношениях животные остаются для нас загадочными существами. Мы не можем видеть их глазами или знать, каково это — существовать в телах, которые так отличаются от наших. И все же они остаются нашими спутниками, у нас общий дом, и у всех нас одна мать — Земля. Даже само наше тело можно представить как организм, состоящий из миллионов отдельных микроскопических животных. Мы сами по себе своего рода континент — ходячий биом.

Животные занимают священное место в человеческой душе. Решая игнорировать дары животных или свести к минимуму взаимодействие с их мудростью, мы упускаем существенную часть человеческого бытия. Давайте рассмотрим некоторые из множества способов

АКУЛА



- ЭНЕРГИЧНАЯ;
- ЛИДИРУЮЩАЯ;
- ЛЮБОЗНАТЕЛЬНАЯ.

Родственные животные: угорь, водяная змея.



Акулы, великие морские охотники, всегда движутся вперед, с обостренными чувствами и четким фокусом на настоящем моменте.

Акула вызывает у человека первобытный страх и восхищение. Страх перед акулами связан и с навязанными нам идеями опасности, например через фильмы «Челюсти» и «Неделя акул». На самом деле тысячи различных видов акул, от огромной и послушной китовой до крошечной карликовой акулы-фонаря, составляют важную, жизнеобеспечивающую часть всех океанских экосистем. От энергии акулы мы можем позаимствовать неустанную концентрацию, расширенный диапазон сенсорных ощущений, грацию и владение водой — элементом эмоций. Некоторую часть нашего страха перед акулами также можно отнести к этому аспекту. Может казаться, что наш эмоциональный мир действительно находится под поверхностью глубоких вод, полных невидимых опасностей и движимых течениями, над которыми у нас почти нет контроля. Если вы впитаете энергию акул, это приведет ваши тело, разум и душу в соответствие с великой океанической силой. Когда мы тратим время на то, чтобы лишь скользить по поверхности, мы становимся уязвимыми для скрытых эмоциональных атак. Давно подавленные или непроработанные эмоции в какой-то момент могут неожиданно выйти наружу в очень неприглядном виде или, что еще хуже, просто нанести серьезный ущерб изнутри. Но если мы нырнем глубже и с открытым сердцем встретим то, что на самом деле происходит не против нас, а для нас, мы сможем научиться чувствовать себя в своем эмоциональном мире как дома, словно акула в глубокой воде.

Коренные островные народы издавна почитают акул за их силу и мощь, которые почти никогда не направлены на убийство и поедание людей. На самом деле, мы гораздо более опасны для акул, чем они для нас. Это еще один способ, которым акулы помогают людям изучить свои эмоции. Сильные чувства, такие как горе или ярость, иногда

кажутся опасными, даже губительными для самой жизни, пока мы не осознаем, что можем безопасно чувствовать, что уютно. Позвольте эмоциям течь, как вода, не обязательно постоянно как-то на них воздействовать. Наш страх перед чувствами, как и страх перед акулами, имеет мало отношения к реальной угрозе. Возможно, вам захочется призвать акулу, когда вы почувствуете, что ваша энергия иссякает. Она поможет собрать тот прилив творческих сил, который с ветерком перенесет вас через финишную черту.

У акул уникальное зрение, острый слух, хорошее обоняние, усиленный вкус и особый тип осязания. Они способны ощущать электрические поля, изменения давления и даже ловить малейшее движение в воде. Некоторым акулам приходится плыть без отдыха, чтобы прокачивать насыщенную кислородом воду через жабры, а большинство акул не способны плыть назад из-за формы грудных плавников. В этом тоже заключается полезная метафорическая мудрость. Мы часто застреваем в прошлом, размышляя о сожалениях и старых обидах, и застреваем так крепко, что это может полностью заблокировать движение и остановить переход к следующему жизненному этапу. В такие моменты мы можем воспользоваться энергией акулы и позволить ей вести нас вперед, в новые воды и более теплые моря.

Вопросы для работы

- ❖ Вы позволяли проблеме или трудной ситуации сдерживать вас? Можете ли вы представить себя акулой, которая движется вперед с четким намерением?
- ❖ Какие области вашей жизни требуют скорости и грации акулы?
- ❖ Легко ли вам погружаться в глубины своей эмоциональной жизни, зная, что вы в безопасности и вам там рады?

Вызов духа акулы

Вы когда-нибудь хотели поплавать с акулами? Вам, конечно, не обязательно это делать, чтобы соединиться с духом акулы, можете просто представить: это вызовет почтение и благоговение перед акульей мудростью. Отправиться к морю или океану — еще один способ приблизиться к огромной, глубокой и таинственной силе. Когда вы проводите время у моря или у любого большого водоема, вы можете направить свое воображение в его глубины, чтобы призвать могущественный дух акулы.

Выполните простую медитацию. Сделайте три глубоких вдоха и позвольте своим мышцам расслабиться, представьте, что вы парите над бескрайним океаном, а земли не видно. День яркий и солнечный, а вода под вами сверкает голубым блеском. Ныряйте! Оглянитесь вокруг, осознайте все свои чувства, и представьте, как они оживают под водой. Затем, визуализируйте или мысленно ощутите перед собой мерцающий шар — это воплощение какой-то вашей цели или мечты. Почувствуйте, как потрясающая скорость и мастерство акулы наполняют вас, и вы легко двигаетесь к шару. Чтобы мягко завершить медитацию, поднимитесь на поверхность воды. Вы можете зафиксировать в дневнике любые идеи или образы, которые пришли к вам в ходе этой практики.

Молитва энергии акулы

Дух акулы, великий охотник в морских глубинах,
Помоги мне легко и быстро двигаться к цели,
Помоги мне преодолеть все препятствия на этом пути,
Пусть вдохновение пронесется сквозь все мое существо
И подтолкнет меня к мечте.

КОШКА



- НЕЗАВИСИМАЯ;
- ЛЮБОПЫТНАЯ;
- ЗАГАДОЧНАЯ.

Родственные животные: пума, рысь, оцелот,
пантера, сервал, тигр.
См. также: ягуар, лев.



омашние кошки — единственные прирученные кошачьи особи на земле. Их любят как друзей и компаньонов. Некоторые исследователи считают, что и кошки, и собаки, возможно, одомашнили сами себя. Действительно, многие хозяева замечают, что кошкам нравится сотрудничать с людьми, защищать от грызунов, дарить нежные объятия, взамен получая безопасность, тепло, еду и привязанность.

А еще домашние кошки, конечно, сохраняют некоторые повадки своих больших диких собратьев. Кошки могут сладко дремать, но вдруг, услышав малейшее дуновение ветра или зафиксировав едва заметное движение, у них проявляются инстинкты леопарда, ягуара или другого большого кота-охотника. Они способны позаботиться о себе сами, охотясь на грызунов, птиц и ящериц.

Спокойное достоинство, отстраненная гордость и особенная грация кошек издревле пленяли воображение людей. Эти животные известны как очень гибкие и легко адаптирующиеся: бытует мнение, что кошка способна приземлиться на четыре лапы, падая с любой высоты. Технически это происходит далеко не в 100% случаев, но у кошек действительно есть восстанавливающий рефлекс, который позволяет им переворачиваться в воздухе и приземляться на лапы. Способность грациозно опуститься на землю в целости и сохранности — будь то во время свободного падения или эмоционально нестабильного периода — сверхспособность, которой большинство из нас хотели бы обладать.

Эти животные упоминаются в знаменитой английской поговорке «любопытство сгубило кошку». И правда, кошки не могут проигнорировать странный звук, дыру в земле, высокую ветку или уступ. Домашние любимцы таким образом учат и нас быть любопытными. В этом нет ничего плохого, а поговорку придумали люди, не способные приспособливаться к изменениям. А нам стоит поучиться у кошек: дар любознательности

МОТЫЛЕК



- ОПТИМИСТИЧНЫЙ;
- БЛАГОГОВЕЙНЫЙ;
- ПРЕКРАСНЫЙ.

Родственные животные: тутовый шелкопряд.
См. также: бабочка, сова.



Мотылек, влюбленный в луну и мерцающее пламя свечи, незаметно передвигается сквозь ночь на своих бумажных крыльях. Мотыльки, как и бабочки, — трансформирующиеся существа: прежде чем подняться в воздух на легчайших крыльях, они рождаются гусеницами. Хотя мы не всегда замечаем это, мотыльки по красоте не уступают бабочкам — у них на крыльях причудливые узоры и отметины, например, у мадагаскарского закатного мотылька или у рыжего мотылька-полифема. Они бывают крошечными, легко порхающими существами или большими и заметными, как знаменитый атласский мотылек размером с человеческую ладонь.

На стадии гусеницы мотыльки и бабочки — существа близкие к земле. На этом этапе некоторые мотыльки производят шелк, который на протяжении тысячелетий люди использовали для создания красивых тканей. Большинство мотыльков ведут ночной образ жизни, они выполняют важную роль опылителей тех растений, цветки которых открываются ночью. Эти ночные существа издавна ассоциировались с луной и светом свечей, а также с более пугающими явлениями, такими как смерть и призраки. Мотыльки действительно кажутся призраками, бесшумно парящими в темноте, а когда на них падают лунные лучи, кажется, что это их крылья светятся. Говорят, что некоторые виды мотыльков несут весть о надвигающейся смерти или предвещают потерю разума и памяти. Это возможность внимательно изучить историю мотылька и выбрать, что ближе для вас.

Мы не знаем, почему мотыльков тянет к свету, но благодаря их хрупкой красоте и этой готовности искать луч в темноте, я вижу их мудрость в красоте, тишине и благоговении перед светом в ночных сумерках... Даже в темные времена всегда можно найти свет, добро и красоту. Смерть — это часть жизни, и мы можем относиться к ней с уважением и благоговением, а не со страхом. Даже в этом можно найти красоту. Мотылек учит нас