



Всем четвероногим, крылатым и живущим
в водной стихии: спасибо вам, что помните то,
о чем мы забыли...

Эндрю и нашим зверькам — за то, что идёте
по этой изумительной жизни рядом со мной.





СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|------------------|----|
| Предисловие..... | 9 |
| Введение..... | 11 |

Бестиарий

| | |
|---|----|
| БЕЛОХВОСТЫЙ ОЛЕНЬ: <i>при тормозе, обдумай, действуй</i> | 19 |
| КРАСНЫЙ ЛОСОСЬ: <i>иди по жизни с решимостью</i> | 23 |
| ВОРОН: <i>равняйся на свой внутренний компас</i> | 27 |
| БАБОЧКА-МОНАРХ: <i>осмысли свое прошлое</i> | 31 |
| СВИСТЯЩАЯ КВАКША: <i>превратись в себя будущую</i> | 35 |
| ГРЕЧЕСКАЯ ЧЕРЕПАХА: <i>будь упорна</i> | 39 |
| КРЫСИНАЯ ЗМЕЯ: <i>взрасти свою истину</i> | 43 |
| СОВКА: <i>подойди творчески</i> | 47 |
| КОРОВА И БЫК: <i>насладись процессом</i> | 51 |
| ЧЕРНЫЙ МЕДВЕДЬ: <i>синхронизация с сезонами</i> | 55 |
| СЕРЫЙ ВОЛК: <i>наращивай связи</i> | 59 |
| ЛИСТОКРЫЛЫЙ КУЗНЕЧИК: <i>найди закономерность</i> | 63 |
| ЛЕБЕДЬ-КЛИКУН: <i>люби отчаянно</i> | 67 |
| ДОМОВАЯ МЫШЬ: <i>работай сообща</i> | 71 |
| ЗЕЛЕНАЯ ЧЕРЕПАХА: <i>найди свою стихию</i> | 75 |
| ПОПОЛЗЕНЬ: <i>смени точку зрения</i> | 79 |
| ПЯТНИСТЫЙ СКУНС: <i>умей постоять за себя</i> | 83 |
| СИПУХА: <i>прислушайся к духам</i> | 87 |



| | |
|--|-----|
| КОСАТКА: нырни в глубину | 91 |
| БОБЕР: заяви о себе | 95 |
| ПАУК-ОСА: все взаимосвязано | 99 |
| ХОХЛАТЫЙ ДЯТЕЛ: освободи свой внутренний огонь | 103 |
| ИНДИЙСКИЙ СЛОН: три родословную | 107 |
| ЗЕМЛЯНОЙ ЧЕРВЬ: найди свое предназначение | 111 |
| ОРЛАН-БЕЛОХВОСТ: обнови свою жизнь | 115 |
| ДИКАЯ ЛОШАДЬ: превзойди себя | 119 |
| ВОСТОЧНАЯ УСТРИЦА: разберись с грязью | 123 |
| МЕДОНОСНАЯ ПЧЕЛА: ориентируйся на солнце | 127 |
| МЕКСИКАНСКАЯ ЧЕЧЕВИЦА: знай свою песню | 131 |
| ПОЛОСАТАЯ КОШКА: ты достойна | 135 |
| ПЯТИПОЛОСНЫЙ СЦИНК: наслаждение дерзостью | 139 |
| ДОМОВЫЙ СЫЧ: клюк к мудрости | 143 |
| ЛИСА: перевоплощайся | 147 |
| ГОЛУБАЯ РАВНОКРЫЛАЯ СТРЕКОЗА: общайся с природой | 151 |
| РЕЧНАЯ ВЫДРА: обрети радость | 155 |
| ЧЕЛОВЕК РАЗУМНЫЙ: помни о забвении | 159 |
| <i>Как работать с картами бестмария</i> | 162 |
| <i>Истогники</i> | 165 |
| <i>Благодарности</i> | 166 |
| <i>Майя Полл</i> | 167 |



«Каждая божья тварь — это книга,
картина и зеркало для нас самих».

АЛАН ЛИЛЛЬСКИЙ, XII ВЕК
(из книги «Святые собаки и ослы: животные
в христианстве» Лоры Хобгуд-Остер)

«Мы и в самом деле уникальные
приматы, мы люди, но мы не так сильно
отличаемся от других животных,
как привыкли думать».

ДЖЕЙН ГУДОЛЛ



... Предисловие ...

Воздух пах яблоками, костром и теплым, соломенным ароматом свежесрезанной кукурузы.

Казалось, что заблудиться между проселочной дорогой с одной стороны и рекой с другой невозможно, но когда я пробиралась вперед, согнувшись в три погибели и шурша осенними листьями, то в глубине души волновалась, что не смогу найти путь обратно.

Но что-то пленило меня, поманив в глубину леса, который тянулся вдоль скошенных полей, принадлежавших моему другу. Я пересекла небольшую поляну практически ползком... и тут, сама не знаю почему, почувствовала, что забралась слишком далеко. Медленно повернувшись назад, я ощутила, как по спине пробежал холодок. Из земли (на том месте, где, могу поклясться, я проползла только что) торчали пять белых как кость зубцов.

Несмотря на годы изучения различных религий и духовных практик, это собрание, из-за которого я и отправилась блуждать по лесу, стало моей первой встречей со знахаркой. Точнее, с двумя знахарками. Обе были народными целительницами и приехали на ферму к моему другу, чтобы провести церемонию благословения земли. Всего нас было 30 человек; 10 минут назад мы стояли вокруг большого костра, слушая, как эти женщины рассказывают о нашей связи с землей и смене времен года. Затем они отправили нас на поиски какого-нибудь предмета, который мы могли бы преподнести в качестве дара — символа нашего благословения, — например,

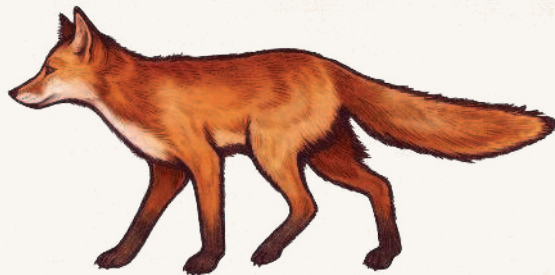
камня, что означает силу, или пустого кокона, символизирующего перерождение.

Когда я вышла на окраину поля в поисках своего дара, какой-то инстинкт отправил меня в лес... и 10 минут спустя я вышла оттуда с оленьим рогом.

Никогда еще волшебство мира не чувствовалось так близко, как в тот момент, когда дух оленя, казалось, прошептал: «Пришло время идти новым путем».

Наступил момент искать новый путь или вспомнить о своей приверженности старому, и этот бестиарий — портал в магию, присущую дикому миру, в котором мы живем. Пусть он подарит тебе ощущение тайны, которое пробудит дух и напомнит о том, что и ты являешься частью огромного целого.

Maia



... Введение ...

Дон Антонио сидел на корме лодки, едва-едва двигая пальцами и посмеиваясь себе под нос.

Амазонка текла, широкая и неторопливая, и мы плыли лишь немного быстрее завораживающих движений пальцев шамана. Он поймал мой взгляд и кивком показал на джунгли. Уже не в первый раз я в недоумении уставилась на опушку леса.

Только несколько дней назад я вдруг поняла, что он подражает движениям ленивцев, *perezoso* по-испански. Они свисают с веток высоко в кронах деревьев, на их спинах растет мох, смешиваясь с листвой. Ленивцы двигаются, но, чтобы увидеть это, вам придется запастись недюжинным терпением. Дон Антонио копировал их замедленные действия, забавляясь этим все долгие часы нашего путешествия по реке.

Обучение у настоящего шамана было захватывающим, но не таким, как я ожидала. Конечно, были церемонии, наполненные странными запахами и ритуальными песнопениями, но истинными оказались те уроки, что проходили в тишине. Наблюдать за тем, как дон Антонио, почтительный и скромный, любопытный и смешливый, ведет себя в этом мире, было само по себе подарком.

Но глубочайшее понимание пришло ко мне, когда с помощью языка жестов и ломаного английского мы заговорили о его детстве. Дядя был деревенским шаманом, а дон Антонио — его учеником. Поясню сразу: это не завидная должность, а одинокая. Будучи еще

ребенком, дон Антонио проводил в одиночестве месяцы, общаясь только со своими двоюродными братьями, которые приносили ему в джунгли еду.

Когда я услышала историю этого молодого человека, запертого в одиночестве и обратившегося за утешением к животным и растениям, я вспомнила, как тосковала сама, пока жила в Ирландии и была ученицей травницы. Оторванная от друзей и родных, я тоже искала поддержки среди растений и зверей. Я играла на деревянной флейте лебедям у реки или коровам в поле; сочувствия я искала у боярышника; я позволила воронам поддерживать меня своими резкими криками. И в итоге стала одной из нитей, одной среди многих, частью большого полотна жизни.

Глубокое осознание собственной вовлеченности и неотделимости излечило некое неведомое стремление, преследовавшее меня с детства. Нечто во мне успокоилось и утихло.

Это целительная сила земли, полная магии, — сила растений и животных, камней и неба. Она связывает нас не только с миром вокруг, но и с нами самими, нашим ощущением принадлежности к земле, самосознанием и глубокой мудростью. Она напоминает нам о том, что мы не одиноки.

Работать с целительной силой животных — значит открыть свой разум и сердце для энергий, которые животные воплощают в мире, а затем мягко спросить их: чему вы можете научить меня?

Хотя звери, которых ты найдешь в этой книге, могут и не жить в твоей местности, их энергия — часть нашей общей сети. Мы делим

Красная книга бесѳиария



Из-за изменений климата, вырубкн лесов и разрушения экосистем многие животные сейчас борются за выживание. Такой значок отмечает наиболее уязвимые виды в этой книге.

этот мир со множеством существ, и каждое из них присутствует не только в реальном мире, но и в экосистеме духов.

Говоря об уничтожении среды обитания и вымирании животных, я не могу не задаваться вопросом: какие энергии потеряет наш мир, если некоторые виды исчезнут? Если они покинут реальный мир, вспомним ли мы о прозорливости орла или глубочайшей эмпатии дельфина?

Люди — тоже часть этого полотна бытия. Иногда мы нити, иногда ткачи, а иногда именно мы перерезаем эти нити, подобно греческим Мойрам: наши действия влияют на жизни множества созданий. Мы существуем в сложном мире, где все переплетено веретеном творчества. Когда мы это поймем, то проникнем в тайну шамана: чтобы обрести цельность и исцеление, ты должна вспомнить о забытом, о том, что люди — лишь нить в большой паутине мироздания.

КАК СЛУШАТЬ ПЕСНЬ ДУХОВ

Я считаю песнь духов своего рода второй песнью, контрапунктом и гармонией, существующей параллельно с тем, что воспринимает наш когнитивный разум. Животные — это реальные существа,

но они также духи и наставники. Их вторая песнь соединяет нас с теми или иными сторонами нашей собственной души.

Как услышать вторую песнь животных? Все начинается с настройки на мир вокруг нас. Как-то раз мы гуляли с друзьями, и мимо нас пролетел сокол, но мои друзья были слишком увлечены разговором и ничего не заметили.

Что за животные вокруг тебя? Кто из них не просто встретился тебе на пути, но разжег твоё воображение или привлек внимание? Иногда зверь проникает в твоё подсознание, как это снова и снова делала Лошадь в моём детстве. Когда некое животное днем и ночью приходит к тебе во снах, медитациях или шаманских видениях, значит, пришло время взять его на заметку.

Иногда разгадку можно отыскать в реальном мире. Возможно, ты найдешь перо, наткнешься на фото или заметишь животное на форме своей любимой баскетбольной команды. Используй карты, которые идут в наборе с этой книгой, и спроси у себя: «Кто сейчас хочет указать мне путь? Кто сегодня преподаст мне урок?»

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Ритуалы бестиария и темы для размышления призваны помочь тебе глубже погрузиться в энергию различных животных и полнее ощутить связь с ней.

Вытяни карту из колоды, чтобы настроиться на новый день, открой книгу наугад или прочитай ее целиком, чтобы

познакомиться со всеми животными. Если ты хочешь установить более тесную связь с целительной силой зверей, попробуй такие способы.

СТАНЬ ЖИВОТНЫМ

Существует древний ритуал облачения в шкуру животного, чтобы ощутить, каково это — быть животным, взглянуть на мир глазами оленя, утки или волка. Необязательно надевать шкуру зверя в буквальном смысле. Лучше посмотри несколько видео и понаблюдай за движением и реакцией зверей. Затем найди удобное (и уединенное!) место, где можно закрыть глаза и представить свое животное. Дыши его дыханием. Позволь духу существа проникнуть в твоё тело. Попробуй двигаться, как животное. Как оно себя ощущает? Как это — смотреть на мир его глазами? Спроси себя: «Что этот опыт может мне дать?»

ПОЗОВИ ЖИВОТНОЕ В СВОИ СНЫ

Перед сном, когда выключишь свет, сядь на край кровати так, чтобы ступни касались пола. Держись прямо, чтобы твоё тело стало проводником между землей и небом. Дыши, почувствуй кожу, успокой свои мысли. Представь, что твой разум — это пруд или источник. Позови животных, у которых есть послание для тебя, прийти к этому водоему во сне.

Держи рядом с кроватью дневник, чтобы записывать, кто посещал твои видения ночью.

ТЕХНИКА СВОБОДНОГО ПИСЬМА

Техника свободного письма — это способ проникнуть в коллективное бессознательное. Тебе понадобятся ручка с бумагой и таймер.

- Поставь таймер на 10 минут.
- Вытяни карту из колоды бестиария и спроси: «Что ты хочешь мне сказать?»
- Начни писать и не останавливайся, пока не истечет время. Смысл в том, чтобы продолжать писать, даже когда ты не представляешь, о чем пойдет речь дальше! Эта техника поможет тебе выйти за пределы разума и проникнуть в царство подсознания. Первые несколько минут в голову часто приходит одна ерунда. Не беспокойся — просто продолжай писать. Нужно преодолеть защитный барьер думающего разума, чтобы выпустить мысли из подсознания.

Животные могут многому тебя научить и подсказать, если ты откроешь «духовные уши», чтобы услышать их. Пусть вдохновят тебя духи животных, чтобы ты приняла их исцеление, необходимое для излечения себя, своей семьи, общества и нашего общего мира.



БЕСТИАРИЙ



