



ЛЕДИ ВОЛК

# СВЯЩЕННЫЕ ЖИВОТНЫЕ

СИЛА И ЭНЕРГИЯ  
ЧЕРЕЗ МАГИЮ АНИМИЗМА  
И ТОТЕМИЗМА

ВСЬ

**Леди Волк**  
**Священные животные.**  
**Сила и энергия через магию**  
**анимизма и тотемизма**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68346869](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68346869)*

*Священные животные: сила и энергия через магию анимизма и  
тотемизма: Весь; СПб; 2022  
ISBN 978-5-9573-3981-6*

### **Аннотация**

С первых же страниц книги Леди Волк знакомит вас с азами *магии превращений*. Вы научитесь правильному наблюдению за животными и овладеете несколькими способами активации связи с ними – через медитацию, визуализацию, движение, с помощью заклинаний и ритуалов.

Далее вас ждут главы, посвященные тринадцати животным, птицам и насекомым, которые наиболее часто фигурируют в обрядах древних народов. Это ворон, лошадь, олень, лебедь, пчела, ястреб, волк, корова, лев, скорпион, змея, паук и койот. Вы узнаете об их значении в магии, сможете призвать их и почувствовать себя ими – для обретения различных свойств: силы, выносливости, мудрости, способности к исцелению и прорицанию.

Каждая из глав содержит редкие ритуалы – аутентичные и максимально бережно адаптированные для современных магов.

# Содержание

Предисловие	7
Подготовка к работе	24
Глава 1. Что такое магия превращений?	24
Глава 2. Исследование путем наблюдения	37
Глава 3. Активация через визуализацию	53
Глава 4. Связь через медитацию	60
Глава 5. Работа с движением и зеркалом	71
Глава 6. Активация с помощью ритуалов и заклинаний	78
Алтарь как оплот	80
Благословение своего рабочего места	81
Создание круга	83
Что такое заклинание?	84
Призывание божества	86
Связь через медитацию	88
Жить осознанно	89
Резюме: как извлечь максимальную пользу из этой книги	90
Конец ознакомительного фрагмента.	92

# Леди Волк

## Священные животные. Сила и энергия через магию анимизма и тотемизма

Lady Wolf

Animals as Gods:

Shapeshifting Through Animistic and Totemistic  
Witchcraft

© 2020 by Lady Wolf

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,  
оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022

\* \* \*

*Эта книга посвящается моей внучке Мие,  
которая каждый день напоминает мне о том,  
чтобы видеть магию во всех вещах и явлениях.*

*Спасибо моим детям Шелби, Гавриэль и  
Ашеру, а также Мейсону, любовью и дружбой  
которого я дорожусь вот уже 20 лет.*

*Я выражаю благодарность и искреннюю*

*признательность всем животным, которые вошли в мою жизнь и оставили после себя пустоту, которую невозможно заполнить. Спасибо вам, Дачес, Дикон, Твинк, Тилли, Денди, Софи, Брутус, Тоби, Дозер, Кайен, Пеннер, Виспер, Шедоу, Дачес № 2, Гизмо, Хамомайл, Хоп, Джонни, Лаки, Расти и Джинджер.*

*Я благодарю вас, Гас, Чуи, Один, Фрейя, Лу, Пэдфут, Рипли, Сэсси, Олдтаймер и Шнибли, ведь вы до сих пор наполняете мой дом радостью. А еще я говорю большое спасибо всем курам, петухам, кроликам и козам, населявшим нашу маленькую усадьбу и одаривавшим нас яйцами, молоком и прочими яствами. Я чувствую себя счастливой, когда трачу время и силы на всех вас, мои пушистые, чешуйчатые, пернатые друзья, ведь все вы родные для меня.*

# Предисловие

Что, если представления современных людей о мире и жизни неверны? Что, если боги минувших эпох до сих пор ходят среди нас?

Наши далекие предки, которых мы почтительно называем Древними, обладали ценными знаниями. За советами и наставлениями о том, как наполнить свою жизнь подлинной гармонией, они обращались непосредственно к тому, что их окружало. Наши предки не возносили свои молитвы какому-то высшему существу в заоблачной дали, потому что их боги жили рядом с ними, обеспечивая их всем необходимым для жизни (кровом, одеждой, пищей) и создавая условия для выживания людей в дикой природе.

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему в древности те, кого мы на протяжении многих столетий называем богами и богинями, всегда являлись в облике и животных, и людей? Почему Древние называли в честь животных свои кланы и племена?

Мировоззрение, в котором Бога можно узреть где угодно, люди сдали в утиль как нечто малоинтересное и, прямо скажем, неформатное, ибо в наши дни принято служить мамоне! Наша планета, которую ранние цивилизации, кланы, племена и земледельческие общины уважали, почитали и восславляли как Богиню, Мать-Землю, Мать Гею и Мать-При-

роду, сейчас ежесекундно, ежеминутно, ежечасно и ежедневно уничтожают потомки тех первобытных людей, которые на их фоне во многих отношениях были не такими уж примитивными. Скажу больше: они превосходили в развитии современных людей.

Одомашнивание животных началось вскоре после того, как примерно 10-12 тысяч лет назад первые земледельцы принялись корчевать деревья под поля и создавать постоянные поселения. Примерно за две тысячи лет до этого ранние цивилизации Месопотамии, Африки, восточной части Азии, Северной и Южной Америки обзавелись первыми культурными растениями.

Известно, что растения не только ели. Они служили сырьем для крова и одежды. Животных приручали и разводили на мясо, молоко и шкуры. По мнению некоторых ученых, сначала были одомашнены козы, а за ними последовали овцы и куры. Другие исследователи полагают, что одомашнивание животных началось с серого волка от 33 до 15 тысяч лет назад.

В процессе одомашнивания животных выделились три основные категории: «друзья человека», «продукты питания» и «рабочий скот». При этом под одомашниванием животных следует понимать *«процесс изменения диких животных, при котором на протяжении многих поколений их содержат в генетической изоляции от своих диких сородичей, чтобы они могли жить рядом с людьми».*

В современном обществе количество животных, разводимых для этих трех категорий, поражает, отчего скоро чуть ли не каждый станет подумывать, не принять ли ему веганство, чтобы содействовать *РЕТА*[1] в ее стремлении покончить с жестокими убийствами невинных существ. Но не это является целью моей книги. Я написала ее в надежде помочь современной цивилизации вернуться к образу жизни, при котором мы снова будем существовать в мире и гармонии с животными, почитая в них божественное начало.

Смена парадигм у отдельных лиц со временем можем вылиться во всемирную революцию сознания, которая покажет всем, как каждый из нас, к какой бы культуре и цивилизации он ни принадлежал, может внести свой вклад в восполнение ущерба, нанесенного человечеством нашей любимой планете. Возможно (хотя и не факт), мы поможем будущему поколению найти разумный баланс между приручением и владением.

*У тех, кто идет за нами, могут сложиться более совершенное мировоззрение и более гармоничные отношения с животными, в которых люди будут видеть вестника с небес, проводника, учителя или наставника.*

И если мы сумеем вернуться в начало пути и снова увидеть в животных богов, тогда мы (может быть) перестанем лишать их жизни ради своего комфорта. Может быть...

Давайте на минутку отвлечемся и спросим себя, что такое

(кто такой) Бог. Словарь дает нам несколько определений:

1. В христианстве и монотеистических религиях Бог является творцом и правителем Вселенной, а также источником всякого морального авторитета: верховным существом.

2. В других религиях Бог – сверхчеловеческое существо или дух, которому поклоняются как властвующему над природой или судьбами людей.

3. Почитаемая, прославляемая или влиятельная личность.

Поклонение животным как богоподобным существам или божествам, принявшим облик животного, относится к области зооморфизма, принятого, например, у древних египтян, что является широко известным фактом. Этот феномен мы наблюдаем в самых разных религиях, таких как индуизм, буддизм и даже христианство.

Этот образ жизни предполагал поклонение не столько животному, сколько священной силе (естеству, свойству) почитаемого божества (или божеств), которая, как полагали, проявлялась в определенном животном, считавшемся воплощением того или иного божества. Этот образ действия, а равно и жизни, объясняется тем, что в древних цивилизациях люди относились к животным с глубоким уважением, а когда им нужно было охотиться (это же верно для собирательства), они часто совершали религиозный обряд в их честь. Отсюда резонный вопрос: ранние цивилизации действительно боготворили животных или просто выказывали им знаки уважения, признавая в них критически важный фактор

собственного выживания, в результате чего акт охоты, собирательства и поглощения пищи превратился в религиозную церемонию?

Согласно определению, *«поклонение животным отсылает нас к ритуалам с участием животных, например к прославлению зооморфных божеств или жертвоприношению животных. Если какому-то богу выражают почет и уважение через представляющего его животного, вокруг последнего формируется культ»*. С начала XIX века эту веру, а заодно и практику поклонения животным стали считать религией. Однако цель этой книги состоит не в том, чтобы перевести магию превращений в сферу религиозного опыта, а скорее в том, чтобы показать, что с начала времен многие цивилизации и религии включали зоолатрию[2] в свои ритуалы, традиции и способы поклонения богам.

*Цель этой книги – интегрировать техники как магии превращений, так и зоолатрии в повседневную жизнь и индивидуальную практику, чтобы мы не забывали о том, что животные изначально почитались как существа, наделенные божественной мудростью. Освоив магию превращений, мы сможем вести более сбалансированный и гармоничный образ жизни.*

Я пишу книги, но не претендую на истину. Я просто постоянно изучаю жизнь. Поскольку почти два десятилетия своей жизни я посвятила пути жрицы магии превращений, мне показалось правильным изложить свои идеи о страст-

ном служении делу письменно в надежде на то, что современное общество, вознесшееся в своем всевластии не только над животными, но и над самой Природой, сможет проснуться и вспомнить о том, что наши предки, при всей своей патриархальности и наивности, были на верном пути. И я надеюсь, что моя внучка сможет расти именно в таком мире, учиться жить в единстве с Природой и видеть в животных наших лучших учителей, вестников, зеркала, проводников и наставников.

Сейчас идет первая неделя января, но погода явно не зима: на дворе оттепель (на термометре немного выше нуля) и много солнца. Я проснулась не в лучшем настроении, к тому же мой обычный график вторника уже был нарушен из-за пертурбаций на работе. В итоге я осталась дома и не знала, чем себя занять.

Крыльцо нашего дома выходит на юг. Через стеклянное окно входной двери льется такой теплый свет, что я решаю выйти во двор и понежиться в вожаделенных лучах солнца. Как только я переступаю порог, моя кожа сразу начинает поглощать тепло. У крыльца лежит коврик, сверху просохший под лучами солнца, а снизу, на земле, еще сырой из-за растаявшего снега, который лежал на нем. Рядом с ковриком торчат два довольно больших пня, которые идеально подходят для принятия послеобеденных солнечных ванн.

Мы живем в малонаселенной местности, в южной части штата Юта. Ближайшие соседи – в нескольких километрах от

нас. Дорога у нас грунтовая, уличных фонарей нет. Во второй половине дня машины редко проезжают мимо нашего дома. Я раздеваюсь догола, кладу на коврик полотенце, закрываю глаза и начинаю дышать в ритме транса. Я погружаюсь в негу солнечного тепла, мой разум готовится отправиться в путешествие. Когда до «ныряния» в глубокий медитативный поток остается несколько секунд, до меня доносится громкое хлопанье, и я понимаю, что надо мной машет крыльями ворон. Хлопанье крыльев раздается так близко, что я вижу мысленным взором примостившегося на одном из пней ворона, которого кормлю два раза в день. На миг приоткрыв глаза, я замечаю мелькнувшие надо мной блестящие черные крылья. Тут я вспоминаю, что уже оставила на пне корм для него, вновь закрываю глаза и с глубоким вдохом продолжаю визуализацию.

Я стою в лесу. По обе стороны от меня расстилаются поляны и высятся деревья – ели и другие хвойные. В медитации я представляю себе два больших пня, на одном из которых стоит очень большой бело-коричневый лесной волк. Мне хорошо знакома особая энергия волка, поскольку я довольно часто призываю это животное. На этот раз он стоит не шевелясь, в ожидании моих дальнейших действий. Пора. Пришло время проснуться на энергетическом и духовном уровнях, стряхнуть с себя долгую зимнюю спячку.

Я гляжу во все глаза на волка, а волк – на меня. Я начинаю дышать по-другому, настраиваясь на волка. Вскоре я мыс-

ленно смотрю вниз и вижу, что я и есть этот волк, стоящий на двух больших пнях. Я сгибаю лапы, впиваясь кончиками когтей в еще влажную древесину пней.

Мое дыхание теплеет. Обоняние обостряется, я хочу двигаться. Мое тело, ставшее волчьим, начинает потягиваться. Вскоре я спрыгиваю с пней и бегу. Очень быстро! Все мои четыре лапы упираются в лесную подстилку. Комья грязи выстреливают из-под моих лап и летят по воздуху, когда я бегу так быстро, как только могу. Я не могу сказать, ветрено ли в лесу, но моя шерсть отбрасывается назад воздухом, настолько быстро я бегу.

Внезапно пейзаж меняется. Я взбираюсь на каменистый холм. Я двигаюсь иначе: мои когти вонзаются все глубже в землю, камни скатываются, когда я быстро перемещаюсь зигзагами вверх по склону, который становится все более крутым. Мое дыхание учащается, рот приоткрыт, язык свисает из пасти. Я чувствую радостное возбуждение и удовлетворение. Я настраиваюсь на то, чтобы с каждым стремительным броском лап все отпускать, оставлять позади. Я свободна. Свободна. Свободна! Достигнув вершины холма, я воодушевляюсь – здравствуй, жизнь! Я сажусь и вновь направляю внимание на дыхание, делая вдох на четыре счета и выдох также на четыре счета. На втором цикле дыхания я снова принимаю человеческий облик, в сидячей позе на коврике у крыльца. Я осознаю все, что меня окружает. Я открываю глаза – передо мной два больших пустых пня. Волк ис-

чез. Каждая клетка моего тела пронизана вибрациями бодрости и легкости, наполнена потрясающим чувством удовлетворенности. Мое сознание активно!

Что представляет собой магия превращений? В словаре Вебстера мы читаем следующее определение: «Оборотень – тот, кто способен изменять свою форму или идентичность по собственному желанию. Таковы, к примеру, мифологические персонажи, умеющие принимать тот или иной облик (в том числе животных)».

Я точно не считаю себя мифологическим персонажем. Однако во время медитации, или транса, я ощущала себя волком, если учесть, как мое тело двигалось, дышало и даже пахло. Во время бега я чувствовала, как на мне шевелятся крошечные волоски. Я чувствовала густые ароматы леса и сырой земли, мускусный запах других животных. Я слышала и видела, как мои когти скребли по камням, когда я взбиралась на холм, цепляясь за склон всеми четырьмя лапами. Но была ли я мифологическим персонажем? Нет.

Честно говоря, я не помню, когда началось мое знакомство с магией животных. Может быть, меня стала подводить память, хотя объяснением может послужить и тот факт, что я всегда была окружена животными и для меня они были чем-то бóльшим, чем просто домашние питомцы. С животным связано мое самое первое воспоминание.

Я была счастливым ребенком, ведь в нашем доме было много живности: собак, кошек, птиц, черепах. Можно ска-

зять, что я взаимодействую с животными как со своими личными проводниками всю жизнь. Мое самое раннее воспоминание связано с собакой по кличке Дачес, принадлежавшей моей сестре. Этот черно-белый спрингер-спаниель держал в пасти мою туфлю. Я отчетливо помню, что в тот день на мне был бледно-розовый велюровый спортивный костюм 80-х годов, а мои туфли были розового цвета. Я была тогда малышкой примерно двух лет от роду, и мне очень не понравилось, что собака утащила мою туфлю! Все свое детство я провела в окружении домашних питомцев. В нашем доме всегда были животные: от собак и попугаев, которых мама кормила с рук, до коробчатых черепах. Все эти животные были не просто домашними питомцами, а членами нашей семьи. По сей день мой дом полон животных, и я очень благодарна своей маме за то, что она привила мне глубокую любовь и уважение к животным как к богоданным существам, у которых можно учиться.

Оглядываясь назад, я вижу, как разные животные постоянно приходят ко мне и долго живут у меня. Я подсчитала, что каждое животное, с которым я чувствовала сильную связь, оставалось у меня около семи лет, после чего в моей жизни открывалась новая страница и появлялось новое животное. Сначала у меня были черепахи. Я очень любила черепах и хотела завести себе такого домашнего питомца. Когда мне было примерно 10 лет, моя сестра работала в магазине одежды. Вот тогда у меня и появилась коробчатая чере-

паха. Сестра пыталась выяснить, откуда взялась в торговом зале черепаха, но так и не смогла найти ее владельца. В конце концов она принесла ее домой и отдала мне, так как знала, что я всегда хотела иметь черепаху. Для меня это было началом путешествия длиною в жизнь – изучения магии превращений в тотемных животных. Моя первая черепаха получила имя Морис в честь одноименного магазина одежды, в котором ее подобрала моя сестра. В течение следующих семи лет черепах у меня прибавилось.

Когда мне было 17 лет, я работала в местном зоомагазине. Тогда я мечтала стать ветеринаром и посвятить свою жизнь помощи животным. Мне нравилось там работать. Благодаря приобретенному опыту выращивания коробчатых черепах я вскоре стала настоящим специалистом по их реабилитации. Когда к нам приносили больную черепаху, я забирала ее домой и выхаживала. Черепахи никогда не переставали восхищать меня. Прямо сейчас, пока я печатаю этот текст, одна из трех живущих у меня коробчатых черепах прогуливается по моей гостиной. Наверное, ищет корм. Мне 40 лет, а это значит, что я взаимодействую с черепахами вот уже 30 лет!

У меня всегда было какое-нибудь животное. Должно быть, с ними я проводила даже больше времени, чем с друзьями. Мне казалось, что мои друзья из числа животных лучше понимают и ценят меня. Когда я была подростком, питомцы стали моими советчиками. Они выслушивали мои исповеди и утешали меня слюнявыми поцелуями и нежными объ-

тнями. Теперь, когда мне уже много лет, когда мои дети выпорхнули из гнезда в большую жизнь и у меня даже появилась внучка, я смотрю на своих животных иначе. Я вижу, что моя маленькая внучка души в них не чаёт, доверяет им и даже учится у них, поэтому теперь больше, чем когда-либо, я чувствую потребность поделиться магией превращений. Я знаю, что в мире найдется немало книг о тотемных животных и вестниках из мира фауны, масса колод гадальных карт, сайтов, приложений для телефона, которые свяжут вас с вашим «духовным животным», и все же меня охватило желание написать руководство по изменению сознания на глубинном уровне для настройки на животных.

В подростковом возрасте, в преддверии больших перемен, я, как и большинство моих сверстников, старалась отыскать свое место под солнцем, выйти на собственную дорогу жизни. Я интересовалась всем на свете, активно пополняя копилку знаний о мире. Назревали большие перемены. Я обожала черепах, но вдруг начала повсюду видеть бабочек! Когда вышел фильм «Зятек», с Поли Шором, мне ужасно захотелось сделать себе татуировку бабочки, как у главного героя, до того мне не терпелось выйти уже из кокона и, расправив крылья, превратиться в женщину... Хотя у этого явления могла быть другая причина... В любом случае на протяжении следующих семи лет меня всюду сопровождали бабочки! Даже когда я начала встречаться с будущим мужем, весь период ухаживания, короткий и романтический, ежеднев-

но благословлялся парусниками главками... Каждый день! И поскольку я считала животных вестниками и проводниками, я воспринимала это их ежедневное появление как добрый знак. Я просто знала, что этот мужчина – мой суженый и что с ним я буду счастлива.

Я с особой теплотой вспоминаю тот день, когда мы с ним стояли перед рестораном. Я надела фиолетовое платье в стиле хиппи, и парусник главк так и норовил сесть на меня. Он порхал вокруг нас в самом радостном настроении. Я была окружена магическим флером! Вот какие чувства я испытывала в присутствии бабочек. И даже в день нашей свадьбы нам подарили бабочек.

Когда мне было 24 года, у меня уже родилось двое детей, а третий был в пути, после трех переездов мы наконец поселились в своем доме в Сидар-Сити. На душе у меня было очень скверно. Я была полной противоположностью энергии бабочки, тонула в депрессии. Я ушла с головой в искусство лечения травами и связи с бабочками больше не чувствовала. Меня постоянно тянуло куда-то. Помню, что я чувствовала себя не в своей тарелке, была рассеянной, плохо спала.

Мы долго притирались к тамошнему обществу и обживались в новом доме. Там я познакомилась с одной акушеркой. Когда у меня случился выкидыш, она помогла мне пережить психологическую травму, а затем курировала мою новую беременность. Но я продолжала испытывать томление духа. И вот как-то раз, когда я проснулась посреди ночи и уже не

могла заснуть, прямо за окном нашей спальни послышалось уханье совы.

В течение следующих семи лет моим главным вестником, или главным тотемом, была сова. Я взялась за свое самообразование. Я подвергала сомнению все и обращалась к совам как к проводникам, желая прозревать суть вещей, по-настоящему исследовать мир. Окончательно расставшись с религией своего детства, я начала впитывать знания и наставления мастера-травника и акушерки, у которых мне посчастливилось учиться, и тогда мою душу озарил ясный свет понимания. Я наслаждалась мудростью и проницательностью моей советчицы – совы.

Когда мне был 31 год, я захотела перейти от совы к чему-то другому! Я так страстно хотела перемен, что старалась ускорить их. Я медитировала, чтобы вызвать нового проводника из мира животных, но у меня ничего не получалось. Я уже не чувствовала связи с совой и жаждала чего-то большего, чем просто обучение. Я хотела нырнуть в реку жизни и начать действовать, хотя понятия не имела о том, какое животное мне нужно и к какому из них я обращаюсь за помощью на этот раз. Однажды ночью я лежала в постели в расстроенных чувствах, поскольку только что провела очередную направленную медитацию в надежде подключиться к энергии тотемного животного, но результат был нулевым. Вдруг я почувствовала на своем лице горячее дыхание и увидела воочию очень крупного лесного волка, смотревшего прямо на

меня. На самом деле в штате Юта волки не водятся, поэтому нечего было и думать о том, что в нашей спальне может появиться настоящий зверь. Но я видела перед собой волчицу! Зрелище было очень реалистичным! Я ощущала жар и запах ее дыхания, теряясь в догадках: почему волк? Во всех своих животинках я души не чаяла, но симпатизировала ли я волкам? Нет, волки пугали меня до чертиков! Я тотчас закрыла глаза и попыталась думать о каком-нибудь другом животном, но волчица не уходила.

Каждое животное из тех, что приходили ко мне как вестники, глубоко вдохновляло меня, но именно волк произвел в моем сознании подлинную революцию, помог осознать свое «Я» и полностью стать собой. Честно говоря, на это животное мне было страшно даже взглянуть. Сейчас мне 40 лет, и волк разрушил семилетние циклы. Я чувствую, что мне еще многое предстоит узнать, но также понимаю, что больше не нужно держаться за одно конкретное животное в своей работе. А посему, хотя волк все еще остается со мной, я могу свободно творить магию превращений, призывая какое угодно животное при любой потребности, которая может у меня возникнуть. Почему так? Что ж, отвечу вопросом на вопрос... А почему бы и нет? Животные с незапамятных времен были и сейчас еще остаются нашими учителями. Кто показал первым людям, что можно есть без опаски? Видимо, животные. Я верю и всегда буду верить в то, что животные говорят с теми, кто к ним прислушивается, и учат их.

Эта книга представляет собой руководство, исследование магии превращений прошлого и настоящего, а также способов, которыми ее можно практиковать в современном мире и индивидуальной практике. В этой книге вы найдете полезные для вас советы и техники. Я надеюсь, что моя книга дополнит вашу личную практику и обогатит вашу жизнь. На ее страницах вы познакомитесь с древними мифами и легендами. Большинство из них вам, скорее всего, уже знакомы, но для вас, как мне кажется, будет нелишним узнать о том, каким образом животные давали подсказки богам и богиням, а также о том, каким образом боги и богини наставляли людей с помощью животных. Я включила в свою книгу ритуалы, медитации, техники воплощения некоторых животных посредством поз (асан) йоги и рекомендации о том, как направлять, преображать и призывать энергии тех или иных животных, чтобы вы могли наполнить свою будничную жизнь балансом и гармонией, научившись опираться на чутье и наитие.

Эта книга призвана познакомить вас с зооморфными богами и магией превращений в тотемных животных. Несмотря на то что у нас нет подлинных исторических документов, позволяющих надлежащим образом трактовать эти древние верования, в наше время накоплено немало навыков религиозного служения, которые помогут вам изучить то или иное животное, каждому из которых посвящена отдельная глава, и со знанием дела установить с ним тесную связь.

Позвольте мне заранее выразить вам свою глубочайшую благодарность за то, что вы стали моими попутчиками в этом путешествии, которое я готовила много лет и теперь наконец могу совершить на страницах моей книги. В добрый путь!

*PETA* («Люди за этическое обращение с животными») – американская организация, ставящая своей целью борьбу за права животных. – *Здесь и далее примеч. пер.*

*Зоолатрия* – совокупность обрядов и верований, связанных с религиозным почитанием животных.

# Подготовка к работе

## Глава 1. Что такое магия превращений?

Каждое путешествие предваряют стадии подготовки и планирования. Нам нужно сделать первый шаг. На нашем пути в теорию и практику магии превращений таким первым шагом станут словарные определения. Если мы поймем корни слов, которые используем при освоении любой новой техники, то сможем лучше понять ее, что даст нам возможность использовать каждую технику более правильно и эффективно.

В энциклопедии мы читаем следующее определение превращения: «В мифологии, фольклоре и игровой фантастике превращение – это умение трансформировать свою физическую форму за счет врожденных сверхчеловеческих способностей, божественного вмешательства, демонических манипуляций, колдовства или унаследования этого дара. Идея превращения заложена в древнейших формах тотемизма и шаманизма».

*Согласно словарю, оборотень – это «тот, кто, по поверьям, способен менять свой облик; персонаж*

*мифов, умеющий принимать форму какого угодно животного».*

**Тотемизм** – это вера в родство группы людей с общим тотемом. Слово «тотем» происходит от слова «ототеман» в языке индейцев оджибве (чиппева), которое буквально переводится как «его родственная группа» и означает кровное родство. Тотемизм – это практика использования природного объекта или одушевленного существа, например птицы или животного, в качестве эмблемы семьи, рода или племени. Тотемизм предполагает наличие племенной системы, в основе которой лежит культ тотема. Некогда считалось, что тотемное животное мистическим образом связано с группой, поэтому на него нельзя охотиться. Тотемизм – это свод верований, которым 50 тысяч лет, в мир духа (и/или загробную жизнь), который может проявляться и выражаться через вещи или объекты. Тотем – это нечто (растение, животное), служащее эмблемой семьи или рода, символ уважаемый и почитаемый.

В рамках тотемизма никто не поклонялся тотемным столбам. Они предназначались для памятования каких-то людей и событий, связанных с происхождением конкретного племени.

Дамейн Мари Торп, атеистка и гуманистка (а еще адвокат и общественная активистка), которая очень хорошо разбирается в анимизме, тотемизме и многом другом, утверждает: «Тотемизм – это религия, в которой природа служит мо-

делью общества. Тотемами могут выступать животные, растения и географические объекты. Люди взаимодействуют с природой через свою тотемную связь с живыми существами. Тотемы – это священные эмблемы, олицетворяющие общую идентичность».

Несмотря на то что большинство моих соотечественников уже знакомы с терминологией тотемизма и тотемными животными, перешедшими к нам от племен индейцев Северной Америки, мне хотелось бы еще раз напомнить о том, что наша страна, США, относительно молода, что тотемизм появился не в Америке и что практиковали его не только у нас. На самом деле тотемизм начали практиковать еще ранние кланы Британии. Сразу предупрежу, что у меня нет корней среди индейцев Америки. По этой причине я опираюсь в своей практике на учения ранних кельтов.

Тотемы часто находятся в центре ритуала, но тотемизм, по общему признанию, все же не является религией. При этом тотемизм, безусловно, может включать в себя определенные элементы религий, а также проявлять свое родство с магией. Тотемизм часто смешивается с различными верованиями: поклонением предкам, идеями о душе, анимизмом.

**Анимизм** – это вера, зиждущаяся на благородной идее о том, что у Вселенной в целом и каждого природного объекта в частности есть душа, или дух. Принято считать, что душа (дух) есть не только у людей, но и у животных, растений, деревьев, камней и т. д. Этому мировоззрению около 100

тысяч лет. И хотя каждая культура обладает собственными разнородными мифами и ритуалами, мы полагаем, что анимизм описывает наиболее распространенную, основополагающую нить так называемых духовных, иначе говоря сверхъестественных, воззрений коренных народов мира.

**Антропоморфизм** – это приписывание человеческих черт, эмоций или намерений нечеловеческим сущностям.

На латыни слово «анима» означает «дыхание» или «душа», а происходящее от него прилагательное «анималис» означает «имеющий дыхание или душу». Английское слово «животное» (*animal*) также происходит от слова «анима», которое в переводе с греческого означает просто «душа». Обучаясь техникам магии превращений в рамках анимизма, мы будем призывать дух или сущность каждого животного для проявления у нас свойств, роднящих нас с ними. Не стоит забывать, что мы тоже животные!

Я не шаманка и не представляю туземные племена, кланы или народности. Что касается моих предков, то у меня английское, ирландское и шотландское происхождение. За годы обучения в области магии превращений я перешла от того, что ранее называла, по причине собственного невежества и отсутствия реальных знаний, связью с тотемными животными, к реальной практике магии превращений в контексте анимизма, и в определенной степени тотемизма, через понятия и техники, которые я знаю, будучи Верховной жрицей Викки, ритуальной жрицей, гипнотерапевтом и защитницей

животных. Техники, обсуждаемые в этой книге, я сформулировала методом проб и ошибок, вложив время и силы в разработку собственной викканской традиции «Колдовство мудрецов пустыни». Это учение я провожу в жизнь в качестве ведьмы-одиночки, а также жрицы ковена и руководителя сообщества.

Я ни в коем случае не утверждаю, что мой путь единственно верный или что именно по нему следовали мои предки, поскольку я не являюсь их прямым представителем. Я могу говорить только за себя и о том, что дало эффект в моем случае. Моя практика – это 26 лет взлетов, падений, неудач и потрясающих ритуалов в карьере практикующей ведьмы, тесного взаимодействия с животными в ходе обучения в юности у местных ветеринаров, работы в нашем местном зоомагазине, специалистом по рептилиям, деятельности в качестве рядового специалиста по охране животных в местных правоохранительных органах, на что я также пожертвовала несколько лет. Поскольку я люблю животных, у меня никогда не было домашних животных как таковых. Дело в том, что этот дом принадлежит не мне, а им, и они милостиво позволяют мне жить вместе с ними. За 40 лет, прожитых мной на белом свете, я обзавелась целой плеядой учителей из мира животных. Из полученного опыта родилась моя книга. На животных, описанных в этой книге, я трачу свое время и душевные силы через наблюдение, визуализацию, медитативную связь и физическое воплощение, посредством йоги и ра-

боты с зеркалом.

Техники магии превращений, которые вы изучите в этой книге, помогут вам освоить концепцию восприятия, отражения и воплощения свойств определенных животных, их сильных сторон и уникальных характеристик, чтобы вам было легче устанавливать с ними связь на глубинном уровне. Это даст вам возможность обрести внутреннее равновесие и стать подлинным натуралистом. С помощью этих техник вы станете по-новому смотреть на древних богов и божеств, к которым обращались наши предки, считавшие их учителями и образцами для подражания. При этом вы будете видеть в них именно животных, а не высших и недостижимых существ из заоблачных высот. В общем и целом задача этой книги заключается в том, чтобы помочь человеку пробудить свои уникальные животные инстинкты. В конце концов, мы, люди, являемся млекопитающими, поэтому нам было бы очень полезно дать волю не нашему эго, а своим глубинным инстинктам.

Кто практиковал тотемизм? Я думаю, что лучше спросить, кто не практиковал тотемизм? Известный английский антрополог Эдуард Тайлор считал тотемизм способом ранних цивилизаций классифицировать окружающую среду. Он не считал, что это всего лишь форма поклонения растениям и животным. В то же время шотландский этнограф Джон Макленнан утверждал, что все ранние люди, пантеоны богов и цивилизации были связаны с той или иной формой тотемизма.

мизма. Ему, как известно, принадлежат слова о том, что тотемизм был первой религией древних культур. Он полагал, что тотемизм связывает род как ячейку общества. Новаторская работа Макленнана вдохновила многих других ученых на скрупулезное изучение тотемизма, например австрийского психолога Зигмунда Фрейда и британского антрополога Джеймса Фрэзера, которые предположили, что тотемы объединяют людей в социальные группы и служат стимулом для развития цивилизаций.

Мы уже знаем, что слово «тотем» происходит от слова «ототеман» индейцев оджибве, которое можно перевести как «брат-сестра-родственник». Это же слово, произнесенное в 1791 году одним британским торговцем, переводится как «дух-хранитель» или «человек, принявший облик животного». Общую основу обоих переводов со временем стали использовать для идентификации отдельных родов с их собственными тотемными животными, создавая дифференцированный статус каждого рода или племени. Тотемные имена каждого рода или племени выбирались из названий животных в регионах обитания этих общин.

Десятилетиями ученые и антропологи изучали, откуда и почему возник тотемизм. Они проводили годы в спорах и дискуссиях, и каждый привносил свои убеждения, соответствующие его собственному видению. В основе всех проведенных исследований лежит идея о том, что почитание тотемов можно классифицировать как ритуал или религиозный

акт, но общую практику тотемизма не следует считать совокупной организованной религией. Тотемизм через поклонение и ритуалы может проявляться в форме близких межличностных отношений (дружбы, родства) между конкретным животным или природным объектом и практикующим человеком.

До сих пор признают и чтят тотемизм в своей истории целые группы, роды и племена, например, австралийские аборигены, африканские пигмеи, потомки древних цивилизаций Африки, финно-угорские народы, коренные жители западной части Сибири, Индии, Океании, Северной и Южной Америки. Использование тотемов внутри групп подробно изучил французский социолог Эмиль Дюркгейм, написавший книгу «Элементарные формы религиозной жизни», главное место в которой он отвел исследованию религиозной жизни тотемистических кланов у аборигенов. Следует также отметить, что аборигенная культура является древнейшей из известных культур. Аборигены называют тотемизм «ко-бонг», и у них есть много кланов, названных в честь тотемов, таких как Динго и Лысуха.

В своей книге Дюркгейм утверждает, что все религии состоят из коллективно проводимых и обязательных практик и верований, организованных вокруг священных объектов. Эти предметы содержат в себе особую энергетику. Считается, что они обладают уникальной живительной силой, поэтому ритуалы с их использованием тесно связаны с сексом,

едой и деятельностью, необходимой для выживания рода. Религия аборигенов является тотемистической в том смысле, что их тотем рода представляет собой реальную физическую сущность растения или животного, с которым отождествляет себя племя или ряд племен. Этот тотем – изначальная животворящая сила, которая «одушевляет» их в значении «одоухотворяет» и «поддерживает».

Если мы путаем тотемизм и анимизм, для разделения этих понятий лучше всего вспомнить о том, что тотемизм связан с любым растительным или животным видом, который пользуется почетом и уважением и наделяется сверхъестественными способностями. Вера и практика обусловлены сущностью, которую человек придает объекту. Анимизм – это вера в то, что эти растительные и животные виды заключают в себе дух или источник энергии, данный не человеком. Анимизм – это также вера в то, что все сущее заключает в себе жизненную силу, энергию или дух.

Можно утверждать, что анимизм предшествовал язычеству как мировоззрению. Язычество является религией, отличной от основных мировых религий: точнее, это нехристианская или дохристианская религия, в которой есть верования или практики, не входящие в основные мировые религии, в особенности поклонение природе.

Тотемизм был наиболее распространен в обществе охотников и собирателей. Доказательством поклонения животным и охотничьих обрядов в их честь служат наскальные ри-

сунки, датируемые периодом верхнего палеолита, 40-10 тысяч лет назад. Эти наскальные рисунки в первую очередь представляют изображения животных, которые, по мнению большинства ученых и исследователей, показывают внимание и уважение первобытных людей к животным, без которых они не могли выжить.

*Магия превращений – это физический процесс включения практик тотемизма и анимизма в поклонение животным на уровне тела через визуализацию, телесные позы, медитацию и ритуал.*

Вспомним определение из энциклопедии: «В мифологии, фольклоре и игровой фантастике превращение – это умение трансформировать свою физическую форму за счет врожденных сверхчеловеческих способностей, божественного вмешательства, демонических манипуляций, колдовства или унаследования этого дара. Идея превращения заложена в древнейших формах тотемизма и шаманизма».

Шаманы, волхвы, знахарки и целители племен и родов без особых усилий меняли свой облик. У них, казалось, был дар использовать свои умственные способности и воображение, чтобы отправлять свою душу в путешествие и подключаться к животному на духовном уровне. В конце концов, сила воображения безгранична. Сила нашего ума неисчерпаема. Если все мы связаны энергией, то естественно задаться вопросом: если бы мы концентрировались более точно и осознанно, осталось бы что-то, чего мы не могли бы добиться? Древ-

ний шаман понимал это. Американская шаманка Лорен Торрес пишет: «Шаман сказал бы, что за реальностью скрывается паутина жизни, то есть сеть невидимых связей, которая необъяснимым образом связывает вещи и людей». В другом месте она добавляет: «Магия превращений не всегда должна включать в себя что-то экстремальное, типа превращения человека в ястреба. Например, оборотень может лишь слегка изменить свою энергетику, чтобы слиться с окружающей средой».

Нужно ли быть шаманом или целителем-мистиком, чтобы менять свой облик? Точно нет! На самом деле отличие шаманов, целителей-мистиков и волхвов от нас заключается в том, как они видели собственную реальность и понимали свою связь с объектом, растением или животным, с которым взаимодействовали. Является ли магия превращений традицией первобытных, коренных, племенных сообществ? Относится ли она к язычеству, Викке, колдовству? Вовсе нет. В мире есть даже целое христианское сообщество, приверженное анимизму. Британский профессор религиоведения доктор Грэм Харви пишет: «Анимисты – это люди, признающие, что мир полон разумных существ, из которых лишь некоторые являются людьми, что в жизни невозможно даже на миг уклониться от взаимоотношений, что все сущее исполнено жизни... Все, что живет, исполнено святости».

Если отключиться от религиозного стяжания и вернуться к истоку, где все сущее живо и наполнено своей собствен-

ной уникальной сущностью, энергией и духом, тогда, по сути дела, кто угодно может принять тотемизм и анимизм (и не только в своей повседневной, индивидуальной, личной практике), в том числе и тот, кто желает улучшить свой религиозный опыт, так как он может интегрировать практику магии превращений в свои верования. В конце концов, Иисуса называли «агнцем» Божьим не просто так.

Ресурс *ReWildUniversity* запустил в Сеть замечательный видеоролик, который можно посмотреть на *YouTube*. В нем говорится о том, что магия превращений представляет собой комплекс парапсихических умений, которые может развить кто угодно. Эти умения повышают осознанность, вызывают радостное восприятие природы, прививают навыки охоты и собирательства, запускают врожденные программы выживания, что позволяет сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, и могут в целом улучшить умственную работоспособность. Здесь задействовано воображение, детская фантазия. Помните себя в раннем детстве? У детей яркое воображение, буйствующее в их нерукотворных мирах. И когда мы, будучи уже в зрелом возрасте, вновь открываем для себя эту способность, в нас проявляется громадная сила.

Также важно понять, что магия превращений *не* ограничивается животными, а объемлет все сущее! Я верю, что каждый объект (мельчайший камешек, растение, насекомое, дерево, камень и т. д.) обладает собственной энергией и сущностью.

Еще одна замечательная цитата взята из книги Фрэнка Маккеуна «Путь, полный тумана», где он пишет: «Древнее шаманское искусство оборотня – это, по сути, биоэнергетическая практика настройки ритма собственного облика на ритм какого-то объекта из мира природы, чтобы мы могли воспринять сознание этого объекта... Это не что-то сверхъестественное, а скорее натурализм... Благодаря искусству оборотня, а также различным визионерским и медитативным техникам мы также начинаем более полно понимать духовную реальность, согласно которой каждому из нас уготовано свое место в грандиозной конфигурации вещей».

## Глава 2. Исследование путем наблюдения

Несмотря на то что знание базового определения является прекрасной отправной точкой или первым шагом в любом путешествии, ключевое значение имеет время, выделенное для наблюдения. Что касается животных, то не у всех есть такая усадьба, как у меня, где можно сидеть и наблюдать животных воочию. Однако мы живем в мире, где технологии приносят людям пользу. Одним из таких достояний человечества стал *YouTube*. Когда у меня появляется новый ученик или клиент, стремящийся понять животное, которое постоянно приходит к нему в осознанных сновидениях, медитациях или даже в дикой природе, первым делом я советую ему наблюдать.

Латинский глагол *observare* переводится как «уделить внимание...» и является корнем в английском слове «наблюдение» (*observation*), что значит «быть внимательным, терпеливо смотреть». Ключ к этому – «терпеливое смотрение». Легко взглянуть на что-то и получить общее представление о том, на что смотришь, но наблюдать – значит «смотреть». По определению, это «процесс направления взгляда на объект и его визуального восприятия».

Потратив время и силы на то, чтобы сидеть, наблюдать и разбивать на мелкие детали то, что вы видите, вы начинае-

те приобретать не только больше знаний о том, что вы наблюдаете, но и больше понимания. Например, когда вы сажаете сад, вы можете вести дневник посадок, ведь это отличный способ подмечать потребности каждого семени для того, чтобы он дал росток. Что нужно каждому крошечному растению для выживания и как лучше сберечь, сохранить или употребить в дело то или иное растение после сбора урожая? Этот же подход можно применить в своем исследовании магии превращений.

Если вы просто говорите: «Я хочу сегодня превратиться в медведя без всякого наблюдения», какая польза от таких слов? Однако если бы вместо таких заявлений вы просто провели «наблюдение», неспешно и терпеливо, тогда у вас проявилось бы что-то, свойственное медведю. Изучите, к примеру, что едят медведи, где они живут, как охотятся, как на них охотятся, как они нападают на свою жертву и как на них нападают хищники, как они ищут партнера для продолжения рода, как находят пару, как заботятся о детенышах, какие части медведя поедают хищники и прочее. Посмотрите, как много всего нужно увидеть и проанализировать, прежде чем призвать какое-то животное.

«Для чего?» – еще один вопрос, который нужно задать, прежде чем войти в режим наблюдения. Для чего вы хотите установить глубокую связь и отношения с каким-то животным? Также полезно познать себя. В конце концов, вполне возможно, что у вас есть черты характера, которые вы не хо-

тите ни усиливать, ни проявлять. Точно так же есть некоторые животные и их свойства, которые вы, возможно, не захотите воплощать и активировать в своей нынешней жизни. Исследования и наблюдения идут рука об руку с выражением намерения установить связь с каким-то конкретным видом животных.

Помимо этого, нужно помнить о том, что намерение – это еще *не* все! Этого распространенного заблуждения придерживаются многие из тех, кто практикует колдовство в наши дни. Любой человек может поставить перед собой цель или вознамериться что-то сделать, но никакое намерение не осуществится в реальной действительности без активации, проведения его в жизнь. Итак, если вы собираетесь посвятить время конкретному животному и воплотиться в него, зачем вам это? Как вы это сделаете? Что вы надеетесь получить? Чему собираетесь научиться? Задуманное нужно довести до конца. Когда вы работаете с любым животным в контексте магии превращений, вы все делаете с уважением, почтением и даже, не побоюсь этого слова, благоговением. Так что не торопитесь!

Инструментов наблюдения предостаточно. На *YouTube* можно быстро и легко найти что-нибудь. Просто наберите в поисковике «медведь как добыча» или «медведь как хищник», и интернет выдаст вам множество видео и ссылок. В Сеть выложены сотни и даже тысячи документальных фильмов, которые можно посмотреть. Там же вы найдете бесчис-

ленное множество книг, которые можно прочитать. В то же время я предостерегаю вас от чрезмерно глубокого погружения в них с целью понять послания животных, поскольку, как и в этой книге, информация, которую вы почерпнули, исходит из точки зрения и опыта автора. Поэтому для своего роста и развития, как и во всем в жизни, крайне важно формулировать собственное мнение, точку зрения и позицию, а не заимствовать чужие воззрения. Опять же, я не эксперт. Я просто постоянно изучаю жизнь, и то, что работает у меня, в вашем случае может оказаться бесполезным, и это нормально!

Еще одним ключом к наблюдению является время. Не спешите, будьте терпеливы. У животных, как и у людей, бывают хорошие и плохие дни. Ожидать, что животное будет вести себя одинаково изо дня в день, нереалистично – так вы составите неверное представление о животном, за которым наблюдаете. Поэтому рекомендуется в процессе наблюдения потратить время (может быть, дни, недели или даже месяцы) на изучение всех мельчайших нюансов поведения конкретного животного, с которым вы собираетесь установить связь. В конце концов вы, возможно, столкнетесь с кем-то лицом к лицу или в виртуальном мире, в котором мы обитаем, и решите, что знаете его, но лишь время позволит вам узнать кого-то или что-то по-настоящему. Наблюдательность сопряжена с терпением.

Когда я только начала проводить семинары по активации

тотемных животных, я сосредоточилась на том, чтобы помочь человеку активировать связь со своим «первичным тотемом» или главным животным, которое являлось его зеркалом в то время и было (или будет) таковым в течение многих лет или, если быть более точным, семи лет, по моему личному опыту. Теперь я начинаю видеть и понимать, что посвятить себя определенному животному в течение такого времени – лучший способ полностью понять животных и призвать их в качестве вестников. Чем больше времени вы проводите с каким-то животным, сделав его объектом своего служения, тем больше вы учитесь, приобретаете, понимаете. Можете смело посвящать тому или иному животному столько времени, сколько нужно. Но помните о том, что будут появляться и другие животные, когда (если) у них будет для вас послание.

Кроме того, очень важно помнить о том, что магия превращений не ограничивается только животными. Человек может имитировать любой материальный, осязаемый объект природы. Вы когда-нибудь выполняли медитацию, в которой нужно спуститься по своим энергетическим корням и заземлиться в земле? Или вообразить у себя сильные ноги, подобные стволу дерева? Я, например, проделала это бесчисленное количество раз. В большинстве ритуальных медитаций заземления есть медитация на дерево. Подобное преобразование своего подсознания для восприятия энергии и сущности дерева является формой магии превращений.

Одним из ключей к наблюдению является составление контрольных списков для наблюдения, хотя они, конечно, не ограничиваются этим. Первый шаг – выбор объекта наблюдения. Вы начнете с животного или растения? Будет ли животное диким или вы станете наблюдать за ним с помощью виртуальных инструментов? Будет ваше растение домашним или вы решите понаблюдать за ним на природе? Учтите все многочисленные факторы и, что еще важнее, возможности.

## Медитативное упражнение № 1

Для выполнения первого упражнения вам нужно выбрать животное из вашего непосредственного окружения, например домашнего питомца. Возьмите дневник и просмотрите нижеследующий контрольный список. Неспешно отметьте все мелкие нюансы. Чем больше таких деталей, тем лучше.

1. Физические характеристики.
2. Поведенческие характеристики.
3. Особенности питания.
4. Режим сна.
5. Взаимодействие с окружением.
6. Выразительные характеристики.

Что касается физических характеристик, то они должны быть детализированы. Есть ли у животного, которое вы наблюдаете, чешуя, перья, мех? Какого оно цвета? Какого цвета у него глаза? Как оно дышит? Ртом или носом? Дыхание

затрудненное или ровное? Пока вы наблюдаете за животным, оно находится в возбужденном или спокойном состоянии? Как оно реагирует на то, что вы за ним наблюдаете? Если рядом есть другие животные, как животное, за которым вы наблюдаете, взаимодействует с ними? Чем оно питается? Как часто? Когда оно спит? Где оно спит?

После того как вы составили список наблюдений, видите ли вы какое-то сходство между вами и этим животным? Если животное домашнее, как вы можете выразить эмпатию к нему? Эмпатия, по определению, – это способность понимать и разделять чувства других существ. Сможете ли вы увидеть что-то роднящее вас с домашним животным, если поставите себя на его место? Магия превращений во многом переплетается с наблюдением и воплощением увиденного в жизнь.

## **Медитативное упражнение № 2**

В этом упражнении вам нужно понаблюдать за домашним растением. Просмотрите нижеследующий контрольный список и неспешно проанализируйте мелкие нюансы.

1. Физические характеристики.
2. Категория (съедобно или несъедобно).
3. Уникальные свойства (для лечения или красоты).
4. Потребности для выживания (вода, почва, питательные вещества).

5. История растения.

6. Реакция на раздражитель.

После того как ваш список будет проработан, в течение 10 дней ежедневно проводите некоторое время со своим растением. Возможно, имеет смысл наблюдать за ним в разное время дня. Например, если растение стоит у окна, поворачиваются ли его листья лицевой стороной к послеполуденному солнцу? Что касается раздражителей, то вы можете провести множество экспериментов, но помните о том, что это ваше растение, поэтому вы несете ответственность за его здоровье и благополучие.

Лично я провела эксперимент, связанный с музыкой, разными ее жанрами. Да, одни растения явно любят рок-н-ролл, а другие, похоже, ненавидят его. Одни растения наслаждаются оперой, а другие расцветают при медитативных ритмах. Еще один эксперимент заключается в том, чтобы давать растению положительную и отрицательную обратную связь. Иначе говоря, крича на растение или разговаривая с ним ласково и доброжелательно, вы фактически определите, будет ли оно процветать или начнет вянуть. Опять же, это ваше растение.

Можете ли вы в своем последнем наблюдении соотнести себя с этим растением? Есть ли у вас какое-то сходство с ним? Посмотрите, что вы написали о реакциях на раздражители. Когда на вас кричат, вы процветаете или увядаете? Когда с вами общаются ласково и доброжелательно, вы пре-

успеваете или отстаете? Несмотря на то что важно знать и осознавать, что человек может превращаться в любой объект, растение, насекомое или животное, в этой книге акцент будет сделан на превращение в насекомых и животных в качестве зеркал, вестников и проводников.

Используя эти техники наблюдения, вы сможете лучше понять животное, растение или объект, в который собираетесь превратиться, и установить с ним отношения. Очень важно получить базовое представление о том, во что вы собираетесь превратиться и зачем. Например, что касается превращения в птиц в надежде получить новую перспективу, вам нужно определиться, с какой именно птицей вы будете работать. Каждая птица обладает своими свойствами и качествами. Например, сова лучше видит ночью, а ястреб – днем. У совы бинокулярное зрение, а у ястреба его нет. Чтобы эффективно использовать энергию и воплощать ее в своей практике магии превращений, главное – понять свойства объекта, растения или животного. По этой причине наблюдение имеет первостепенное значение.

Еще одним ключевым элементом развития навыков наблюдения становится понимание того, что ВСЕ насекомые и животные (в том числе люди) являются одновременно и хищниками, и жертвами. Даже царь зверей – добыча, поскольку люди, увы, охотятся на львов. Независимо от того, наблюдаете вы непосредственно или через экран (*YouTube*, документальные фильмы, образовательные видеоролики),

отметьте, как каждое наблюдаемое вами насекомое или животное попеременно входит в режим то жертвы, то хищника.

Для нас важно помнить о том, что мы – двойственные существа. Внутри нас действует много противоположностей. Например, мы обладаем как женскими, так и мужскими качествами, светом и тьмой, активностью и пассивностью, движением и неподвижностью. Активное и пассивное могут относиться к хищнику и жертве. Когда мы смотрим на даосский символ инь/ян, мы понимаем, что он выражает эту двойственность в природе и во всех вещах. Приведенные ниже упражнения с хищником и жертвой предназначены для того, чтобы перенастроить себя на эмпатию, которая по определению является чувством, сопровождающим осознание чужих эмоций, и попыткой понять чувства другого. Эмпатия дает нам возможность не только понять другого, но и поставить себя на его место, чтобы явственно ощутить его переживания.

Что, если бы мы стали лучше осознавать, как наше физическое тело реагирует на возможную угрозу, дискомфорт или удовольствие, и действительно доверяли бы этому глубинному, инстинктивному чувству вместо того, чтобы ставить его под сомнение? В современном мире люди слишком часто прибегают к искусству рационализации и взвешивания всех «за» и «против». Мы смотрим на жизнь с точки зрения эго и забываем о своей животной природе. Наше тело инстинктивно знает, будет ли ситуация или обстановка без-

опасной и отвечающей нашим интересам или же нам следует просто уйти, вернуться в безопасное логово, стаю. Решив написать эту книгу, я задалась целью помочь своему читателю обрести это понимание и вернуть инстинкт, который присущ всем нам как животным. Мы можем вернуться к жизни в гармоничном единении с Природой, чтобы мы были не отлучены от нее, а неразрывно связаны с ней.

Здесь важнее всего в течение дня тратить время на сознательную настройку или постановку личной цели для общения с каким-либо животным, выступающим в роли вашего учителя, наставника, проводника или зеркала. А начать нужно с наблюдения. Прежде чем вы начнете воспринимать, к примеру, энергию волка, вы должны получить базовое понимание того, почему волки ведут себя так, а не иначе. Чем они руководствуются, занимая ту или иную территорию? Как, когда и чьей добычей они становятся? Каковы их циклы взаимоотношений и модели поведения?

Не у каждого есть возможность сидеть и наблюдать за волком, но мы живем в эпоху интернета, когда в Сети можно найти все на свете, и нужно только пошевелить рукой или щелкнуть мышью. Ролики на *YouTube* и документальные фильмы о животных очень помогают нам в том, что касается наблюдения за животными в их среде обитания. Конечно, можно пойти понаблюдать в зоопарк, но там животные находятся не в естественной, а в рукотворной среде, имитирующей условия их существования.

Для целей наблюдения я бы на вашем месте завела дневник и делала в нем заметки. Например, если вы смотрите документальный фильм о белых медведях, полезно записать, чем питаются эти крупные животные и как они заботятся о своих детенышах.

Также важно по-настоящему понять, что каждое животное, с которым вы взаимодействуете, имеет аспекты хищника и жертвы. Это понимание поможет вам лучше изучить магию превращений. Если человек принимает аспекты жертвы подобно тому, как некоторые принимают свое теневое «Я» и работают с ним, он может начать проявлять уязвимость, связанную с превращениями. Невозможно воплотиться в белого медведя и не увеличить при этом вероятность стать добычей тех, кто охотится на белого медведя, а этого я никому не желаю. Если мы взаимодействуем с животными для того, чтобы улучшить свою индивидуальную практику, взаимоотношения и многое другое, тогда нам в нашей работе нужно позволить проявиться сущности как хищника, так и жертвы, иначе мы упустим половину практики.

Когда наблюдение становится для нас важным инструментом, мы можем начать наблюдать за любым божеством, с которым взаимодействуем, и оно проявляет такие же свойства, что и призываемое нами животное. Например, когда вы работаете с Одним и его волками или вбронами, вам также нужно наблюдать за тем, как Один проявляет характеристики жертвы, а не только хищника.

Мы не так уже далеки от животного царства. На самом деле, когда мы внимательно наблюдаем за животным и божеством как за единым целым, как за добычей и хищником, сходство между ними начинает проявляться самым гармоничным образом. Эта практика созерцания целостной животной особи, а не усеченной или изломанной, как мы видим друг друга или свою личность, производит один из самых глубоко трансформирующих эффектов магии превращений. Если мы видим в себе целостную личность точно так же, как и в животных при наблюдении за ними, то начинаем активировать первобытную сторону своего «Я» и разрываем шаблоны, основанные на эго и страхе, чтобы принять образ жизни с абсолютной осознанностью и присутствием в настоящем моменте.

### **Медитативное упражнение № 3**

Для этого упражнения с наблюдением и исследованием какое-то время нужно поработать на компьютере. Выберите любое животное или насекомое, например паука черная вдова. Вбейте в поисковую строку «черная вдова как жертва» и «черная вдова как хищник». У вас появятся ссылки на множество видеороликов и статей. Некоторое время наблюдайте за любым насекомым или животным, которое вы выберете на роль сразу хищника и жертвы. Внесите эти заметки в свой контрольный список наблюдений. После того как вы закон-

чите исследования и работу со списками, как следует поразмышляйте о том, как и почему объект вашего наблюдения превратился в хищника и стал жертвой. Находите ли вы параллели между собой и этим объектом?

## Медитативное упражнение № 4

Для этого упражнения выберите любое млекопитающее. Начните с упражнения № 1 и заполните контрольный список наблюдений. После этого вернитесь на *YouTube* и наберите в поисковой строке свое млекопитающее и как хищника, и как жертву. Запишите свои наблюдения. Что касается поведения жертвы, то можете ли вы наблюдать, что физически происходит, и как-то соотнести себя с этим? Например, когда вы воспринимаете нападение, как вы физически реагируете? Затем вернитесь на *YouTube* и поищите там видео с этим млекопитающим в роли хищника. Что вы обнаружили? Когда речь идет о превращении в какое-то животное, ключевым фактором становится эмпатия. С помощью таких методов наблюдения вы начинаете видеть все уникальные свойства и характеристики животного, за которым наблюдаете, а затем, глядя на это животное как на зеркало, вы можете увидеть черты сходства, которые у вас есть или опосредованно связывают вас с ним. И хотя эти техники необязательны для превращений, они, безусловно, очень полезны.

## Осторожно!

Последнее упражнение может вызвать физическую реакцию, и наблюдать за животным может быть некомфортно. Например, когда я попросила мужа выполнить это упражнение, он выбрал своего основного вестника из мира животных – медведя. Затем он стал искать материалы о медведе в роли жертвы и, к сожалению, наткнулся на кадры убийства животного. Медведя застрелили. Разумеется, муж очень огорчился. Разве такие вещи не должны беспокоить нас всех? В этом видеоролике медведь находился в своей естественной среде обитания и исследовал хижину на своей территории. В какой-то момент на медведя набросилась собака владельца хижины. Медведь, понятное дело, насторожился и испугался. Затем, когда хозяин собаки атаковал медведя, естественный защитный механизм животного потребовал от него отреагировать на нападение, то есть перейти в атаку. В итоге человек застрелил медведя. Люди убивают львов, но и медведям ничуть не лучше. Не менее тревожно наблюдать за тем, как медведь охотится на человека, и видеть ролики со множеством таких нападений. Цель этого упражнения, как мы надеемся, заключается в том, чтобы открыть вам, нашим читателям, новую перспективу с точки зрения животного. Был ли медведь неправ, когда перешел в атаку? Может быть, у него были поблизости детеныши и он просто защищал их? Был ли неправ человек? В конце концов, у человека тоже могла быть семья, которую он защи-

шал...

## Глава 3. Активация через визуализацию

Если вы в полной мере овладели искусством наблюдения, вам пора сосредоточиться на визуализации. Вы уже получили некоторое представление о ней благодаря спискам наблюдений, когда «увидели» сходство, которое у вас есть с наблюдаемым объектом. Одна из техник визуализации называется экспозицией, в ходе которой мы узнаем как можно больше деталей и информации о предмете или объекте, что увеличивает наши знания и осведомленность. Именно здесь пригодятся ваши списки наблюдений. С помощью списков наблюдений и техник вы расширяете свои возможности и основания, по которым вам нужно превратиться в то или иное животное. Когда я только начала работать с волком, мне не хватало решительности, было не по себе. Знакомство с большим хищником, о котором я мало что знала, если не считать фильмов, научно-популярных книг и чужого опыта, лишь усиливало мой дискомфорт. Но после того как я утвердилась в своем намерении и служении благодаря изучению документальных фильмов и научно-популярных книг, а также личному общению с настоящим волком, мне стало проще не только установить связь, но и активировать ее. Менталитет волка, волчьей стаи лег в основу моей работы жрицы, моей колдовской традиции и моей манеры управлять ковеном. Но

об этом я расскажу уже в другой книге.

*Прежде чем человек сможет добиться цели, осуществить желаемое, он должен сначала сформировать идею или визуальное представление о том, как это выглядит. «Чтобы поверить во что-то, мы должны увидеть это». Чтобы действительно превратиться во что-то, вам нужно будет увидеть объект физически, а затем закрыть глаза и узреть его.*

Американский социолог Фрэнк Найлс пишет: «Согласно исследованиям с использованием образов мозга, визуализация действенна потому, что нейроны (клетки в нашем мозге, проводящие электрический сигнал), передающие информацию, интерпретируют образы как эквивалент реальных действий. Когда мы визуализируем действие, мозг генерирует импульс, который приказывает нашим нейронам „произвести“ это движение. Так формируется новый нейронный путь (скопления клеток в нашем мозге, совместно создающие воспоминания или заученное поведение), который побуждает наше тело действовать в соответствии с тем, что мы себе представили. Все это происходит без реализации физической активности, но при этом дает аналогичный результат».

В практике магии превращений мы будем сочетать визуализацию *результата* с визуализацией *процесса*. Визуализация результата определяется как «формирование в уме желаемого результата с использованием всех органов чувств».

Завершив обучение гипнотерапии, в рамках своей акушерской практики я начала принимать клиенток, рожаящих под гипнозом. Одной из техник, которым я обучала клиенток, была визуализация результата. Я просила своих подопечных со всей ясностью визуализировать, как они вынашивают плод в спокойной и расслабленной манере. Затем я просила их детально визуализировать рождение младенца, нарисовать в уме желаемый результат. Доказано, что роды под гипнозом очень эффективны, и во многом благодаря четкой работе ума роженицы. Для визуализации процесса я просила своих клиенток визуализировать все, что им нужно сделать, то есть действия, которые они должны совершить для достижения желаемого результата, родов. Например, мои клиентки визуализировали, как они вынашивают плод и рожают в спокойном состоянии, сосредоточившись на дыхательных техниках, при поддержке группы родовспоможения, то есть врачей, медсестер и т. д. Если вы будете использовать сразу обе техники, ваши мысли начнут воплощаться в жизнь.

Следующая техника – эмоциональная визуализация. Чтобы максимально использовать свой опыт оборотня, человек сочетает техники наблюдения с техниками визуализации, причем на последнем этапе он изучает свои чувства, когда фокусируется на определенной цели, животном, объекте или намерении. Что касается моих клиенток в акушерской практике, то их последнее упражнение по визуализации требовало от них увидеть в деталях сам ход родов, чтобы женщина

испытала радость, связанную с рождением ребенка, чувство выполненного долга и умиротворения после долгого ожидания и рождения ребенка, лежащего на ее руках. Когда я работала с волком, эмоции, которые я испытывала, можно было описать как внутреннюю силу и ощущение комфорта и безопасности, которое обеспечивается стаей.

Давайте выполним небольшое упражнение, просто визуализируя то, чего нет прямо перед вами, чтобы вы могли увидеть, насколько живо ваш ум воспринимает и строит реальность. В детстве у нас яркое, свободное и необузданное воображение. Во взрослом возрасте мы обладаем такой же детской способностью фантазировать, но отягощены заботами. У каждого из нас свои списки обязанностей, счетов, дел. В детстве на нас не давил вес, а зачастую и тяжелое бремя забот, которое приходит во взрослом возрасте. Наш ум просто переполнен проблемами, поэтому мы очень редко уделяем время воображению, созерцанию и медитации. Ниже приводится очень простое и короткое упражнение на визуализацию, которому я научилась во время обучения гипнозу.

## **Медитативное упражнение № 5**

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Сделайте приятный глубокий вдох, за которым следует выдох. Вдыхайте на четыре счета и выдыхайте на четыре счета. Сохраняйте эту схему дыхания в течение четырех – восьми дыха-

тельных циклов или до тех пор, пока не почувствуете, что ваше физическое тело переходит в расслабленное состояние, а ваш ум успокаивается и освобождается от посторонних мыслей.

Представьте, что вы стоите на кухне. Хорошо рассмотрите шкафы, столешницы, бытовую технику, напольное покрытие. Неспешно оглядите себя мысленным взором на своей кухне. Осматривая кухню, вы замечаете что-то новое: на кухонном столе стоит корзина, полная ярко-желтых лимонов.

Вообразите, как вы подходите к кухонному столу и берете лимон из корзины. Посмотрите, какой этот лимон яркий и сочный, почувствуйте его восковую текстуру. Держа в руках лимон, вы замечаете разделочную доску и небольшой, но очень острый нож. Положите лимон на разделочную доску и, взяв в руки нож, разрежьте его пополам. Сразу обратите внимание на то, что сок лимона начинает выливаться на разделочную доску. Вы чувствуете цитрусовый запах свежего лимона.

Поднесите половинку лимона к носу и как следует вдохните его бодрящий аромат, проясняющий ум. После этого откройте рот и надкусите половинку лимона. Попробуйте лимон. Затем откройте глаза.

Теперь несколько вопросов по визуализации. Вы смогли увидеть свою кухню? Вы действительно стояли у себя на кухне? Вы видели корзину, полную лимонов? Вы чувствовали запах или вкус лимона?

Скорее всего, вы смогли увидеть кухню, себя на кухне, корзину, лимон и почувствовать запах лимона. Большинство пробуют лимон на вкус и морщатся, но у некоторых просто возникает физическая реакция, например усиливается слюноотделение или кривится лицо. Главное во всем этом то, что лимона НЕ было. Вы визуализировали все это силой ума. Вы сделали это, опираясь на *наблюдения* и реальный опыт работы с лимонами. У вас ежедневно достаточно *экспозиции* на вашей кухне, поэтому вообразить детали вам не составило труда. Затем вы объединили визуализацию *результата* и *процесса* для создания эмоционального опыта. В моей практике были клиенты, которым не нравятся лимоны – при одной мысли о том, чтобы укусить лимон, у них морщится лицо и они сразу открывают глаза. Независимо от того, попробовали вы лимон или нет, ваше подсознание создало физическую реакцию.

Упражнение такого типа можно применить к работе с животными в качестве вестников, проводников или, за неимением лучшего слова, тотемов. В этой книге вы познакомитесь с самыми разными животными. Вам будет предоставлена основная информация о каждом, а также о мифах, легендах и даже божествах, связанных с каждым из них. Но вы должны будете сами укрепить свою связь, составив собственные списки наблюдений. Взять книгу и прочитать о животном может любой, но, когда речь заходит о магии превращений, именно вы тот читатель, который действительно выпол-

нит приведенные упражнения, и именно вы укрепляете эту связь, выстраивая собственные взаимоотношения с каждым животным.

## Глава 4. Связь через медитацию

Теперь, когда у вас есть базовое понимание того, что такое магия превращений, анимизм и тотемизм, а также общее представление о развитии ключевых факторов наблюдения для развития тонкого понимания объекта, насекомого или животного, пришло время акцентировать внимание на интеграции визуализации и медитативной энергии.

*Медитация – широкий термин, включающий в себя множество различных видов созерцаний, подходов и техник. Лучший способ найти технику медитации, которая будет эффективной в вашем случае, – это опираться на опыт, двигаться путем проб и ошибок.*

В конце концов, единственный способ по-настоящему узнать, чувствуете ли вы воздействие чего-то физически, ментально и духовно, заключается в том, чтобы не пожалеть времени и поэкспериментировать. Я бы сказала «пробовать», но это слово здесь не подходит. Как вообще можно «пробовать»? Человек либо делает что-то, либо не делает. Например, нельзя «попробовать» откусить кусок шоколадного торта: вы либо откусываете от него кусочек, либо нет.

По определению, медитировать – значит заниматься созерцанием, размышлением, собираться с мыслями, размышлять. Медитация – это настоящая практика. Этого можно достичь с помощью концентрации, работы с дыханием, мантр и

многого другого. В этой главе мы рассмотрим ряд основных техник медитации, которые помогут вам немного углубить практику наблюдения и визуализации.

Во взрослом мире, полном дел и обязанностей, наше подсознание и сознание почти никогда не гармонизируют и не синхронизируются. Мы чем-то заняты и, как правило, работаем как заведенные до тех пор, пока не ляжем спать, после чего замолкаем. Некоторые из нас отключаются или замирают во время чтения книги или за рулем автомобиля, что является признаком того, что сознание и подсознание нашли общий язык. Именно гармонизация подсознания с сознанием делает медитацию столь эффективной. Если мы способны синхронизировать процессы в этих частях нашего мозга, значит, мы можем воспринимать поступающие к нам сообщения на уровне сознания. Таковы аффирмации и суггестии, укореняющиеся в нашем подсознании.

Возьмем, к примеру, упражнение с лимоном. Закрывая глаза и сосредоточиваясь на дыхании, вы даете сознанию отдохнуть, чтобы подсознание могло активироваться. По этой причине визуализация кухни, лимонов и ощущения лимонного аромата и вкуса была так эффективна. Ваше подсознание сделало выбор в пользу тех описаний, сообщений и предложений, которые вы могли видеть, нюхать и пробовать на вкус как свою новую реальность. Ум – мощный агрегат!

Медитация представляет собой инструмент, тренирующий ум. Наш ум подобен мышце – чем больше мы работаем

с ним, тем сильнее он становится. Таким образом, чем активнее вы участвуете в медитации, тем более восприимчивым становится ваш ум к сообщениям, адресуемым подсознанию.

На протяжении всей этой книги вы будете знакомиться с моим личным стилем направляемой медитации. Нет правильного или неправильного способа медитировать, главное – каждый день находить время для медитации. И хотя мой стиль не для всех, я считаю его эффективным и для себя, и для своих клиентов. Мы начинаем с дыхания, с искусства вдоха и выдоха. На самом деле мы очень редко следим за дыханием, поскольку это автоматическая функция нашего организма. Направляя сознание на вдохи и выдохи, мы можем обрести спокойное состояние, когда ум не блуждает, не беспокоится и не продуцирует отвлекающие мысли. Сосредоточившись на дыхании, мы погружаемся в состояние осознанного присутствия. Подлинное присутствие творит чудеса. Вдохи и выдохи помогают расслабиться нам на физическом и ментальном уровнях. Вы когда-нибудь замечали, что практически невозможно испытывать напряжение в теле во время выдоха?

Когда я работала с роженицами в качестве доулы[1], я просила своих клиенток с началом схваток сосредоточиваться на вдохе. При этом выдох у них происходил примерно на пике схватки, что позволяло роженице расслабиться в этот момент. В результате весь процесс родов протекал более гар-

монично. Давайте потренируемся.

## Медитативное упражнение № 6

Сделайте вдох. Вдыхайте на четыре счета (один... два... три... четыре) и выдыхайте на четыре счета (один... два... три... четыре). Придерживайтесь этой схемы примерно 10 дыхательных циклов. Опишите в дневнике свои ощущения во время этого упражнения и после него.

Когда человек только приступает к изучению медитации, поначалу он может растеряться. Дело в том, что техники медитации сейчас активно развиваются. Есть очень много различных способов успокоить ум. Сосредоточение внимания на дыхании с помощью упражнения № 6 – это в действительности самый простой способ переключить тело и ум на развитие медитативных «мышц». Я рекомендую своим клиентам выполнять это упражнение если не ежедневно, то по крайней мере три раза в неделю. Также рекомендуется установить таймер. Начните с трех минут в день в течение недели, затем перейдите к пяти минутам, добавляя время на каждой неделе и помня о том, что вы тренируете тело и ум.

Специалисты установили, что медитация полезна при тревоге, депрессии, физической боли, стрессе, бессоннице и многих других заболеваниях тела и ума. Нет необходимости сопровождать медитацию зажиганием свечей и выравнива-

нием чакр, как и проводить ее в комнате с определенной цветовой гаммой и наполненной дымом благовоний. Дыхательную технику в упражнении № 6 можно выполнять где угодно и когда угодно. Когда я работала в правоохранительных органах, из-за требований к профессии мне часто приходилось садиться в патрульную машину и начинать работу с дыханием там. Душевный покой ума наступает, когда мы умиротворяем свое тело или вызываем состояние осознанности.

Подразумеваемая мною осознанность, которую многие начали искать в наши беспокойные времена, согласно определению, означает «качество или состояние ясного осознания чего-либо – ментальное состояние, достигаемое сосредоточением ума на настоящем моменте при спокойном признании и принятии своих чувств, мыслей и телесных ощущений». Поскольку я каждый день профессионально оказываю услуги Верховной жрицы, моя установка «жить сознательно» стала мантрой для всех моих начинаний. Это и есть осознанность: умение оставаться в настоящем и не позволять вниманию уходить слишком далеко, в планирование будущего, чтобы ум не стал перегруженным и напряженным из-за наших мыслей о том, как мы собираемся добиться желанного, когда ничего еще даже не начало происходить.

*Ежедневная медитация помогает нам успокоить волны наших мыслей и эмоций, благодаря чему нам легче сосредоточиться на «здесь и сейчас», а не на «что, если...».*

Когда мы смотрим на животных, у нас не создается впечатления, будто они несут тяжелый груз или беспокоятся о будущем. Животные прекрасно умеют пребывать в настоящем моменте. Да, наши домашние питомцы могут проявлять беспокойство, стресс и волнение, но все это обусловлено отсутствием должного ухода за ними со стороны тех, кто решил заботиться о них, обеспечивать их потребности. Мы, люди, не очень-то готовы заботиться о себе, обеспечивать собственные потребности, а это истощает наши силы и уж точно не помогает нам совершить экзистенциальный переход в более сбалансированное состояние осознания.

Для того, кто погрузился в состояние покоя, нет правильного или неправильного выполнения медитации. Во взрослом возрасте наш мозг все время непрерывно работает. Зачастую мы слишком много размышляем и порой настолько тщательно обдумываем ситуацию, что сами формируем неблагоприятную обстановку. Ежедневно выделять время на успокоение ума – полезная привычка, помогающая ставить перед собой цель, обзирать перспективы и удалять негативные установки не только из своей психики, но и из своего тела.

Чтобы вам легче было расслабиться во время медитации, включите музыку. По мнению большинства людей, музыка успокаивает, но нет необходимости в том, чтобы во время медитации звучала особая музыка с восточными мотивами. Некоторые предпочитают абсолютную тишину или далекий

шум улицы. Главное – уделять время (и если не ежедневно, то хотя бы три дня в неделю) развитию своей практики медитации. Поэкспериментируйте с музыкальными стилями, чтобы найти именно то, что подходит лично вам. После того как вы найдете стиль или плейлист, который вам нравится, придерживайтесь его в течение нескольких недель. При этом вы обнаружите, что обучаете ум и тело расслаблению, просто включив выбранную вами музыку. Очень важно, чтобы ваша практика медитации всецело подходила вам. В конце концов, у вас есть свои личностные особенности, поэтому вам может показаться расслабляющим то, что другие не сочтут таковым.

Отказавшись от необходимости ограничиваться только одним способом делать что-то, от *правильного* и *неправильного*, вы открываетесь и узнаете о том, кто вы и что вам нужно, как вы физически и эмоционально реагируете на свою самобытную практику медитации. Некоторые могут медитировать часами, но такой подход может идти вразрез с вашим образом жизни. Помните о том, что нужно не сравнивать себя с другими и их приемами, а уважать индивидуальные и подлинные потребности, которые есть у каждого из нас.

## Медитативное упражнение № 7

Сядьте удобно. Закройте глаза и вернитесь к дыханию, вдыхая на четыре счета и выдыхая на четыре счета. На этот

раз на вдохе направляйте сознание на то, что именно вы вдыхаете: спокойствие, умиротворение, любовь, исцеление, счастье? На выдохе направьте сознание на то, что именно вы выдыхаете: стресс, страх, отрицательные мысли, неуверенность, печаль? При каждом вдохе и выдохе сосредоточивайтесь на чем-то одном и произносите, вслух или про себя, на вдохе: «Я вдыхаю \_\_\_\_\_», а на выдохе: «Я выдыхаю \_\_\_\_\_».

Очищение ума и обретение состояния покоя через работу с дыханием – это только начало. Теперь, как и в упражнении с лимоном, нам нужно добавить сообщения, визуализации и подсказки, чтобы легче было активировать подсознание и приобрести более богатый, практичный опыт. Пора задаться целью добавить что-то к практике медитации. В каждой главе этой книги вашей задачей будет активация связи с какими-то животными и божествами, которые, как считается, отражают свойства определенного животного. Эти активированные связи в медитативном состоянии дадут вам глубокий опыт на уровне ума, эмоций и тела, когда вы начнете изучать искусство превращений через визуализацию и медитацию.

Направляемая медитация отличается от безмолвной медитации, поскольку в ней вы зависите от другого человека, управляющего вашими медитативными переживаниями. Упражнения № 6 и № 7 помогут моим читателям заложить основу медитаций. Будет лучше, если в следующих главах

другой человек прочтет вам эти медитации вслух.

Направляемые медитации в этой книге состоят из нашей базовой работы с дыханием, за которой следуют визуальные подсказки, описания и послания. Здесь происходит то же, что и в упражнении с лимоном, когда вы сосредоточились на дыхании, а затем нарисовали в уме кухню, причем переживания имели место внутри и вовне. Одни люди являются визуалами (воспринимают мир по большей части зрением), поэтому их направляемая медитация опирается на *образы*, как если бы они смотрели фильм на экране. Другие являются аудиалами (их ведущим каналом восприятия является слух) и могут воспринимать *звук* в форме подсказок и посланий, но не видят их отчетливо. Третьи являются кинестетиками, поэтому у них может быть *ощущение* того, что описывается в медитации, но они никогда не увидят это. Все годится в дело! Опять же, здесь нет правильного и неправильного. Одни осваивают азы медитации, а другие уже приобрели в ней большой опыт. Как и в случае с магией превращений, одни практикующие далеко зашли на этом пути, а другие только приступают к изучению новой техники. Главное – просто открыться всем возможностям.

Следующее упражнение поможет вам создать безопасное пространство, якорь или медитативное пространство, в которое вы можете входить каждый раз во время практики. В этом пространстве ваше сознание будет отдыхать, пока вы странствуете в глубинах своего подсознания.

## Медитативное упражнение № 8

Сядьте или лягте в удобном положении, спокойно закройте глаза и направьте осознанное внимание на дыхание. Вдыхайте, два... три... четыре... и выдыхайте, два... три... четыре... (повторите несколько раз). Пусть все напряжение покинет ваше физическое тело, пока вы переходите в более расслабленное ментальное и физическое состояние.

Здесь, в этом состоянии расслабления, вы можете рисовать в уме картины. Представьте себя в своем любимом месте на природе, там, куда вы часто приходите и где вы чувствуете себя в безопасности. Увидьте и прочувствуйте все, что вас окружает. Вы установили живую связь с этим местом. Как вы ощущаете землю под ногами? Как вы ощущаете воздух вокруг себя? Можете ли вы уловить на следующем вдохе здешние запахи? Как вы себя чувствуете в этом месте? Несколько минут удерживайте связь с этим пространством.

(Пауза.)

В следующих главах вы можете наложить это упражнение на работу с дыханием из упражнений № 6 и № 7, чтобы усилить медитативное упражнение и извлечь максимальную пользу из каждой сессии направляемой медитации.

*Доула* – обученная компаньонка, которая не является спе-

циалистом в области здравоохранения и поддерживает женщину в важных жизненных ситуациях, связанных со здоровьем (роды, выкидыш, искусственный аборт и т. д.).

## Глава 5. Работа с движением и зеркалом

Еще одним инструментом активации для овладения магией превращений является движение. Тело каждого насекомого и животного двигается по-своему. Что было бы, если бы вы решили имитировать их движения? Помогло бы это вам установить более глубокую связь с определенным насекомым или животным, которое вы воспринимаете? А почему бы и нет? Если мы сможем задействовать свое детское воображение, наши возможности станут поистине безграничными. В этой книге мы будем использовать позы йоги, или асаны, чтобы войти в зеркальный образ определенного животного или насекомого, о котором идет речь в той или иной главе.

Почему йога является столь мощным инструментом при активации тотемизма? Если определять тотемизм как древнюю веру и практику призывания мистических связей и взаимоотношений, соединяющих людей с животными и растениями, тогда само собой разумеется, что йога должна помочь развивать эти мистические взаимоотношения через тело. А что может быть лучше для воплощения сущности кобры, чем принятие телом асаны (позы) кобры? Будем честны: взаимодействие с настоящей живой коброй – весьма рискованный и неразумный способ установления связи с ней. И хотя на

*YouTube* можно увидеть самые разные видеоролики и документальные фильмы на эту тему, просмотр этих видео, при всей их полезности, противоречит нашей цели – научиться подключаться к энергии Природы.

Несмотря на отсутствие убедительных доказательств в вопросе о том, почему древние йоги называли свои позы в честь животных, кажется логичным предположить, что древние многому научились, наблюдая за окружающим их миром, в котором были не только растения, но и животные. Наблюдая за животными в их естественной среде обитания, мы понимаем, что они то и дело сталкиваются с вероятностью стать добычей или превратиться в хищника. Если провести параллели с человеческим обществом, эти реакции в стиле «бей или беги», которые являются лишь частью повседневной жизни животных, порождают довольно серьезные эмоциональные и физические расстройства в жизни людей. Я предполагаю, что наши древние прародители замечали, что животные сохраняют всю полноту психических и телесных сил, несмотря на неблагоприятные обстоятельства своего существования.

Род людской погряз в стрессах, тревогах, противоречиях, неурядицах, эмоциональных взлетах и падениях. Зачастую нам стоит больших трудов даже просто подняться с постели. Как нам отстраниться от стрессов будничной жизни и войти в состояние просветления? А что, если мы еще раз обратимся к Природе, растениям и животным за руко-

водством и примером того, как можно жить в гармонии?

Шеннон Остин, преподаватель йоги в США, пишет в своей статье: «Трудоголизм и высокий уровень стресса, которым мы подвергаемся, мешают нам воспринимать ощущения нашего тела. Вполне логично, что древние мастера йоги предпочитали строить свою практику по образцу животных, за которыми они наблюдали, в надежде научиться уравнивать свои эмоции и нивелировать воздействие стресса. Когда мы принимаем позу какого-то животного, мы в одно и то же время выполняем физическое упражнение и проводим психологическое занятие по воплощению символики данного животного».

Такая направленность мыслей как в физическом, так и в психологическом аспекте настраивает нас на просветление и понимание того, как проявляются в нашем теле эмоции и как мы можем эффективно воздействовать на них через собственное тело. В следующий раз, когда вы будете выполнять позу йоги, названную в честь какого-нибудь животного, подумайте о том, почему это животное движется именно так.

В эту книгу я включила пошаговые инструкции по принятию поз йоги (асан), чтобы воплотить животное, о котором идет речь. Позы йоги – это эффективный способ отождествить себя с животным и имитировать его характеристики. Я рекомендую сделать еще один шаг вперед и включить позы йоги в ритуалы, описанные в каждой главе, как дополнительный способ единения с каким-то животным в ходе ри-

туала.

*Подумайте о том, что делает зеркало. Вы видите в нем отражение того, что находится перед ним. Работа с зеркалом включает в себя видение себя, всего себя, и умение возлюбить всю свою целостную личность.*

Работа с зеркалами в контексте взаимоотношений с животными, насекомыми и божествами представляет собой созерцание свойств отраженных в вас животных, насекомых или божеств.

При работе с тотемными животными особь, с которой вы имеете дело, не является вами, и вы тоже не являетесь этим животным. Если во время медитации к вам приходит животное, это ваше зеркало, ваше отражение и напоминание о том, что у вас есть общие свойства. Например, я много лет работала с совами. Глядя на сову, я считала ее своим зеркалом. Это зеркало показывало мне, как расширить свое сознание, раздвинуть рамки восприятия, обрести мудрость. В этом зеркале я видела не настоящую сову, а свое отражение. И то же самое произошло, когда я начала свое знакомство и взаимодействие с кельтской богиней Морриган. Когда я смотрела в зеркало и призывала ее стать моей наставницей, она не казалась мне моим отражением – скорее, я видела саму себя обладательницей гораздо большей силы и убежденности.

Американский психолог Луиза Хэй, которая, как извест-

но, разработала целую методику работы с зеркалом, утверждает: «Когда вы работаете с зеркалом, оно отражает вам чувства, которые вы испытываете к себе. Оно помогает вам быстро осознать, где вы сопротивляетесь, где вы открыты и пластичны. При работе с зеркалом вы хорошо понимаете, какие мысли вам нужно изменить, если вы хотите, чтобы ваша жизнь была радостной и полнокровной». От работы с зеркалом переходят к работе с тенью или хищником. Я говорю об умении увидеть себя ЦЕЛИКОМ, всего себя, со всем хорошим и плохим, а также об отрицательных моделях мышления, которые физически изменили способ, которым вы воспринимаете и видите себя. Когда вы смотрите на себя в зеркало, вы не можете спрятаться от своего отражения. В конце концов, вы сами решили заглянуть в зеркало. Работая с зеркалом, мы можем понять свои страхи и неуверенность, можем встать лицом к лицу со своим внутренним ребенком и нашей внутренней жертвой/хищником. Здесь важнее всего восприятие.

То, как вы воспринимаете себя, имеет громадное значение. Как бы ни воспринимали вас другие, они видят только то, что вы позволяете им увидеть. В конце дня вы смотрите на себя в зеркало. Большинство людей, присоединяющихся к движению «возлюби себя», используют в работе с зеркалом аффирмации. Утверждения «Я есть» предназначены для противодействия негативным разговорам о себе, которые, как правило, заполняют наш ум, когда мы смотрим

на свое отражение в зеркале. Я уже много лет использую аффирмации и считаю их весьма полезными. Поскольку темой этой книги является в том числе и анимизм, нужно сказать, что в магии превращений человек просто меняет свои аффирмации. Например, типичная аффирмация звучит как: «Я сильный». Меняя наш диалог и применяя термины из мира животных, мы переходим к более инстинктивной и первобытной мысли: «Я силен, как бык».

В этой практике мы призываем в качестве наших зеркал насекомых или животных и просим их отразить нам то, чем мы уже обладаем, но что мы, возможно, еще не видели внутри себя. Другой пример – переход к анимизму через слова, которые мы произносим. Например, когда я работала с волком в качестве моего главного зеркала, учителя, наставника и проводника, я называла свой дом моим логовом, а свою семью – моей стаей.

Движение – очень мощный прием, если присовокупить к нему работу с зеркалом. Физическое перемещение тела может переключить сознание на более совершенный режим восприятия мира. Эта практика в сочетании с аффирмациями и тем, как мы говорим, позволит нам увидеть меняющиеся перспективы и почувствовать тем, кого мы призываем в качестве наших зеркал, будь то насекомые, животные или божества. Эмпатии сопутствует равновесие. Благодаря базовому пониманию и обязательству видеть свое целостное «Я» и контролировать его наша жизнь меняется. Весь мир внутри

каждого! Нельзя смотреть на медведя и осуждать его за избыточный вес или слишком густую шерсть. Но в нашем мире мы, люди, все время поступаем друг с другом таким образом. Я написала эту книгу для того, чтобы способствовать формированию движения за возвращение к нашему первобытному, инстинктивному, животному образу жизни, где мы прекратим предъявлять к другим подобным нам млекопитающим условия, при соблюдении которых с их стороны мы можем питать к ним сочувствие и доброжелательность. А что, если мы позволим друг другу проявлять самобытность и индивидуальность? Изменится ли общество? Что, если мы будем видеть друг в друге животную природу? Изменит ли это то, как мы взаимодействуем, смотрим на вещи, любим?

## **Глава 6. Активация с помощью ритуалов и заклинаний**

Словарь сообщает нам о том, что «ритуал – это последовательность действий (в том числе жестов, слов, действий или предметов), выполняемых в определенном месте и в установленной последовательности. Ритуалы могут быть предписаны традициями общины, в том числе религиозной».

На свете много различных форматов проведения ритуалов, много различных религиозных организаций, у которых есть свод руководящих принципов и способов проведения ритуалов по самым разным поводам. Например, ритуалы совершают для того, чтобы отпраздновать, увековечить память и вызвать перемены: рождение детей, бракосочетание, дни рождения, обряды перехода от одного возрастного архетипа к другому (дева – мать или рыцарь – король), исцеление, благословение, празднество, пост и так далее. Вы можете сами придумать что-то и создать вокруг этого ритуал или церемонию.

Ритуалы, описанные в каждой главе этой книги, представляют собой способы создания осязаемого, физического представления работы, которую вы выполняете с определенным животным, насекомым и/или связанным с ним божеством. И хотя ритуал не является необходимым условием, действие, требующее времени для формулирования на-

мерения, прохождение через процесс изучения конкретного насекомого, животного или божества само по себе является ритуалом. В этой книге ритуалы – это способ «собрать все воедино» и взять то, что вы получили от работы с определенным насекомым, животным или божеством, освятив эту связь церемонией.

Также важно помнить о том, что некоторым связь через магию превращений может дать глубокий духовный опыт, но у каждого из нас он будет своим собственным, уникальным, поэтому сравнивать его с чужим опытом бесполезно, это пустая трата времени. Вместо этого мы формируем и выстраиваем нашу личную регулярную практику, наш собственный опыт, поэтому в следующих главах вам будут даны основные рекомендации о том, как подготовить алтарь, и различные способы организации рабочего места для превращений в ходе ритуала.

Я сама жрица, поэтому мне очень нравится создавать ритуалы. От процесса сбора припасов, варки благовоний и обустройства рабочего места вдали от моего обычного, повседневного окружения, а после этого еще и времени, потраченного на интуитивное перемещение по этому пространству, у меня поет душа. Для меня подготовка и есть главный ритуал, а все, что за ним последует, это уже вишенка на торте. В этой книге я разберу свой формат ритуала, подчеркнув, что этот формат, как и мою технику, я считаю полезным для начинающих.

Затем я предложу вам различные техники ритуала, которые можно добавить к уже существующей практике, если она у вас есть.

## Алтарь как оплот

Создайте материальное, осязаемое пространство для проведения ритуала или церемонии превращения. Или, иначе говоря, алтарь. Если говорить просто, то алтарь – это средоточие и вместилище магических энергий. Алтарь служит физическим напоминанием о вашем намерении, местом силы и символическим проявлением вашего сокровенного «Я». В главах этой книги алтарь, если вы решите его создать, строится в акте служения. Люди – прирожденные строители алтарей. Так что я не удивлюсь, если в вашем доме уже есть парочка алтарей. Роль алтаря может исполнить, к примеру, книжная полка или столешница комода, где находятся некоторые из ваших ценных вещей или предметов, которые вы считаете священными, расположенные определенным образом, имеющим для вас значение. Если вы являетесь приверженцем Викки и относите себя к какой-то колдовской традиции, значит, у вас уже есть алтарь, установленный согласно требованиям вашей традиции. Помните о том, что для практики магии превращений *необязательно* быть викканином. Чтобы научиться перевоплощаться, не нужно быть членом или приверженцем какой-либо организованной религии-

озной структуры. Нужно просто открыть сердце и ум. Нет правильного или неправильного способа создать физическое пространство для превращений. В действительности вы нуждаетесь лишь в тихой комнате или месте на свежем воздухе, где вам будет спокойно и где ничто не будет вас отвлекать. Алтарь – это просто физическое напоминание (якорь) о том, с каким животным, насекомым или божеством вы будете работать. Чаще всего для этой цели вполне подойдет небольшой стол. У меня есть деревянный ящик для продуктов. Если я работаю на открытом воздухе, то переворачиваю его вверх дном и кладу на него предметы. Этот ящик стал моим походным алтарем, поэтому перед поездкой я могу просто сложить в него все свои инструменты и припасы. Алтарь, повторю, необязателен: просто приятно как-то почтить в физическом мире связанность всего сущего и путешествие, в которое мы пускаемся в мире ментальном, эмоциональном и духовном.

## **Благословение своего рабочего места**

Если вы чувствуете потребность двигаться дальше и хотите ввести в практику ритуал или церемонию в помощь своей магии превращений, тогда вам будет полезно создать энергетическое пространство, свободное от негативной энергии. Большинство из вас уже знают об окурировании благовониями (например, белым шалфеем), но есть множество других

способов воздвигнуть барьер между мирским и сакральным. Окуривание священным дымом от сжигания лекарственных или сакральных растений присуще многим культурам и религиям во всем мире. В Северной Америке такая практика широко принята у местных индейских племен.

Я практикую колдовство уже 26 лет и многие годы использую белый шалфей, поскольку он, на мой взгляд, очень эффективен. Однако для создания рассыпчатых благовоний я, как травница, предпочитаю использовать травы, которые сама вырастила, высушила и заварила вместе. Когда я только вступила на путь Ремесла, я использовала более простые благовония, поскольку в то время была юной девушкой и не хотела, чтобы мои родители, которые были мормонами, встревожились, ведь у белого шалфея (терескена шерстистого) довольно резкий запах. Здесь важнее всего, опять же, всегда опираться на свой личный опыт! Так что используйте все, что пожелаете, но сначала проведите, пожалуйста, исследование, потому что только так вы обретете возможность сформировать свой собственный, подлинный опыт. Чтобы создать священный дым, можно использовать множество самых разных вещей. После того как вы получили свой инструмент для благословения дымом, вы просто перемещаете дым по кругу, сосредоточившись на своем намерении создать сакральное пространство. Если вы установили алтарь, окурите, очистите его дымом, а заодно и находящиеся на нем предметы. Окуривая окружающее пространство, вы очищаете ды-

мом свою ауру и устанавливаете внешнюю защиту.

## Создание круга

Как правило, я начинаю благословлять и подготавливать свое рабочее место к церемонии, обходя его по кругу примерно три раза. Обычно я делаю это, окуривая пространство. Алтарь можно разместить и обустроить в центре круга. Почему круга? Круг – это универсальный символ вместилища, создающий барьер между суетным миром и тем миром, который мы формируем внутри себя. Есть целый арсенал эффективных приемов создания круга с привлечением богов и духов для защиты и как материального представления пространства, чтобы творить магию, заклинания, ритуалы или церемонии. Последние 10 лет я работаю с волчьей энергией. Наблюдая за волками и домашними собаками, я обнаружила, что, прежде чем устроиться днем на отдых или вечером лечь спать, они какое-то время ходят по кругу. У нас была ищейка по кличке Дачес, у которой был собственный ритуал отхода ко сну, состоявший из трех кругов перед тем, как лечь и заснуть. Работая над превращениями волка, я установила, что, имитируя такое хождение по кругу, причем иногда даже на четвереньках, я создавала осязаемый барьер и выставляла вокруг себя границы для проведения церемоний. Определитесь с тем, какие методы приносят вам наибольшую пользу на физическом, ментальном и духовном уровнях.

Многие викканы, посвятившие себя определенному пути или традиции, придерживаются самобытного способа создания круга, или рабочего пространства. Практикующие зывают к предкам или вспоминают, к примеру, фильм «Колдовство» 1996 года (если они верят в духов-хранителей сторон света) и рисуют круг на пляже. Есть и такие, кто сосредоточивается на сторонах света и начинает с востока, хотя некоторые предпочитают начинать с севера. Опять же, как вы чертите круг, ходите по кругу или создаете свое пространство, зависит только от вас, поскольку это целиком ваш опыт и создание круга не является непременным условием. И все же искусство создания круга усилит вашу церемонию и/или ритуал, если вы решите задействовать ритуальную часть каждой главы.

## **Что такое заклинание?**

Когда большинство людей слышат слово «заклинание», они сразу вспоминают телесериал «Зачарованные» и представляют себе трех сестер, склонившихся на чердаке над большой книгой, в которой описываются ингредиенты и формулы заклинаний, чтобы их магия стала реальностью. Другие же полагают, что заклинание ничем не отличается от молитвы. Словарь определяет заклинания как «произносимые слова или слоги, которые, как считается, обладают магической силой, способны очаровывать или оказывать силь-

ное, непреодолимое влияние (притяжение)».

В контексте этой книги заклинание – это просто сфокусированное намерение с использованием материальных инструментов и/или ингредиентов для воплощения этого намерения в физический мир или текущую реальность. Например, в главе 17 вы узнаете о магии кобры. Там вы найдете заклинание, которое поможет вам использовать защитные свойства кобры при создании ведьминой бутылки.

Важно помнить: для того чтобы собрать ингредиенты и создать амулет для защиты своего дома, необязательно быть колдуном, викканином и вообще религиозным. Нужно просто верить, что эти предметы обладают способностью оберегать и каждый человек вполне способен защитить себя и свой дом.

Когда я только начинала изучать колдовство, мне объясняли заклинание примерно так же, как объясняют рецепт торта. Допустим, вы хотите отправить заклинание Вселенной, чтобы привлечь больше денег. Вы можете собрать сотни различных ингредиентов, чтобы изготовить из них смесь для магической работы. В дело идет все: от цветных свечей, драгоценных камней и монет до божеств, трав и многого другого. Этот список можно продолжать бесконечно. Однако намерение принадлежит вам, это личное! Таким образом, в конечном итоге вы соберете предметы, которые говорят с вами, что-то значат для вас. Затем вы объедините эти ингредиенты и отправите свое намерение Вселенной, будь то в ритуальной

обстановке, в начертанном кругу или за обеденным столом.

Работа с заклинаниями может быть довольно простой, а может оказаться и достаточно сложной. Но исследование работы с заклинаниями выходит за рамки этой книги. Итак, просто запомните, что в главе 17 у вас будет возможность творить магию, если вы этого еще не делали. А если у вас уже есть опыт в магии, то я надеюсь, что это заклинание придется вам по вкусу.

## **Призывание божества**

После того как ваше рабочее место для ритуала или церемонии очищено и благословлено в безопасном пространстве круга, вы готовы активировать связь. Что касается описанных в этой книге ритуалов, вы сможете призвать как животное (насекомое), так и божество. Призываемых выбирают за их общие свойства, и в каждой главе обсуждаемые животные (насекомые) и божества отражают друг друга.

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему древние считали животных святыми, божественными, разумными существами, почему приписывали их качества богам и богиням? В течение многих лет моей индивидуальной практики ведьмы я замечала, что животные и древние боги практически взаимозаменяемы. Мое знакомство с Ремеслом началось не столько с теории, сколько с Природы. В первые 10 лет изучения и освоения колдовства я считала обязательным

взаимодействие с богами и богинями. Я начала с травничества, акушерства, целительства. Первоначально мое обучение проходило в местных ветеринарных кабинетах, где я наблюдала за родами животных, поэтому я понимаю тех, кто не торопится работать с богами древних пантеонов.

В этой книге мы не будем изучать богов древних мифов и легенд с точки зрения поклонения им. Вместе этого мы будем рассматривать конкретных богов, которые в древних мифах и легендах изображались и описывались как те или иные животные. Затем путем сравнения с помощью техники наблюдения мы выясним, насколько сходны характеристики этих двух групп.

Когда дело дойдет до ритуалов, вам будут даны призывания или молитвы, декламации и обращения в контексте алгоритма взывания к чему-то или кому-то. Возвания можно считать магическими формулами, если такой термин вам больше нравится.

Здесь важно призвать внешний источник (сущность, свойства животного или древнего бога) не для его служения вам и не для почитания его с вашей стороны, а чтобы он стал вашим зеркалом. Общаясь с богами из мировой истории, мы нередко ошибочно полагаем, что, если мы молимся, совершаем ритуалы или призываем этих богов, они должны оказать нам некую услугу. На самом же деле мы просто получаем возможность понять, что обладаем теми же основными свойствами, просто иногда мы забываем об этом и поэтому

должны подолгу внимательно глядеть в зеркало. Ритуал зачастую предназначен для нашего пробуждения.

Например, в этой книге мы будем призывать волчью энергию и прибегать к помощи скандинавской богини Скади – «той, которая отражает» силу волка. Но у практикующих всегда будет свобода выбора, поэтому они могут взять фрагменты краткого ритуала и построить из них свой собственный ритуал, если захотят.

## **Связь через медитацию**

Когда божество и/или животное (насекомое) будет вызвано, приглашено в ваше пространство ритуала или церемонии, вы получите медитацию или алгоритм активации связи. Пока вы терпеливо сидите в сакральном кругу, устремив свой ум к объекту, энергия соединяется с вашим намерением, а ваш созерцательный настрой позволяет вам повысить чувствительность и ощутить сущность, вибрировать в унисон с энергией божества и/или животного (насекомого), которых вы призываете в качестве зеркала.

Я на собственном опыте убедилась в том, что при чтении текста медитации нелегко обрести спокойное, расслабленное состояние ума, но у вас всегда есть возможность пригласить кого-нибудь составить вам компанию, чтобы вы по очереди вели друг друга в медитации. Когда я читаю книги, в которых много направляемых медитаций, я почти всегда начи-

тываю их на диктофон, чтобы впоследствии воспроизводить аудиозапись.

Каждый человек по-своему воспринимает направляемые медитации, и в этом все дело. Каждый из нас абсолютно уникален, и нам следует принять эту общую для нас истину. Ваши старания по максимуму отработать связь живых существ через перевоплощение с помощью представленных здесь ритуалов позволят вам углубить свою практику и продвинуться в изучении магии превращений.

## **Жить осознанно**

Если вы хотите принять философию анимизма, развивать индивидуальную практику и смотреть на жизнь широко, вам нужно повысить уровень осознанности. Природа каждый день просвещает нас, чему-то учит и наставляет. Но мы почти все время слишком заняты чем-то, чтобы внимать ей. Анимизм – это учение о том, что ВСЕ вещи в Природе обладают собственной сущностью, энергией и душой. Если мы будем воспринимать всех животных и насекомых, к примеру, как учителей, которые могут преподать нам урок или показать новую перспективу, то наше отношение к животным и насекомым тотчас изменится. Мы начинаем все лучше осознавать, насколько мы, живые существа, взаимосвязаны, несмотря на то что относимся к разным видам.

Природа – лучший Целитель, а насекомые и животные –

наши самые ясные зеркала и мудрейшие учителя. Если во время прогулки вы наткнетесь на ящерицу, чему научит вас встреча с ней? Природа всегда дает нам возможность развиваться, расти вместе с ней. Иногда, чтобы усвоить урок, которая она преподает нам, нужно просто немного замедлиться.

Дэниел Фур, американский специалист в области ритуалов почитания предков, пишет: «Анимисты видят мир, полный личностей – как из мира людей, так и из других сфер бытия, – и предпочитают жить в осознанности и уважении к окружающим. Сюда относятся животные, растения, горы, металлы, огонь, водоемы, духи ветра и погоды, божества, предки, звездные люди, духи природы и т. п. Когда мы считаем животных, растения и других своей большой семьей, сама наша позиция побуждает нас относиться к ним как к своим родным».

Хороший способ начать менять свою точку зрения – это увидеть свои связи с миром природы, сформированные у вас к настоящему моменту. Как вы относитесь к растениям, животным, космосу?

## **Резюме: как извлечь максимальную пользу из ЭТОЙ КНИГИ**

Повторюсь: я не претендую на истину, а просто постоянно изучаю жизнь. Представленные здесь техники, медитации и

ритуалы разработаны мной, и они оказались полезными, поскольку я сначала изучила магию превращений и лишь после этого стала проводить индивидуальные и групповые занятия с клиентами.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.