



ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,  
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

МАРИЯ АЛЬМА  
АРТУР ЛИМАН

# ТАЙНА ВОЛЧИЦЫ

Тренинг на основе идей  
**КЛАРИССЫ ЭСТЕС**



*Мы — Женщина-Богиня!  
В тебе — древняя дикая сила!*

Мария Альма  
Артур Лиман

# Тайна Волчицы. Тренинг на основе идей Клариссы Эстес

Серия «Тайные знания,  
меняющие жизнь»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26110908](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26110908)*

*Мария Альма, Артур Лиман. Тайна Волчицы. Тренинг на основе идей  
Клариссы Эстес: АСТ; Москва; 2017  
ISBN 978-5-17-105179-2*

## Аннотация

Эта книга для тех женщин, которые не хотят оставаться в тени, играть вторые роли и вечно прислуживать кому-то. Эта книга для тех женщин, которые хотят вернуть себе свою истинную силу, свою глубинную женскую мудрость, принадлежащие им по праву рождения. Шаг за шагом вы, пройдя этот тренинг, основанный на принципах знаменитой Клариссы Эстес (психолога и писательницы, автора книги «Бегущая с волками»), сможете пробудить первозданную силу, которая дремлет в вас! Вы обретете интуицию и чутье. Научитесь делать выбор и не бояться последствий. Вы будете в полной мере горевать и веселиться, черпать силы и в радости, и в горестях;

откроете в себе способность любить и хранить любовь. Сможете снова стать чувственной, но не вульгарной, сильной, но не подавляющей. Вы станете свободной в самом лучшем значении этого слова!

# Содержание

Вступление	7
Как работать с книгой	15
Глава 1	16
Сказка об ангеле и четырех раввинах	23
Глава 2	28
Сказка о Синей Бороде и его молодой жене	32
Первая задача	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Мария Альма, Артур Лиман

## Тайна Волчицы.

### Тренинг на основе идей Клариссы Эстес

© Лиман А., 2017

© Альма М., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

\* \* \*

Отличная книга для тех, кто читал «Бегущую с волками», вдохновился, возжелал перемен в жизни, но не смог придумать, как бы воплотить свои новые знания и стремления на практике. Этот тренинг шаг за шагом при помощи несложных, но вполне действенных практик подводит тебя к пониманию того, что же тебе нужно на самом деле, и – самое главное! – как к этому прийти.

*Татьяна Т., специалист по логистике, Санкт-Петербург*

Эта книга откроет тебе истинную тебя. Даже не так: она поможет тебе самой открыть истинную себя. И это самый лучший подарок, который ты можешь себе

сделать!

*Мария Н., стилист, Москва*

Книга – не только прекрасный психологический практикум, но и увлекательное, интересное чтение.

*Наталья Л., педагог, Волгоград*

# **Вступление**

**Какие мы были, какие мы будем**



Мир меняется. Оглянитесь, и вы увидите: то, что менее десятка лет назад нам казалось невозможным, сейчас не вызывает удивления. Мир меняется, но человек, увы, не может меняться с той же скоростью, что и техника. Нам кажется, мы можем удержаться в тех рамках, которые были очерчены обществом когда-то давно, но мы уже чувствуем – не получится. Это в одинаковой степени касается и мужчин и женщин, и все же о женщинах разговор особый.

Многие века женщине отводилась вторая роль, женщин льстиво называли «шеей», которая должна крутить «головой» – мужем. Редко кому приходило в голову, что женщина может быть как кошка – сама по себе: никем не крутить, не ждать опеки, строить свою жизнь, опираясь на себя и свои желания. Она может найти и выбрать равного себе мужчину – такого, которому не нужно угождать, которым не надо манипулировать в надежде хитростью добиться своего.

Жизнь в современном мире по канонам патриархального строя, так называемое «возвращение к истокам», – не приносит женщинам счастья. В наше время женщины, пусть не повсеместно, но все больше и чаще получают те же возможности, что и мужчины. В крупных городах женщина может зарабатывать достаточно много. Стало возможным без помощи мужчины выносить и вырастить ребенка, пользуясь услугами нянь и домработниц. Но почему-то и эта желанная самодостаточность не сделала женщин поголовно счастливыми.

ми. В чем причина? В чем мы просчитались?

Книжные полки заполнены трактатами о том, как женщины стать стервой или, напротив, послушной женой. Женщину учат жить и сами женщины, опираясь на свой опыт, забывая при этом, что у каждой из нас – своя дорога. Учат жизни женщину и мужчины. Они искренне верят, что если женщина научится лучше обслуживать мужа, то тогда в ее жизни начнется светлая полоса.

Появилось много женских тренингов. Нельзя сказать, что все они – бесполезны, но многие из них затрагивают только верхний слой проблем, они, как косметика, которая не может скрыть серьезные изъяны. Подобные тренинги в основном учат *казаться*, но не *быть*. И постепенно чужой опыт, как чужое платье, натянутое с трудом, расходится по швам, и мы, словно Золушки, остаемся в старых обносках – со старыми проблемами и не понимаем, почему у нас не получается жить полной и плодотворной жизнью.

*Не пытайтесь надеть чужое платье, не пытайтесь доказать, что туфелька Золушки вам подходит. У каждой из нас своя дорога и своя сказка. Только обретя себя, поняв себя и приняв себя, мы сможем идти дальше и делать осознанный выбор.*

Вернувшись к себе, если захотите, вы сможете с полной отдачей посвятить себя семье и не думать о том, что вы не реализуетесь как личность и вам не хватает загадочной стервозности. Также вы сможете сосредоточиться на карьере и

спокойно относиться к разговорам людей, желающих выдать вас замуж или подтолкнуть к рождению детей.

Понять себя и обрести силу для любых свершений – вот та цель, которую стоит поставить пред собой, открывая эту книгу.

Здесь не будет рецептов, как стать привлекательной и нравиться всем. Но вы сможете полюбить себя и понять, какая красота сокрыта в вас.

Здесь не будет рассказов, как «прогнать» мужчину или, наоборот, научиться служить ему. Зато вы поймете, как и из чего растет любовь и как сохранить ее на долгие годы.

Вы поймете, что ваши раны и слезы – много значат, их нельзя обесценивать, стараясь казаться вечно юной девочкой. Вы сможете принять себя – сколько бы лет вам ни было, потому что в каждом возрасте сокрыто множество возможностей.

Вы обретете себя. И, посмотрев на свою жизнь новыми глазами, сможете выбрать ту дорогу, которая приведет вас к счастью. Это счастье будет именно вашим, а не навязанным извне, не придуманным для вас когортой средств массовой информации, не вбитым в голову множеством доброжелателей. Восстановив свою связь с природой, вы обретете силы совершать такое, о чем раньше только мечтали. Окажется, что вам не нужен рядом тот, кто выполняет ваши прихоти, – вы можете сами добиться всего, чего захотите, а ваше сердце открыто для настоящей любви равного вам, сильного муж-

чины, который тоже знает, чего он хочет.

*В каждой из женщин, где бы она ни жила, кем бы ни была, кроется невероятная сила Первозданной женщины, той, которая близка природе, которая умеет использовать все то, что природа ей дала, – интуицию, чутье, способность давать новую жизнь, обновляться, расти, развиваться, умение быть жесткой и ласковой. Вы можете разбудить эту силу и с ее помощью перевернуть свою жизнь.*

Подумайте, через много лет, оглянувшись на день сегодняшней, не пожалеете ли вы о том, что прожили жизнь «правильную», но ничем не примечательную?

Нет, мы не будем призывать вас бросать все и устремляться в путешествие, потому что путь, лежащий перед вами, можно проделать, не выходя из дома и не отвлекаясь от повседневных дел.

Вам не потребуется никакого дополнительного образования, никаких сверхусилий. Вам понадобится только желание заглянуть в себя и увидеть силу, которая есть в каждой из нас, в любой женщине.

Эта сила позволит вам стать по-настоящему здоровой. Отрекаясь от себя, от своей силы, в угоду чужим стереотипам, женщина моментально теряет здоровье, как земля теряет возможность плодоносить, если ей недостает воды. Невозможно быть здоровой, живя чужой жизнью. Наше тело начинает нам мстить, если мы пытаемся вылепить из себя то,

чем не являемся. Никакая тяжелая работа не отнимает силы и здоровье так, как жизнь ради непонятных, тем более чужих целей. Хотите вернуть себе здоровье или не терять его? Верните себе – себя.

Методы, которыми можно восстановить себя, известны каждой из нас, но порой забываются в суете «важных» дел. Это – творчество во всех его проявлениях. От рисования до вышивки, от кулинарии до рукоделия – все то, что иногда пренебрежительно называется хобби, а на самом деле является возможностью вернуться к себе.

Раньше среди творческих техник были и сказания. В современном варианте, в память о былых временах, используется сказкотерапия.

В сказках все не так просто, как может показаться на первый взгляд. И если рассматривать сказки как истории о женской душе и ее путешествиях и трансформациях, то можно узнать и понять, какой путь требуется пройти, чтобы решить ту или иную задачу. Признанным авторитетом, помогающим женщинам в поисках себя, стала Кларисса Эстес. Она долгие годы не только изучала и бережно собирала сказания со всех уголков земли, но и, являясь практикующим психологом-юнгианцем, расшифровала некоторые сказки, чтобы проиллюстрировать, как старые истории помогают выходить из тьмы незнания на свет.

Шаг за шагом вы, пройдя этот тренинг, сможете вернуть себе первоизданную силу, которая дремлет в вас, вернуть ин-

туцию и чутье; научитесь делать выбор и не бояться последствий, горевать и веселиться, черпать силы и в радости и в горестях; научитесь любить и хранить любовь; сможете снова стать чувственной, но не пошлой и не вульгарной, сильной, но не подавляющей.

Вы станете **свободной** в самом лучшем значении этого слова. Очень часто для нас свобода – синоним одиночества, но это не так. Сейчас настало то время, когда, для того чтобы строить здоровые и крепкие отношения с родными, близкими, коллективом, обществом, требуется вернуться к своим истокам, к своей внутренней перевозданной женщине.

# Как работать с книгой

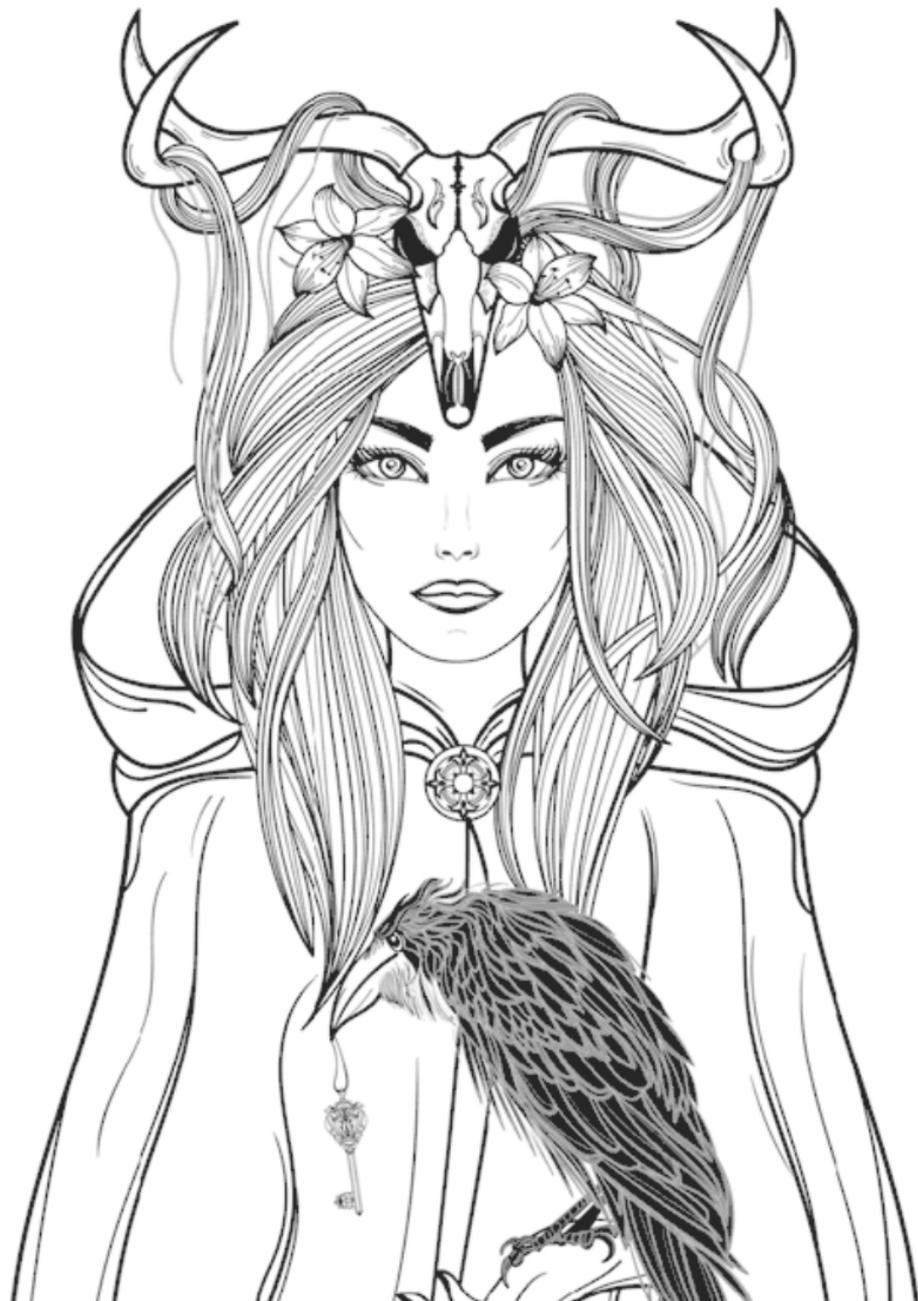
Я советую вам неспешно прочитать книгу в том темпе, который вам удобен. Возможно, вы прочитаете ее быстро, а потом начнете заново, чтобы на этот раз выполнить все упражнения. Быть может, вы будете выполнять упражнения шаг за шагом, иногда возвращаясь назад. А может быть, вы выберете свой вариант знакомства с этой книгой. Читайте так, как вам хочется. Если вы чувствуете силу и желание – выполняйте упражнения. Если нет – делайте пометку вернуться к пропущенному разделу позже. **Самое главное – слушайте себя, но не позволяйте лени взять верх. Если вы действительно хотите сдвинуть вашу жизнь с мертвой точки или просто придать ей новое звучание, то вам придется сделать над собой усилие.**

Упражнения не потребуют тщательной подготовки, большинство из них можно делать в любых условиях. Они нужны для того, чтобы теоретические рассуждения наполнились живым соком. Они – ваши помощники на пути к изменениям.

Пробуйте выполнять упражнения, размышляйте, спорьте, действуйте, если чувствуете потребность. Пусть эта книга станет для вас другом и помощником. Помните, в вас скрыта великая сила, пора выпустить ее на волю.

# **Глава 1**

## **Целостность**



В жизни почти каждого человека может наступить момент, когда захочется изменить судьбу. Вы можете жить прекрасно, но при этом чувствовать, что какая-то смутная тоска грызет изнутри и ничего с ней нельзя поделать. Или, напротив, вы можете ощутить, что дошли до точки, пытаясь справиться с серьезными проблемами, и не понимать, где найти выход из этого тупика.

Не имеет значения, почему в голову приходит мысль о том, что пора все менять. Она приходит и заставляет действовать. Но кто из нас знает ответ на вопрос, как быть в такой ситуации? Мы ищем на ощупь. Один начинает заниматься телом, уверенный, что в здоровом теле – здоровый дух, практикует правильное питание, тренировки, здоровый образ жизни. Другой ищет ответы в древних восточных или, напротив, в новых западных учениях. Восхождение в горы или погружение на дно морей, попытка поменять род деятельности или совсем бросить работу и уехать на Гоа... Способов изменить свою жизнь – множество, но вот только по какой-то причине большинство из нас постепенно возвращается к той исходной точке, с которой начали. Оказывается, от себя не убежать, красивое тело – не гарантия успеха и здорового духа, а древние, да и новые учения не всегда могут дать ответы на волнующие вопросы.

Почему так происходит? Ответ прост. Мы стараемся заретушировать то, что нас не устраивает, вместо того чтобы по-

пробовать понять, а что же в нашей жизни действительно не так? Данный процесс можно сравнить с косметическим ремонтом дома, у которого треснул фундамент и рушатся стены.

*Невозможно изменить жизнь, пребывая в иллюзиях.  
Невозможно изменить себя, пока честно не  
посмотришь на то, что у тебя внутри. Дойди до сути,  
до самого основания, до костей.*

Вспомните старуху, чей прообраз есть в любой культуре: у нее множество имен – от Праматери до Бабы-яги.

Древняя, мудрая, знающая дорогу к потаенному, страшная, но неизменно помогающая тем, кто смел. В каждой из нас внутри есть такая женщина, такая мудрая старуха, которая готова помочь нам понять себя, увидеть, что не дает нам стать счастливыми.

В Латинской Америке рассказывают о женщине, которая ищет в пустыне кости, собирает и очищает их, а потом поет над ними волшебную песню. Она поет, и кости собираются в скелет, обрастают мясом и мехом, и в какой-то момент в прерию убегает живая и здоровая волчица. Это сказка о воскресении души, о возможности установить связь с Первозданной женщиной и возродить свою душу.

Это волшебство доступно каждой из нас. Каждой! Соберите кости – дойдите до сути, ведь кости – это то, что почти невозможно уничтожить, то, что составляет основу. Соберите себя по частям, по малейшим фрагментам и пропойте

над своей находкой песню. Петь – значит исцелять, вдыхая в душу новую силу. Но сначала вам потребуется углубиться в себя и понять себя, принять и полюбить настолько, что появится желание слиться со своей Первозданной женщиной.

Не пугайтесь, вам не придется мазаться глиной и голышом бегать по лесам или степям, распевая шаманские песни. Вам – если вы не захотите отправиться в путешествие – не придется покидать свой привычный мир.

Вспомните сказки, знакомые с детства, посмотрите на них немного иначе. На самом деле почти в каждой из них ведется рассказ о странствиях души, о ее возрождении и обретении ею настоящих сокровищ. В сказках и легендах можно отыскать ответы на множество вопросов, которые вы боялись или не хотели себе задать.

*В основе символики мифов, легенд и сказок лежат архетипы, которые базируются на памяти поколений, опыте всего человечества, поэтому в силу своей универсальности находят отклик у каждого человека. Это первообразы, проекция коллективного бессознательного.*

Наши забытые или вытесненные воспоминания, личный опыт, желания и импульсы – это первый, верхний слой бессознательного. Он не слишком глубок, и при желании мы можем восстановить его в сознании. Глубже лежит пласт коллективного бессознательного, состоящий из опыта прошлых поколений, включая и животных предков. По мнению неко-

торых психологов, последователей учения Карла Юнга, коллективное бессознательное содержит в себе универсальный эволюционный опыт и составляет основу личности человека. В культурах древних цивилизаций, которые разделены между собой в пространстве и во времени, Юнг смог найти общие мотивы (мифологические и религиозные), что дало ему возможность говорить о существовании коллективного бессознательного.

Мы не можем вспомнить опыт предков, не можем осознать его, но сказки, мифы, старые песни помогают приоткрыть дверь в это удивительное место, таящее в себе ответы на наши вопросы.

Наши сны или фантазии, странные образы, которые невозможно объяснить личным опытом, все это – голос коллективного бессознательного, голос наших предков, все еще звучащий в нас. Поэты и художники, композиторы, все те, кто будто из ничего создает произведения искусства, умеют, пусть и неосознанно, находить дорогу к тайникам подсознания и овладеть его содержанием, придавая ему художественную форму. Считается, что у творческих людей есть интуиция, которая позволяет им улавливать образы, «праформы» и преобразовывать их. Когда вы танцуете или поете, рисуете или записываете свою историю, когда вы занимаетесь любой творческой деятельностью, к вашему голосу присоединяется другой, идущий как бы из глубин сознания голос всех тех, кто жил до нас.

Если вы хотите измениться, прежде всего вам придется спуститься в самую глубину своей души и собрать себя по частям, обрести целостность, признать, что в вас есть много прекрасного, но в вашей душе гнездятся и демоны.

Какие-то из них преобразятся, стоит полюбить их (как в сказке про Красавицу и Чудовище), с другими придется сражаться без устали снова и снова, потому что на смену одной срубленной голове вырастает другая.

Непостижимый, волнующий мир между мирами, в котором не действуют законы рационального мышления, – это мир вашей души. Он прекрасен, но он таит и опасность.

Вы, конечно же, знаете, как часто гениев сравнивают с душевнобольными, знаете, как часто звучит мнение о том, что гениальность и болезнь – две грани одного явления. Это и так и не так одновременно.

И больной и гений имеют возможность непостижимым образом находить связь с коллективным подсознательным, но только творческий человек способен создать из этой связи что-то, а вот больной погружается в этот мир и, наслаждаясь им, теряет себя. Творческие озарения, транс, откровения могут служить вам, но для этого надо помнить о том, как правильно реагировать на чудо.

# Сказка об ангеле и четырех раввинах

*Давным-давно, когда небо было выше, жили-были четыре раввина. Это были достойные, умные и уважаемые люди. И как-то раз с неба к ним спустился ангел и возвестил, что они могут подняться на седьмое небо, узреть священное колесо Иезекииля. И поднял их, и увидели они Рай, и седьмое небо, и священное кольцо. Ангел вернул их обратно, на землю, и разошлись их дороги.*

*Первый раввин обезумел от счастья и до самой смерти блуждал неведомо где.*

*Второй сказал, что видел сон и ничего такого в нем нет.*

*Третий так много и так долго рассказывал всем про то, что увидел, что сбился с пути и предал веру.*

*Четвертый же раввин стал писать стихи о том, что видел, и петь песни, которые радовали слух и веселили сердце. Он зажил лучше, чем раньше...*

Ступая на территорию бессознательного, можно очароваться слишком сильно и навсегда остаться пленником этого потаенного места – вот о чем говорит эта сказка. Чудо нельзя переоценивать, но нельзя и отворачиваться от него. «Ничего такого нет» – плохая политика, если вы мечтаете извлечь из путешествия в глубину своего сознания что-то полезное. Но не стоит болтать об этом. Познание себя – дело интимное,

требующее сосредоточенности и концентрации на себе. Слова треплют тонкую ткань волшебства, не оставляя от него ничего.

Однако самый удачный вариант – это преобразовать свой опыт путешествия к неосознанному в творчество. Творчество – лучший проводник к глубинам души, – не забывайте об этом на протяжении работы с книгой. В каждой из нас есть творческое начало, только выражается оно по-разному. Рисование и вышивание, пение и танцы, вязание и изготовление поделок – все это поможет вам в поисках себя, в обретении новой и счастливой жизни. Используйте любую возможность вплести творчество в свою повседневную жизнь и обязательно творчески подходите к выполнению упражнений, представленных в книге. Пробуйте, не боясь ошибиться, пробуйте снова и снова, ищите, прислушиваясь к своему сердцу.

Говорят, что устами младенца глаголет истина. Это в определенной мере действительно так: дети рождаются умудренными инстинктом. Нам всем дано врожденное знание, но часто мы его теряем. Умение быть изначально, исконно мудрыми можно вернуть, если есть желание и терпение, потому что для этого потребуется труд.

Мудрость женщины идет не от головы. Ум и интеллект важен для того, чтобы обрести мудрость. Исконная же мудрость уже есть в каждой из нас, и идет она из женского естества. Вот почему, сколько ни анализируй и ни пытайся ло-

гически понять свою жизнь, найти то, что мешает жить полноценной, насыщенной, счастливой жизнью, иногда просто невозможно. Сверяясь с чужими эталонами – себя не обрешь. В таких случаях нам на помощь приходят сказки и творчество. Именно они дают возможность найти себя, обнаружить свою Самость, то есть стать сильной и свободной.

*Термин «Самость» означает архетип, который является глубинным центром. Он выражает психологическую целостность индивида. Самость объединяет сознательную и бессознательную часть психики и при этом выделяет человека из окружающего его мира.*

Ваш путь только начинается. Вам предстоит понять, что значит – быть действительно свободной, что значит – быть действительно сильной. Вам предстоит вытащить на свет проблемы и назвать по именам всех демонов, которые гнездятся в темных закоулках души, раскрасить свою душу, а значит, и свою жизнь новыми красками. Вам предстоит также полюбить себя, а значит, увидеть, как сделать себя лучше и счастливее. Только видя свои проблемы, можно начать петь песню над костями своей души, восстанавливая ее и воскрешая. Будьте готовы задавать себе вопросы и честно отвечать на них: что случилось с моей душой? Как я действительно отношусь к себе? На самом ли деле я свободна? И еще много-много других.

## Упражнение

### Создание пространства покоя

Упражнение можно выполнять в любое время. Вам потребуется примерно 10–15 минут, которые вы сможете посвятить только себе, ни на что не отвлекаясь. Сядьте в удобную позу, закройте глаза. Дышите медленно и размеренно.

Прислушайтесь к своему дыханию. Вы слышите себя, весь остальной мир понемногу отходит на второй план. Все посторонние звуки, которые доносятся до вас, становятся тише и дальше. Вокруг вас – тишина и покой.

Тишина становится осязаемым теплом, приятным и успокаивающим. Успокаиваются ваши мысли, успокаиваются ваши чувства, успокаивается ваше тело, каждая клетка вашего тела.

Расслабляются ваши мышцы, успокаиваются нервы. Покой разливается внутри вас.

Мысленно перенеситесь туда, где вам бы хотелось оказаться: сад или берег моря, остров или лес. Этот райский уголок создан специально для вас, это – ваше представление о рае. Это – самое защищенное и безопасное место, какое только можно себе представить. Здесь вас никто и ничто не

потревожит.

Почувствуйте, как вас наполняют новые силы, как проблемы уходят на второй план, а вопросы получают свое решение словно сами собой. Представьте себе самые приятные ароматы, свежесть воздуха, синеву неба, яркость цветов, пение птиц. Насладитесь этим местом сполна, напитайтесь его энергией.

Сделайте глубокий вдох и представьте, что вы смотрите на это место со стороны, этот чудесный уголок становится меньше и меньше, и вот уже он лежит на вашей ладони. Прижмите ладонь к области сердца.

Теперь вы можете вернуться в ваш личный рай в любой момент, просто закрыв глаза и сосредоточившись на области сердца. И каждый раз вы будете черпать там новые силы, очищать и обновлять свою душу.

## **Глава 2**

# **Преобразование темной энергии**



Мы меняемся каждый день. Мы все время разные. На работе мы одни, дома – иные. В нас таится множество сущностей, и у каждой – своя цель и свое предназначение.

Нет смысла пытаться пересчитать их все и запретить в узкие клетушки рационального.

Если мы хотим сохранить в себе искры творческого начала, то лучшее, что мы можем сделать, – это создать для каждой части нашей души такие условия, в которых становится возможным проявляться в полную силу: любить, творить и исцелять.

*Под сущностями в данном контексте понимаются различные проявления нас самих. В этом нет ничего мистического: мы едины во множестве проявлений. Мы одновременно – дети и родители, музы и творцы и даже целители.*

К сожалению, в нас живет не только прекрасное, творческое начало! В каждом из нас таится существо – **«природный хищник»**. Какое бы воспитание мы ни получили, как бы мы ни старались, он никогда и никуда не исчезает. Ему тоже должно найтись место в нашей душе, но держать его лучше на строго определенной территории, огороженной и охраняемой.

Сила этого «природного хищника» всегда направлена против развития, гармонии, против природы. Он путает намеченные планы и лишает сил. Мы не можем избавиться от

него, но мы можем увидеть его, признать, что он живет в нас, и его присутствие не делает нас хуже, пока мы контролируем его, а не он – нас.

Об этом «природном хищнике» есть немало сказок. Одна из них – знакомая нам с детства «Синяя Борода», пересказанная множество раз, в том числе и Шарлем Перро.

# Сказка о Синей Бороде и его молодой жене

*Давным-давно, в далеком государстве жил-был человек. Говорили, что он когда-то был учеником чародея или даже заключил союз с дьяволом. Вот с тех пор его борода стала синей. Его так и прозвали – Синяя Борода. Эта борода придавала ему вид грозный и страшный. И хотя у него было в достатке золота и серебра, замок поражал роскошной обстановкой, а быстрее его лошадей в округе было не сыскать, мало кто хотел общаться с ним. Также говорили, что у него было много жен, но никто не знал, куда они подевались.*

*И вот однажды решил он жениться на одной из дочерей бедной вдовы благородного происхождения. Обе сестры были хороши собой, невинны и скромны. Но ни одна из них не соглашалась выйти замуж за Синюю Бороду. Тогда, чтобы девушки могли с ним поближе познакомиться, он пригласил их с матушкой и подругами к себе в замок.*

*Всю неделю молодые люди веселись, не зная удержу ни днем ни ночью: вкушали изысканные яства, танцевали, ездили на охоту. Сестры тоже веселись вместе со всеми. И увидела младшая, что Синяя Борода не такой уж и страшный и борода у него не такая уж синяя, он обходителен и вежлив, и согласилась выйти за него замуж.*

*Прошло некоторое время. Кто говорит – год, а кто говорит – месяц. Однажды Синяя Борода пришел в покои жены и сказал:*

*– Я должен уехать, дорогая моя жена. Пока меня не будет – не печалься, развлекайся, пригласи сестру и друзей, веселитесь в свое удовольствие. Вот тебе ключи от моих кладовых, полных золота, от сундуков с деньгами и с драгоценными камнями, бери ключ от всех дверей моего дома. Еще даю тебе маленький ключ – от каморки внизу. Но не трогай его и не отпирай каморку. А если ослушаешься – гнев мой будет велик и тебе не поздоровится!*

*– Хорошо, мой господин, – согласилась жена, забирая ключи. Она была полна решимости сделать так, как сказал муж.*

*Синяя Борода уехал, а его молодая жена позвала в гости свою сестру, соседок и подруг.*

*Все вместе они принялись осматривать покои, подружки беспрестанно восхищались, настолько прекрасным было все вокруг.*

*И только молодой жене было не до великолетия ее дома и не трогали ее восторги подружек – ей очень хотелось посмотреть, что находится в каморке, которую отпирает маленький ключик.*

*Любопытство ее было так велико, что она не выдержала и побежала вниз по лестнице, нашла каморку и открыла ее. Молодую женщину так сильно испугало увиденное, что она и шагу не смогла ступить. Весь пол был залит кровью, а вдоль стен сидели*

*мертвые женицины – прежние жены Синей Бороды.*

*Бедняжка так испугалась, что выронила ключик, и тот испачкался в крови. Тогда она схватила ключ, побежала к себе в комнату и принялась отмывать его, тереть и золой, и толченым кирпичом, и песком, а кровь снова и снова появлялась на нем.*

*В тот же вечер внезапно домой вернулся Синяя Борода. Он сказал, что дело уладилось без него, и спросил, рада ли жена его скорому возвращению. Жена всячески показывала свою радость, хоть сердце ее изнывало от страха.*

*– Где же ключи? – спросил Синяя Борода. – Верни их мне.*

*Бедная женицина отдала ему связку, на которой не хватало маленького ключика. Конечно же, Синяя Борода заметил это.*

*– Где же ключ от каморки? – взревел он.*

*– Я каталась на лошади и обронила его, – пролепетала его супруга.*

*– Ты врешь мне, признавайся, где он?! – закричал Синяя Борода.*

*– Я поищу его, – сказала испуганная женицина и кинулась в свою комнату. Она решила, что лучше отдать ключ.*

*– Почему он в крови? – заорал Синяя Борода, увидев ключ.*

*– Я не знаю, – пролепетала его жена.*

*– А я знаю! Ты отпирала дверь каморки и заходила туда! Ну так и займи свое место в этой каморке рядом*

*с остальными!*

*И сколько ни умоляла его жена, как бы ни лила слезы и ни каялась в непослушании, Синяя Борода был глух к ее мольбам и потащил ее к каморке.*

*– Молю, супруг мой, дайте мне четверть часа, чтобы смириться с неизбежным и помолиться! – просила его несчастная.*

*– Хорошо, но только четверть часа, – согласился Синяя Борода.*

*Женщина поспешила к сестре и попросила ее бежать на башню, посмотреть, не едут ли братья.*

*Сестра тотчас поднялась на самую высокую башню замка.*

*– Что ты видишь, сестра моя? – спросила несчастная.*

*– Только светлое небо, – отвечала сестра.*

*Между тем Синяя Борода, ухватив огромный нож, орал изо всей силы:*

*– Иди сюда, иди, или я сам к тебе пойду!*

*– Еще минуточку! – ответила ему жена и снова спросила сестру: – Что ты видишь?*

*– Только светлое небо, – вновь ответила сестра.*

*А Синяя Борода опять закричал:*

*– Иди сюда, или я приду к тебе!*

*– Уже спускаюсь, – заплакала женщина и снова спросила сестру: – Что ты видишь?*

*– Вижу дым клубится.*

*– Не братья ли это наши едут?*

*– Нет, милая сестрица, то стадо коров прошло.*

*– Спускайся же наконец! – завопил Синяя Борода.*

*– Неужели ты ничего не видишь? – заплакала женщина, обращаясь к сестре.*

*– Вижу, вижу, – радостно ответила ее сестра, – едут наши братья, вижу, как пыль клубится под копытами их коней.*

*Тут Синяя Борода закричал так, что стены дрогнули, и его жена спустилась к нему.*

*– Вот и пришел твой смертный час! – закричал он и выхватил огромный нож.*

*– Дай мне помолиться перед смертью, – из последних сил попросила его бедная жена.*

*Но Синяя Борода не слушал ее, он занес нож, но тут двери отворились, и в комнату ворвались братья бедняжки. Они выхватили шпаги, Синяя Борода испугался и пустился бежать, выскочил во двор, но молодые люди нагнали его и проткнули своими шпагами, убили, а останки бросили хищным птицам.*

Очевидно, что Синяя Борода – воплощение «природного хищника», о котором мы говорили. В его руках ключи от каморки, в которой прячутся самые темные стороны нашей души, и нам нет-нет, но хочется увидеть, что скрывается там. Синяя Борода всем внушает ужас, но, с другой стороны, он одинок и жаждет любви.

Он готов притвориться милым и щедрым, но на самом деле он не хочет меняться, перевоспитать его невозможно.

Это – часть нашей души, это – маленький демон, который все делает наперекор, ломает наши планы, рушит наши меч-

ты. Эта *бессознательная* сила, которая направлена против природы, гармонии и счастья, она существует и снаружи и внутри нас.

# Первая задача

*Научиться узнавать свою темную сторону – своего «внутреннего хищника» и защититься от него*

*Главная задача: лишить его энергии, преобразовать ее и иметь возможность контролировать.*

Выполнив эту задачу, вы сможете сделать важнейший шаг к духовной зрелости и получите защиту от собственной наивности, неопытности и глупости.

Жена Синея Бороды, младшая из сестер, на время становится добычей своего «внутреннего хищника», но она станет мудрее и сильнее и сможет вырваться из плена.

## Упражнение

### Признать свою темную сторону

*Это упражнение лучше всего делать, когда вы отдохнули и чувствуете в себе достаточно энергии. Не стоит его выполнять, если вы нездоровы или устали.*

Останьтесь в одиночестве, выделите на выполнение упражнения примерно 20 минут. Выключите телефон и все прочее, что может вас отвлекать.

Устройтесь с максимальным удобством, пригните свет, закройте глаза. Дышите спокойно и глубоко.

Представьте, что вы стоите в светлой комнате. Здесь вы – в полной безопасности, ничто и никто не сможет причинить вам вред. Представьте, что перед вами чистый холст и краски. Нарисуйте мысленно портрет своей темной стороны. Делайте это спонтанно, просто представьте образ – и он тут же появится на холсте.

Что вы чувствуете? Не скрывайте от себя свои чувства. Возможно, вам захочется отвернуться или даже порвать портрет, или вы решите, что на самом деле – это не вы.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Посмотрите на портрет еще раз. Это ваша темная сторона, это часть вас. Она может выглядеть уродливой или отталкивающей, но она есть в вас. Вам надо признать, что это – одна из частей вашей души, но пока вы помните об этом, она остается под контролем и не может навредить вам. Отказываясь признать ее, вы можете стать беззащитной перед ней.

# 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.