

Анна Бену

ЖЕНСКИЕ СТИХИИ

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ПРАКТИКИ
через архетипы
сказок и мифов



Женские энергии. Практики и тренинги

Анна Бену

**Женские стихии.
Исцеляющие практики через
архетипы сказок и мифов**

«ЭКСМО»

2023

УДК 133
ББК 86.42

Бену А. Б.

Женские стихии. Исцеляющие практики через архетипы сказок и мифов / А. Б. Бену — «Эксмо», 2023 — (Женские энергии. Практики и тренинги)

ISBN 978-5-04-187255-7

Мифы и сказки — главные источники глубинной мудрости мира. Исследуя их, мы пробуждаем свою истинную природу и, соприкасаясь с архетипами, исцеляем травмы — старые и новые. Книга сказкотерапевта и культуролога Анны Бену — об этом. О том, как наша бегущая и танцующая с волками, дикая, прекрасная женщина рождается заново, проходит новые инициации, возрождается в совершенно ином качестве — соединившейся с реальным волшебством этого мира женщиной. «Женские стихии» — это возможность окунуться в энергию мировых архетипов, прожить свои сложные жизненные истории и трансформировать их благодаря уникальным практикам Анны Бену, которые помогают раскрыть свою силу и ресурсы. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 133
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-187255-7

© Бену А. Б., 2023
© Эксмо, 2023

Содержание

Предисловие	6
Мудрая Черепаха[1]	10
Глава 1	18
Глава 2	23
Огонь очага и печи	26
Факел	27
Свеча	28
Огонь как символ трансформации и очищения	31
Огонь страстей	32
Очистительные свойства огня	33
Ритуалы сожжения демонов в разных странах	35
Греть ножки Христу	37
Огонь вулкана	38
Глава 3	40
Способность воды отражать	43
Способность воды впитывать истину и пропускать сквозь себя без искажения	44
Сила, дающая жизнь	45
Способность воды соединять, устремляться к совершенству, очищать и питать дождем идей	46
Способность воды преодолевать препятствия, собирать, хранить и распределять знания	48
Вода – постоянное движение	49
Глава 4	58
Воздух – пространство Бытия	61
Воздух – это дыхание законов	62
Нам ничего не принадлежит в этом мире	64
Трансформация состояний дыханием	67
Глава 5	70
Способность творить	73
Сила трансформации и перерождения	74
Сокровища и клады	75
Горы	76
Пещеры	77
Пустыня	78
Поле	79
Конец ознакомительного фрагмента.	80

Анна Бену
Женские стихии
Исцеляющие практики через
архетипы сказок и мифов

© Бену Анна Борисовна, текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

Предисловие

Моя любовь к символизму сказок и мифов народов мира, к символизму одежды, дома, утвари, костюма, обрядов и праздников народов мира зародилась в раннем детстве – в Африке, в Замбии, где мы жили с родителями.

Папа – ученый-биолог, преподаватель университета Дружбы народов им. Патриса Лумумбы, обучал замбийских студентов биологии. А я и мой брат Володя – играли с африканскими детьми во дворе нашего дома, ловили хамелеонов, наблюдали, как игуаны следят за нами, жгли костры вечерами, танцевали вместе под ритмы барабанов, шалили, бросая в огонь стеклянные банки, с восторгом созерцая полет взорвавшегося мерцающего стекла... Мы с замиранием сердца следили за тем, как чернокожие дети, сверкая белоснежными улыбками, отплясывают в темноте босыми ногами на горящей бумаге, кормили обезьян, поднимали в небо стаи белых птиц и с удовольствием выглядывали в окно машины, рассматривая крокодилов, смешно перебирающих короткими лапами и спешащих нырнуть в воду при нашем приближении. В Замбию приехали учителя не только из России. Были преподаватели из Германии, Англии, Индии. И я дружила с индианками, такими же маленькими девочками лет пяти: ароматы благовоний и специй, волшебные пури, вместо дверей – нити колокольчиков и игры в восточных принцесс. Мелодии Индии и ритмы Африки, мультикультурная среда детства – отсюда моя любовь к разным культурам и традициям на всю жизнь. Я продолжаю путешествовать по миру, собирая и изучая мифы и сказки, обряды и ритуалы. Пять лет я жила в Индии, погружалась в культуру Индонезии на Бали, более двадцати лет изучала египтологию, сделала свои открытия в области музыки и танца Древнего Египта и провожу группы по нетуристическим маршрутам в Египте. На телевидении создала программы: «Символизм сказок и мифов. Сказкотерапия» и «Танцы народов мира», где носители традиций раскрывают символизм не только танца, но и музыкальных инструментов, одежды, праздников.

Когда вышла моя первая книга «Сказки тебе», которую я написала на основе работы с детьми, я мечтала, чтобы мама пришла на презентацию. Мне хотелось, чтобы она гордилась мной и плодами моей работы. Но мама по образованию биолог, и для нее профессия сказочника была чем-то эфемерным, чем нельзя заработать. Я помню, как пришла на кухню, где мама что-то готовила, и показала ей книгу, сияя от радости. Мама взяла книгу в руки, открыла на первой странице и сказала: «Вот бы ты стоящим делом занялась!» Это было все, что она сказала о книге, даже не пролистав ее, вернула и продолжила заниматься своими делами. Мне было больно. Я уже работала в русле сказкотерапии, – этот метод родился из бесед с детьми, – и я видела потрясающие результаты: как у детей, не желающих учиться, появлялась мотивация, как трансформировались детские страхи, гнев, лень... Я пыталась доказывать маме, что мой путь не хуже, чем ее путь, что он тоже прекрасен. Но мама продолжала обесценивать мою работу, мои плоды. Тогда я начала думать, как трансформировать отношения с мамой. Сначала я пыталась прощать ее – писала аффирмации прощения. Но это не очень помогало. Потом я осознала, что, когда я прощаю, я как бы ставлю себя выше того человека, которого я пытаюсь простить, а это гордыня. Из гордыни простить невозможно. Дальше был мой внутренний путь по дороге сказкотерапии. Анализируя сюжеты сказок, я увидела закономерность: путь девушки и сценарии ее взросления в разных сказках похожи. Мачеха дает ей трудную работу или выгоняет на мороз, как в сказке «Морозко», посылает за светом к Бабе-яге. А возвращается героиня с дарами и преображает пространство своей жизни. В сказках зашифрована инициация героев, сценарии сказочных сюжетов помогают пройти путь собственного взросления. В сказках мать часто умирает и появляется мачеха, которая обесценивает героиню, принуждает, изгоняет из дома или не пускает на бал. Но героиня, несмотря на эти неблагоприятные условия, проходит свою инициацию, становится взрослой королевой, взявшей на себя ответственность за свою

жизнь. Героиня не занимается саможалением, не утопает в обидах и гневе на мачеху. Напротив, она принимает свою судьбу: послали к Бабе-яге или на мороз – идет. Она готова к смерти-трансформации, она принимает Мороза, не боится старухи Яги. И за это Мороз (смерть) и Яга (знахарка) одаривают ее. Возвращается девушка от Мороза с приданым – взрослой, не инфантильной, готовой к супружеству. От Яги – со светом, который освобождает ее от мачехи и сестер и в итоге приводит к счастливому браку. Часто в конце сказки девушка становится королевой. Это путь от детства к зрелости.

Мужские сказки тоже говорят об инициации – смерти и новом рождении во взрослой ипостаси. Ивана убивают братья, олицетворяющие собой инфантильные качества. Они боятся идти на край света, опасаются трудностей, они завистливые и ленивые. И осознание в себе мудрого волка и мудрого ворона, знакомство с мертвой и живой водой – соединяет разрозненные части сознания в целое и дарит трансформацию – взросление, после которого Ивану достается Василиса и все царство. Изучая символизм сказок и мифов, работая уже в университете, я осознавала архетипы в себе самой, шла по собственной дороге взросления и инициации, возложения ответственности за свою жизнь и то, что в ней происходит, на себя. Я перестала доказывать маме, что имею право на свою дорогу, перестала спорить, сосредоточившись на изменении не внешнего, а внутреннего.

Когда впервые вышла первая версия этой научно-популярной книги, она тогда называлась «Символизм сказок и мифов. Человек – это миф. Сказка – это ты», я мечтала о презентации, и она состоялась в торговом доме «Библио-Глобус». Накануне друзья прислали мне ссылку на книгу Клариссы Пинколы Эстес «Бегущая с волками». Я пробежала глазами оглавление, поразившись тому, как сходятся во многом наши исследования, потом заглянула в послесловие и была потрясена отрывком: «Иногда меня спрашивают о наиболее памятном событии за последние несколько лет. Разумеется, их было много, но совершенно пронзила мое сердце та радость, с которой старейшины моей семьи встретили первую публикацию этой книги – ведь для них это был первый случай, когда кто-то из их рода написал книгу и ее напечатали. Вот вам конкретная иллюстрация: когда мой восьмидесятичетырехлетний отец впервые увидел эту книгу, он воскликнул на ломаном английском: «Книга, книга, настоящая книга!» И прямо там же, в саду, принялся отплясывать древний чибраки, танец своей старой родины».

Читая это, я плакала. Они – необразованные, так ценили ее путь! А моя мама – биолог, боготворящая литературу, пишущая стихи – не признавала и обесценивала мой.

Каково же было мое удивление, когда в зрительном зале я увидела маму! Она пришла не одна, пригласив с собой коллег из научной среды. В моей жизни тогда был непростой период, о котором мама еще не знала. Я чувствовала ее теплую поддержку во время презентации, ее глаза светились гордостью за меня. Это было таким счастьем! С тех пор наши отношения изменились – стали по-настоящему искренними, теплыми. Мама не только прочла мою книгу, но и рекомендовала ее друзьям и коллегам, поддерживала мои проекты, которые раньше казались ей эфемерными, нереальными и ненужными. И до конца своих дней мама искренне интересовалась моей дорогой – так не похожей на ее путь, но не менее прекрасной. Даже конфликтные темы, которые я осветила в книге и которые не были приняты обществом, мама понимала и поддерживала.

Для меня сказкотерапия – это Путь. Путь преображения, исцеления, трансформации, обретения целостности и счастья.

Все мы рождаемся дважды. Первый раз физически, а второй – когда полностью принимаем и прощаем родителей. Так считают психологи. Сначала родители для детей – боги. В подростковом возрасте происходит сбор компромата: дети начинают понимать, что родители знают не все и иногда ошибаются. В этот период копят обиды. Во всех древних культурах это было время инициации для мальчиков и девочек, что позволяло юному человеку перейти на новый уровень, взять на себя ответственность за свою жизнь, принять родительскую

тень и познакомиться со своей собственной тенью. В современном мире инициации исчезли, и поэтому так много людей, не простивших своих родителей – взрослых мальчиков и девочек. Многие так и живут с обидами на маму или папу, так и умирают, не простив. И это очень грустно. Не стоит обвинять кого-то за обиды на родителей. Но то, что в нашем обществе все больше инфантилов – это очевидный факт.

Наше тело и сознание из детского состояния переходят в юношеское, когда у девочек начинается менструальный цикл, а у мальчиков вырабатываются мужские гормоны, – у них ломается голос, происходит половое созревание. Эта инициация связана с внутренними трансформациями сознания и эмоциональной сферы. Подростки проходят школу эмоций, учатся их проявлять, отстаивать свои границы. В этот период важно помочь им перейти на следующий уровень жизни, освободившись от детской инфантильности, научиться владеть своими эмоциями, осознавая их и называя своими именами. Взять на себя ответственность за свою жизнь. Из нашей жизни ушло понятие инициации как смены статуса, но физиологически мы меняемся, и от этого нельзя сбежать или отказаться. Возрастные инициации помогали умереть в предыдущей роли и родиться в новой, поэтому в древних культурах и в современных нецивилизованных племенах нет понятия «инфантильность», как нет и суицида среди подростков. Поэтому важно, чтобы в современном мире была альтернатива древним инициациям. Я предлагаю, как выход из положения, работать с архетипами сказок и мифов, создавать лагеря, где устраивать квесты, путешествия к архетипам, праздники взросления для мальчиков и девочек.

Созданием таких праздников для подростков мы занимаемся на курсе «Сказкотерапия. Миф и символ» в Институте трансориентированной психологии им. Ф. Гудман. Я очень рада, что мы выпустили уже несколько поколений студентов, создавших альтернативные инициатические праздники, и теперь эти торжественные дни постепенно становятся чудесными этапами жизни, которые отмечают, как дни рождения.

Дальнейшие инициации для женщин – зачатие, беременность, рождение ребенка и в возрасте пятьдесят плюс – завершение менструального цикла, когда женщина становится ведающей матерью или обретает статус мудрой знахарки, передающей знания и инициации женщинам младшего возраста.

Дальнейшие инициации для мужчин – защитник, муж, заботящийся о семье, жене и детях, окружающих, мудрый старец, передающий знания и инициации мужчинам младшего возраста.

Я считаю, что необходимо вернуть возрастные инициации, чтобы помогать человеку перейти на новую ступень, не бояться этой ступени, гордиться и любить свой новый статус – девушки, матери, старухи, юноши, мужа, старца.

Хочу подчеркнуть: волшебные сказки народов мира повествуют об инициациях – мужских и женских. В этой книге я рассматриваю сказки и путь героя/героини как путь развития нашей души и сознания, взросление анимы и анимуса. И в то же время это путь преображения, инициации, переход от инфантильности к зрелости.

Начать хочу с африканской сказки о мудрости. Африка – это мое счастливое детство. И не только мое – это колыбель человечества. Для меня наша планета – живая. Однажды я задумалась о том, что разные страны подобны органам нашего тела. Органы в теле слаженно работают в гармонии друг с другом. И я помечтала о том, чтобы и страны жили в таком же единстве. И как символ этого единства начала серию картин, где страны представляют собой различные органы планеты. Африка – матка, утроба, из Африки вышли барабанные ритмы. Внутри материнского лона мы слышим только стук ее сердца и ритм ее дыхания. Для всех людей первооснова – ритм. И вот с этого материнского ритма я хочу начать книгу. Со сказки о мудрости, о ее поиске женской ипостасью – черепахой, анимой, способной нырнуть в свою темноту, под панцирь, как в утробу матери, и извлечь оттуда на свет сокровища открытий.

«Чем больше солнечного света, тем длиннее тень. Образ феминного – ночь, темнота. Поэтому о ночи говорят как о времени происхождения света. В нашей жизни наступают моменты, когда нужно вступить в этот мир темноты, и мы называем эти моменты инициациями. Феминное – осознание внутреннего. Маскулинная сила показывает внутреннюю силу внешнему миру». Эти слова принадлежат Марии Ислас – директору Института Mascil, Мексика (psyfeminine.ru).

Сказка «Мудрая Черепаха» – про инициацию, про погружение в свой внутренний космос. Читая ее, представьте, что к вам подошла черепаха и задала вам вопрос: «В чем твоя мудрость?»



Мудрая Черепаха¹

Африканская сказка

– Вот сказка, простая, как ладонь. Что может быть проще: рука, пять пальцев! И у каждого есть: у старика и у ребенка, у глупого и умного. У всех людей. Что может быть проще? Но приглядитесь... Один палец короче, другой длиннее. Один слабый, другой сильный. Один все время лезет вперед, а другой – он-то как раз здоровее всех! – почти незаметен. А когда они все соберутся вместе? Ого! Это уж совсем другой разговор. И пальцы – не пальцы. И рука уже не рука. Это – кулак! Теперь вы понимаете: не следует торопиться и говорить, что все ясно и понятно.

Однако и на том дело не кончается. Рука, пять пальцев. Что может быть проще? Но приглядитесь... Один палец указывает путь, а другой тычет в человека и предает его. Одна ладонь прикрывает глаза от солнца, другая хлещет по щеке. Одна рука творит добро, другая – зло. Вот так. Вот так, друзья мои. Все просто и совсем не просто. Если только не лениться. Приглядитесь и поразмыслите над тем, что видите вокруг себя...

А сказка? Неужто, пока мы рассуждали, она ушла от нас? Не бойтесь. Зачем ей торопиться, метаться от человека к человеку, прыгать, подобно обезьяне, с ветки на ветку или кружиться, словно лист на ветру? Нет-нет. Сказка приходит и терпеливо выжидает, когда наступит ее время, ее черед, когда она будет нужна людям. Вот хотя бы сегодня, сейчас, когда собралось столько слушателей! И когда у них такие внимательные глаза!

Так чуток слух!..

Но кто, кто расскажет сказку?.. Тот, кто первым приметил ее и разглядел? Нет! Кто понял, тот и расскажет ее вам, а вы – другим... Поэтому сегодня сказку о «Мудрой Черепахе» расскажу я.

Что-что? Вы говорите, что знаете ее? Слышали уже? Подумать только! Многие решили: то, что произошло, произошло не с Мудрейшей Черепахой, а с пауком Ананси! С этим плутом и себялюбцем! Пройдохой и завистником! Обжорой Ананси! Который ради выгоды готов на все... Нет, нет! На самом деле это было совсем иначе. Было с Черепахой.

Было и случилось...

Жила Мудрая Черепаха. Что черепахи умны, известно всем. А эта была самая старая, мудрейшая из всех. Не было человека на земле, которого бы она не видела младенцем. Не было ни слона, ни попугая, ни крокодила старше нее. Вот какая она была старая! Вот почему она была многоопытная! Вот почему она была такая мудрая!

– Мир полон недостатков и несправедливости! – сказала Черепаха однажды. – Один умен, другой глуп. Один сыт, а другой голоден. Один силен, другой слаб... Мир несовершенен. И его надо исправить. Сделать лучше. И только одно может помочь в этом деле – мудрость, которую следует собрать воедино!

Но самой мудрой из всех живущих на земле была она, Черепаха, старая и многоопытная.

«Кто, кроме меня, мудрейшей, может собрать и вместить всю мудрость, какая есть на свете?» – решила она.

И рассудила так: если другим пришлось бы начинать дело с самого начала, то ей оставалось только прибавить к своей мудрости остальную и...

¹ Ваздаев В. М. Черная жемчужина. Сказки по мотивам африканского фольклора.

Одним словом, Мудрая Черепаха тут же принялась за дело. Она взяла самую большую и самую лучшую из тех, что имела, калёбасу – тыквенную бутылку – и упрятала туда всю свою мудрость.

Заглянула в горлышко и увидела, что в калёбасе темным-темно. Подула – свистит шумок. Значит, есть свободное место! Тогда она заткнула тугим пучком травы бутылку и вышла с ней на тропинку, которая вела к реке.

– Тут пройдут все! – сказала Мудрая Черепаха. – Без воды никто не обходится.

И правда. Не успела она произнести своих слов, как кто-то спросил ее:

– Что ты там бормочешь, Мудрая Черепаха?

Это был Лев. Он задал ей вопрос, и она все объяснила.

– Ты хочешь знать, в чем моя мудрость? – спросил Лев. – Ну что же, отвечу: я царь – и в этом моя мудрость!

И он медленно пошел к воде, а Мудрая Черепаха быстро-быстро затолкала его мудрость в свою тыквенную бутылку.

Едва она сделала это, как показался Леопард.

– Р-р-р! – сказал он, так как не любил говорить ничего иного.

Но Черепаха не испугалась. Она знала, что делает Великое Дело. И спросила Леопарда, в чем его мудрость.

– Ты не знаешь? – щуя свои желтые глаза, возмутился Леопард. – В клыках! В когтях! В прыжке!

И исчез.

А Черепаха и его мудрость спрятала в бутылку.

И вот пришел Слон.

– Моя мудрость в силе и спокойствии! – сказал он и удалился.

А Черепаха упрятала его мудрость в калёбасу и, сделав так, еще плотнее заткнула горлышко бутылки травяной пробкой.

Но тут прискакал Заяц.

– Моя мудрость? – удивился он. – И это спрашиваешь ты, Мудрая Черепаха? Неужели тебе не известно, что она в моих ногах? Это быстрота. В моих ушах. Это слух. – И он стал бить лапами, словно в барабан – тук! тук! – дивясь на Мудрую Черепаху, которая между тем невозмутимо засовывала и его мудрость в калёбасу.

Но в это время над ними мелькнула тень, и Орел камнем упал с неба.

Представьте себе, Заяц не обманул Черепаху: его уже здесь не было! Он успел убежать.

Зайца спасли его быстрые мудрые ноги и его чуткий мудрый слух!

– Ну что же, – сказал Орел, – если нет Зайца, то есть Черепаха.

– Ты можешь меня убить своим могучим клювом, – сказала Черепаха, – но съесть не сможешь: ведь тело мое закрыто таким панцирем, что даже твой железный клюв бессилен перед ним!

– Тогда я схвачу тебя когтями, поднимусь высоко в небо и до тех пор буду бросать на скалы, пока твой панцирь не расколется, как скорлупа ореха.

– Верно, – сказала Мудрая Черепаха. – Вы, орлы, так и поступаете с нами, когда мы попадаем вам в лапы. Но я уже стара, и если я стою тут, на тропе, то не потому, что не сумела, притаившись, стать похожей на камень, а потому, что занята Великим Делом: хочу собрать всю мудрость мира воедино. И ты, Орел, не убивай меня, а лучше, подобно другим, великим, скажи, в чем твоя мудрость?

– В крыльях! – сказал Орел. – Или ты не поняла сама? В полете! – И он взмыл в небо.

И в это время – кто бы мог подумать! – из-под Мудрой Черепахи, да-да, из-под ее панциря, словно из-под могучего замшелого камня, вылез... ну, спрашиваю я вас, кто бы это мог

быть? Ну, кто это мог быть, кроме паука Ананси! Этот плут Ананси вылез из-под черепашье бока, где он преспокойно укрылся от Орла. Ведь тот мог его склевать и проглотить.

– Не трудись, не трудись спрашивать! – сказал Ананси, ухмыляясь. – Я все слышал. Но я не настолько глуп, чтобы, подобно Льву, Леопарду, Зайцу и Орлу, открывать свои секреты и свою великую мудрость!

И он, быстро-быстро засеменив ногами, убежал в лес. Но на то Черепаха и была мудрая: она не растерялась и стала торопливо заталкивать «мудрость» Ананси в свою калебасу.

– Полезайте, полезайте, – приговаривала Мудрая Черепаха, – и ты, хитрость, и ты, нахальство!

Вот кого она теперь упрятала в свою тыквенную бутылку!

После этого Мудрая Черепаха поглядела в калебасу и увидела, что там темным-темно. Подула – свистит шумок: фью-у, фью-у!

Ну, что скажешь? Что сделаешь? Значит, есть еще в ней свободное место. Наверное, не всю она мудрость собрала, какая была на земле!

И пошла она дальше, по дорогам, по тропинкам искать мудрость – повсюду, повсюду, где бы она ни находилась.

Так, по крупичкам, по зернышку, по песчинке, собрала она мудрость со всей земли. И всю, не обронив ни одной самой малой крошечки, упрятала в свою самую большую, самую лучшую калебасу – тыквенную бутылку.

– Вот, кажется, и все! – сказала сама себе Мудрая Черепаха. – Но как бы проверить: все или не все?

И, представьте себе, в это самое время она встретила... – ну подумать только! – в это самое время она встретила Курицу. Гвинейскую Курицу. Ту самую, которая считается самой глупой птицей на свете.

– Ну что же! – сказала сама себе Мудрая Черепаха. – В моем благородном Великом Деле нельзя пренебрегать ничем. Ничего нельзя упустить, даже самой малости!

И она объяснила Курице, зачем пришла сюда и чего от нее ждет. – Благородное дело! Великая цель! – сказала Мудрая Черепаха. – Собрать всю мудрость воедино! Превратить мир, который полон несовершенства, в мир благополучия и счастья! Понимаешь ли ты, о Гвинейская Курица, что самое последнее слово мудрости осталось за тобой! Я прибавлю твою мудрость к той, что собрала со всей земли, и Великое Дело будет закончено! – И Мудрая Черепаха с готовностью ухватила за травяную пробку, затыкавшую калебасу.

Но Гвинейская Курица, ничего не говоря, глядела на Мудрую Черепашу и часто-часто моргала.

– Настал великий час! – воскликнула Мудрая Черепаха. – Годы и годы потратила я на благородную задачу, на небывалую цель! Последнее слово за тобой, о Гвинейская Курица! Произнеси его!..

Но Гвинейская Курица по-прежнему стояла перед Мудрой Черепашой и только хлопала глазами.

Ну, спрашиваю я вас, чем была виновата эта бедная Курица? Да ничем. Она просто была глупа, еще глупее, чем все остальные курицы на земле, и можно только сказать спасибо, что она хотя бы сумела выслушать Мудрую Черепашу, пусть и ничего не поняла из ее слов. Но на то Мудрая Черепаха и была мудрой, чтобы понять и оценить то, что произошло.

Будь на ее месте кто-то другой, даже хитрый, нахальный паучок Ананси, да кто угодно, – все бы растерялись и не знали, как поступить. Но Мудрая Черепаха сразу сообразила, что к чему.

– Значит, я действительно собрала всю мудрость мира! – сказала она со вздохом облегчения. – Теперь ясно: дело, которое я начала, – завершено! Что бедная Курица глупа, известно всем. Должно быть, у нее нет даже самой малой крупинки мудрости, и поэтому она молчит.

Вот еще одно подтверждение тому, что мир несовершенен! Поэтому я немедленно взберусь на это высокое дерево и там, на самой вершине, буду хранить калекбасу с мудростью всего мира! А уж потом, хорошенько отдохнув, примусь исправлять и совершенствовать этот мир.

И, подвязав калекбасу себе на шею, Мудрая Черепаха стала взбираться на дерево.

Подождите, подождите! Как я сказал? «Стала взбираться»? Да ничего подобного! Как же она могла взбираться, если калекбаса – самая лучшая, самая большая ее тыквенная бутылка, наполненная мудростью всего мира, – висела у нее на груди? Висела между ней и деревом, и Черепаха никак не могла продвинуться вверх! Мудрая Черепаха снова и снова принималась карабкаться на дерево, но все было тщетно.

И тут кто-то тонким-тонким голосом сказал:

– И-и-и!

Нет, не сказал, а рассмеялся, вот так и еще раз вот так:

– И-и-и-и!

Мудрая Черепаха обернулась. Даже она – старая, рассудительная, умудренная опытом и невозмутимая – готова была рассердиться, подозревая, что это паук Ананси, хитрый, нахальный Ананси, вернулся и смеет потешаться над ней, самой умной в мире.

Но это был вовсе не хитрый паук. Не Ананси. А та самая глупая Гвинейская Курица, у которой не нашлось даже ничтожнейшей крупы ума! Представляете себе, каково было удивление Мудрой Черепахи, когда она увидела, что Гвинейская Курица, глупая Курица, смеется, нет, просто давится от смеха, глядя на ее, Мудрой Черепахи, усилия.

– И-и-и-и! – снова тонким-тонким голосом произнесла Гвинейская Курица. – Уж если ты решила взобраться на дерево, так перевесь калекбасу себе на спину!

Мудрая Черепаха так и застыла на месте, словно замшелый камень. Еще бы! Услышать такой простой и в то же время мудрый совет! И от кого? От глупейшей Курицы!

Бедная Мудрая Черепаха! Годами она трудилась, собирала мудрость со всего света и вот вам, нате, пожалуйста, – какая-то первая попавшаяся курица, которая ничего не могла понять из тех слов, что услышала от нее, мудрейшей из черепах, и только глазами хлопала, оказывается, способна дать ей, Мудрой Черепахе, совет!

И ведь она еще воображала, что вся мудрость у нее в бутылке! Вы думаете, Мудрая Черепаха обиделась? Огорчилась? Разгневалась?

Ничего подобного. Ведь она была действительно мудрая, эта Черепаха. Она увидела. Она все поняла...

По секрету скажу вам: не всякий умеет увидеть и понять. А еще реже удастся увидеть, понять и решить. И еще, еще реже случается так, что тот, кто умеет увидеть, и понять, и решить, найдет в себе силы поступить так, как велит мудрость! Да, да, когда у вас будет свободное время, подумайте о том, что это – правда!

Во всяком случае, Мудрая Черепаха лишь немного времени потратила на то, чтобы задуматься. Ну, вот ровно столько, чтобы шагнуть отсюда и сюда. Раз-два! И она схватила свою самую большую и самую лучшую в мире калекбасу и... изо всей силы швырнула ее на землю. На камень. Острый.

Вот так!

И калекбаса разлетелась на куски. На кусочки. На мелкие. На мельчайшие. На вот такие – крохотные!

И вместе с калекбасой, да-да, вместе с калекбасой разлетелась по сторонам, по всей земле мудрость, которую с таким старанием Мудрая Черепаха собирала долгие-долгие годы.

И она не огорчилась. Не разгневалась. Она не жалела. Ни чуточки. Ни капельки не жалела Мудрая Черепаха о случившемся. Я же вам сказал, это была самая мудрая из всех самых мудрых черепах. И она увидела. Она поняла. И она решила. И поступила так, как велит мудрость.

Вы хотите, чтобы я сказал, что она увидела, поняла и решила?

Тогда слушайте! Я отвечаю вам.

Мудрая Черепаха увидела, что даже у самой глупой Курицы, которая не понимает самых простых слов, и у той может найтись крупица мудрости.

Мудрая Черепаха поняла, что всю мудрость мира нельзя целиком упрятать даже в самую большую и самую лучшую калебасу на свете.

Мудрая Черепаха поняла, что мудрость не может принадлежать одному, – уж если она мудрость, то должна быть у всех.

Мудрая Черепаха поняла, что мудрость нельзя забрать у другого, как нельзя плодоносящее дерево лишиться плодов. Ведь все равно, после того как соберешь урожай, оно принесет новые плоды.

И, наконец, Мудрая Черепаха поняла, что даже самая мудрая из мудрых Черепаш может ошибаться, как все на этом свете, на этой земле, в этом мире.

И она сказала себе:

– Не так страшно, если ты ошибешься, главное – вовремя все понять, решить и поступить в конце концов правильно.

И она поступила так, как ей подсказала ее, Мудрой Черепаше, мудрость. Она разбила свою калебасу на мелкие куски и рассеяла по всей земле драгоценнейшие крупинки мудрости.

– А исправлять мир, – решила она, – должна не одна Черепаха, даже если она самая мудрая, а все, кто его населяет.

И поэтому каждый, кто не побоится труда, пусть наклонится к земле да поищет ее, эту мудрость, – и всегда найдет то, что ищет. Если только не поленился, конечно.

Вот и вся сказка. Она была. Она ушла. Только остались мы все, кто слушал ее. Но мы тоже наделены мудростью. Кто крупинкой, а кто полон ею до краев. Ну, а я скажу вам так. Если вы тоже хотите собрать мудрость в самую лучшую калебасу, в самую большую из тех, какую найдете, – собирайте. Потому что, обещаю вам, я отнесу ее Мудрой Черепаше, и она не поленился взобраться на самое высокое дерево (теперь, когда Гвинейская Курица ее научила, она сможет сделать это!), на самую его вершину, и сбросит оттуда на землю вашу калебасу вместе с мудростью, чтобы она не томила в бутылке, а, как и подобает мудрости, разлетелась по всему миру, сделав его еще мудрее, еще лучше, еще совершеннее!

И так должно быть и будет всегда.

Эту сказку можно воспринимать буквально – она прекрасна сама по себе. Можно задавать вопрос черепахе детям на групповых и индивидуальных занятиях. Мудрость есть не только у взрослых и опытных – она есть у любого человека любого возраста. Важно задать вопрос! Моя сказкотерапия родилась из вопросов детям и из ответов на них.

Путешествуя по миру, я задавала детям разных стран два основных вопроса:

– Где живет добро?

– Где живет зло?

И как вы думаете, какие ответы я получила? Одни и те же! От детей из разных стран.

– Здесь! – и дети кладут руку на грудь.

– И здесь! – показывают на голову.

Дети разных культурных традиций отвечают одинаково – зло живет в человеке, в душе, в его чувствах и мыслях. Но и добро живет там же – в чувствах и мыслях.

Следующий вопрос, который я задаю:

– Если добро и зло в нас, то с кем борется главный герой? Где живет этот Кощей, дракон, демон Раввана, змей Апоп и т. д.? – И вот здесь дети совершают главное открытие:

– Получается, что герой борется с самим собой!

После этого открытия дети начинают прекрасно расшифровывать язык символов сказки и мифа. И это очень увлекательный путь собственного преображения! Путь вопросов – как у мудрой африканской черепахи – это путь извлечения на свет сокровищ!

Я делюсь ответами, которые были рождены из вопросов, заданных детям, студентам, и из тех вопросов, которые я задавала мудрым книгам, самой себе и миру. Если вам понравится путь сказкотерапии, то, работая с другими, прежде, чем дать ответ – сначала задайте вопрос. Это важно. Это и есть ключ к сказкотерапии! **Самый главный ключ – умение задать вопрос. А те ответы, которые родятся из вопроса – придут из нашего общего коллективного бессознательного, из поля архетипов.** И вы можете получить гораздо больше, чем знали до того, как задали вопрос. Каждый ответивший внесет свое богатство, свою драгоценную грань. Из вопросов рождаются новые открытия.

Сказку «Мудрая Черепаха» можно рассмотреть как наше внутреннее пространство – нашу вселенную мыслей и чувств, как то, что происходит в сфере анимуса – мыслей и духа. И в сфере анимы – эмоций. Черепаха – мудрая часть анимы. Вы знакомы с желанием сделать мир совершенным? С мыслями о несправедливости жизни? Эти мысли периодически будоражат человечество, вызывая попытки создать рай на земле, уничтожив то, что мешает раю. А если бы прежде, чем перекраивать внешний мир, люди обратились к мудрости архетипа своей черепахи-анимы, то начали бы менять мир с самих себя, с поиска своей мудрости.

Предлагаю прожить архетипы животных из этой сказки, чтобы извлечь и осознать в самих себе их ресурсную силу и мудрость. Если образ какого-то животного вам неприятен, просто пропускайте, не погружаясь в путешествие.

Практика: Путешествия к архетипам льва, леопарда, слона, зайца, орла, паука, курицы, черепахи

В каждом из нас живет **архетип льва** – царя. Что значит быть царем своей жизни? Быть творцом своей реальности? Задумал – сделал. Быть царем – хозяином своих мыслей и чувств, быть в ответе за свои проявления. Попробуйте закрыть глаза и представить, что вы вошли в теплое волшебное озеро, которое наполняет вас силой жизни, и выходите на берег – львом. Ощутите свои сильные лапы. Отряхните свою пышную гриву, почувствуйте, как мириады брызг разлетаются в разные стороны. Как ноздрями вы чувствуете воздух и запахи? Как видите мир глазами льва? Что чувствуете, когда идете вперед, когда скачете по прерии? Запомните чувства льва – хозяина прерий. Снова войдите в озеро с целительной водой жизни – почувствуйте, как образ льва растворяется и вы вновь возвращаетесь в свое тело. Вы наполнены силой хозяина жизни. И выходите из озера обновленные.

В каждом из нас живет **архетип леопарда** – клыки, когти, прыжок – способность отстаивать свои границы, умение видеть цель и достигать ее. Невозможно всегда быть хорошим для всех. Удобный человек часто наступает на горло своей песне – своему свободному леопарду-Колумбу, мечтающему открыть свою «Америку». Архетип леопарда помогает достигать своих желанных горизонтов, оглядая все препятствия, перепрыгивая через них, двигаясь по пути к своей мечте. Чтобы ощутить силу леопарда, закройте глаза и подойдите к волшебному озеру, окунитесь в него, насладитесь его волшебной целебной водой. Вы выходите из озера – почувствуйте свои лапы, отряхните свою пятнистую шкуру, ощутите силу мышц вашего гибкого изящного тела. И стремительно, легко совершите прыжок. Исследуйте свои возможности, взбираясь на ветви дерева и быстро передвигаясь по саванне. Запомните силу леопарда. Вы вновь входите в волшебное озеро, и образ леопарда растворяется, вы снова чувствуете свое тело, ощущаете силу бело-золотой энергии воды, питающей ваше тело, дарующей ему ресурс.

Далее черепаха подошла к слону, – его мудрость в силе и спокойствии. Совершите путешествие к **архетипу слона**. Повторите путешествие к водам озера, почувствуйте, как выхо-

дите из озера, ощутите, какие огромные у вас ноги, силу каждого шага, свой хобот и его возможности, свои большие уши. Поиграйте хоботом с водой. Какое чувство у вас рождается? Помашите ушами, создавая вокруг себя ветер. Пройдитесь по зеленой траве. Поднимите хобот к деревьям, срывая листья, цветы, бананы. Что вы чувствуете, как воспринимаете мир? Как смотрите на других животных? Запомните это чувство. И вновь вы входите в озеро, и образ слона растворяется, вы снова в своем теле. Воды озера питают вас своей силой любви и принятия.

В каждом из нас живет и **архетип зайца**. Это быстрота реакций, чуткий слух – наша интуиция. Вы снова входите в озеро и выходите, ощущая свои пушистые заячьи лапки, свою пушистую мордочку и длинные усы, свои длинные уши, стоящие торчком. Вы прислушиваетесь к малейшим шорохам. Попробуйте побарабанить лапами по твердой земле. Попробуйте поскакать на своих пружинящих лапах из стороны в сторону. Зайцы – мастера путать следы и умеют бегать по извилистой, ломаной траектории, делать неожиданные выпады в совершенно другую сторону, чтобы обмануть противника. Что вы чувствуете, когда скачете по лесу? Когда прислушиваетесь к возможной опасности? Когда барабаните лапами по земле и деревьям? Запомните это чувство. Вы снова входите в озеро, образ зайца растворяется, и вы вновь оказываетесь в своем теле. Вода жизни питает его силой.

На смену зайцу в сказке пришел орел. И **архетип орла** тоже живет в нас – это сила свободы полета. Закройте глаза. Вы вновь находитесь у озера, входите в него, ныряете и выныриваете орлом. Вы взлетаете над водой, все выше и выше поднимаясь в небеса. Ощутите свои перья, ветер навстречу, острый клюв, разрезающий пространство. Острый взгляд, способный различить с огромной высоты каждую травинку, рыбу под водой, мышку в поле. Попробуйте взмыть еще выше, перекувырнуться, камнем упасть вниз и, не долетая до земли, – снова взлететь и парить кругами над озером и деревьями. Куда хочется лететь? Что чувствуете во время полета? Запомните это чувство. Вы приближаетесь к озеру, погружаетесь в воду, образ орла растворяется, и вы вновь чувствуете свое тело. Волшебная вода питает его своей силой.

Черепаха подошла к пауку. И этот архетип живет в нас – это способность хранить секреты, молчать о своей силе. В этой сказке черепаха взяла в качестве мудрости хитрость паука. Если его образ вам неприятен, то не нужно совершать путешествие к **архетипу паука**, просто пропустите.

Вновь вы у озера и выходите из него, ощущая многочисленные паучьи лапки и тельце, висящее на них. Попробуйте взобраться на травинку, а потом на дерево, сплести паутину. Вы в центре своей паутины – своего ковра, вы никуда не спешите и смотрите вокруг. Какое чувство возникает, когда вы находитесь в центре сплетенного вами ковра? Какая сила у вас есть? Запомните эту силу – молчаливого хозяина ковра своей жизни. Вы спускаетесь на ниточке к озеру, ныряете в него, и образ паука растворяется. Вы вновь ощущаете свое тело, плывете в бело-золотом озере, наслаждаясь его любящей энергией, чистотой, радостью, вдохновением.

Последняя героиня, которую встретила черепаха – **гвинейская курица**. И этот архетип живет в нас – простая житейская практичность и умение наслаждаться. Вы вновь у озера, ныряете, расслабляетесь и выходите на берег, ощущая птичьи лапки, погружающиеся в песок, крылья, клюв. Стряхиваете брызги, расправляя крылья и уютно складываете их на спине. Нежитесь на солнышке, подогнув под себя одну лапку, полуприкрыв глаза. Как вы ощущаете мир, себя и пространство? Какое чувство у вас возникает? Запомните его. Вы снова погружаетесь в воду, образ курицы растворяется, и вы вновь плывете в этой целительной воде, ощущая свои руки и ноги, наслаждаясь свежестью и силой этой волшебной воды, наполняющей ваше тело.

Пришла очередь **архетипа черепахи** – это терпение, постепенное проникновение в тайны мира и в свои собственные, способность погружаться в темноту утробы – защитный панцирь, чтобы там получить ресурс и заново выйти из своей темноты в свет рождения. Это архетип мудрой защиты себя и своего мира. Закройте глаза. И вот вы снова у озера, погружаетесь в

него и выныриваете, ощущая себя внутри крепкого панциря, раздвигая четырьмя лапами воду, вы плывете к берегу, медленно выбираетесь, ощущая шорох песка нижней стороной панциря. Но песок панцирю не помеха. Вы постепенно поднимаетесь на берег, продвигая вперед тело, спрятанное в надежный панцирь. Ощутите солнечные лучи, ласкающие ваш глянцевый щит, прохладу земли под вашими лапами. Как вы видите мир? Как воспринимаете других живых существ? Хочется ли куда-то спешить? Где ваша цель? И где ваш дом? Вы видите красивые цветущие акации и решаете отдохнуть в их тени, вдыхая аромат цветов. Вы забираетесь в свой домик – внутрь панциря втягивая лапы и голову и, уютно расположившись в приятном темном пространстве, засыпаете. А проснувшись, вытягиваете голову и лапки наружу – к свету солнца и цветущим акациям над головой. Какое чувство вы испытываете? Запомните это ощущение. Вы направляетесь вниз, к озеру, и погружаетесь в воду. Вы плывете легко и чувствуете, как образ черепахи растворяется и вы вновь ощущаете свои руки и ноги. Плывете в своем теле на спине, распластавшись на воде, ощущая, как растворяется напряжение в теле, как тело питается силой жизни.

Я – автор метода «Путешествий к архетипам по сказкам и мифам» и обучаю студентов практикам терапевтических путешествий за ресурсной силой.

В конце каждой сказки вы найдете практику. Это либо путешествие к архетипам, либо различные методики и аффирмации. Теперь эта книга – рабочий инструмент, где есть теория и практика.

Глава 1

О чем говорят мифы и сказки?



Умея интерпретировать волшебные сказки и мифы, мы получаем ключи к разрешению психических и жизненных проблем. Помимо освобождения от «заклятья болезни» сказки несут правильный образец, архетипическую модель поведения. В них заложен и смысл бытия, как в глобальном понимании – цель жизни отдельного человека, так и цепь смыслов каждого текущего момента.





Жизнь – это миф, сказка, с их положительными и отрицательными героями, волшебными тайнами, ведущими к познанию самих себя, взлетами и падениями, борьбой и освобождением своей души из плена иллюзий. Поэтому все, что встречается на пути, – загадка, заданная нам судьбой в виде Медузы Горгоны или дракона, лабиринта, ковра-самолета, от разгадки которой зависит дальнейшая мифологическая канва нашего бытия. В сказках пульсирующим ритмом бьются сценарии нашей жизни, где мудрость – Жар-птица, царь – разум, Кощей – пелена заблуждений, Василиса Прекрасная – душа... Человек – это миф. Сказка – это ты...

Анна Бену

Почему сказки и мифы бессмертны? Умирают цивилизации, исчезают народы, а сказания, мудрость мифов и легенд вновь и вновь оживают и волнуют нас. Что за притягательная сила сокрыта в их глубинах?

Почему в нашей реальности мифы и сказки не теряют своей актуальности?

Что самое реальное в мире для тебя, читатель?

Для каждого человека самое реальное на свете – это он сам, его внутренний мир, его надежды и открытия, его боль, поражения, победы и достижения. Разве волнует нас что-либо больше, чем то, что происходит с нами сейчас, в данный период жизни?

В этой книге я рассматриваю сказки и мифы как сценарии жизни каждого из нас. Это про наших Жар-птиц мудрости и Змеев Горынычей иллюзий повествуют старинные сюжеты. Это о нашей победе над хаосом повседневных препятствий рассказывают древние мифы. Поэтому сказочные сюжеты бессмертны и дороги нам, они увлекают нас в новые путешествия, побуждают к новым открытиям их тайн и самих себя.

Многие исследователи сказки и мифа выявляют различные их аспекты, различные способы интерпретации, взаимообогащающие друг друга. Владимир Пропп рассматривает сказки с точки зрения народных верований, обряда, ритуала. Карл Густав Юнг и его последователи – с точки зрения архетипического опыта человечества. Юнг утверждал: именно благодаря сказкам можно наилучшим образом изучать сравнительную анатомию человеческой психики. «Миф – это естественная и необходимая ступень между бессознательным и сознательным мышлением» (К. Г. Юнг).

Американский исследователь мифов Джозеф Кемпбелл считает мифы источником развития, информации и вдохновения человечества: «Миф – это тайные врата, через которые неистощима энергия космоса изливается в культурные достижения человека. Религии, философские учения, искусство, социальные установления первобытных и современных людей, базовые открытия науки и технологии, даже наполняющие наш сон сновидения – все это капли из волшебной кипящей чаши мифа».

Индийский философ XX века Ананда Кумарасвами говорит о мифе: «Миф воплощает собой теснейшее сближение с абсолютной истиной, какое только может быть выражено в словах».

Джон Френсис Бирлайн, американский исследователь мифов в книге «Параллельная мифология» пишет: «Мифы – древнейшая форма науки, размышления о том, каким образом

возникла Вселенная... Мифы, взятые сами по себе, проявляют удивительное сходство между культурами различных народов, разделенных огромными расстояниями. И эта общность помогает нам увидеть за всеми различиями красоту единства человечества... Миф – это своего рода уникальный язык, описывающий реалии, лежащие за пределами наших пяти чувств. Он заполняет пропасть между образами подсознания и языком сознательной логики».

А. Н. Афанасьев с удивительным постоянством видит во всех мифах и волшебных сказках природные явления: солнце, тучи, гром и молнии. Прометей – это огонь молнии, прикованный к скале-туче. Злобный Локи в германской мифологии – тучи и гром. Бог Агни в индийской мифологии – «окрыленная молния». «Кочерга – эмблема молниеносной палицы бога Агни, помело – вихря, раздувающего грозное пламя». Крылатый конь – вихрь; Баба-яга, летающая на метле-вихре, – туча. Хрустальная и золотая гора – небо. Остров Буян – весеннее небо; могучий дуб острова Буяна, так же как и чудесное дерево Валгаллы – туча. Все драконы и змеи, с которыми борются герои – тоже тучи. Девушка-краса – красное солнце, похищаемое змеем – символ зимних туманов, свинцовых туч, а освободитель девицы – герой-молния, разбивающая тучи. Чудо-юдо рыба-кит, золотая рыбка и щука Емели, исполняющая желания, – туча, наполненная плодотворной влагой жизнедающего дождя и т. д.

«Миф – это символическая история, раскрывающая внутренний смысл вселенной и жизни человека» (Алан Уотс, английский писатель и западный комментатор дзен-буддистских текстов).

Наиболее объективное исследование сказочно-мифологического мышления древних народов можно совершить, синтезируя опыт многих авторов.

Анализируя сказки далее, мы увидим, что женское начало – это сфера эмоций, душа, а мужское – сфера логоса, разума. Чудовище, змей, дракон – символ хаоса, неосознанной агрессии, инстинктов, которые стремятся поглотить неразумную деву – эмоции, душу. Но сфера разума побеждает это негативное начало и освобождается от него. Если использовать терминологию Фрейда, то Герой – это «Я» человека, сознательное разумное ядро личности. Знания о том, как победить хаос и какими средствами, как одержать победу над чудовищем и освободить деву – психоэмоциональную сферу, – дает герою «Сверх-Я». Само же чудовище – это «кипящий котел инстинктов».

Мирча Элиаде считает героев сказочно-мифологических миров рожденными сферой подсознания. «Подсознательное, как его называют, гораздо поэтичней и философичней, мистичней, чем сознательная жизнь... Подсознание населено не одними только чудовищами: там скрываются также боги, богини, герои и феи; да и чудовища подсознания тоже мифологичны, они продолжают исполнять те же функции, что отведены им во всех мифах: в конечном счете, они помогают человеку полностью освободиться, завершить свое посвящение». М. Элиаде считает способность к мифотворчеству, сновидения, грезы наяву силами, возносящими обусловленное человеческое существо в духовный мир, куда более богатый, чем замкнутый мирок его «исторического момента».

Швейцарский психоаналитик, ученица Юнга Мария-Луиза фон Франц утверждает, что волшебные сказки находятся вне культуры, вне расовых различий, являясь интернациональным языком для всего человечества, для людей всех возрастов и национальностей. Мария-Луиза фон Франц отвергает теорию происхождения сказки из ритуала, обряда, считая основой сказки архетипический опыт человечества. Она полагает, что как сказка, так и ритуал происходят из архетипического опыта.

Немецкий исследователь и психоаналитик Фридель Ленц рассматривает сказку как внутреннюю историю жизни каждого из нас, где все персонажи – это различные качества и начала человека. «Сказки – это выраженные в образах внутренние судьбы и пути развития отдельного человека». Фридель Ленц, проанализировав многие европейские сказки, дает интерпретацию символов, встречающихся в них. Она дает символику ландшафтов, служб и профессий,

одежды, украшений, оружия, растений, сказочно-мифологических существ и т. д. Фридель Ленц утверждает, что сказка похожа на маленькую драму, которая разыгрывается на нашей внутренней сцене, где персонажи в облике человека – душевно-духовные силы, персонажи в облике животных – влечения и инстинкты, а ландшафты – внутреннее место действия. Она также рассматривает человека с точки зрения трехчленного деления на тело, душу и дух, так называемую трихотомию, имевшую силу в Европе вплоть до IX века. Создатели сказок основывали их на учении о трехчленном человеке, понятийно сформулированном еще Аристотелем. «Дух человека, его вечная энтелехия, его “я” появляются в мужском образе, и все подчиненные ему силы представляются как мужские. Душа открывается в образном языке всех народов как женское существо, и все душевные качества появляются в женских образах. Тело, как защищающая оболочка, являет себя в виде дома, замка, хижины, башни».

Таким образом, **умев интерпретировать волшебные сказки и мифы, мы получаем ключи к разрешению психических и жизненных проблем. Помимо освобождения от «заключения болезни» сказки несут правильный образец, архетипическую модель поведения.** В них заложен и смысл бытия, как в глобальном понимании – цель жизни отдельного человека, так и цепь смыслов каждого текущего момента. В каждое мгновение нашей жизни мы делаем выбор, определяющий, будем ли мы заколдованы его ошибкой – и тогда нужно будет искать волшебные средства – мысли, силу воли, терпение и упорство – на пути к освобождению. Либо, делая изначально правильный выбор, мы пожинаем радость открытий, творчества, счастье. Но в любом случае расстраиваться по поводу ошибки не стоит – посмотрим на мифы и сказки: герои, прежде чем совершить подвиги, идут «налево», а затем, исправляя содеянное, становятся победителями. На пути к победе мы, как и герои сказки, получаем волшебные предметы – волшебный опыт, драгоценное познание нашего пути, нашей жизни и самих себя.

В сказках и мифах показан путь взросления героя и героини – смерти и нового рождения, путь инициации. Инициации бывают возрастные – когда меняется тело, меняются наши роли. Возрастные инициации – подростковые, когда у девочек появляются месячные, у мальчиков ломается голос. Роды у женщины – это также изменение тела и тоже смерть и новое рождение – как матери. И завершающая инициация – окончание менструального цикла, менопауза. В этой книге мы рассмотрим женские инициации, но и мужских коснемся.

И второй вид инициаций, который я выделяю – это травмирующие события жизни, которые могут остаться травмой и болью, а могут стать окном в инициацию, дверью к преображению. И сказки народов мира нам об этом говорят: как травму превратить в драгоценный опыт, в инициацию, а затем – родиться в новой ипостаси.



Глава 2

Стихии: Огонь



Огонь – устремленные в небо языки пламени, поглощающие материю, возвращающие формы в мир первообразов, мир идей. Сжигая материю, огонь дает свет и тепло, уничтожает нечистое, обеззараживает, очищает. Танец огня напоминает кропотливую работу мысли, которая танцует с отражением вещей, претворяя отпечатки окружающего мира в бессмертные образы воплощенных идей.





Наше тело состоит из 4-х стихий – земли, воды, воздуха и огня. Наша плоть ткется в утробе матери и рождается из воды – материнского лона в воздух и свет. Рождение – наша первая неосознанная инициация, а познание четырех стихий – наша осознанная инициация, которую я предлагаю подробнее рассмотреть, отвечая себе на вопросы: «Кто есть я?», «Какой я?»

Огонь – устремленные в небо языки пламени, поглощающие материю, возвращающие формы в мир первообразов, мир идей. Сжигая материю, огонь дает свет и тепло, уничтожает нечистое, обеззараживает, очищает.

Огонь подобен духу человека, его разуму. Огонь питается формой, мысль – ее созерцанием. Танец огня напоминает кропотливую работу мысли, которая танцует с отражением вещей, претворяя отпечатки окружающего мира в бессмертные образы воплощенных идей.

Огонь имеет как созидательный, так и разрушительный характер. Его можно назвать созидательным, если это согревающий огонь очага, освещающий огонь факела, лампы, свечи.

Огонь очага и печи

Огонь очага, огонь в печи – это горящее сердце дома-сознания. Это созидательные силы сердца – души дома, согревающая любовь, щедрость, забота.

Дом и человек тождественны. Крыша – голова, сруб – тело, подпол – ноги. А печь и очаг – сердце. Поэтому герои, связанные с печью и очагом, наделены таким качеством, как сердечность: они искренни, щедры и, конечно, они умеют любить. А еще они трудолюбивы, ибо сердце – самый трудолюбивый орган! Золушка живет у очага, она испачкана в золе – продукте горения. Она трудится над очищением дома-сознания исходя из сердца – любви, искренности. Огонь и зола Золушки – работа по трансформации и очищению сознания и души от иллюзий.

Герои русских сказок – Емеля и Баба-яга – лежат на печи. Устье печки – символ женского лона. Обряды, связанные с печкой – обряды перепекания – были направлены на исцеление. Огонь печи – символ допекания и повторного рождения здоровым (см. главу «Баба-яга – королева инициаций»).

В сказке Бажова «Огневушка-поскакушка» огненная девочка появляется из костра. Огневушка показывает, где в земле залегает золото, лишь тем, кто бескорыстен сердцем. Главному герою – Федюньке – указывает зимой дорогу к березке, под которой сокрыто золото. От ее танца тает снег, и жизнь вступает в свои права – растет трава, цветут цветы. Танец Огневушки-поскакушки – это танец самой жизни.

Факел

Факел держат в руке на уровне головы или выше, освещая им дорогу, – другим способом его держать сложно. Голова человека соотносится со сферой разума, духа, мудрости. Огонь факела – это свет знаний, свет разума, освещающего дорогу ищущего сознания. Прометей принес людям огонь, спрятав его в тростинке. Часто его изображают с факелом в руке. Прометей научил людей не только разводить огонь. Вместе с физическим огнем он дал им знания, освободив от неведения. Если нам снится факел, который мы держим в руке или мы видим его в путешествии к архетипам, это может служить подсказкой, что мы способны занять лидерскую позицию – повести за собой по пути просвещения и духовности.

Свеча

Свеча состоит из фитиля и воска. Воск, плавясь, дает огню возможность долго гореть, освещая пространство. Свеча подобна человеку: огонь – дух и разум, освещающая пространство жизни вокруг, плавит душу (воск) и тело (фитиль). Но только вместе мудрость пламени, силы души и основа тела – фитиля – способны раздвинуть тьму неведения, тьму небытия и осветить мир пламенем своей жизни.

Свеча встречается в сказке «Василиса Прекрасная».

Мачеха раздала трем девушкам вечерние работы: одну заставила кружева плести, другую чулки вязать, а Василису – прясть. Погасила огонь во всем доме, оставила только одну свечку там, где работали девушки, и сама легла спать. Вот нагорело на свечке; одна из мачехиных дочерей взяла щипцы, чтоб поправить светильню, да вместо того, по приказу матери, как будто нечаянно и потушила свечку. – Что теперь нам делать? – забеспокоились девушки. – Огня нет в целом доме. Надо сбегать за огнем к Бабе-яге!

Мачеха и ее дочери – негативная сфера нашей анимы-души – гасят свет свечи, то есть внутренний свет доброты, любви, нежности, радости... Эти позитивные качества олицетворяет сама Василиса, но, находясь в окружении омрачающих туч – мачехи и сестер – обид, гнева, зависти, ревности, гордыни, – она тоже не имеет сил сохранить свою свечу. В жизни с нами часто такое случается, когда наваливаются проблемы и смотреть на них через свет свечи – любовь и щедрость – не так-то просто. **Бывает, нас охватывают эмоции и мы начинаем раздражаться, обижаться и обвинять во всем других. И тогда нам становится плохо. А когда совсем не видно выхода из ситуации, сказки говорят, что надо идти к своей Бабе-яге – своей старой мудрой аниме-душе. Обратиться к ней и обрести силу, чтобы взять новый огонь, который потушить уже нельзя!** Эта сказка говорит об инициации девочки. О превращении из инфантильной, беспомощной, из состояния ребенка – в состояние взрослой девушки, взявшей на себя ответственность за свои эмоции, за свою жизнь. Свече нужна защита, чтобы ее не задуло. Свеча – наш трепетный дух, освещающий светом мудрости нашу жизнь, а погасить его могут наши разрушительные эмоции, мучающие нас же самих, подобно мачехе. Василиса возвращается из леса – области инициации – с черепом, освещающим пространство. Череп – символ смерти. Но из него льется свет, который сжигает мачеху и ее дочерей. А значит, теперь у Василисы есть способность различать, какие эмоции для нее созидательны, а какие разрушают ее мир. Свет черепа – это способность отделить себя от иллюзий и освободить себя от их власти (см. главу «Баба-яга – королева инициаций»).



Свет черепа – это способность отделить себя от иллюзий и освободить себя от их власти

Она взглянула на дом мачехи и, не видя ни в одном окне огонька, решила идти туда с черепом. Впервые встретили ее ласково и рассказали, что с той поры, как она ушла, у них не было в доме огня: сами высечь никак не могли, а который огонь приносили от соседей – тот погасал, как только входили с ним в горницу.

– Авось твой огонь будет держаться! – сказала мачеха. Внесли череп в горницу; а глаза из черепа так и глядят на мачеху и ее дочерей, так и жгут! Те было пытались прятаться, но куда ни бросятся – глаза всюду за ними так и следят. К утру совсем сожгло их в уголь; одной Василисы не тронуло.

Мачеха и ее дочери не могут внести огонь в свой дом – он гаснет. Они сами уничтожили щедрость, тепло, любовь, мудрость, погасив свечу. Поэтому в пространстве их проявлений гаснут все проявления созидания. Куколка в этой сказке, подаренная матерью перед смертью, – символ рода, его помощи, символ мудрой силы предков по женской линии. Василиса кормит куколку, и та ей помогает, выручает. Весь вопрос в том, что мы кормим в себе. Свою куколку – связь с мудростью рода? Или мачеху с ее дочками – иллюзиями?

На моем курсе была студентка, которая очень нуждалась во внимании. Но внимания ей никогда не было достаточно. Ей хотелось манипулировать вниманием всей группы, стягивая его на себя. Почему так происходило? Корни наших проблем часто ведут в детство – там пряталась боль: предательство родителей, унижение и обесценивание матерью и отцом. И эта нехватка любви вылилась в желание манипулировать чужим вниманием во взрослом возрасте. У нее тоже есть выбор – кормить свою куколку – разматывать нить отношений с родом и, исцеляя ее, трансформировать свою жизнь. Сходить за светом к своей Яге – научиться отделять себя от своего гнева и обид на мачеху и ее дочерей, выстраивать свою зрелость, способность быть в ответе за свои эмоции, не обвиняя в них окружающих, понимая, что источник внутри и его надо менять. Кормить свою свечу, кормить свой огонь черепа.

К сожалению, студентка выбрала не куколку и поход за огнем к своей Яге, а мачеху и сестер. В итоге она стала обвинять в своих проблемах мир. Я предложила ей взять паузу и

подумать над тем, чего она хочет: выбрать обучение – огонь, или что-то еще? И, если она остановит свой выбор на огне знаний – вернуться и продолжить обучение. Она ушла. Но к большой моей радости – вернулась со сказками! Три первых месяца обучения не прошли бесследно. Сказки были о ее страхе отвержения и желании мстить... Мстить всем, кто, как ей казалось, не принимает ее. Сказки о маленькой девочке, нуждающейся в тепле, заботе и защите. На помощь пришла Крестная фея. И эта фея – она сама! Взрослая, сильная, способная утешить, дать защиту и любовь своей маленькой испуганной девочке.

Сделать выбор в сторону своего леса и Яги – в сторону инициации в свою зрелость – непросто. В этот момент мачеха и сестры выступают на первый план и мы считаем себя ими – чувствуем их правоту, а себя ощущаем покинутыми, незаслуженно обиженными. И распознать, что в этот момент сестры и мачеха погасили нашу свечу, бывает ох как нелегко!

Огонь как символ трансформации и очищения

Огонь может иметь и разрушительный характер. Стихийные пожары, огонь извергающейся лавы, огонь испепеляющей молнии... В этом случае он может иметь и очистительное значение, сжигая нечистое, темное, дурное, выступать суровым наказывающим судьей, испепеляющим греховное. Огонь и вода выполняют очистительную функцию, но вода, в отличие от огня, растворяет в себе вирусы и может переносить болезни. Огонь же очищает полностью, сжигая зараженное. (Так раньше при помощи огня боролись с чумой и холерой.)

Огонь воспламеняет вещи в результате высокой температуры и из мира материи переводит эти вещи в состояние идей, возвращает в мир духа, при этом, высвобождая огромное количество энергии, тепла и света. Горение – это процесс дематериализации, освобождения от власти законов пространства и времени. Горение поленьев подобно жизни человека: высокая температура, при которой воспламеняются дрова – это напряженная созидательная работа, дающая миру свет знаний и тепло заботы, постепенно возвращающая человека в мир первообразов, духовный мир.

Огонь страстей

А также огонь может являться символом горящих, клопочущих, извергающихся подобно лаве страстей. Хаотичные эмоции, испепеляющие душу подобно огню пожара, могут превратить ее в пустыню. Например, огнедышащий дракон, с которым сражаются герои – символ низменных огнедышащих инстинктивных проявлений.

В своем восьмом подвиге Геракл борется с конями Диомеда, из пасти которых вылетает огонь, из ноздрей – дым. Эти кони – людоеды. Что может значить огонь, вырывающийся из пасти такого коня или дракона? Рот анатомически связан с желудком, с желанием что-то съесть – взять от материального мира. Это область материи, и если сознание спускается туда, то символически сгорает, – человек становится «без царя в голове». У огнедышащих коней-людоедов из желудка вырывается пламя. Это пламя страстей, символизирующее привязанность к материальному, руководство инстинктами, пожирающими гармонию.

Очистительные свойства огня

Огонь олицетворяет силу жизни, несет очистительное значение.

«Кроме влияния на плодородие, огню приписываются те же очистительные и вместе с тем целебные свойства... Противодействуя мраку и холоду, он прогоняет и демонов всяких бед и болезней, в которых первобытные народы видели порождение темной, нечистой силы. С возжжением огня издревле соединялась мысль о возрождающейся жизни, а с его погашением – мысль о смерти. Огонь есть самая чистая-светлая и в этом смысле святая стихия, не терпящая ничего омрачающего, в переносном смысле: ничего злого и греховного... Очаг требует от людей целомудрия... Обращаясь к его пламени, люди испрашивали не только богатства, но и чистоты сердца, умеренности, здоровья душевного и телесного... Обожание пламени, возжженного на домашнем очаге, было общим у всех индоевропейских народов»².

«Огонь – это стихия, – пишет немецкий исследователь греческих мифов Фридрих Юнгер, – в которой воспаряет все живое, одухотворенное».

Небесный свет и мудрость человеческого ума в представлениях древних майя имеют единое происхождение: «Дай же мне свет, мой истинный Владыка, свет ума – ты вера для меня и ум!» – так звучит молитва, распространенная среди жителей селения Цитбальче³.

По своим свойствам огонь близок к солнцу. По всей Европе были распространены обычаи разжигать костры, а также прыжки через них, прогон сквозь них скота. Джеймс Фрэзер пишет о двух теориях огня – солярной и очистительной. Согласно солярной теории «огонь, как и солнечный свет в наших широтах, является созидающей силой, которая благоприятствует росту растений и развитию всего живого... огонь является стимулятором...» Название «огонь небесный», которое иногда применяют в народе к огню летнего солнцестояния, недвусмысленно указывает на существование осознанной связи между земным и небесным пламенем.

Согласно другой теории, огонь представляет собой могучую разрушительную силу, которая истребляет все вредные элементы материального и духовного порядка, угрожающие жизни людей, животных и растений... В Греции также, по имеющимся сведениям, до сих пор распространен обычай зажжения костров в канун дня святого Иоанна и перепрыгивания через них. Прыгая через костер, женщины выкрикивают: «Я оставляю свои грехи позади себя»⁴.

На Руси прыжки через костер также имели очистительное значение. Я принимала участие в праздновании Купалы – летнего солнцестояния в наукодеревне «Колосвет». Не могу забыть волшебство купальской ночи – хороводы вокруг костра, прыжки, огненное колесо – символ солнца, соединяющегося с водой...

Лучи солнца догорали, появились бледные звезды. Костер опустился, прогорев. И замелькали Летящие через пламя. Прыгали по одному и парами.

– Прыгайте, не бойтесь, родные мои! – приглашал Кот Баюн. – Мы сжигаем в огне все свои хвори, все обиды и страсти-мордасти. И касаемся земли уже обновленные! Хохот, нежные голоса женщин и радостные крики резвящихся детей. Чело неба стало бархатно-черным с серебристой проседью звезд. В центр костра вкатили огромное легкое деревянное колесо, увитое соломой. Мгновенно оно вспыхнуло, зарделись огнем бегущие от центра

² Афанасьев А. Н. Поэтические воззрения славян на природу. Т. 2, гл. XV.

³ Еришова Г. Древние майя: уйти, чтобы вернуться.

⁴ Дж. Фрэзер. Золотая ветвь. Гл. «Истолкование праздников огня».

деревянные спицы – лучи. И вот горящее колесо-солнце с песнями покатали к реке.

– Приготовили веночки! Как только колесо в реке погаснет – солнышко войдет в первозданные воды, нам нужно его возродить, обвенчать венком из цветов!

Мы бежали к реке, сопровождая огненное колесо, пребывая в радостном сладком томлении, предвкушая рождение нового мира, нового солнца, новой любви... Я смотрела, как огненный круг сорвался с берега и, шипя и взрывая воду, погружался в воды медленно струящейся реки все глубже и глубже, разбрасывая по воде огненные блики, фыркая пламенем, не желающим гаснуть, и ушел под воду.

Венки на головах, источающие ароматы полевых цветов, венки в руках, венки со свечами, плывущие по воде... Земной цветущий млечный путь среди взметнувшихся в небо пряных трав, опьяненных волшебством купальской ночи.

Костры, полет танцующих искр, светлячки в траве – звезды на земле и светлячки звезд в небе. Спираль, круги, песни.

Ритм сердца, танец костра, вращение хоровода, кружение земли, танец светил, босыми ногами отмеряли такт солнечного ветра.

Ритуалы сожжения демонов в разных странах

В Индии в период весеннего равноденствия примерно в 20-х числах марта отмечается праздник Холи. Из соломы или дерева изготавливают демоницу Холику и сжигают. По легенде у демона Хираньякашипу был сын Прахлада, который не подчинялся отцу и продолжал молиться богу Вишну. Тогда Хираньякашипу приказал сестре – демонице Холике – уничтожить сына. Холика накрылась магическим покрывалом, спасающим от огня, взошла на костер, пригласив к себе на колени Прахлада. Но неожиданно покрывало укрыло принца, и он оказался неуязвим, а демоница сгорела. Вишну таким образом вознаградил мальчика за преданность. Демон Хираньякашипу был уничтожен Вишну в облике Нрисимхи – воплощении бога с телом человека и головой льва. Праздник Холи – это победа над силами зла, торжество света, радости. После сожжения чучела демоницы Холики люди бегают по углям и прыгают через костер. Правда похоже на нашу Масленицу? И проходит праздник в тот же самый период весеннего равноденствия! Люди тоже прыгают через костер и сжигают чучело, желая символически очиститься от грехов. Эта очистительная роль огня прослеживается в праздниках разных народов мира.

После сожжения Холики начинается праздник красок.

Я жила в Индии пять лет, и каждый год участие в этом празднике было для меня особенным удовольствием! Чучело Холики сжигают обычно поздним вечером, когда вокруг темно, а огонь олицетворяет собой победу сил света, победу божественного над тьмой, злом, невежеством. А утром праздник продолжается. Часто все начинается уже у порога дома. Я открываю дверь, спускаюсь по лестнице во двор, где живет семья Прадипа, сдавшего мне третий этаж. В его цветущем саду уже воскуряются благовония на алтаре вокруг священного деревца Тулси, а его дочка Ананья и племянник забрасывают меня и моего сынишку разноцветными красками. Мы весело хохочем, бегая друг за другом вокруг деревца и вокруг специального маленького разноцветного домика, в котором стоит культовый камень-дух, висит колокол и по очереди все мужчины дома совершают ежедневные ритуалы, вознося молитвы. В первый год я была неподготовлена и только наблюдала за тем, как индийцы поливают друг друга из водяных пистолетов и закидывают разноцветными порошками. Но через год я была уже во всеоружии: мы с сыном купили порошки, водяные пистолеты и выезжали из дома на скутере только с красочными боеприпасами. На дорожках с двух сторон стоят дети и молодежь. Если едешь медленно, то очень скоро тебя забросают яркими порошками, и лицо покроется веселыми яркими красками. Для меня это восторг – проезжать сквозь живые арки летящих красок, попадая под их веселый обстрел и в ответ поливать метателей радужных красок из водяного пистолета! Мокрая одежда не доставляет дискомфорта – в жару это даже приятно. Но надеваю я в этот день только то, что не жалко испачкать и потом не отстирать.

Живя в Индии, я создала школу для детей начальных и средних классов, с которой мы путешествовали по миру. Нам удалось пожить на острове Бали, погрузившись в его культуру. Мы прилетели как раз до праздника Ньепи – это «День молчания», который празднуется примерно в то же время, что и у нас Масленица, а в Индии – Холи. Нас предупредили, что целый день нельзя выходить из дома – иначе попадешь в тюрьму на этот самый день. Продукты надо купить заранее – никто не работает, никто никуда не ходит, нельзя

зажигать свет. Даже аэропорт не работает! Этот день посвящен молчанию: нужно вспомнить весь прошедший год и подумать – что взять с собой в следующий год, а от чего стоит освободиться. А еще помолчать нужно для того, чтобы услышать себя и привести в гармонию мысли и чувства. В этот день рекомендуется ничего не есть. Это время поста, молитв, рефлексии.

Мы прилетели с семьями и детьми, которые учились в моей школе и поселились рядом. Конечно, мы предупредили детей, что нужно целый день молчать, и рассказали, почему нужен такой обряд. Но дети есть дети. Они пытались, но у них не всегда получалось. На их настойчивые вопросы мы отвечали письменно. Им понравилась такая игра – передавать послания в свернутых бумажках. Среди детей всегда есть активные шалуны, провоцирующие других. Поэтому ребятнишки бегали вокруг бассейна на закрытой территории, плескались и смеялись, прячась от взрослых, а мы прижимали палец ко рту, молча увещевая.

А следующий день подарил море радости и веселья. Местные жители выходили на площадь Убуда, где мы жили, и выносили фигуры демонов и монстров невероятных размеров, созданных заранее из папье-маше. Причем в изготовлении фигур этих демонов принимают участие и взрослые, и дети, – никто их не боится! За несколько дней до праздника, проезжая на скутерах мимо разных деревень и городков, мы видели, как взрослые изготавливали этих монстров и как дети, хохоча, покрывали их разноцветными красками. Никто не опасается этих чудищ, все понимают, что это чучело – символ грехов и зла, от которого нужно ежегодно освободиться, сжигая его. Поселения соревнуются – кто изготовит самого креативного монстра. И после дня молчания устраивают шествие с фигурами демонов – «Ого-ого», а потом – торжественно, под музыку – сжигают их. И это невероятное зрелище! Мы тоже вышли на улицу, посадив детей помладше себе на плечи, чтобы они могли сверху видеть происходящее. Мы наблюдали удивительное шествие разноцветных, ярких чудищ и шли вместе с этой процессией до площади, где монстров ритуально сожгли. Трехметровые и пятиметровые гиганты поглощались языками пламени, постепенно исчезая во всеочищающей стихии. Танцы под традиционную индонезийскую музыку, звуки оркестра – гамелана – сопровождали праздник, поднимая радость на поверхность, будто пузырьки шампанского.

В России сжигают Масленицу, в Индии – Холику, на Бали – демонов. И везде это победа добра над злом, очищение, освобождение.

Греть ножки Христу

Сестра моей мамы Александра рассказывала, что зимой в канун Рождества в деревне вставали рано – в три утра – и разводили костры на улице напротив дома.

– Встанем мы так рано, ночь еще на дворе. Наберем веток, соломы и костер зажжем. Около каждого дома горели костры. А дорога идет наверх – на холм. И костры вверх! Будто в небо дорога огнями горит! Это мы Христу ножки грели – родился-то он зимой!

Я представила эту горящую в ночи дорогу в звездное небо, и захотелось запечатлеть это чудо в художественном фильме. Может, кто-то и снимет...

Я решила узнать: всегда ли костры на Рождество разводили? У меня появились сомнения, что «греть ножки Христу» – христианский обряд. Христос родился в теплом климате среди пальм, а не снегов. И действительно, оказалось, что раньше в честь солнышка нарождающегося костры жгли, когда день прирастать начинал. То есть это языческий обряд, наложившийся на христианскую традицию и немного сместившийся с декабря на январь. **В самое темное время года, в самые сильные морозы, когда темнота и смерть преобладали в природе, человеку нужны позитивные якоря, чтобы помнить о возрождении жизни, которое олицетворяют огонь и солнце. Огонь – символ тепла, света, пробуждения жизни.**

Огонь вулкана

Гора – фаллический символ. А жерло вулкана – женское лоно. Извержение вулкана – сотворение новой земли, ведь, застывая, лава образует новые ландшафты. Огненная лава – сотворение через разрушение – это очищение от старого и рождение нового.

Огонь, по народным представлениям, не только обладал дезинфицирующими свойствами, истребляя то, что угрожает болезнями и смертью, но и очистительной силой, исцеляющей от хаоса душу, освобождающей человека от грехов – то есть от ошибок неведения, просветляя и преображая разум. «Огонь небесный», небесное пламя способно внести свет истины в душу и ясность осознания в разум, освобождая человека от оков неведения и заблуждений.

Практика: Путешествие к архетипу Огня

Рекомендуется совершать после прочтения главы «Стихии. Огонь».

1. Расслабьтесь. Понаблюдайте за дыханием.
2. Представьте, что вы идете по дороге и видите перед собой врата света. Они сотканы из огня, который не обжигает. Вы открываете врата и встаете под ними. Потоки света обнимают вас снизу, сбоку и сверху, наполняя вас сиянием и силой. Вы ощущаете, как этот свет-огонь преображает вас, очищает, сжигая отжившее, ненужное, – то, что мешает двигаться дальше, что мешает развиваться. Этот огонь врачует душу и плоть, исцеляя и наполняя, освобождая место для нового.
3. Вы видите впереди танцующее маленькое пламя и идете к этому пляшущему огоньку. Подойдя ближе, вы понимаете, что это Огневушка-поскакушка – маленькая девочка, сотканная из огня, творящая зимой лето, указывающая, где зарыты клады и золото. Она весело танцует, описывая круги вокруг вас и растет с каждым кругом. И вот она уже ростом с десятилетнего ребенка. Огневушка поворачивается к вам лицом и вручает вам огненный подарок. Посмотрите, что это? Она топает ножкой и исчезает. А вы идете по дорожке дальше.
4. Вы видите подножие горы, а на вершине – греческий храм. Вы поднимаетесь в гору, приближаетесь к нему, поднимаясь по ступеням, проходите меж колоннами и входите внутрь. В центре храма стоит Прометей. Перед ним жертвенник, на котором горит вечный божественный огонь. Прометей рад каждому, приходящему к нему за огнем истины. Он приветствует вас и дает вам огонь. Как выглядит этот огонь? Это свеча, факел, горящие угли, светильник, или еще какой-то образ огня? Прометей дарит вместе с огнем вам еще один дар знаний. Что это? Затем Прометей берет вас за руку и ведет вглубь храма, где открывает потайную дверь. За ней – круглая комната, в которой нет потолка – она пронизана светом с неба до бесконечности. Это поток огня истины, знаний, мудрости, что выше небес. Прометей вводит вас в центр этой комнаты – в центр потока. Столб света льется сверху вниз, омывая, очищая вас, даруя вам новые знания и новое прикосновение к божественному. Этот свет тклет на вас новое облачение. Посмотрите, какие теперь на вас одежды? Чем одарил вас свет огня истины? Вы выходите из тайной комнаты, но теперь вход в нее открыт, и вы можете

прийти в этот храм всегда, когда захотите. Поблагодарите Прометея. Вы выходите из храма и смотрите вперед. Что вы видите на горизонте?

Прежде чем открыть глаза, потрите ладони друг о друга и умойте лицо, погладьте все тело сверху вниз, запечатывая энергию практики в теле. Зарисуйте дары и поместите там, где часто будете их видеть. Так архетипы, извлеченные из подсознания, быстрее оживают и преображают нашу жизнь.



Глава 3

Стихии: Вода



Вода подобна душе человека, воспринимающей, впитывающей окружающий мир, отражающей его многообразием душевных переживаний. Вода и душа человека аналогичны друг другу. Вода олицетворяет аниму человека. Вода – символ очищения сознания и души от теневых проявлений личности, символ сглаживания острых углов характера, ранящих эмоций.





Вода и душа человека аналогичны друг другу. И та, и другая несут в себе множество похожих качеств. Вода олицетворяет аниму человека.

У воды есть способности: отражать, быть прозрачной, очищать, питать, оживлять, преодолевать препятствия, воспарять и становиться легкой, невесомой, жидкой и твердой, горячей и холодной, грязной и чистой, разрушительной стихией и созидательной.

И наша душа имеет аналогичные свойства, как мы увидим далее.

Способность воды отражать

Вода – прозрачная жидкость, поверхность которой зеркальна. Она отражает окружающий мир – облака и деревья, людей и животных – все, что заглянет в ее дрожащее зеркало. Вода подобна душе человека, воспринимающей, впитывающей окружающий мир, отражающей его многообразием душевных переживаний.

Способность воды впитывать истину и пропускать сквозь себя без искажения

Вода может быть мутной и идеально прозрачной. Так и душа: она может быть замутненной негативными эмоциями, – такая душа не способна пропустить свет истины. А может быть открытой лучам познания. Такая душа способна пропускать сквозь себя золотые потоки мудрости без искажения.

Сила, дающая жизнь

Вода всему дает жизнь – растениям, животным, людям, и, если она исчезает, земля превращается в бесплодную пустыню, все живое погибает. Вода – кровь жизни, ее пульсирующая сила. Душа человека тоже способна дать силы тому миру, той вселенной, которую она создает вокруг себя, питать ее живительной влагой заботы, плодотворностью чувств.

Способность воды соединять, устремляться к совершенству, очищать и питать дождем идей

Вода циркулирует между небом и землей, соединяя их между собой. Душа, как и вода, изменчива, она меняет форму и направление – то устремляется ввысь, в небеса, – к вершинам мудрости, к солнцу познания. То падает проливным дождем печали или плодотворными слезами радости, орошая свою заждавшуюся созидательной силы пустыню души.

Циркулируя между небом и землей, вода впитывает в себя их качества. Пронизанная лучами солнца, поднявшись высоко над земными просторами, она летит свободно в небесном пространстве, созерцая сверху долины, родную реку, из которой воспарила, леса, города и людей. Также и душа способна устремляться к духу, к небесам познания, к солнцу истины, взлетая над самой собой. Она способна увидеть сверху все то, что мешало, – запутанные дорожки в лесу ограничений, глубокие ямы нравственных падений, ущелья уныния, пещеры пессимизма и лабиринты страстей. Познав мудрость небес сознания, напоенная светом истины, душа благотворным дождем проливается в глубины самой себя, чтобы омыть все то, что она увидела сверху, очистить от непролазного хаоса валежника, завалившего дороги в лесу растущих чувств, освободить от диссонансов и напитать жаждущую ниву души плодотворными живительными силами – знаниями, принесенными сверху, с небес познания.

Вода принимает в себя все и несет в себе, омывая, сглаживая, очищая. Вода растворяет грязь, обтачивает острые углы камней и стекол. Вода – символ очищения сознания и души от теневых проявлений личности, символ сглаживания острых углов характера, ранящих эмоций.

В сказках мы встречаем живую и мертвую воду. Когда завистливые братья убили Ивана-царевича и разрубили на части, его тело сначала надо было полить мертвой водой, и тогда части тела соединились воедино. И только потом полить живой водой – после этого Иван ожил. Почему нельзя сразу полить живой водой? Что такое мертвая вода? Когда наши завистливые братья, символизирующие анимус и не желающие инициации, трансформации, развития, берут верх над нашим сознанием, то сознание засыпает. Братья убивают Ивана именно тогда, когда он спит. Два брата – это мыслительные концепции, разум без любви, невежество. Ум человека без сострадания, человечности, без любви способен создавать атомные бомбы, затевать войны и делать прочие чудовищные вещи. Невежество без стремления к познанию тоже часто разрушает из-за отсутствия знания и понимания других, другого взгляда на вещи, других традиций. Религиозные войны возникают на почве невежества, когда люди не знают другой религии, ее основ и не понимают ее законов, которые по сути своей едины. И невежество, и гениальный ум без человечности ведут к разрушению. Иван в сказках – наша совесть, интуиция, развивающееся сознание. Как только эти начала засыпают – на трон вступают братья. И сказки показывают, что невежество и концептуальный ум без любви разделяют нашу целостность, разрубают на части. Наша гармония мертва. Чтобы воскресить гармонию и целостность, нужна сначала мертвая вода. Когда нарушена гармония, нам обычно плохо, больно, и мы не знаем, как себя заново сшить, залатать свои раны. Сказка говорит, что воду принес ворон – символ нашей мудрости. То есть нужно искать мудрость, то, что прольет в нас свет, ведь ворон летает в небе, а это сфера духа. Далее нужна мертвая вода – то, что поможет принять свою боль, не отказаться от себя в этом состоянии, не отвергнуть, не бороться с болью, а принять, обнять, воссоединить разрозненные части. Мертвая вода уносит мертвое – то, что ранит, освобождает от иллюзий. И когда проведена работа по воссоединению разрозненных частей сознания – можно вливать живую воду – воду новой радости, нового счастья, нового дыхания жизни.

Когда я работаю с теми, кто переживает утрату, я вижу, как часто потерявшие близкого человека люди не принимают себя, обвиняют себя, пытаются бороться со своей болью и с чувством вины. А в результате – ни чувство вины не уходит, ни боль.

Однажды ко мне обратилась женщина, которая испытывала невероятную боль от потери взрослого сына. Сын был для нее самым близким и дорогим человеком. После его смерти она замкнулась в себе, перестала работать – сил не было ни на что. Она пришла в группу помощи переживающим горе. Мы делали практики принятия себя со своей болью и с чувством вины, а потом ходили в путешествие к архетипу жизни за новыми дарами. Это важно для тех, кто остался жить – открыть новые врата в свою новую жизнь и увидеть там ресурс. Но сначала – мертвая вода, чтобы принять себя, свою боль, свое горе. Женщине не хотелось принимать себя. Она с болью отвергла это. И открыть врата в жизнь у нее не получилось. Я предложила позаниматься не в группе, а индивидуально. Она пришла через полтора месяца. Мы снова нырнули в озеро принятия, наполняя себя объятиями примирения. Ведь как удивительно – если мы живем, значит, жизнь и мать земля нас принимают! Принимают такими, какие мы есть, – без осуждения и обвинений! Только мы сами себя часто не можем простить и принять. Мы визуализировали потоки светлой воды, омывающей, растворяющей боль, не борясь с ней, а принимая ее. А потом, выйдя из первого озера, открыли врата жизни, где ждет новый дом и новое поле, которое засеяли семенами. Она зачерпнула семена и бросила их в землю. Выросло поле подсолнухов и оранжевых тыкв, а это значит, что впереди много работы по созданию солнечных, духовных плодов. И подсолнух, и тыква – символы солнца и истины. Женщина вернулась из этого медитативного погружения со словами:

– Столько сил внутри родилось! Откуда? Мне же было так плохо! Так и должно быть? – удивилась она.

Я дала ей аффирмацию – писать слова принятия себя и своей боли в течение двадцати одного дня. Эта аффирмация принятия боли и себя со всеми своими чувствами – и есть мертвая вода. Она необходима, чтобы потом возникла живая. Через месяц женщина снова пришла на занятие. Ее нельзя было узнать. Если сначала я увидела раненую душу, которая и других вокруг ранит, то теперь это была женщина с добрым светом в глазах. Да, в тех глазах все еще было много грусти, но не было больше желания уязвить – ни себя, ни других. И она вышла на работу! Вернулись силы.

Способность воды преодолевать препятствия, собирать, хранить и распределять знания

Вода пробивает себе дорогу сквозь темную толщу земли к свету, обладая удивительной силой. Так и душа человека сквозь любую тьму неведения способна пробиться к спасительному свету знания. Вода ищет саму себя, соединяет родники, объединяется в реки, устремляющиеся к единству с необъятным пространством моря. Так же и душа человеческая копит силы, начиная с ростков надежды, которые соединяются в реки веры, – веры в истину, в осуществление. Они жаждут объединиться с океаном любви, – океаном всеобъемлющего единства. Каждая река рождается в своем укромном месте, отражает свои уникальные, только ей присущие берега, помнит только в ее водах происходящие события – купающихся детей, влюбленных, признающихся друг другу в любви, кровь, пролившуюся над ее потоком, корабли и ладьи, скользящие по ее волнам, песни летящие над ее зеркальной гладью... И каждая несет океану свою удивительную историю, и в его безграничных обнимающих водах эти истории шепчутся друг с другом, а потом поднимаются легким паром ввысь, устремленные к солнцу. И летят в небесных просторах, чтобы пролиться на ожидающие поля, чтобы поведать им увлекательные истории, услышанные в океане от множества рек. Так постепенно вся земля узнает новости, произошедшие в разных ее уголках, и наполняется историей, драгоценным опытом.

Болото. Душа может быть подобна застоявшемуся болоту, затянувшемуся тиной инертности неведения, засасывающему в себя все живое – созидательное, стремящееся к развитию. Миф о Геракле, сражавшемся с Лернейской гидрой, рассказывает о девятиглавой гидре, живущей в болоте. Ее не видно проходим. Но она видит всех. Набрасывается на проходящих мимо людей и пожирает их. Девять голов символизируют бесконечное количество иллюзий, рождающихся в болоте – той части нашей души, куда с трудом проникает свет разума, свет познания и развития. Это область теней и неведения, в которой размножаются пороки.

Водопад. Душа также может быть подобна горному водопаду кристально чистой воды освежающей мудрости, сметающей на своем пути любые «бревна» в глазах сознания и заторы диссонансов.

Вода – постоянное движение

Вода, даже находясь в видимом покое, постоянно движется. И вода спокойного озера, и та, что застыла в глубине колодца, – они тоже непрестанно циркулируют, испаряясь, поднимаясь к небесам и возвращаясь на землю. Душа человека тоже находится в постоянном движении – то тянется к прекрасному, то падает во мрак хаоса. Так она постоянно и мечется между небом и землей, то приближаясь к свету, то удаляясь от него.

Вода может быть паром, жидкостью и льдом. Так и душа: согретая лучами знания, она становится крылатой. Простуженная холодом жестокости – заковывается в лед.

Родник – это силы души, устремленные к совершенству, к реализации своего предназначения. Они преодолевают любые препятствия, побеждая темноту неведения. Родник – masculine, мужская сила проявления воды, устремленная вверх.

Река объединяет силу множества родников – различных позитивных эмоциональных начал, которые едины в своем стремлении к развитию, плодотворному воплощению. Они ведомы непреодолимой силой влечения к единству истины.

Океан, море – это единство различных сил души, действующих в гармонии друг с другом. Свобода души от ограничений, догм, иллюзий. Свобода проявления позитивных плодотворных качеств души. С другой стороны, океан может означать первозданные воды хаоса, и сознание способно потеряться в этих безбрежных водах, утонуть в бушующих волнах неосознанного, разбиться о скалы иллюзорного.

Сказка Андерсена «Русалочка» начинается с описания подводного морского мира. В море – сфере анимы – живут русалочки, символизирующие различные чувства. Одна из Русалочек влюбляется в земного принца, спасает его во время бури и прячется в пене, боясь, что принц испугается ее хвоста. Чтобы быть вместе с любимым, Русалочка у колдуньи меняет хвост на ноги, отдав ей свой прекрасный голос. С тех пор она нема. Принц и Русалочка встречаются, она ему нравится. Но женится он на другой, на той, которую увидел первой после бури и думал, что именно она его спасла. И по предсказанию колдуньи в первую брачную ночь принца Русалочка превращается в пену морскую. Русалочка растаяла пеной от своей любви, не получившей ответа.

Ко мне обращаются женщины, у которых эта сказка была любимой в детстве. Как вы думаете, как у них складываются отношения? Да, они тают пеной. Если у них появляется любимый мужчина, то потом его уводит другая, а прекрасная «Русалочка» тает, растворяясь в соленой воде слез. Сказки, любимые в детстве, могут становиться сценариями жизни. Но их можно переписать, изменив сценарий.

В каком месте лучше всего изменить сценарий «Русалочки»? Часто женщины, обратившиеся с болью от потери любимого, говорят, что переписать можно так: «Русалочка научилась читать и писать, и написала принцу, что это она его спасла. И он женился на ней». Но почему-то этот сценарий не работает. Русалочка живет в море – сфере анимы, чувств. Принц живет на суше – в сфере анимуса – мыслей, духа. Полюбив его, Русалочка отказывается от своей природы – природы чувств. Она меняет хвост на ноги – стремится стать тоже анимусом. Принимает ли себя Русалочка, любит ли? Чтобы быть вместе с любимым, она готова отдать свой голос – способность проявляться в мире. Ради возможности быть с принцем она отказалась и от своего хвоста – сферы чувств, отказалась от своей природы. И все ради того, чтобы принц ее полюбил.

Когда, в какой момент в этой сказке можно переписать сценарий, чтобы девушка не стала жертвой?

В тот момент, когда принц открывает глаза – Русалочка не уплывает, а залитая солнцем, в сверкающих брызгах, помахивая своим бесподобным хвостом чувств – предстает перед ним. Если он испугается – зачем такой анимус? Зачем мы выбираем мысли, которые боятся наших искренних чувств? И начинаем перекраивать себя по чьему-то образцу?

Счастливый сценарий Русалочки: принц увидел ее хвост и восхитился ею – всей, целиком! И ответил ей взаимностью. Любящие придумают, как им жить вместе.

Если рассмотреть сказку в плане отношений между мужчиной и женщиной, то она про женщину-жертву. Если рассмотреть сказку как отношения между нашей душой и духом – анимой и анимусом, то это про выбор – быть искренней и принимать себя, любить свое предназначение, следовать своему голосу. Или – предать себя в угоду каким-то стандартам и в результате потерять себя, свое предназначение, свою дорогу, кружа облаком над теми, кто точно знает, чего хочет, принимает себя и идет своей дорогой.

Однажды ко мне обратилась прекрасная женщина, у которой сказка «Русалочка» была любимой в детстве. После разбора этой сказки она сказала, что такая интерпретация, конечно, прекрасна, но почему Русалочка не может все же написать письмо принцу? И тогда они поженились. Она настаивала на праведности жертвы, говоря, что бессмертие души, которое искала Русалочка, оправдывает все ее жертвы.

Если к нам пришел клиент, любимая сказка которого – «Русалочка» и если после анализа сказки его точка зрения не изменилась, то есть два варианта развития событий:

1. Возможно, нужно задать дополнительные вопросы и после них спросить, готов ли человек работать с этим.

2. Возможно, клиент не готов работать и менять что-либо в своей жизни. В таком случае продолжать не стоит. Что-либо изменить можно только в том случае, если сам обратившийся ищет способы трансформации, исцеления, преображения. Если точка зрения не меняется, значит, нужно остановиться.

Возможные вопросы:

«Принц – наш анимус. Русалочка – анима. Наши чувства выбирают в нас самих определенные мысли – принца. Принц выбирает жениться не на Русалочке, а на той, которая его якобы спасла. То есть он выбирает на ком жениться – сердцем или умом?»

«Почему принц выбирает жить не по сердцу, а по уму? Почему анимус выбирает жить не в согласии с чувством любви, ведь Русалочка – это и есть наше чувство любви? Принц – наши мысли – выбирает чувство долга. Почему? То есть что-либо надо делать не потому, что любишь, а потому что должен. Ведь долг не отменяет любви».

«Кто в детстве мог заложить такую мысль, что важны не чувства, а долг? Что любовь не важна?»

«Если представить, что Русалочка написала письмо и вышла замуж за принца, который выбрал ее не потому, что любит – ведь он воспринимал ее как друга, – а потому что ему объяснили, что именно она его спасла. То есть опять из чувства долга, потому что дал слово. Каково это – выбирать свои чувства не потому что хочешь, а потому что должен? Например, мы должны быть милыми и хорошими, а поэтому – демонстрировать, что мы всех любим. И делаем мы это вовсе не потому, что эти теплые чувства родились в нашем сердце».

«Русалочка замужем за принцем. Каково это – жить, когда каждый шаг причиняет боль? Русалочка – наши чувства. Ее ноги – путь души, путь чувств. Каждый шаг – каждое наше искреннее проявление чувств – причиняет боль. Нравится ли нам такая перспектива – жить с этой болью всю жизнь?»

«Кто в детстве мог наложить запрет на искреннее проявление чувств и создать программу, что любить и проявлять любовь – значит испытывать боль?»

«Русалочка отдала свой голос за возможность обрести бессмертную душу. Душа человека бессмертна. Почему Русалочка – наша анима – считает, что бессмертную душу нужно заслужить ценой такой боли?»

«Каково это – жить с принцем и больше никогда не прозвучать? Не говорить, всегда молчать, не проявляться? Почему Русалочка выбрала такие мысли в самой себе, рядом с которыми должны замолчать ее искренние проявления чувств?»

«Что для меня будет плохого в том, если я откажусь от мысли, что бессмертие и эволюция достигаются только ценой боли и запретом на чувства?»

«Как отследить в своем роду довлеющее чувство долга и запрет на искренние чувства?»

«Как в моем роду прослеживается запрет на радость, если она не сопровождается чувством вины, не связана с жертвами и болью?»

Затем следует спросить, готов ли человек посмотреть на свое детство и на родовые программы. Если готов, то можно, задавая вопросы и получая ответы, вести его в терапию.

В этой сказке прослеживается биография ее автора – Андерсена. Он был сыном прачки и бедного башмачника, но отказался от своей матери, придумал себе биографию, приписав себе аристократическое происхождение. Он был влюблен в светскую красавицу Енни Линд, которая не отвечала ему взаимностью. И не ответил на любовь Генриетты Вульф – девушки, которая любила его искренне, но была горбата. В сказке «Русалочка» Андерсен будто предчувствует смерть Генриетты. Позже корабль, на котором плыла Гетти, попал в шторм, и она погибла.

Отказ от своих родных – предательство себя, замена своего хвоста на аристократические ноги – желание быть не собой, а придуманным персонажем – принесло Гансу боль и одиночество. Поэтому ноги его героини Русалочки болели так, будто она ходила по режущим стеклам. Отказ от своей дороги, от своей доли, данной самой жизнью, причиняет боль.

Авторские сказки могут нести ранящий сценарий, отражая боль автора. Но у Андерсена не все сказки с травматичным сценарием. Есть потрясающе терапевтические – например «Снежная королева», «Дюймовочка» и другие.

Озеро – умиротворенные спокойные воды души, гармония эмоциональной сферы, зачарованно вглядывающейся в небеса истины, отражающей ее всепримиряющий покой.

Колодец – родовые пути, связь с предками. Вода в колодце – сила рода, энергия и поддержка. Это и воды подсознания, несущие скрытые драгоценные ресурсы. (Сказки о колодце: «Золотой башмачок» – русская народная сказка и «Безупречный Шунь» – китайский миф.)

Облака – крылатые силы души, вознесенные в небеса духа, пронизанные и напоенные ласкающими потоками мудрости, танцующие в легких объятиях законника-ветра.

Дождь – созидательные эмоциональные силы, оплодотворенные идеями небесной сферы – сферы истины, стремящиеся пронизать накаленными стрелами мыслеформ и напо-

ить струящимися потоками живительных чувств землю – сферу материи, действий, поступков. Дождь – маскулинная сила воды, оплодотворяющая феминную силу – землю.

Снег – вода, обретшая форму, твердые кристаллы. В этом состоянии она не способна дать жизнь. Снег и лед – символы смерти, очищения, преображения, инициации.

В сказке Андерсена «Снежная королева» показана инициация Герды – путь души за потерянним анимусом – Каем – связью с духом к Снежной королеве, заморозившей его. К сфере смерти – за преображением, за своей зрелостью. Девочка приезжает в царство снега на олене. Олени в северной традиции символизируют проводников солнца по небу, они приносят вести из сферы духа на землю. Герда научилась слышать свое «небо» и, слушая его, дошла до царства смерти и нового рождения. Когда она приближается к замку, полчища Снежной королевы идут на нее войной. Герда начинает молиться. Когда она заканчивает молитву, вокруг нее появляется множество ангелов, которые быстро убирают с ее пути враждебные снежные полчища, греют девочке босые ноги, помогая дойти до дворца. Этот фрагмент был вырезан из сказки в советское время. Приведу его, он прекрасен:

Она побежала вперед, что было силы; навстречу ей несся целый полк снежных хлопьев... Это были передовые отряды войска Снежной королевы. Вид у них был диковинный: одни напоминали больших безобразных ежей, другие – клубки змей, третьи – толстых медвежат со взъерошенной шерстью; но все они сверкали белизной, все были живыми снежными хлопьями. Герда принялась читать «Отче наш», а холод был такой, что ее дыхание тотчас превращалось в густой туман. Туман этот все сгущался и сгущался, и вдруг из него начали выделяться маленькие светлые ангелочки, которые, коснувшись земли, вырастали в больших грозных ангелов со шлемами на головах; все они были вооружены щитами и копьями. Ангелов становилось все больше и больше, а когда Герда дочитала молитву, ее окружал целый легион. Ангелы пронзали копьями снежных чудовищ, и они рассыпались на сотни кусков. Герда смело пошла вперед, теперь у нее была надежная защита; ангелы гладили ей руки и ноги, и девочка почти не ощущала холода⁵.

Герда не борется с огромными снежными чудищами, она выбирает молитву. Победить смерть невозможно, как невозможно одной маленькой девочке победить все зло на свете... Но можно обратиться к высшей макрокосмической силе – безграничной и бесконечной. И провести эту силу в свой мир. Это потрясюще – она обращается к небу, к духу, и мир мудрости проявляется, очищая ее путь от сил смерти.

А пробуждают Кая слезы Герды.

Девочка бросилась ему на шею, крепко обняла его и воскликнула:

– Кай, мой милый Кай! Наконец-то я тебя нашла!

Но Кай даже не пошевелинулся: он сидел все такой же невозмутимый и холодный. И тут Герда расплакалась: горячие слезы упали Каю на грудь и проникли в самое сердце; они растопили лед и расплавили осколок зеркала. Кай взглянул на Герду, а она запела:

– Розы в долинах цветут... Красота! Скоро узрим мы младенца Христа. Кай вдруг залился слезами и плакал так сильно, что второй осколок выкатился из глаза. Он узнал Герду и радостно воскликнул:

– Герда! Милая Герда! Где ты пропадала? И где я сам был?

⁵ Здесь и далее цит. по изданию: Г. Х. Андерсен. Снежная королева. Киев. А-ба-ба-га-ла-ма-га, 2004.

Слезы Герды – любовь души в поисках утраченного Кая – духа, анимуса, зараженного кривым, искажающим реальность зеркалом, иллюзиями. Эти слезы пробудили память о неискаженном видении мира, о свете, щедрости и красоте. Слезы искренности, чистоты, преображающей любви разбудили и освободили сознание.

Кай и Герда вернулись домой, но проходя сквозь двери, поняли, что повзрослели. Вернулись домой уже не дети – а молодая девушка и юноша. Девочка, не испугавшаяся смерти, не побоявшаяся сил холода и снега, а также их королевы, не стремившаяся бороться с этими силами, не проклиная Снежную королеву, а упорно следовавшая к своей цели – освободить Кая, свой плененный дух... Она возвращается домой взрослой девушкой, прошедшей свою инициацию. Инфантильный ребенок умер. В роли ребенка она могла остаться, если бы смирилась с тем, что Кая похитила Снежная королева. Да и оставшись жить у прекрасной цветочницы, Герда осталась бы вечным милым ребенком. Но она выбирает идти дальше к цели, сталкивается в лесу – сфере инициации – со своей Разбойницей (такая Разбойница живет в каждом из нас). Можно наладить с ней связь, и тогда у нас будут сильные границы, смелость и способность из любого леса и любых запутанных дорог жизни найти выход и обрести приют. И главная инициация происходит в царстве Снежной королевы, когда Герда выбирает молитву, символизирующую мир мудрости, выбирает смелость и свои слезы, означающие искренность.

Заканчивается сказка потрясающе – взрослые Кай и Герда слушают, как бабушка читает:

Бабушка сидела на солнышке и вслух читала Евангелие: «Если не будете, как дети, не войдете в Царствие Небесное!»

Кай и Герда взглянули друг на друга и тут только поняли смысл старого псалма: Розы в долинах цветут... Красота! Скоро узрим мы младенца Христа!

Так сидели они, оба уже взрослые, но дети сердцем и душой, а на дворе стояло теплое, благодатное лето.

Началась сказка зимой, закончилась летом. Зима, снег и лед – то, что замораживает чувства и разум, убивает любовь и искренность, приводя к смерти сознания и души. Сказка повествует о пути души в царство смерти и освобождении своего сознания от иллюзий, о взрослении анимы и анимуса. Лето – символ жизни, ее расцвета и плодотворности.

Бабушка – символ мудрой анимы, говорит словами Евангелия, что способность быть детьми нужно пронести через всю жизнь. Быть взрослыми – значит быть в ответе за свою жизнь, но не терять радость игры. В этой сказке радость Герды передается даже льдинам! Лед – твердая вода, неживая, в пространстве радости пляшет, складывая слово «Вечность», которое освобождает Кая от власти Снежной королевы. То есть искренняя радость, превращающая неживое в живую радость игры – освобождает сознание от вовлеченности в плен искажающих гармонию мыслей:

Он крепко прижался к Герде, а она смеялась и плакала от радости. Да, радость ее была так велика, что даже льдины пустились в пляс, а когда устали, улеглись так, что из них составилось то самое слово, которое велела сложить Каю Снежная королева. За это слово она пообещала подарить ему свободу, весь свет и новые коньки.

Весна в этом, 2022-м году, была холодная. По поводу снежной весны студентка курса «Сказкотерапия. Миф и символ» Ирина Красникова после изучения архетипа воды и сказки Андерсена сказала: «Герда никак не дойдет».

А студентка Ольга Самсонова предложила: «Значит, начинаем гердить сами».

Студентка Виктория Сидорова продолжила: «Гердить – это не просто действие. Это технология!»

Гердить – на мой взгляд, прекрасная технология... С благодарностью студентам!

В сказке «Снегурочка» девочка из снега прыгает через костер и тает, превращаясь в облако. Если воспринимать сказку буквально, то от концовки очень грустно. С точки зрения архетипов и символизма Снегурочка – дитя из замороженной воды. Снег – символ смерти. Прыгая над огнем, она тает: вода из твердого, неживого превращается в теплый живой пар и облако летящей по небу воды – это преобразование эмоций. Когда наша душа, как лед и снег, заморожена, скована страхами и болью, нам зачастую бывает сложно даже желать жить, проявляться, творить. Это состояние депрессии. И тогда нужен огонь – мудрость и знания, чтобы освободить свою душу от боли: растопить холод снега, чтобы он стал облаком, пролившимся плодотворной влагой, живой водой, желанием жить и созидать. Снегурочка не исчезла – она стала той, кто подарит новую жизнь, пролившийся очищающим дождем. Как мудро сказки говорят о том, что от боли освобождают не только знания, но и дождь – наши слезы, искреннее проживание горя, грусти, потери. Через слезы приходит исцеление.

Слезы – соленая вода, которая льется из наших глаз в те моменты, когда эмоции поднимаются из груди, наполняют нас и переливаются через край. Когда мы грустим, испытываем сострадание, радость, боль, восхищение, вдохновение, озарение. Человек, способный плакать – живой человек! И вот эту способность искренне переживать свои чувства у нас отнимают с детства, произнося слова: «Плакать стыдно». Особенно это касается мальчиков и мужчин. Если плачешь – сразу «не мужик», «мужчины не плачут». К чему этот запрет приводит? Мужчины в современном мире в большинстве цивилизованных стран живут примерно на 15–20 лет меньше женщин. В отношении женщин запрет на слезы не так строг. И мы можем плакать с меньшим стыдом, хотя он все же присутствует. Мы же прячем слезы в театре, когда видим трогательную сцену, стараемся смахнуть слезинку, чтобы никто не увидел, стараемся подавить подступающие слезы вместо того, чтобы прожить свое чувство! Нас учат с детства подавлять искренность, учат быть замороженными Снегурочками и Снегурами. Я задалась вопросом: в каких странах мужчины живут не меньше женщин? Оказалось, что в Италии и Испании. И в этих странах мужчинам не запрещено проявлять свои эмоции, они выражают их открыто – гнев, обиду, слезы. И в результате живут дольше!

Нейрофизиолог Роберт Сапольски в своей книге «Почему у зебр не бывает инфаркта» пишет, что мы накапливаем стресс каждый день и он остается в клетках нашего тела, если мы от него вовремя не освобождаемся. Зебра, когда видит льва, испытывает страх, стресс и сразу бежит. Адреналин, выделяющийся в процессе переживания страха, уходит через мышцы благодаря быстрому бегу. Когда опасность миновала, зебра не боится вчерашнего льва и того, который ей может встретиться завтра. А человек оказывается как бы сдавленным с двух сторон: страхами, болью памяти прошлого, а также беспокойством за будущее. Как начинка гамбургера. В стрессовой ситуации мы чаще замираем, особенно после ковида. Обездвиживаемся. Наш стресс не уходит, как у зебр, через мышцы, а остается в теле. И плюс работает запрет на слезы – подавление эмоций. Все это копится напряжениями в теле и может превращаться со временем в физические заболевания или депрессию. Профессор Сапольски пишет: «Выясните, что позволяет вам разряжаться, и выполняйте такую разрядку регулярно. Следите, чтобы ваш способ разрядки не причинял вреда другим, – нельзя избегать получения язвы такими способами, которые могут вызвать ее появление у других.

Важно найти источники социальных связей и поддержки. Даже в нашем индивидуалистическом обществе большинство из нас стремится к тому, чтобы быть частью чего-то более значительного, чем мы сами.

Физические упражнения полезны для противодействия стрессу по нескольким причинам. Во-первых, они снижают риск различных заболеваний, связанных с нарушениями работы сердца и сосудов, а значит, снижают вероятность того, что стресс приведет к дальнейшему обострению этих болезней. Во-вторых, упражнения помогают вам почувствовать себя лучше

(большинство людей, выполняющих физические упражнения, особенно в соревновательной форме, не имеют неврозов, являются экстравертами и оптимистами).

Медитация, выполняемая на регулярной, постоянной основе (то есть ежедневно по 15–30 мин каждый раз), по-видимому, оказывается очень полезной для здоровья, так как снижает уровень глюкокортикоидов, симпатический тонус и ослабляет все негативные эффекты из-за высокого уровня того и другого.

В нашей привилегированной жизни мы являемся уникально умными для того, чтобы изобрести стрессоры (сверхурочная работа, напряженные отношения, финансовые затруднения и т. д.), и уникально глупыми, чтобы позволить им, причем слишком часто, доминировать в нашей жизни. Безусловно, мы обладаем потенциалом быть уникально мудрыми, чтобы лишить их способности вызывать стресс...

Слезы в сказках исцеляют, врачуют, соединяют разрозненные части тела, пробуждают от сна. От слез Исида разливался Нил, оживляющий иссохшую почву Египта, возрождая ее и жизнь. Египетская земля – это тело Осириса, которого оживляет слезами его супруга Исида. Тело Осириса было разрублено на 14 или 42 части, согласно египетским мифам, его братом Сетом. Исида соединила части тела Осириса и оживила его. Иконы мироточат – их слезы способны исцелять. Иконам плакать можно, а людям – стыдно. Не удивительно ли?

В сказке «Перышко Финиста ясна сокола» Марьюшка не может добудиться суженого. Только ее горячая слеза, упавшая на его щеку, разбудила его от сна беспробудного, и он вспомнил свою суженую. Горячая слеза, искренние чувства из глубины души способны разбудить уснувший анимус – Финиста. Наша искренность и в боли, и в радости открывает нам двери в новую реальность. Это путь к преображению. Порой мы подавляем искренность и начинаем лгать себе – например, практикуя так называемое «позитивное мышление». Говорим себе: «У меня все хорошо», а между тем, все совсем не хорошо. Если нам больно, а мы загоняем боль далеко в подвалы подсознания, она там может притаиться до времени, но в какой-то момент она взорвется. А как именно это произойдет – в виде психологического срыва и физического заболевания – неизвестно. Мне нравится книга Габора Матэ «Когда тело говорит “нет”». Цена скрытого стресса», где автор подробно описывает опасность «позитивного мышления». Габор Матэ, врач-психотерапевт, говорит, что нужно искренне признаваться себе в своих чувствах, не подавлять их, а осознавать. Он призывает практиковать негативное мышление, но это не значит, что нужно пребывать в разрушительных отрицательных эмоциях. Нужно их просто признать, не отвергая, а потом уже думать, что с этим делать и к кому обратиться за помощью, чтобы эти эмоции не разрушали.

Люди, умеющие плакать, живут дольше. Но не стоит путать умение плакать с плаксивостью, – когда вместо осознания того, что происходит в нашей жизни и желания трансформироваться, имеется лишь желание поплакаться и превратить других людей в свои жилетки. Речь об искреннем проживании чувств. Нужно признаваться себе в них, а не отвергать. Слезы – это очищение, освобождение, катарсис, преображение.

Практика: Путешествие к архетипу Воды

Рекомендуется совершать после прочтения главы «Стихии. Вода».

1. Сядьте удобно, медленно подышите, расслабляясь все больше и больше с каждым вдохом-выдохом.

2. Представьте, что вы идете по дороге к озеру с теплой прозрачной водой. Войдите в озеро по щиколотки, почувствуйте, как уходит напряжение в стопах и освобождается ваш путь. Входите в воду по колени, по бедра. Вода

очищает и наполняет вас силой. Вы погружаетесь в воду целиком и плывете, чувствуя ее всей поверхностью кожи. Вода легко держит вас на поверхности. Вы ложитесь на спину, лицом вверх, раскидываете руки в стороны и с удовольствием лежите, ощущая, как тело наполняется радостью, блаженством, светом этой волшебной воды. Постепенно тело полностью растворяется в потоке света этой воды, и вы чувствуете себя озером – самой водой, в которой плавают рыбы, растут водоросли. Водой, которая дает пространство жизни всем ее обитателям. Что вы ощущаете, став озером? Какие чувства испытываете к обитателям озера – рыбкам, ракам, лягушкам, улиткам и т. д.?

3. Постепенно вы все больше ощущаете легкость – солнце нагревает воду и поднимает вас над озерной гладью – все выше и выше. И вот вы стали паром и взлетаете в небо. Что вы чувствуете, когда парите влагой над землей, созерцая над собой бездонное небо и теплое солнце, а под собой – родное озеро, леса и поля?

4. Вы видите, как к вам приближаются такие же капли пара – и вам так хочется обняться с братьями и сестрами. Влекомые непреодолимой силой любви, вы становитесь все более тучными пышными облаками, танцующими в потоках ветра, легко и свободно меняя очертания. Что вы ощущаете, став облаком, танцуя с другими облаками?

5. С каждой минутой облака становятся все тяжелее от количества воды. Вы чувствуете, как наполняетесь тяжестью, влекущей к земле. И вот уже совсем невыносимо держаться и плыть наверху. Вы жаждете пролиться вниз и коснуться земли, – обнять, напитать, отдать свою любовь. Вы чувствуете себя потоком капель, струящихся вниз, дружно летящих и проникающих в плоть земли, насыщая ее лоно. Вы ощущаете, как погружаетесь все глубже и глубже, и вот уже не слышен шум дождя. Вы в темной утробе материнского чрева земли.

6. На миг вам становится хорошо и спокойно на этом темном приятном дне. Вы ощущаете как постепенно ваши силы крепнут, к вам присоединяются все новые и новые капли. И вот какая-то сила начинает выталкивать вас наверх – сквозь толщу земли, вы ощущаете, что наделены непреодолимой силой – мощнее силы притяжения, мощнее плоти земли. Эта сила ведет вас вверх – к теплу и свету. И наконец вы вырываетесь из недр темной утробы прозрачным родником. И изливаетесь наружу радостью нового рождения!

7. Вы чувствуете, как бежите по поверхности земли, и как к вам присоединяются все новые и новые родники. Вы становитесь рекой – неудержимо бегущей вперед! Ваше движение не остановить! Вас питают силы тысяч, мириадом родников, – и их тоже не остановить! Они вливают в ваше течение чистые струи. Внутри вас сонмы жизней растений и животного царства. Вы чувствуете, как по вашей поверхности скользят утки, лодки, как внутри ваших вод кипит жизнь рыбок. Вы питаете своими водами травы, цветы, деревья, животных. Вы чувствуете, как ваши струи пьют олени, лисы, зайцы, медведи, львы и зебры, слоны и жирафы. Вы – источник жизни, вы питаете все живое, наполняете силой! И неустанно движетесь вперед! Вы есть сама река жизни! Вы стали огромной и полноводной рекой. И вот вы видите в своих глубинах Мать Воды. Как она выглядит? Какие у нее глаза и волосы, какие на ней одежды? Что у нее в руках?

Мать Воды дарит вам великий дар жизни, – посмотрите, что это? Почувствуйте себя Матерью Жизни – живой водой. Поблагодарите за подарок.

Прежде чем открыть глаза, потрите ладони друг о друга. Пройдите по всему своему телу, обнимая, нежно разминая все его части, запечатывая энергию практики в теле. Рекомендую зарисовать полученный дар и поместить там, где вы часто будете его видеть.



Глава 4

Стихии: Воздух



Воздух подобен крылатым мыслям, сменяющим друг друга, распределяющим плодотворные идеи для воплощения их в мире материи. Воздух наполняет наши легкие, вливая в тело кислород – законы окружающего мира, оживляющего нас созидательной пульсацией. Мы вдыхаем мир, его законы и выдыхаем вовне свой мир, свою вселенную мыслей и чувств.





Воздушное пространство формирует среду жизни, дыхание жизни, ее ритм и пульс. Воздух наполняет наши легкие, вливая в тело кислород – законы окружающего мира, оживляющего нас созидательной пульсацией. Мы вдыхаем мир, его законы и выдыхаем вовне свой мир, свою вселенную мыслей и чувств.

Воздух – пространство Бытия

Воздух переносит потоки тепла и холода, в своем пространстве лелея облака, перераспределяя над землей живительную влагу. Воздух подобен крылатым мыслям, сменяющим друг друга, распределяющим плодотворные идеи для воплощения их в мире материи.

Силы воздуха – ветры, циркулирующие между небом и землей, перераспределяющие тепло и влагу по всей поверхности земли.

Воздух и его силы – ветры – относятся к небесной сфере, поэтому соотнесем их со сферой мысли.

Четыре ветра – северный и южный, западный и восточный.

Ветер восточный несет в себе силы восходящего солнца, пробуждающейся жизни. Восточный ветер подобен мыслям, поднимающимся из лона сияющей мудрости, пробуждающим сознание к созидательной деятельности. Это начало нового цикла, семена новых идей.

Западный ветер несет в себе силы заката, утомленного плодотворного дня. Ветер запада подобен созидательным процессам в сознании, мыслям, получившим завершение и воплощение, обращенным к лону покоя. Западный ветер связан с предками, с миром загробным, с силой рода.

Южный ветер несет в себе пышущие жаром силы юга, палящий зной и расслабляющее терпкое дыхание лета. Ветер юга подобен активно работающей созидательной мысли и, в то же время, мысли, воспаленной страстным желанием, мысли, мчащейся неудержимо в пламенном вихре, мысли, неспособной сосредоточиться в иссушающей пляске.

Северный ветер несет в себе холод, влагу и покой зимы. Ветер севера подобен мысли молчания, вынашивающей в тишине новые мысли – коней, которые стремят за собой колесницу сознания с горизонта востока к горизонту запада. Северный ветер подобен также застывшей мысли, окостеневшей в оковах догм и концепций, – мысли, закованной в лед жестокости, летящей пургой замерзших осколков, ранящих все живое на своем пути.

В воздушной среде вода поднимается в небо и вновь опускается на землю. Так и мысли способны поднимать эмоции в небеса гармонии и проливать дождем их плодотворную силу там, где она требуется.

Воздух – это дыхание законов

Воздух связан с дыханием, с ритмом вдоха-выдоха. Если рассматривать трехчленное деление мира и человека по вертикали, то голова соответствует сфере неба и духа, сфере мысли, сознания, а грудь человека соотносится со сферой чувств, эмоций. Образно говоря, в сердце скрывается страх и отвага, ненависть и любовь. Чувства переполняют грудь, сердце готово разорваться от восторга или сжаться камнем от гнетущего страха, упасть в пятки при виде любимого, трепетать от нежности.... Поэтому воздушную сферу можно соотнести и с мыслями, и эмоциями, с жизненным ритмом – способностью вдыхать из окружающего мира прекрасное, питаться им и выдыхать свое собственное вдохновение от впитанных законов окружающего мира. Вдохновение – новый вдох, новые чувства и мысли, вдыхаемые извне, из пространства жизни, вдох, дающий радость нового созидания, осуществления новых идей и состояний. Вдохновляться – значит впитывать извне прекрасное и уметь воплощать это в свои собственные плоды, которые, в свою очередь, вдохновят кого-то на создание еще каких-либо плодотворных идей. Человек способен вдохновляться и передавать свое вдохновение другим. Это ритм развития и эволюции человека и человечества. Это дыхание гармонии – способность взять от мира благо и, претворив его в себе, отдать. Этот закон – взять и отдать – заложен в нас самой жизнью, ритмом дыхания. **Мы не можем только вдыхать или только выдыхать, – лишь в цикличности вдоха и выдоха возможна жизнь. Так и человек в своей деятельности не может только брать от мира, или только отдавать. Иначе иссякнут силы, устареет имеющееся знание, которое необходимо постоянно обновлять, чтобы не прекратился процесс эволюции.**

С дыханием связан подвиг Геракла «Немейский лев». Шкура этого льва непробиваемая, его невозможно убить мечом, копьем – никаким оружием. Лев убивает людей, задача Геракла – освободить город Немей от этого чудовища. Геракл душил льва руками. Лев – символ агрессии. Меч, копье, дубинка – тоже орудия агрессии. Если уничтожить агрессию агрессией – она увеличится. Но можно перестать ею дышать. Геракл задушил льва – перекрыл кислород агрессивной силе, не дал ей питания, и агрессия исчезла.

Одна из студенток спросила:

– То есть мне надо свою агрессию душить?

Ни в коем случае не надо душить никакую эмоцию. Их нужно признавать и осознавать, но не душить. Перекрыть дыхание льву – значит перестать дышать своим львом – своим гневом, выбрав своего Геракла – архетип героя, умеющего задавать вопросы и находить ответы.

«Кто я в данной ситуации?» – это вопрос, который стоит себе задать, когда нас захватывает какая-то эмоция. Он помогает сверху увидеть пространство своей вселенной и выбрать нужную мысль и эмоцию. Спросите себя: «Чем я дышу? Каким чувством?» И назовите чувство. Если это гнев, значит, мы дышим львом. Если это ревность и зависть, – дышим мачехой и ее дочками и т. д. После того как мы назвали свои чувства, мы задаем себе вопросы: кто здесь хозяин? Какие чувства я хочу выбрать? И затем следует искать способы трансформации: кому-то помогает найти мудрость природа, кому-то – книги, кому-то психолог, кому-то вера и религия.... Вопрос: «Кто я в данной ситуации?» – и есть наша непробиваемая шкура льва. Это наша победа над гневом, ставшая нашей силой.

Болезни дыхательных путей, коронавирус, астма, бронхит... Какими эмоциями они вызваны? Чаще всего это страх. Когда нам страшно, то бывает полезно поразмышлять о природе страха. Понять, каковы его плюсы и минусы. В чем помогает страх? В чем мешает? Полезно сходить в путешествие к архетипу страха, чтобы понять, в чем сила страха, в чем его ресурс, от чего он нас спасает, в чем помогает. Получить подарок – ресурс от архетипа страха.

Практика: Путешествие к архетипу страха

Расслабьтесь. Понаблюдайте за дыханием.

1. Представьте, что вы идете по тропинке, она приводит вас в лес. Вечереет, становится темно. Позовите волшебного помощника. Вы в сказочном лесу, здесь можно все! У каждого из нас есть волшебный помощник. Кто пришел к вам? Волшебный помощник окружает вас силой со всех сторон – вы неуязвимы. Теперь видны только силуэты деревьев, отовсюду доносятся непонятные звуки. Но вам не страшно рядом с помощником, который ведет вас за собой. Вы в полной безопасности.

2. Вы выходите на поляну, залитую лунным светом. В центре поляны стоит дворец. Окна его не горят, виден только темный силуэт дворца. Вслед за волшебным помощником вы поднимаетесь по ступеням дворца в тронный зал. И видите на троне Королеву Страх. Какое у нее платье? Из чего ее корона?

3. В ее руках сокровище – это подарок вам. Что она вам дала?

4. Королева Страх венчает вашу голову своей короной и сажает на свой трон. Теперь вы – Королева Страх (Король Страх). Посмотрите на дворец, на мир, на других людей, находясь на этом троне. Какая сила у вас появилась? В чем ваш ресурс, который вы не осознавали раньше? Что вы чувствуете, став Королевой (Королем) Страх?

5. Королева Страх дарит вам посох. Посмотрите, как выглядит посох вашей силы? Опираясь на него, вы сходите с трона. Поблагодарите за подарки. Вы можете преобразить посохом дворец, – стоит лишь ударить им об пол. Попробуйте преобразить окружающее пространство, сделав дворец приятным, чудесным местом, отлично подходящим именно для вас. Каким он стал?

6. Ваш волшебный помощник всегда был рядом, вы выходите вместе из дворца. Как теперь вы ощущаете себя в темном лесу? Каким кажется окружающее пространство в тот момент, когда вы идете с дарами и посохом силы?

7. Светлеет небо. Скоро рассвет. Вы вышли из леса в поле и идете босыми ногами по росе. Солнце поднимается над горизонтом, сверкая в каплях росы, наполняя вас силой нового дня и новых идей, новых свершений. Вы идете навстречу новым открытиям. Посмотрите, что вы видите на горизонте?

8. Прежде чем открыть глаза, потрите ладони друг о друга и умойте лицо, погладьте все тело сверху вниз, запечатывая энергию практики в теле. Полученные дары рекомендую зарисовать и повесить рядом с рабочим местом, чтобы чаще их видеть, – тогда эти архетипы быстрее оживут и начнут работать, проявляться в вашей жизни.

Нам ничего не принадлежит в этом мире Нам принадлежит целый мир!

Индия. Я и Камилла – мой партнер по работе в созданной мной школе – приехали на берег реки Чапоры, чтобы привести сказочную лодочку в порядок. За сезон дождей она заметно потрепалась, краска облупилась и поблекла, рисунки частично стерлись. А я так любила ее. Лодка столько счастья подарила детям и взрослым, что при всей своей занятости в школе, я старалась продлить ее жизнь, а значит, продолжить наши приключения на ней. Мы покрывали ее новыми красками, орнаментами разных культур, – будто лучшего друга облачая в праздничное платье.

Камилла добавила новые узоры – символы. Мимо проносились белые катера, прогуливались красавицы, отливая загаром, прекрасно сложенные мужчины ожидали женщин, желающих прокатиться на всех парусах, рассекая волны...

Я заметила, как из соседнего шейка, где обычно заседают завсегдатаи водных лыж, вышли и направились к нам мужчина и женщина. Женщина странно покачивалась на неровных ногах. «Пьяная», – краем глаза следя за ней, решила я. Она обратилась к нам со словами восхищения. Камилла переводила ее речь. Я улыбалась, кивала, не отрываясь от лодки, не принимая ее слова серьезно. Она села на песок, удобно устроилась, будто надолго, а мужчина, совсем даже трезвый, присел рядом.

– Молодец, – подумала я, – заботится о своей подвыпившей даме. – И тут же меня охватила досада. – Людям нечего делать, решили развлечься разговорами, а у нас времени до заката и полной темноты осталось совсем немного.

Я продолжала кивать, не отвлекаясь от процесса. Но постепенно то, о чем она говорила нам, заставило меня все чаще смотреть в ее глаза.

– Я уже второй год наблюдаю за вашей работой и восхищаюсь вашим упорством, – говорила англичанка. – Это так красиво! Я наблюдаю, как старая потрепанная лодка преобразается под вашей рукой. С каким упоением вы украшаете ее. Смотреть на вашу работу – это настоящая медитация. Можно спросить, зачем вы это делаете?

Тут же в сознании быстро пронеслась история моей лодки приключений. Как несколько лет назад я открывала для себя свободу. Как мечтала сделать образовательные путешествия для детей и знакомить их с культурой и искусством народов мира. Как никто, кроме Камиллы, на всем побережье не верил в мой проект, как надо мной посмеялся владелец гестхауса, другой владелец дал гнилую фанеру, третий скептически предложил попробовать устроить просто приключение на лодке, не декорируя ее сказочно. А если пойдет, то уже вложиться в это, и главное – разместить на лодке свой бренд. Как я, работая преподавателем по всему побережью во всех детских садах, заработала сама на краску и прочную фанеру для изготовления сказочных существ и декорировала ее. И как наконец лодка поплыла с детьми, музыкантами и актерами к необитаемым островам, омываемым чистыми теплыми водами реки. И совершенно неожиданно для меня эта лодка стала приносить хорошую прибыль и мне, и владельцу лодки Чанду, – он стал зарабатывать в несколько раз больше, став самым известным лодочником на Чапоре. А я смогла на заработанные деньги легко летать в любую страну. Все это быстро пронеслось воспоминанием, а женщине я ответила, не отрываясь от покраски:

– Работая на концертных площадках, в театрах, я рассказываю сказки с музыкальным сопровождением. Дети, сидящие в зале, могут только слушать и представлять в своем воображении что-либо. На этой лодке со мной плавают музыканты из разных стран мира! А дети сами становятся греками, египтянами, индейцами и проживают свою музыкально-мифическую реальность всеми органами чувств, и тогда это не забывается. Ведь это уже часть жизни ребенка. И это приносит нам много счастья! И всем, кто с нами плавает!

– Как хорошо, что вы так рано это поняли! В таком юном возрасте осознали самые нужные истины, ради которых и стоит жить! – восторженно воскликнула женищина.

– Мы уже давно не юные, – улыбнулись мы.

– Я, к сожалению, слишком поздно это поняла, – грустно сказала она. – И возможно, не поняла бы, если бы не болезнь. Я была ученым-биологом, владелицей фирмы и журнала. Я стремилась к власти, деньгам, славе. У меня было очень большое эго. Мы занимались генетикой. Но несколько лет назад я заболела. Это редкая болезнь, мало кто выживает. Мышцы постепенно атрофируются, и человек совсем перестает двигаться.

Я не смогла продолжать заниматься своей работой. Могла только лежать, – даже шевелить руками было сложно. Постепенно перестало слушаться все тело, я уже не имела возможности контролировать мочеиспускание. Да я ничего не могла контролировать! Я просто лежала и чувствовала, как стремительно приближается конец моей жизни.

И тогда я стала понимать, что мне в этом мире ничего не принадлежит. Ни ученые степени, ни фирмы и журналы, ни имущество, ни даже мое тело!

Я умирала и видела, как бы со стороны свою жизнь, борьбу за крутизну и свое огромное эго. И мне было так темно! Я оказалась будто в черных тучах и невероятно хотела света! И я стала молить о свете! Я чувствовала себя маленьким зернышком, ищущим свет.

Поняв, что спасти меня может только чудо, я стала искать способы исцеления, нашла учителя, который побудил думать позитивно, научил сосредотачиваться на дыхании, представляя, что я наполняюсь светом, беседовать с клеточками тела. И стали происходить чудеса – мышцы снова стали меня слушаться. Не сразу, постепенно. Сейчас мне лучше, я могу двигаться. Я не знаю, что будет дальше, чем я буду заниматься... Я пока только зерно, я не цветок.

И я смотрю на эту лодку – на красную нижнюю, будто страдающую ее часть, и вижу свою судьбу, этот мой материальный эгоистичный мир, в который я была погружена. А желтая верхняя половина лодки – это выход из тьмы. Я вижу в этом мой поиск настоящего, подлинно доброго и прекрасного. Наблюдая за вашей работой, я вижу свою жизнь, и узоры вашей лодки дают мне надежду, что я зернышко, уже прорастающее в свет. Спасибо вам за ваш труд! Счастливые дети, которые у вас учатся. И я тоже сейчас ребенок...



Нам ничего не принадлежит в этом мире... Нам принадлежит целый мир...

Она говорила, и глаза ее были полны слез.

Я уже не могла безмятежно водить кисточкой, рука моя начала подрагивать, а потом замерла, и я больше не отрывалась от ее глаз. Ее удивительно красивое, благородно-печальное лицо при воспоминании о былой карьере вдруг изменило выражение, и на миг я увидела совсем другую личность – властную, жесткую, гневную, от которой хотелось отшатнуться, но эта тень быстро растворилась, и передо мной появился другой, потрясающе красивый человек. Ее голубые глаза, полные глубины, грусти, небесной тоски, завораживали беспредельностью вопросов и надежды.

Мужчина помог ей подняться, и она потянулась ко мне, чтобы обнять.

Я еще не осознала полностью все, что услышала, будто мы были на разных берегах реки, протягивая навстречу руки, но мой душевный покой был вздернут виселицами вопросов. Словно мороз прошел по коже. Кто на каком берегу? Мужчина взял ее под руку, и они стали медленно удаляться в сторону дороги. Она шла, опираясь на руку мужчины, странно покачиваясь, явно с большим трудом.

Я смотрела им вслед, стоя с банкой желтой краски в руках.

Потом я часто видела ее, погружая детей в лодку, отплывая в новое сказочное путешествие, я махала ей, а она мне, – мы будто посылали друг другу тепло надежды, прорастающей из красного в сияние желтого. Нижняя красная часть лодки... Там и моя боль, которая растворялась, прорастая в желтое поле благодати, вместе с радостью детей и взрослых, которую мы умножали вместе. И моя былая карьера вспомнилась мне... И та карьера, которую я выбираю.

Самая прекрасная карьера – карьера счастья. Она не может быть solitary!

Трансформация состояний дыханием

Дышать можно из разных архетипов. Когда мы дышим из своего зайчика, который всего боится, вынужден прятаться от хищников и убегать – мы дышим страхом из состояния жертвы. Можно дышать из архетипа волка или волчицы – дышать смелостью, верой в свою ценность, доверием своему чутью – интуиции. Можно выбирать каким архетипом дышать, какой архетип может дать ресурс на данный момент – наш мудрый ворон или сова, плодородная лягушка или лебедь, мощь медведя или быстрота и сила пантеры...

Мэри Поппинс прилетала с восточным ветром, а улетала с западным. Восточный ветер приносит обновление, это начало нового этапа. Западный ветер – уносит к предкам, это завершение.

Когда случается то, что выводит нас из себя, и мы чувствуем себя либо жертвой, либо впадаем в гнев и он выходит из-под нашего контроля: дыхание сбивается, учащается. В любой конфликтной ситуации важно сделать глубокий вдох и успеть задать вопрос: «Кто я в этой ситуации?»

Этим вопросом мы переводим себя из состояния жертвы или деспота в состояние царя своих проявлений, в состояние мудрости. И из этой сферы – гармонии и мудрости – к нам приходят нужные созидательные ответы.

Однажды я принесла документы в юридическую контору. Женщина, взяв мою папку и потрясая ею перед моим носом, решила войти в свою, вероятно, любимую роль деспота:

– Вот это вот что? Это не документы! Слышите? Не документы, я вам говорю! – она явно привыкла, что перед нею люди впадают в состояние жертвы и жила этими энергиями, питаясь страхом своих жертв. Она явно хотела отправить меня по второму кругу собирать бумажки. Я сделала глубокий вдох, успев вынырнуть в состояние «Кто я сейчас?». И спросила женщину:

– Кто это спрашивает?

– В смысле? – удивилась она, ее рука с моими документами замерла в воздухе.

– Вы профессионал? – я обратилась к ее плюсу, а не минусу. – Да, конечно! – не без удовольствия и все еще с удивлением ответила женщина. – Можете как профессионал посмотреть мои документы?

Она смутилась, открыла документы и оказалось, что с ними все в порядке – все нужные на месте. – Простите меня, вечер уже, я очень устала, – ответила женщина совершенно другим – мягким, уставшим голосом.

Когда конфликтная ситуация застает нас врасплох и мы чувствуем, что нас захватило – сердце учащенно бьется, дыхание нарушено – важно подышать медленно, выровнять дыхание. Можно следить за своим медленным глубоким вдохом и выдохом, концентрируясь только на этом медленном дыхании. И придет другое состояние, и родятся из него нужные ответы.

Без воды обычный человек может жить три дня. Без еды больше. Но без воздуха совсем недолго – максимум несколько минут.

Вдох и выдох – это смерть и новое рождение, самый малый инициатический цикл!

Спящая красавица засыпает на сто лет, и главным становится ее дыхание. Сон обладает целительной силой, – во сне душа способна питаться из бесконечного источника бессознательного, наполненного ресурсными силами. Сон с символической точки зрения – возвращение в феминное состояние молчания и тишины, чтобы выносить новый мир в самих себе. Это воз-

вращение в утробу матери – в первозданный океан, чтобы получить питание, принятие себя, вернуть себе потерянную силу.

Богатырский сон в сказках длится три, девять или двенадцать дней. В результате этого сна герой набирается сил и получает дары. Царевны в европейских и русских сказках засыпают мертвым или столетним сном и пробуждаются обновленными для новой жизни.

Отравленное яблоко – полученная травма, боль, горе – трансформируются через принятие себя, своего опыта, через соприкосновение со своей тишиной и молчанием, сосредоточением на вдохе и выдохе, на процессе исцеления, чтобы выносить в собственном океане бесконечности нового себя – зрелого и сильного, свои новые идеи и мечты.

Во сне главным становится наше дыхание – вдох и выдох.

Вдох и выдох – смерть и новое рождение.

Вдох – жизнь, выдох – смерть и снова вдох – жизнь. Вдох и выдох – это инициация, заложенная в нас законами жизни. Мы постоянно обмениваемся с миром: вдыхаем кислород, выдыхаем углекислый газ. Мы выдыхаем свои мысли и чувства в окружающее пространство.

А вдыхаем вместе с кислородом всегда гармонию, – и это невероятный подарок жизни каждому из нас. Поэтому даже простое сосредоточение на дыхании, наблюдение за дыханием возвращает нас в состояние гармонии. Множество практик в разных культурах связаны с дыханием.

«Я доверяю дыханию жизни». Вдох, выдох, вдох, выдох... Если в жизни много страхов, то рекомендую повторять эту аффирмацию в течение недели или 21 дня, чтобы произошла интеграция аффирмации в жизнь.

Практика: Путешествие к архетипу Воздуха

Рекомендуется совершать после прочтения главы «Стихии. Воздух».

1. Подышите спокойно, медленно, направляя внимание на расслабление тела.

2. Представьте, что вы идете по дороге. Впереди вы видите ворота из света. Вы открываете ворота и встаете под ними. Сверху на вас мягко льется бело-золотой свет, обволакивает, смывает боль и усталость, омывает, очищает, снимает напряжение. Вы чувствуете, как становится легче на душе, да и само тело становится легче, наполняясь светом. Теперь вы так легки, что начинаете подниматься ввысь и парить над землей. Вы понимаете, что можете летать. Вы устремляетесь вперед, где на горизонте видите дворец восточного ветра, приносящего весну. Дворец все ближе, – посмотрите какие у него ворота, какого цвета сам дворец, какие там окна. Вы распахиваете ворота и влетаете внутрь – к самому трону, где восседает ветер Востока. Как он выглядит? Во что одет? Восточный ветер дарит вам подарок. Посмотрите, что это? Ветер Востока дарит вам новые одежды – это одежды Восточного ветра. Вы облачаетесь в них. Какие они? Что вы чувствуете, став ветром Востока, какие новые силы раскрываются в вас? Поблагодарите. Теперь вы вылетаете из дворца и направляетесь дальше.

3. На горизонте возникает дворец Северного ветра. Вы уже рядом, – посмотрите какие у него ворота, какой дворец у Северного ветра, из чего он и какого цвета? Вы распахиваете ворота и влетаете внутрь, в тронный зал, где восседает Северный ветер. Как он выглядит? Во что одет? Какие у него атрибуты? Северный ветер тоже ждал вас и приготовил вам подарок. Он вручает его вам. Что это? Ветер Севера дарит вам одежды Северного ветра и помогает их надеть. Что это за одежды, как они выглядят? Что вы чувствуете в одежде Северного ветра? Какая сила раскрывается в вас? Что вы теперь можете из того, чего не могли раньше? Поблагодарите.

4. Вы летите дальше, и вот уже на горизонте виден дворец Западного ветра – ветра предков и покоя, ветра завершения дел, подытоживания, собирания плодов. Вот вы уже рядом с дворцом – какие у него ворота, какого цвета дворец Западного ветра? Вы открываете ворота и влетаете внутрь дворца, где на троне восседает ветер Запада. Как он выглядит? Какого цвета

его одежды? Какой у него посох? Какая корона? Он дарит вам подарок. Что это? Западный ветер дает вам новое облачение, чтобы вы могли стать Западным ветром. Какие это одежды? Вы благодарите Западный ветер и летите дальше.

5. Далее на горизонте возникает дворец Южного ветра. Вы все ближе, и уже можете рассмотреть врата и сам дворец. Какие они? Вы распакиваете врата, чувствуя силу Южного ветра и летите в покои, где на троне восседает ветер Юга. Как он выглядит? Какая у него одежда и корона? Какие у него атрибуты? Есть ли у него посох? Ветер Юга улыбается вам и дарит подарок. Посмотрите, что это? Южный ветер дает вам новое облачение – одежды Южного ветра. Теперь вы сможете становиться им и ощущать его силу. Он помогает вам надеть эти одежды. Что вы чувствуете, став Южным ветром? Какие силы в вас раскрываются? Вы благодарите и летите дальше.

Собрав все дары от всех четырех ветров и силу всех ветров, вы начинаете медленно опускаться на землю. С богатством нового опыта вы возвращаетесь по тропинке домой – в ту комнату, где сейчас находитесь.

Прежде чем открыть глаза, потрите ладони друг о друга и умойте лицо, погладьте все тело сверху вниз, запечатывая энергию практики в теле. Не забудьте зарисовать дары или материализовать их – в виде украшения-амулета, например.



Глава 5

Стихии: Земля



Земля – мать всего живого, выпестовавшая жизнь в своем лоне и принимающая в лоно свое все формы, осуществившие себя. Земля – престол, на котором человек находит все ингредиенты, орудия и инструменты для воплощения своей уникальной вселенной, престол, на котором мысли человека обретают свою форму, свое воплощение. Земля – это сфера деяний и поступков человека, сфера проявления его мыслей и чувств.





Земля дает тело всем формам жизни на Земле. Все сотворено из ее праха и в прах же возвращается. Земля – мать всего живого, выпестовавшая жизнь в своем лоне и принимающая в лоно свое все формы, осуществившие себя.

Способность творить

Земля творит тело человека и дает ему возможность воплотить свои идеи, обеспечивает разнообразными материалами для творчества. Даже если эти идеи не так материальны, как построенный дом, дворец, испеченный хлеб, сшитое платье, а возвышенны и крылаты, как музыка или живопись. Для звучания неуловимой, мгновенно исчезающей музыки необходимы смычок и резонирующий каркас скрипки, клавиши и струны, данные телом земли. И для картин земля дает всю палитру своих красок, рожденных ее недрами, язык говорящей кисти, сделанной из нитей, возвращенных землей и солнцем, а также – белый холст для сотворения нового бытия.

Земля – престол, на котором человек находит все ингредиенты, орудия и инструменты для воплощения своей уникальной вселенной, престол, на котором мысли человека обретают свою форму, свое воплощение.

Земля – это сфера деяний и поступков человека, сфера проявления его мыслей и чувств.

Сила трансформации и перерождения

Земля обладает удивительной способностью преображаться. Она принимает в свое лоно все объекты, разлагает любой мусор, помещенный в ее утробу. И она перерождает погибшее – растения, тела животных и людей, превращая их в пищу для новой жизни. Преображает земля и мусор, и то, что опасно для жизни, хотя для этого требуется гораздо больше сил и времени, но, в конце концов, даже то, что уничтожало жизнь, трансформируется и становится плодотворной почвой для новых рождений.

И человек, подобно земле, способен преображать в самом себе то, что уничтожает жизнь, гармонию, сеет хаос, перерождать это в полях своей души, давая силу новым росткам созидания.

Сокровища и клады

В толще земли, в ее глубинах, гротах, пещерах таятся несметные сокровища – драгоценные камни и металлы, сапфиры и алмазы, золото и серебро. И в человеке таятся бесценные сокровища талантов и возможностей. Они притаились в глубине его подсознания, в скрытых гротах его души, тайных ходах и пещерах сознания. Земля рождает сокровища, и человек рождает золото мудрости, алмазы воли, серебро интуиции, сердолики любви.

Горы

Горы – вершины земли, вознесенные в небо, блистающие в сиянии солнца. Горы – это архетип устремления сознания к обелискам мудрости, к пикам познания. Это торные дороги к совершенству, в небеса свободного полета мысли, неисчерпаемых пространств фантазии. Гора – маскулинный символ земли, мужская активная сила.

Подвиг Геракла «Керинейская лань» повествует о том, как Геракл отправился на вершину горы, чтобы поймать белоснежную лань с золотыми рогами. Этот миф рассказывает о нашем восхождении за мудростью. Почему в поисках мудрости нельзя брать меч и стрелы? Геракл их оставил и взял с собой только топор и лопату. Топор – орудие разделения целого на части с целью понять, познать. Лопата – символ работы, с ее помощью можно перелопачивать свою дорогу, она символизирует труд постижения, восхождения.

Пещеры

Пещеры – сокрытые под землей ограниченные пространства, лишённые света, скрывающие в себе нечто – либо сокровища и клады, либо драконов, химер, змей и скорпионов. Пещера подобна потайной кладовке сознания и души, в которой при наличии факела знаний можно разглядеть либо мерцание драгоценных камней талантов, либо химер и чудовищ разума. Пещера также – символ женской утробы, способной вынашивать и рождать, это феминная сила земли.

Погружение в землю, в зависимости от контекста, может означать либо погружение сознания в область материального, инволюцию, смерть разума, либо преобразование сознания, освобождение от иллюзорного, трансформацию и прорастание новыми побегами плодотворных мыслей.

Пустыня

Пустыня – феминная сила земли, сила молчания, пустоты, смерти, слышания, ученичества. Периодически в жизни нам нужна сила пустыни, нам необходимы уединение и тишина, чтобы услышать себя, переоценить то, что произошло, понять, что хочется изменить, чего хочется достичь, от чего освободиться. Дни недели в астрологии связаны с определенными планетами. Воскресенье – Sunday – день Солнца, а суббота – Saturday – день Сатурна. В этот день рекомендуется уединиться и посвятить его молитвам, молчанию, очищению, освобождению и планированию следующей недели. Символически суббота – день пустыни. Пустыня нам нужна, чтобы взрастить потом новые плодородные цветущие поля. Легенды о подвигах Геракла повествуют о том, как герой шел через пустыню и встретил Антея – сына Земли, который никого не пропускал и не оставлял в живых. Геракл сражается с ним, но не может победить, пока не понимает, что Антей питается землей, ее силой. Тогда он поднимает его и держит до тех пор, пока тот не выпускает дух. Здесь Антей – символ привязанности сознания к земному, материальному миру. Геракл смог поднять свое сознание над погруженностью в материальный план. Мать-Земля дала нам свое тело, чтобы мы творили на ее поверхности, из ее плоти, новые вселенные. А может, затем, чтобы плоть жила ради плоти? Сама Земля никому ничего не навязывает. Она дает осуществиться выбору каждого – Христа, Миклухо-Маклая и Савонаролы, Леонардо и Пикассо... И каждому дает свое тело – дерево для кораблей, металл для оружия, лен для холстов и минералы для красок. Каждый из своей пустыни выносит либо созидание, либо разрушение. Если наша пустыня осознанная, если в ней мы ищем ответы на вопросы, мудрость, свободу от иллюзий, – то наша пустыня тишины рождает поля изобилия и сотворения. Если наша пустыня наполнена вовлеченностью в обиды, гневом, завистью, обесцениванием себя, то всходы из этой пустыни могут нести разрушение и несчастья для нас.

Пустыня – это способность слышать, воспринимать, учиться. Пустыня для меня – это наши уши, похожие на эмбрион – свернутый зародыш ребенка. Он слушает ритм сердца матери, ощущает ее тепло и растет, чтобы в конце концов родиться в свою вселенную.

Поле

Поле – символ плодотворных сил души, способность возвращать и воплощать идеи в материю. В Индии богиня Земли – Бхуми Притхиви – изображается в виде прекрасной женщины и в виде коровы.

В Сказании о царе Притху речь идет о том, что Земля поглотила все семена, из которых произрастали растения для пищи. Из-за этого возникла нехватка зерна и начался голод. Царь Притху понял, что гордыня охватила Землю и она скрыла в своих недрах все семена, не давая им возможности взрасти. Царь решил рассечь ее стрелами, дабы выволить семена из-под Земли. Он взял лук Аджаву и направил стрелу в Землю. Она затрепетала от ужаса и, приняв образ коровы, пыталась убежать от него, однако не смогла скрыться от Притху даже на небесах. Тогда Земля попросила Притху не губить ее:

«Я подобна лодке, и весь мир находится на мне. Если ты погубишь меня, то как спасешь себя и подчиненных от погружения в воды вселенского океана (Гарбха)?»

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.