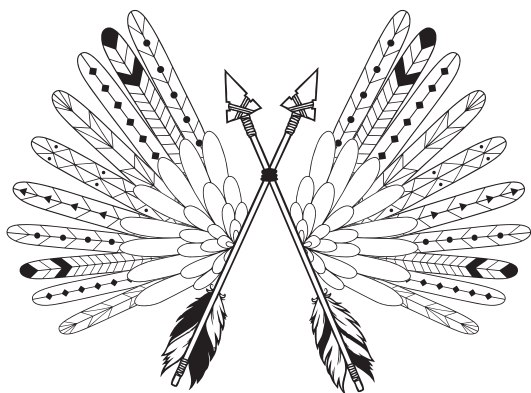




ВВЕДЕНИЕ

Три основные идеи, которые я бы хотела выразить в этой книге:

1. Тотем — отражение нашего подсознания, и понимание мира животных раскрывает больше возможностей для восприятия самих себя.
2. В каждом из нас скрывается часть природы, которую в современном мире мы умело подавили. Научившись разбираться в себе как в части природы, можно увидеть вполне логичные закономерности в принятии решений и поведении.
3. Самопознание — это трудоемкий процесс, он требует регулярности и самоотдачи. В какой-то момент самопознание становится привычной частью повседневной жизни и перестает быть чем-то особенным.

Поскольку изучением тотемов я занимаюсь достаточно давно (осознанно — с 2009 года, а неосознанно — с детства, так как старшее поколение в семье



увлекалось шаманскими практиками и реализовывало их), могу с уверенностью сказать, что книг о тотемах практического направления написано не просто мало, а слишком мало. На русскоязычном рынке их не найти, а те, что есть, чаще всего переведены хорошо, но не подчеркивают именно наши ценности. Это труды либо учеников шаманов, либо тех, кто работал с шаманами или брал у них интервью. От опытных практиков чаще всего таких книжек не дождешься, потому что им некогда (как и мне, именно поэтому книгу мне помогают писать ассистенты, разбирая мое бубнение в голосовых сообщениях), и если бы не блог, то, скорее всего, всех этих работ и не было бы. Мне захотелось создать книгу, которая будет не столько текстом, сколько набором практик, которые вы можете применить в любой момент своей жизни.

В этой книге я постаралась совместить все знания, которыми владею, и консолидировать опыт, который у меня есть: знание психологии, опыт управления бизнесом и проектами, опыт межкультурных коммуникаций и понимание разных религий, учений, эзотерических практик.

Первые работы, связанные с тотемами, или вообще рассмотрение процесса взаимодействия с тотемами можно найти не столько в книгах, сколько в колодах оракулов. И 7–10 лет назад действительно стало популярным рисование глубоких оракулов, которые ориентированы на связь с тотемами. К слову, вместе с ИГ «Весь» мы создали несколько авторских колод, которые были разработаны для интересующихся именно темой тотемов. Например, вы можете познакомиться с колодой «Светлые сны тотемов» и приобрести ее.

Из основных теорий, которые я встречаю в колодах оракулов и в книгах о тотемах, можно выделить следующие:

1. Магические свойства животных.
2. Мистицизм в настраивании на тотем.
3. Перекалывание ответственности за принятие решения или какой-то определенный сюжет в жизни на свой тотем.

По большей части я в корне не согласна с существующими в этих направлениях теориями, и, имея опыт общения с шаманами из разных стран, я пришла к нескольким выводам.

Во-первых, никакой мистики нет. Это не более чем природная данность — то, что мы похожи на каких-то одних животных, а образ жизни каких-то других животных полностью противоречит нашим ценностям и жизненным принципам, — и это зависит исключительно от географии, воспитания и условий жизни, в которых мы выросли.

Во-вторых, избыточный мистицизм вокруг темы шаманизма в итоге делает практики сонастройки с тотемами менее серьезными и менее погружающими в подсознание. Как только человек осознает, что тотем — это возможное отражение его текущего состояния в рамках данных условий, тогда работа с подсознанием станет более эффективной.

В-третьих, безусловно, перекалывать ответственность на знак зодиака, тотем или еще бог знает на что — совершенно инфантильно. Это не более чем проявление собственной несостоятельности. Тотем или любой другой эзотерический символ, который может характеризовать человека или его жизнь, — всего лишь помощник, ориентир или некая рамка,



которая помогает найти себя, найти свой путь и определить свои истины и желания.

Ключевая мысль книги заключается в том, что тотемы — это возможное зеркальное отражение подсознательных процессов, которые мы не осознаем или не хотим осознавать из-за травматичности их проживания и, соответственно, не можем окончательно узнать свою личность вместе с ее желаниями, потребностями и истинными целями. Изучение системы тотемов поможет вам определить себя и сделать свою жизнь более настоящей и наполненной.

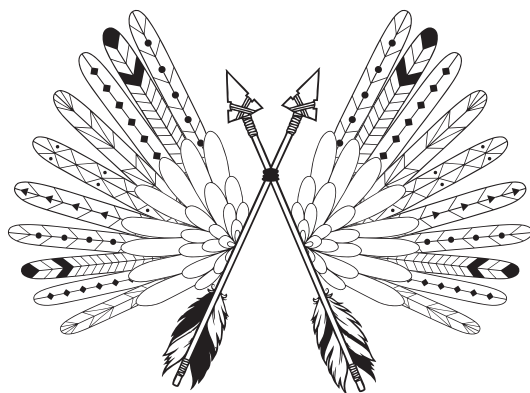
Считаю эту тему важной особенно сегодня, потому что уровень цифровизации превышает все допустимые нормы. Мы просто теряем себя, свои мысли в этом потоке информации, коротких видео, мемов. Где-то там теряются наши истинные мысли, мы перестаем уметь слышать себя. Мне кажется, тема тотемов затрагивает совершенно каждого человека и может гипотетически затронуть не только тех, кто увлекается эзотерикой, но и тех, кто пытается разобраться, почему ему некомфортно в этой жизни. Я рискну говорить об этом только потому, что занимаюсь изучением этой темы очень давно, люблю ее и не перестаю ею интересоваться. Я продолжаю писать, исследовать и взаимодействовать с практиками, шаманами, которые раскрывают для меня новые грани не только каждого животного, но и человека.

Читатель может закрепить полученные знания лишь **на практике**. Чтобы применять их регулярно в обычной жизни, читателю необязательно быть тарологом, рунологом, эзотериком, шаманом. Достаточно просто быть человеком, который пытается разобраться в себе.

Я бы хотела **посоветовать** читателю представлять себя на месте каждого животного, и, когда вы будете

знакомиться с принципами, целями, ценностями, законами тотемов, «примеряйте» их, словно платье, словно разного кроя джинсы, которые вы никогда ранее не надевали. Вы удивитесь, как по-разному можете выглядеть и чувствовать себя. Во время таких практик важно уловить ощущение легкости и свободы — это будет означать, что данная ценность, данный закон именно ваши.





О ТОТЕМАХ. ВАЖНОЕ



ТОТЕМ — ЧТО ЭТО? КТО ЭТО?

Тотем — это дух-помощник. Во многих практиках принято считать, что тотем — дух животного, который призван помогать человеку, наделять его своей силой. В моей практике встречались три направления работы с тотемами.

1. Сотрудничество/партнерство. В рамках этого направления тотемом может выступать даже живое существо. Вы можете ухаживать за животным в зоопарке или приносить ему еду, взамен оно может с вами «разговаривать»: давать подсказки, наводить на мысли, выслушивать вас и т. д.
2. Контракт (шаманский и духовный). Дух животного отдает вам свои силы, а вы ему платите чем-то, что он требует в рамках своих законов и ценностей. Разница между шаманским и духовным

контрактом заключается в «кровной связи»: шаманский контракт подразумевает жертвоприношение и практическое погружение в животного, а духовный — другие неконтактные практики.

3. Духовные отношения. Образ животного является вашим романтическим представлением о самом себе, то есть поведение животного и его особенности являются для вас некой ролевой моделью. Вы обучаетесь у него (лично, через видео, читая о нем) и внедряете в свою жизнь его стратегии. Буквально ведете себя как выбранный тотем.



ЧТО ЗНАЧИТ «МОЙ ТОТЕМ»?

Своим можно считать тот тотем или тотемы, которые совпадают с вами по ценностям, чьи законы вами принимаются и используются в жизни, чье поведение и чьи привычки не противоречат вашим жизненным принципам. Другими словами, если вы моногамны, то полигамные тотемы вам не подходят. Выбирайте Волка, а не Льва. А если хотите не просто денег, но и славы, сочетайте Жабу и Льва. Тренируйтесь совмещать разные стратегии поведения, если желаете и то и другое.



МОЖНО ЛИ ВЫБРАТЬ НЕСКОЛЬКО ТОТЕМОВ?

Да, конечно. Поскольку тотем — это система ценностей, а ценности у человека меняются в течение



его жизни, то тотемы могут меняться в зависимости от возраста, ситуации, событий, а также целей человека в определенный период времени.



СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ПОНЯТИЕ «ГЛАВНЫЙ ТОТЕМ»?

На мой взгляд, такое понятие существует. В критический момент вы будете вести себя так, как заложено в вашей природе. Вы можете сколько угодно демонстрировать свою социальную открытость, любовь к людям и доброте, но если вы человек эгоистичный и злой, в кризисной ситуации вы поступите именно так, как считаете истинно правильным. Это и есть ваш «главный тотем» — тот, который отражает вас истинного. Именно поэтому ведущими тотемами часто являются такие социально непопулярные, как Таракан, Скарабей, Червяк, Улитка и т. д.



НАДО ЛИ ПРОБОВАТЬ РАБОТАТЬ СО ВСЕМИ ТОТЕМАМИ ИЛИ ЛУЧШЕ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ ТОЛЬКО СО СВОИМ?

Пробовать можно и нужно — и как можно чаще. Дело в том, что во время знакомства с тем или иным тотемом вы словно примеряете на себя его шкуру: а так мне подходит? а так мне нравится? И чем большее количество тотемов вы привлечете к себе, тем шире

у вас будет выбор при определении жизненной стратегии. Однако впоследствии работать следует с теми тотемами, которые отражают вашу истину. В противном случае вы можете потерять себя, свою личность.



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЯДОМ СО МНОЙ ДУХ ЖИВОТНОГО?

А если я вас спрошу, на кого вы похожи в обычной жизни? Не хотите быть похожими, а действительно кого напоминаете себе и своим близким. Вопрос серьезный, особенно если вы увлекаетесь тотемизмом.

Часто ко мне обращаются за консультацией, рассказывая что-то подобное: «Я чувствую, что мой тотем — Пантера. Но почему-то никак не получается сонастроиться с ним через медитацию или другие практики». Пантера — тотем быстрых и решительных, сексуальных и одиноких. Начинаем выяснять, я прошу рассказать мне о своем обычном дне: «Последние месяцы мало двигаюсь, ленюсь, с маленьким ребенком некогда голову помыть, муж меня не поддерживает, стараюсь вернуть его внимание».

Как вы думаете, какое животное напоминают подобное поведение и образ жизни?

Вот как поступила бы Пантера в подобной ситуации:

- ◆ пригласила бы няню;
- ◆ привела бы себя в порядок;
- ◆ приобрела бы красивое белье;
- ◆ купила бы живые цветы (заказала бы доставку);
- ◆ поговорила бы с мужем и расставила приоритеты, в его жизни в том числе.



Важно понимать, что тотем — это отражение вашего характера. Тотем — не двигатель и не якорь, а зеркало того, что уже есть в вас.

Еще один пример. «Ко мне часто прилетают вороны. Снятся. Наверное, Ворон — сейчас мой тотем. Как мне укрепить с ним связь?» Рассказываю: читать, работать с рунами, заниматься наблюдением, вести закрытый образ жизни. Ответ: «Ой, нет, от книг я засыпаю, а руны — слишком сложно. Но ведь если тотем меня выбрал, то я же не должен/должна что-то делать специально?» Нет, так это не работает.

Когда мы начинаем замечать знаки в виде образа животного — это сигналы и подсказки подсознания: пора что-то менять в поведении и образе жизни. Если вы ничего не измените, то и поддержки тотема не получите. Нельзя надеяться на поддержку Тигра, оставаясь Ленивцем или Комаром.

Тотем проявлен рядом с вами, если в критический момент вы телом ощущаете дух животного. Например, когда вам страшно, вам хочется засунуть голову в песок? Это Страус. Вы можете прыгнуть на своего обидчика? Это Леопард. Вы плетете интриги, чтобы обидчик никогда из них не выпутался? Это Паук.



ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ЗАКОНЫ, ЦЕННОСТИ И ЗАДАЧИ ТОТЕМА?

Законы — правила, по которым животное живет в природе, которыми руководствуется для продолжения рода, выживания и развития.



Ценности — это то, что животное охраняет, то, что является для него самым дорогим.

Задачи — то, что животное должно сделать за время своей жизни.



ЧТО ДЕЛАТЬ С ТОТЕМАМИ, КОТОРЫЕ ОТНОСЯТСЯ К МИФОЛОГИЧЕСКИМ СУЩЕСТВАМ?

Вы можете работать с ними как с символами защиты или амулетами, но тотемом может стать лишь дух животного. Готовы ли вы довериться духу животного, которое никогда не существовало?



Динозавр — тотем или нет?

Интересный вопрос. Ведется много споров о Драконах, Фениксах и Единорогах: можно их рассматривать в качестве тотемов или нет? Мой ответ — уверенное «нет». Потому что тотем — это дух ранее и до сих пор живущего животного. Вышеперечисленные существа относятся к мифологическим, а значит, не могли наблюдаться в дикой природе, мы не можем знать их жизненных стратегий, особенностей поведения и выживания, ценностей. Что важно при работе с тотемом.

Но динозавры ведь существовали? Казалось бы, почему нельзя привлечь дух такого животного в качестве помощника или наставника?

Боюсь, я не знаю никого, кто бы успешно сонастроился с таким тотемом. Причин может быть несколько.



1. Нас разделяет слишком большой временной период. Динозавры жили тогда, когда людей не было, а значит, нет возможности связаться с ними (нет общей точки во времени и пространстве).
2. Сейчас за динозаврами нельзя понаблюдать, то есть практически невозможно перенять их манеру поведения и почувствовать, что важно для сонастройки.
3. Эволюционный путь долг, и динозавры находились на том его участке, где важнейшей целью было выживание, что не совсем актуально для современного человека с его стремлением развиваться, зарабатывать, создавать отношения и семью.

Но если бы Динозавр и был тотемом, то его законы, скорее всего, были бы следующими:

1. Будь больше и страшнее.
2. Не обращай внимания на мелких.
3. Иди туда, где есть еда.
4. Прислушивайся к природе.
5. Будь ненасытным.
6. Не проявляй сочувствия.
7. Используй свой гнев как источник силы.
8. Начал — доделай.
9. Не убегай, но догоняй.
10. Нападай первым или нападай в ответ.

Не такие уж и плохие законы, не так ли? Тем, кто оказался в сложной ситуации, кто нуждается в поддержке и внутреннем ресурсе, такая стратегия выживания очень поможет. Мы можем сделать вывод: если вы находитесь на грани вымирания, обратитесь к своим предкам. И пусть это будет не ваш род,

но существа, обитавшие здесь миллионы лет назад, точно знающие, как выживать в суровых условиях.



МОЖНО ЛИ ВЫБРАТЬ В КАЧЕСТВЕ ТОТЕМА ДЕТЕНЫША?

Тяжело назвать помощником того, кто сам только учится.



МОЖЕТ ЛИ БЫТЬ ТОТЕМОМ РОБОТ?

В современном мире это актуальный вопрос. Да, если вы проведете ритуал по помещению в него духа. Тотем — это дух. Его сосудом может быть что угодно. Но чтобы в бутылке было вино, его надо туда налить.



МОЖНО ЛИ ПРИДУМАТЬ СВОЙ ТОТЕМ?

Да, пожалуйста. Но он должен быть продуман до мелочей! Его характер, где он живет, что любит, что ест, как выживает, кого боится, на кого охотится, как спит, при какой температуре ему комфортно, как развивается, как рождается, как умирает, чем пахнет и т. д.



13. СОВА

Сова обладает уникальными способностями, которые, в свою очередь, делают ее тотем особенным. Способность поворачивать голову на 270 градусов дана не всем, как и в целом столь широкий взгляд на ситуацию.

Сова может быть тотемом только для тех, кто принимает наличие чужого мнения и понимает, что все может быть не так, как кажется на первый взгляд.

Поскольку Сова достаточно серьезный хищник, во многих культурах тотем является предвестником необратимости и даже самой смерти. Тотем учит принимать ситуации, в которых мы не можем ни на что повлиять.

Основные законы тотема

1. Знай много.

Сова собирает всю информацию и знания. Никогда не знаешь, что именно понадобится.

2. Видишь жертву — хватай без промедлений.

Если есть цель — просто начинайте ее достигать, без лишних разговоров и промедлений.

3. Действуй ночью.

Делайте дела тогда, когда никто не мешает, когда никого нет рядом.

4. Смотри на ситуацию под разными углами.

Задавайте себе вопросы: а что, если я неправильно понял? Как ситуация выглядит со стороны другого человека? Что я упускаю?

5. Предупреждай об опасности.

Если можете предупредить человека об ошибке — предупредите. Но все остальное — на его



совести. Никогда не помогайте без запроса. Сова не будет рисковать.

6. Умей договориться.

Необходимо уметь проигрывать битву, чтобы выиграть войну. Ищите слабые места у противников, чтобы манипулировать ими.

7. Изучай тайное.

Тотем часто увлекает в эзотерику, потому что это мир тайных знаний.

8. Охраняй личные границы.

Сова очень ревностно относится к личному пространству, никого туда не пускает и редко открывается другим людям. При этом Сова очень коммуникабельна.

9. Прислушивайся к интуиции.

У тотема очень развита интуиция. Сова знает, что не все можно объяснить логически.

10. Умей проучить.

Если кто-то навредил тотему или природе, его стоит проучить, но сделать это нужно так, чтобы человек вынес урок из произошедшего. Речь не о мести, а именно об уроке — рассудительном и рациональном.

Руны тотема: Ансуз, Перт.