

КОЛЕСО АРХЕТИПОВ

ВСЛЕД ЗА КОЛЕСОМ ГОДА К ВНУТРЕННИМ РИТМАМ



КНИГА АННЫ ДУХАРЕВОЙ
ИЛЛЮСТРАЦИИ АННЫ НИКИТИНОЙ

Анна Духарева

**Колесо архетипов.
Вслед за колесом года
к внутренним ритмам**

«Бук»

2017

УДК 159.9
ББК 88

Духарева А. В.

Колесо архетипов. Вслед за колесом года к внутренним ритмам / А. В. Духарева — «Бук», 2017

ISBN 978-5-00118-004-3

Если вы чувствуете себя потерянным, если душа болит о прошлых травмах и обидах, если вам не нравится ваша жизнь, но вы не знаете, как ее изменить, «Колесо архетипов» поможет вам.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-00118-004-3

© Духарева А. В., 2017
© Бук, 2017

Содержание

О книге	6
Дикое начало	8
Восстанавливаем контакт с диким началом	10
Сказка о диком начале	12
Архетипическая мать	13
Восстанавливаем контакт с архетипом матери	15
Сказка об архетипе матери	16
Архетипический отец	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Анна Духарева

Колесо архетипов: вслед за колесом гола к внутренним ритмам

*Спасибо
Ольге Малининой,
Льву Хегаю,
Тамаре Шапошниковой
и моим клиентам
за ценную и аккуратную критику.*

Электронная книга Анны Духаревой
Иллюстрации Анны Никитиной

© Оформление. ООО «Бук», 2017

О книге

Эта книга создана стараниями трех женщин.

Вы встретите в ней мои тексты, описания и сказки. Каждый текст соткан из моих мыслей, вырванных из сумеречных прогулок в лесу, снов и личных переживаний. А также из древних хантыйских сказок, эскимосских поверий, древнегреческих обрядов и ирландских песен.

Идея написать книгу принадлежит редактору Наталье Сергеевой, и ее энергия разогрела меня на эту авантюру. Благодаря ее работе я уверена, что текст не заставит краснеть мою учительницу русского языка. Каждое слово на своем месте и точно передает смысл благодаря нашей волшебнице пера. За что ей спасибо.

Даже в отрыве от текста иллюстрации Анны Никитиной обладают магическим, целебным воздействием. Я не устаю рассматривать картины и улавливать свой отклик в душе, вглядываясь в плавные переходы цвета, жесты персонажей и символику.

Мы очень разные, но книга собрала нас, как ноты в аккорде. Мы прозвучали вместе и, надеюсь, создали нечто полезное.

Если бы в конце книги был список использованной литературы, он бы занял больше места, чем сама книга. Поэтому я разрешаю себе указывать источники только при прямом цитировании. Если вам интересно, откуда взялся тот или иной образ, поверье или сюжет, вы можете обратиться с вопросом ко мне на почту.

Что это за книга, для кого она и как ей пользоваться?

«Колесо архетипов» – это готовая карта-тренинг. Она создавалась с целью направить тех, кто заблудился.

Если вы чувствуете себя потерянным, если душа болит о прошлых травмах и обидах, если вам не нравится ваша жизнь, но вы не знаете, как ее изменить, «Колесо архетипов» поможет вам.

Самый первый раз я предлагаю обратиться к книге как к проводнику. Она проведет вас через все сезоны года и через все глубокие отзвуки природы в нашей душе. Я предлагаю двигаться от весны к зиме, вслед за естественными циклами.

В каждой главе вы познакомитесь с архетипом. Архетипы – это универсальные психические процессы, протекающие в душе каждого человека. Знакомясь с архетипом, мы открываем завесу бессознательного, узнаем себя и мир вокруг. Эти праидеи выражаются в символах, которые вызывают схожие чувства у всех людей.

Архетипы живут глубоко в бессознательном. Но они каждый день влияют на нашу жизнь. Осознавая это влияние, мы берем его под контроль.

Для знакомства и работы с архетипом вам будут предложены описания, сказки, небольшие упражнения и медитации. К каждой медитации мы предлагаем музыку, которая поможет настроиться на архетип. В первый раз я бы просила вас медитировать под предложенную музыку. Затем вы можете заменить ее на свою или делать это в тишине.

Книга задумывалась как готовый инструмент для медитации и внутренней глубокой работы. Поэтому возвращайтесь к книге, если чувствуете такую потребность. Выбирайте новую отправную точку: не весну, а, например, осень или лето. Работайте по отдельности с теми архетипами, которые «зовут» или отвечают за благополучие в актуальных для вас сферах жизни. Или про которые интересно. Заведите тетрадь или блокнот, в котором вы будете выполнять упражнения.

Работа с архетипами – это очень глубоко. А там, где глубоко, всегда есть риск уйти под воду с головой. Если вы чувствуете, что какой-то архетип «не идет», что с ним опасно или страшно, лучше отложите его и двигайтесь по книге дальше. Если вы чувствуете, что медитативная работа с архетипом вызывает у вас негативные эмоции, мешающие повседневным делам, обратитесь за помощью к психологу. Раскрывая психику, мы можем выпустить из нее то, что давно ждало выхода и не хочет возвращаться обратно. Не бойтесь попросить помощи в работе с хтоническими чудовищами у ведьмаков-психологов.

Удачного вам путешествия!

Дикое начало



Вы идете по заснеженному лесу. Ботинки утопают в снегу, щеки покусывает мороз, а на ресницах застыл иней. Вы продираетесь в самую чащу, цепляясь за деревья и борясь с усталостью. И тут нос улавливает запах тепла. Порыв ветра растопил иней на глазах, и они наполняются слезами. Вы идете за теплом, в самую глубь леса и видите проснувшиеся почки на заснеженных деревьях. Сквозь толстый слой снега пробивается трава. Словно лето и зима слились в безумном сне. Мороз оставляет щеки. Они покрываются теплым румянцем. И вот сквозь стволы деревьев вы видите танцующую девушку. Босые ноги едва касаются снега, за рыжими прядями не видно лица. А девушка танцует и танцует, и вы понимаете, что жар, растопивший иней и согревающий вас изнутри, исходит от ее кожи.

В каждом живет Дикое Начало. Место первобытной, первородной силы. Дикое Начало заживляет телесные и душевные раны, заставляет двигаться вперед, когда хочется сдаться. Оно танцует, отбивая босыми ногами ритм жизни. Выбиваясь из него, мы теряем почву под ногами. Дикое Начало – самое древнее, живое (а может, животное?) и первобытное в нас. Это само дыхание жизни и природы.

Посвящение в шаманы на Севере часто включает себя испытание Диким Началом. Эскимосы сушили на голом теле мокрые простыни, в других племенах будущих шаманов по несколько дней держали голыми на морозе. Потому что когда ты в контакте с Диким Началом, жар идет изнутри тела, согревая и тебя, и все вокруг.

Дикое Начало – это дыхание первобытной жизни внутри нас. Наша животная сущность, наша внутренняя правда, дикая самость, дыхание самой природы.

Когда вы в контакте с Диким Началом:

- Тело – ваш близкий друг. Вы не пугаетесь ни его слабости, ни его силы.

- Вы двигаетесь в своем темпе, не торопясь и не замедляясь.
- Вы чувствуете связь с природой. Она зовет вас, а вы откликаетесь на зов.
- Ваша дикость поможет пережить любые утраты и невзгоды. Стоит только позволить ей успокоить разум и взять все в свои руки.

Если контакт с Диким Началом потерян:

- Вы не верите интуиции.
- Каждый год вы страдаете от сезонной депрессии.
- Вы чувствуете, что все время боретесь с судьбой.
- Вам страшно потерять контроль над жизнью.
- Вы никогда не пойдете в лес в одиночку.

Восстанавливаем контакт с диким началом

Медитация

Рекомендуемая музыка: Klaus Badelt «Godspeed»

Если в медитации вы увидите неприятный или отталкивающий образ, мысленно замените его.

1. Вам понадобится 20 минут на медитацию. Посмотрите на рисунок. Присмотритесь к женщине, танцующей в снегах. Уловите ее движения, ее ритм. Как двигаются ее руки? Куда танцуют ее ноги? Как развеваются ее волосы в танце? Представьте себе ее движения.

2. Включите музыку, приложенную к медитации, или выберите свою, если чувствуете, что ритм вашего Дикого Начала не совпадает с композицией.

3. Представьте, как женщина на картинке оживает под музыку. Как приглашает станцевать. Закройте глаза, представьте себе свой танец.

4. Встаньте и начните двигаться под музыку. Сначала двигайте только руками, почувствуйте их тепло, их движение. Подключите ноги, а затем все тело. Не торопитесь. Станцуйте танец вместе с вашим Диким Началом.

5. Запишите ощущения от танца. Как вам было танцевать? Что вы почувствовали? Как ощущало себя тело во время и после танца? Какие мысли вам пришли в голову пока вы наблюдали за картиной и танцевали? Запишите свои ощущения.

Если не получается

1. Что помешало? Было стеснительно танцевать? Медитация показалась глупой? Не удалось почувствовать архетип?

2. Почувствуйте, где в теле живет это стеснение, неудобство, злость или ступор.

3. Поймите, откуда идет этот блок? Когда еще было так стеснительно, неловко, глупо? С какими мыслями, установками, отношениями это связано? Найдите первопричину блока.

4. Снова включите музыку и посмотрите на картину. Расскажите Дикому Началу о блоке. О том, как давно он с вами, что он значит и как мешает сейчас прикоснуться к собственной дикости. Попросите ее о помощи.

5. Представьте, как оживает картинка. Как танцует в языках пламени рыжая женщина.

6. Покачайтесь под музыку. Услышьте ее ритм. Закройте глаза. Представьте, как женщина поворачивается к вам и отвечает на просьбу.

7. Запишите ее ответ.

Упражнение «Дышим нутром»

Упражнение лучше делать после горячей ванны или физических упражнений.

Мы привыкли дышать неглубоко. Если сосредоточиться и проверить дыхание посреди дня, то мы обнаружим, что воздух доходит до грудной клетки и сразу после следует выдох. Некоторые люди чувствуют, что «дышат» горлом. Они ощущают, что ниже горловой впадины воздух не опускается. Я предлагаю вам подышать животом и низом живота, как это делают Дикие Женщины и Мужчины.

Лягте и положите руку на живот, чуть выше пупка. Сделайте медленный, очень медленный, но глубокий вдох. Почувствуйте, как живот под рукой наполняется воздухом и поднимается. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов животом.

Опустите руку на низ живота. Ваша задача снова сделать вдох, но теперь воздух должен попасть в самый низ. Это тяжело и может получиться не сразу. Но Дикое Начало не торопится в своем танце, и вы не торопитесь. Представьте, что вы – сосуд, а воздух – вода,

которая вливается в вас. На этот раз сделайте десять вдохов и выдохов. Практикуйте хотя бы раз в неделю глубокое дыхание, если вы восстанавливаете контакт с Диким Началом.

Сказка о диком начале

Однажды в лесу появился Охотник. Никто из животных не знал, откуда он пришел и зачем. В тот вечер любопытная Рысь заметила дымок от костра у одинокой пещеры. Подобравшись поближе, она увидела Охотника, разделывающего тушу оленя. «Охотиться в моих лесах без разрешения? Какая наглость!» – подумала Рысь. Но не тронула охотника, понадеявшись, что он скоро сам уберется восвояси.

На следующий вечер Рысь вновь увидела дымок у пещеры. Полная праведного гнева она устремилась к костру. Застав Охотника, готовящего ужин, она подкралась к нему, решив разорвать наглцу лицо когтями. Каково же было удивление Рыси, когда она поняла, что Охотник видит ее. Рысь бесшумно двигалась в кустах, скрытая тенями, но зоркие глаза Охотника смотрели прямо на нее. Когда Рысь подобралась к костру на расстояние прыжка, Охотник сделал приглашающий жест рукой и указал на тушу убитого днем бычка, словно приглашая Рысь присоединиться к ужину.

«Этот человек не такой уж невежа, как мне показалось в начале», – подумала Рысь. Подарок Охотника угодил ей...

Продолжите сказку.

Вопросы к сказке (ответьте на них, когда продолжите сказку):

- Вам нравится, как закончилась сказка?
- Как дальше складывались отношения Рыси и Охотника? Удалось ли им ужиться вместе в лесу? Или одному пришлось уйти? Появились ли в сказке другие животные?
- Возможно, вы захотите написать два продолжения к сказке с разными концовками. Тогда сравните их. Какая концовка ближе к вашей реальной жизни? А какую бы хотелось?
- Как связана сказка с вашей жизнью? Как бы сложились ваши отношения с дикой Рысью?
- Берете ли вы что-то из сказки в свою реальную жизнь?

Вы всегда можете вернуться к этой главе. Снова сделать медитацию, упражнение и дописать новый вариант сказки. Мы меняемся со временем, и наши отношения с миром архетипов тоже не стоят на месте. Интересно посмотреть, как ваши ощущения изменятся через некоторое время.

Архетипическая мать



Положите руку на живот. Какой он на ощупь? Попробуйте слегка нажать на него пальцами, почувствовав мягкую плоть и одновременно легкое сопротивление. Обведите пальцами вокруг пупка, ощутив углубление. Обхватите живот обеими руками, помните, почувствуйте его. Живот ассоциируется у меня с безопасностью, сытостью, спокойствием. Животом мы связаны с нашей реальной матерью. Об этой связи нам напоминает пупок. И в животе живет Мать архетипическая.

Архетипическая Мать – источник неиссякаемой любви, принятия и заботы. Она вкладывает нам в голову слова утешения и любви, когда мы расстроены. Она заставляет нас сделать перерыв в работе, когда мы устали. Она дает силы, чтобы заботиться о близких. Она питает нас своей любовью в минуты одиночества, и мы успокаиваемся под слова ее неслышимой колыбельной.

Но у Матери не одно лицо. Мать – это не только принятие, забота и безопасность. Это и буря, и разрушение. Одной рукой она дает жизнь, другой забирает. Представьте разгневанную медведицу, защищающую медвежонка. Деметру, морящую голодом мир и скорбящую о потерянной Коре. Львицу, разрывающую живую плоть когтями и клыками, чтобы насытить своих малышей.

Быть в контакте с Матерью – это дарить жизнь и принимать смерть.

Когда вы в контакте с архетипом Матери:

- Вы сначала заботитесь о себе, а потом – о других.
- Вы проявляете любовь к себе, для вас это не признак эгоизма.
- Вы принимаете себя.
- Вы способны заботиться о других без ущерба для себя.
- Вы не стесняетесь оскалить зубы, если кто-то претендует на ваши границы.

- Вы способны рожать: детей, книгу, стартап, музыку, танец... Все, что рождается в душе.

Когда контакт с архетипом Матери потерян:

- Вы чувствуете, что не имеете права жить, чувствуете себя лишним.
- Вы заботитесь о других, но на себя не хватает ни сил, ни времени.
- Вы чувствуете себя не в безопасности, но не можете защититься.
- У вас проблемы с самооценкой и уверенностью в себе.
- Даже если вы искрите творчеством в душе, в реальность эти замыслы не претворяются.

Восстанавливаем контакт с архетипом матери

Медитация

Если в медитации вы увидите неприятный или отталкивающий образ, мысленно замените его. Помните: в медитации вы встречаетесь не с реальной мамой, а с архетипом Матери: принимающим, искренним, безопасным.

1. Посмотрите на картину: на раскрытые объятия Матери, на ее мягкий живот, на густую копну волос. Поймайте ее взгляд. Представьте, как между вами возникает неуловимая связь, связь матери с ее ребенком.

2. Закройте глаза. Представьте, как Мать обнимает вас, гладит по голове. Расскажите ей, что у вас на душе. Поделитесь с ней чувствами и переживаниями.

3. Мать гладит вас по волосам и говорит слова утешения, поддержки, радости. Что она говорит вам?

4. Представьте, что Мать напевает вам колыбельную. Ее слова спадают с уст и превращаются в золотые нити, эти нити окутывают вас, переплетаются, и вы становитесь навсегда связанными.

5. Побудьте в этом состоянии столько, сколько вам нужно.

6. Мягко завершите медитацию.

Если не получается

Если у вас токсичные отношения с реальной мамой, архетип Матери может быть заблокирован.

Подумайте, от кого бы вы могли получить заботу и поддержку? Проведите медитацию, заменив образ матери на более подходящий.

Если кажется, что вы не заслужили заботу, попробуйте примерить другую роль. Представьте себя зверем или ребенком. Войдите в медитации в ту роль, из которой вы можете принять заботу.

Упражнение

Как вы проявляете любовь и заботу к себе? Есть ли у вас привычные способы сказать себе «я тебя люблю»? Вам их хватает?

Войдите в контакт с ребенком внутри себя, если не получается, можно заглянуть на страницу 40. Спросите его, как он хочет чувствовать заботу архетипической Матери?

Запишите его ответ и, когда почувствуете прерванный контакт с архетипической Матерью, попробуйте вернуть его через действия, предложенные внутренним ребенком.

Сказка об архетипе матери

Одна женщина решила приютить у себя дома сиротку, маленькую девочку, живущую без отца и матери. «Я живу одна. Мужа и детей у меня нет. Так хоть скрасим друг другу одиночество».

Сиротка каждый день сидела на городском рынке и просила милостыню. Там Одинокая Женщина и нашла ее.

– Хочешь быть моей дочкой? – спросила она Сиротку.

– А как это? – спросила девочка, с хитрым прищуром глядя на женщину.

– Будешь жить у меня, помогать по хозяйству. Я буду тебя кормить, сошью тебе столько красивых платьев, сколько захочешь. А по вечерам мы будем пить чай и читать друг другу сказки.

– Хочу! – ответила бойкая девчушка, схватила женщину за руку, и они отправились домой.

«Как же мы хорошо заживем!» – думала Одинокая Женщина, сжимая руку Сиротки.

Но не тут-то было. Сиротка оказалась диким и невоспитанным ребенком. Целыми днями она бегала во дворе, распугивала кур с насестов, скакала на корове, словно на лошади, и с поросычьим визгом прыгала в каждую лужу. Девчушка совсем не хотела мыться, любое новое платье вмиг превращалось на ней в грязные тряпки, а когда мама пыталась уговорить ее, громко кричала: «Не догонишь! Не догонишь!»

Через неделю Одинокая Женщина кипела от ярости. «Прогоню эту маленькую дрянь, ее место на улице», – думала она...

Продолжите сказку.

Вопросы к сказке:

- Вам нравится, как закончилась сказка?

- Как главная героиня поступила с дочкой? Выгнала? Или нашла тропинку к ее сердцу? Какой урок героине пришлось усвоить, чтобы вернуть гармонию в дом? Или ей не удалось это сделать? Тогда что ей помешало?

- Возможно, вы захотите написать два продолжения к сказке с разными концовками. Сравните их. Какая концовка ближе к вашей реальной жизни? А какую бы хотелось? Чем героиня одного продолжения отличается от другого?

- Как связана сказка с вашей жизнью? Героиня похожа на вашу маму? Или на вас? Берете ли вы что-то из сказки в свою реальную жизнь?

Вы всегда можете вернуться к этой главе. Снова сделать медитацию, упражнение и дописать новый вариант сказки. Мы меняемся со временем, и наши отношения с миром архетипов тоже не стоят на месте. Интересно посмотреть, как ваши ощущения изменятся через некоторое время.

Архетипический отец



Однажды в чаще леса появился Отец. С телом человека и головой зверя. Животные с опаской присматривались к нему. Но потом поняли: это их защитник. Он сидит в самом сердце леса и бьет в бубен. Волны расходятся от его игры по миру. Через них он видит, что происходит в лесу. И если где-то нарушается заведенный Порядок, Дух Леса откладывает бубен, берет топор и идет защищать тех, кто надеется на его заботу.

Порядок – главное слово в архетипе Отца, потому что он его бережет. Это зубы, которые появляются у нас, когда Порядок нарушается. Это строгий и справедливый воспитатель, учащий людей вести себя в лесах, горах, долинах и других священных местах. Это справедливый страж и воин. Он способен приласкать обиженное животное и жестко наказать обидчика.

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.