



Внучка ВОРОНА



МУД-
РОСТЬ
ПРИ-
РОДЬ:


духовные и практические
наставления от растений,
животных и Матери-земли



Внучка ВОРОНА



**МУДРОСТЬ
ПРИБЛИЖАЕТСЯ**



**духовные и практические
наставления от растений,
животных и Матери-земли**



ВСЕ

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

УДК 133.4
ББК 86.4
В60

GRANDDAUGHTER CROW
Wisdom of the Natural World:
Spiritual and Practical Teachings from Plants, Animals & Mother Earth

Перевод с английского *Александры Сидоровой*
Дизайн обложки, внутреннее оформление и рисунки *Натальи Рыловой*

Внучка Ворона

Мудрость природы: духовные и практические наставления от растений, животных и Матери-земли. — СПб.: ИГ «Весь», 2021. — 224 с.
ISBN 978-5-9573-3819-2

Потрясающая в своей глубине и простоте мудрость откроется вам на страницах этой книги. Автор — дочь уроженки Европы и чистокровного индейца навахо. Всю жизнь она училась у природы и готова передать эти знания вам.

Вы удивитесь, как много может открыть простое медитативное наблюдение за окружающим миром, изучение повадок зверей и птиц. Что, если вы похожи на крылатое, водное или четвероногое животное? Как раскроется ваш характер в личных и рабочих отношениях? Вы сможете лучше понимать людей, определив их тотемы.

Мир растений научит терпению и принятию как себя, так и других. Наблюдение за сменой времен года напомнит о том, что жизнь не стоит на месте, что есть более или менее комфортные для нас периоды, но все они способствуют нашему развитию.

Энергетические и ментальные практики помогут интегрировать новые знания в повседневную жизнь. В каждой главе автор подробно расскажет, как гармонизировать отношения, добиться финансовых успехов и поправить здоровье. Вы создадите собственное *колесо исцеления* и сможете использовать его для воплощения идей и исполнения желаний. А также подружитесь со своим *теневым «Я»* и обратите страх, гнев, любые другие подавляемые эмоции себе на пользу.

Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA. www.llewellyn.com

Vetruvian Man on page 42 by Eugene Smith

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3819-2

ISBN 978-0-7387-6630-0 (англ.)

© 2021 by Granddaughter Crow

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

Эта книга говорит о прошлом, настоящем и будущем. Я посвящаю эту книгу своему деду, человеку, которого я никогда не встречала во плоти, но знаю по крови, что течет в моих венах. Я — Внучка Ворона. Я посвящаю эту книгу своему мужу Джеффри Грею. Без него я бы не смогла продвинуться так далеко в своих исканиях. Я посвящаю эту книгу своему сыну Майклу Мейджору. Без него я бы не стала тем, кто я есть. Мы воспитываем детей — или они нас как родителей? Я посвящаю эту книгу своим внукам, потому что они наше будущее. Да пребудут благословения со всем миром.



Оглавление

Предисловие

Введение

Биография вашего проводника

Начнем путешествие

Глава 1. Связь с природой и обучение у нее

Диалог с природой

Осознанность

Отношения и романтика

Бизнес и финансы

Здоровье и самочувствие

Колесо исцеления

Теневая сторона

Глава 2. Царство животных

Отношения и романтика

Бизнес и финансы

Здоровье и самочувствие

Глава 3. Царство растений

Отношения и романтика

Бизнес и финансы

Здоровье и самочувствие

Глава 4. Ландшафт

Типы местности

Отношения и романтика

Бизнес и финансы

Здоровье и самочувствие

Глава 5. Времена года и погодные циклы

Времена года

Равноденствие и солнцестояние

Отношения и романтика

Бизнес и финансы

Здоровье и самочувствие

Глава 6. Колесо Исцеления

Элементы, которые следует добавить в колесо исцеления

Создание колеса исцеления

Работа с колесом исцеления

Отношения и романтика

Бизнес и финансы

Здоровье и самочувствие

Глава 7. Теневое «Я»

Что такое тень?

Как приблизиться к тени

Подружиться с тенью

Я тот, кто я есть

Глава 8. Расширение возможностей

Царство животных

Царство растений

Ландшафт

Времена года и погодные циклы

Колесо исцеления

Теневая сторона

Заключение

Библиография

Об авторе

Молитва племени навахо «Путь красоты»

*В красоте я хожу,
Я хожу с красотой предо мной,
Я хожу с красотой позади,
Я хожу с красотой надо мной,
Я хожу с красотою вокруг,
Всё снова становится красотой,
Всё снова становится красотой,
Всё снова становится красотой,
Всё снова становится красотой.*

*Hózhóogo naasháa doo
Shitsijí' hózhóogo naasháa doo
Shikéédéé hózhóogo naasháa doo
Shideigi hózhóogo naasháa doo
T'áá altso shinaagóó hózhóogo naasháa doo
Hózhó náhásdlíí'
Hózhó náhásdlíí'
Hózhó náhásdlíí'
Hózhó náhásdlíí'*





ПРЕДИСЛОВИЕ

Вдохните. А теперь выдохните. Только что вы прожили полный жизненный цикл. В этот момент вы испытали полноту микрокосма всей Вселенной.

«Пойдем со мной», — приглашает Внучка Ворона на страницах этой прекрасной книги, которая позволит впервые почувствовать себя неотъемлемой и важной частью мира природы, необходимой частью единого целого. Необходимой, чтобы Вселенная продолжала функционировать. Чтобы ее существование было возможным. Вы — да, вы — настолько важны. И на следующих страницах вы увидите, почувствуете, услышите и узнаете, что вы уникальны и при этом похожи на многие другие части Вселенной, великое «исцеляющее колесо» творения.

Решение быть здесь сейчас — это отражение стремления космоса к чему-то прекрасному, благоговейному, священному и истинному — к балансу. Вот цель бытия всего — гармония. Мир. Баланс.

Предлагая применить концепции естественного мира к повседневной жизни, Внучка Ворона одновременно освещает природу и все ее чудеса мудростью ментального тела и связанного с ним языка, обосновывая эти знания мудростью души.

Но какова цель? Соблюдение баланса во всех сферах жизни: в карьере, в работе, в отношениях — как любовных и романтических, так и любых других, включая отношения с природой. Не знаете, как ужиться с коллегами, которые все такие разные? Поучитесь у деревьев, высоких и величественных; или, возможно, вам захочется быть больше похожими на куст, растущий близко к земле и сливающийся с ней. Не можете найти гармонию с романтическим партнером? Возможно, вы сможете призвать энергии животного царства и обрести внутреннего волка — защитника, который видит, что ждет впереди. Или, быть может, призовете внутреннего ворона или ворону, того, кто видит полную картину и сможет познать дальние горизонты и даже — да! — магию.

Баланс. В течение многих лет я называл это слово «Божественным Б». Это то, к чему стремится все сущее. Гомеостаз — еще одно слово для обозначения того, что *все* мы ищем. Прилив или отлив, пик или спад, подъем или падение, движение налево или направо — все это часть процесса «прислушивания» к естественным ритмам, присущим большому — целому. Решите в личных или в коллективных интересах — плыть в более широком ритме или, возможно, найти собственный, идущий против большого потока, как делает, например, лосось. Ни один выбор не лучше и не хуже другого. Собственный путь, ваша дорога — вот то, что предлагает найти Внучка Ворона.

Итак, на страницах этой книги вы будете играть с красотой жизни. Станьте тем, кем хотите быть сегодня, например горой, а завтра поработайте с энергиями озер или океанов.

Животные, элементы, растения, сезоны, окружающая среда и планеты... Все это сильнее нас, однако парадоксальным образом они являются нашей частью.

Связь с ними — одна из целей сбалансированной жизни. Целостность. Интеграция. Завершенность. Круг.

Отбросьте все понятия о добре и зле. Позвольте Внучке Ворона открыть великую тайну. Ее слова озарят душу и пробудят божественную искру. Вы поймете, возможно, впервые: вы здесь, на этой земле, по какой-то причине, и уже только существуя, вы стремитесь к исполнению миссии и цели в процессе одного лишь дыхания.

Итак, какая бы причина ни привела вас на страницы этой книги, позвольте жажде познания вести вас к следующей фазе саморазвития. Пробуждение вот-вот станет более глубоким, а намерения — крепкими благодаря осознанию того, что вы настолько же важны для космоса, насколько он важен для вас.

Итак, погрузитесь, отпустите и позвольте...

Будьте благословенны в вашем путешествии.

Ахо. *Mitakue Oyasin*. (Мы все связаны.) Мы все Одно.

Майкл Р. Смит, PhD
empathconnection.com



ВВЕДЕНИЕ

Естественный мир олицетворяет мудрость и проницательность человечества. Независимо от того, с чем вы сталкиваетесь в своем опыте, этот мир может открыть множество альтернативных точек зрения, которые вы, возможно, изначально не рассматривали. От животных и растений до ландшафтов и времен года, природа — прекрасный учитель. Она может направлять и поддерживать в романтических и деловых отношениях, финансах, а также в вопросах здоровья и самочувствия.

Жизнь — это связи. Это то, как мы взаимодействуем с окружающим миром — с другими людьми, финансами и бизнесом, физическим телом и здоровьем. Жизнь — это и наше взаимодействие с природой. Мир природы был здесь до нас. Он постоянно адаптируется и поддерживает сам себя, чтобы обеспечивать нас жизненной силой. В нем существует бесчисленное количество видов и организмов, функционирующих совместно и тем самым создающих биосферу Земли. В природе, древней и мудрой, я вижу самого старшего хранителя знаний. Она способна многому научить, если мы будем достаточно внимательны и наблюдательны.

Природа не забывает о том, чем она является, но об этом забывают люди. Мы забываем, что являемся ее

частью. Нам нравится говорить, что мы идем на природу, чтобы уединиться, но правда кроется в том, что мы *и есть* природа. Мы отделились от себя самих.

Мы забыли многое о том, как достичь баланса, как принадлежать этому миру, как стать им. Мы можем разумно рассуждать обо всех этих заблуждениях, но не позволяйте себе обмануться. Давайте помнить о том, что мы являемся частью природы и можем применять ее мудрость в жизни, чтобы стать лучшей версией самих себя. Человечество живет на Матери-земле тысячи и тысячи лет. Это очень долгий срок — его достаточно, чтобы забыть, кто мы и что мы есть. Мы природа, мы часть естества. Напоминания об этом есть повсюду. Их дарует наш старший и величайший учитель — окружающий мир.

Если бы я спросила у дерева: «По какому праву ты выросло здесь? Что дало тебе право быть таким высоким? Что позволило тебе быть настоящим?» — дерево бы не ответило на эти вопросы. Но я могу бороться с чувством принадлежности, ограничивать себя и бояться быть собой. Человеческая раса — единственный обнаруженный мною организм, который создал столь нелепую концепцию: концепцию непринадлежности или несуществования того, кто мы и что мы есть на самом деле. Почему мы это делаем? Естественно ли это? Или это идея, созданная нами? Я не верю, что эти концепции естественны. Более того, я считаю, что они были представлены много лет назад другими людьми для обретения власти и контроля друг над другом, но они настолько глубоко укоренились в психике, что мы верим в их истинность — и порою даже в их природность. Моя миссия — исследовать природу и извлечь из нее мудрость. Присоединяйтесь ко мне.



Биография вашего проводника

Мы собираемся отправиться в это путешествие вместе, поэтому я бы хотела рассказать, кто я такая. *Ya'at'eeh* («привет» на языке навахо). Я — Внучка Ворона (также известная как доктор Джой Грей). Традиционный способ представления на языке навахо — это сообщение собеседнику, «в каком» клане (клан матери) и «для какого» клана (клан отца) я родилась. Родилась я в клане Билигаана и для клана Тачиинии. Короче говоря, любой другой навахо понял был, что моя мать — уроженка Европы, а отец — чистокровный навахо. Я мост между двумя культурами; я обнаружила, что очень важно уважать каждую из них и их традиции. Следовательно, когда я буду ссылаться на что-либо из культуры навахо, то буду это подчеркивать. Более того, когда мы говорим о природе и наших с ней взаимоотношениях, независимо от происхождения, важно помнить, что все мы произошли от Матери-земли и именно природа — наша мать.

Кроме того, на этих страницах я говорю о взаимоотношениях, бизнесе и здоровье. Долгое время я изучала эти сферы самостоятельно, поскольку каждая из них увлекала и интересовала меня. Да, я тот самый человек из книжного магазина, стоящий у раздела самопознания и помощи себе — а фантастикой я особо не увлекаюсь. Я имею две степени бакалавра в области бизнеса, степень магистра делового администрирования и докторскую степень в области управления и организационного развития, и в ходе учебы я немного узнала о человеческих взаимоотношениях. В 2008 году я основала Major Consulting. В настоящее время я признана во всем мире как женщина-целитель, поскольку происхожу из рода духовных наставников и эзотерических мудрецов, насчитывающего много

поколений. Воспитанная духовными лидерами, я была обучена помогать людям посредством служения.

Надеюсь, что это совместное путешествие позволит по-иному взглянуть на жизнь, подарит новые методы связи с природой и другие способы мышления. Мне хотелось бы вдохновить, воодушевить и дать вам возможность быть самими собой. Эту книгу я создавала в надежде, что буду чувствовать, будто беседую с вами, поэтому по ходу чтения не стесняйтесь время от времени откладывать книгу и записывать мысли по теме. Я также добавила в текст несколько упражнений, способных подвести к дальнейшему самопознанию. Прежде всего, надеюсь, что вы обнаружите свою подлинность и станете сильнее. Мир не был бы таким, как есть, без вас.



Начнем путешествие

Вы когда-нибудь слышали о гипотезе Сепира — Уорфа или так называемом лингвистическом детерминизме? Каждая из этих концепций предполагает, что язык, на котором мы говорим, напрямую влияет на то, как мы думаем. Гипотеза гласит, что язык формирует нашу реальность. Более того, образ мышления напрямую зависит от языка, на котором мы говорим. Язык может иметь ограничения, следовательно, мысли также могут быть ограничены. Представление о том, что языковая структура определяет когнитивную, меняет сознание. Родной язык ограничивает или определяет наш мыслительный процесс и мировоззрение в целом. Корреляция между мыслями и языком, на котором мы говорим, завораживает. Хотя найдутся те, кто будет утверждать, что это верно не всегда, я считаю, что речь влияет на то, как мы думаем, и наоборот. Например, в аляскинском языке юпик есть примерно пятнадцать

разных слов для описания снега. Люди думают о снеге более разумно, поскольку их язык содержит более сложные и утонченные понятия, позволяющие различать типы снега[1]. Следовательно, их язык позволяет им понимать снег лучше, чем тому, кто живет в пустыне.

Я показываю наглядный пример того, как это можно применить к общению с природой. Это поможет выйти за рамки того языка, который мы используем день за днем, и приблизиться к пониманию разума природы. Представьте, что стоите перед деревом и кто-то просит вас с ним познакомиться. Хотя существует множество способов познакомиться с деревом, ниже я покажу два очень разных метода сделать это. Генетически я на 50% навахо и на 50% голландка, поэтому мыслю в обеих культурах — на языке навахо и английском. Язык любого народа является прямым отражением когнитивного мировоззрения. Английский говорит терминами или дает понятиям имена, классифицируя и разделяя вещи на более мелкие составляющие для понимания каждой части и целого. Следовательно, чтобы узнать дерево, думая как англоговорящий, нужно разделить его на части, а затем назвать их, чтобы познать целое. Например, у дерева есть корни, ствол, ветви и листья. У него есть род с научным названием — в данном случае мы, допустим, смотрим на дуб.

Однако есть и иной способ познакомиться с деревом. Язык навахо описывает вещи и рассматривает их как часть целого. Дерево можно узнать, чувствуя связь с ним. Чтобы узнать дерево, нужно стоять перед ним и замечать весь организм. Затем отметить, что листья на дереве плавно движутся в том же направлении, что и ваши волосы. В этот момент вы соединитесь с деревом и осознаете, что есть нечто, сила, оживляющая и дерево — и вас самих. Вот как навахо знакомятся с деревом. Я не предлагаю думать одним из этих способов — есть

множество разных методов познания дерева. Может быть, у вас будет принципиально иное отношение. Может быть, для вас дерево — это достопримечательность, или всплывут прекрасные воспоминания из детства о том, как вы лазали по деревьям. Приглашаю обдумать все возможные пути и найти баланс внутри себя. Не забывайте о самом важном — своей целостности.

Природа может быть холодной, суровой и подчас опасной. Это позволило мне понять, что жизнь бывает трудной, но она такая, какая есть. Бывает тяжело, это действительно так. Но солнце продолжает восходить. Весна следует за зимой — возвращаются тепло, легкость и покой. Это цикл, который природа открывает нам.

Я стала созерцать мир природы, и моя жизнь изменилась. Когда я поняла, что всегда являлась частью природы, у меня появилось чувство принадлежности к чему-то намного большему, чем я сама. Когда я начала наблюдать за миром природы, я стала понимать, что и он за мной наблюдает. Птицы, прилетающие на задний двор, знают, что я здесь живу. Я дала им еду и создала ванночку. Теперь я слышу, как они поют каждое утро. У меня есть ощущение, что птицы общаются не только друг с другом, но и со мной. Они не судят меня за одежду, которую я ношу, или за то, как выглядят мои волосы. Они просто меня чувствуют. Я чувствую вдохновение быть самой собой.

Мало того, что мир природы может дать чувство принадлежности и радости быть самими собой, в нем также кроется множество мудрых идей о том, как жить, любить и быть лучшей версией себя. Я убедилась, что это правда, и теперь хочу поделиться этими концепциями с вами.

В этой книге мы исследуем природные закономерности в царстве животных, растений,

ландшафтов, в смене сезонов и погодных циклах. Как только мы начнем открывать различные идеи, то увидим, как применять их мудрость в повседневной жизни. Для начала: как происходит соединение и общение с миром природы, если он не говорит на нашем языке?

Woodbury, *Counting Eskimo Words for Snow*.



Глава 1

СВЯЗЬ С ПРИРОДОЙ И ОБУЧЕНИЕ У НЕЕ

Каким образом мы учимся у природы? Когда мы подходим к природе как к учителю, мы сталкиваемся с совершенно иным типом мышления. Природа была наставником на протяжении всей истории человечества. Возможно, охотиться людей научили волки. Возможно, птицы научили людей петь. Возможно, деревья показали людям, как быть твердыми и негнибыаемыми. Конечно же, я просто размышляю, поскольку нет никаких письменных доказательств тому, как жили наши предки. Петроглифы на стенах пещер изображают человечество, мир природы, взаимодействие между ними и наши отношения. По мере чтения этой книги вы можете испытать острое ощущение причастности.

Сначала посмотрим, как мы можем вести диалог с природой, чтобы извлечь различные концепции, которые затем можно было бы применять в жизни. Следующий шаг — стать более внимательными к тому, что мы чувствуем в процессе повседневной жизни. В естественном мире есть множество взаимоотношений, поскольку он работает для выживания, процветания и постоянного восстановления баланса. Мы можем извлечь эти уроки и применить их к личным отношениям, бизнесу и финансам, а также к здоровью и