

ХизерАш Амара

ТАНЦУЮЩАЯ СЛУНОЙ

ЭЛИКСИР ❤ СЧАСТЬЯ

СТАНЬ
БОГИНЕЙ-ВОИНОМ,
КОТОРОЙ ТЫ РОЖДЕНА
БЫТЬ!



№ 1 в Amazon, раздел New Age

Annotation

Переведенная на все европейские языки книга ХизерАш Амара с 2014 года занимает одно из первых мест в мировом книжном рейтинге. Этую книгу по праву можно поставить на одну полку со знаменитой «Бегущей с волками» Клариссы Пинколы Эстес.

В каждой женщине живет первозданное существо – Богиня-воин. Но в условиях современной цивилизации подавляющему большинству женщин даже не приходит в голову подумать о себе как о Богине. В погоне за карьерой и деньгами, увлеченная служением обществу и семье женщина не успевает понять истинную себя и свои глубинные, настоящие желания. В современной цивилизации женщины служат другим и забыли о том, чего хотят сами, они живут в вечном недовольстве своей внешностью, фигурой, возрастом и положением.

Опираясь на мудрость буддизма, толтеков и других древнейших учений, ХизерАш Амара создала ритуалы и упражнения, которые помогут женщине вступить на путь Богини-воина, получить доступ к неисчерпаемому источнику внутренней энергии, которая преображает все вокруг! Разбудив в себе Богиню-воина, любая женщина может стать счастливой, свободной, любимой, успешной – именно такой, какой она и рождена быть!

-
- [ХизерАш Амара](#)
 -
 -
 -
 - [Предисловие](#)
 - [Предисловие автора](#)
 - [Введение](#)
 - [Основные понятия](#)
 - [Урок первый. Преданность себе](#)
 - [Урок второй. Совпадение с жизнью](#)
 - [Урок третий. Очищение сосуда](#)
 - [Урок четвертый. Заземление своего бытия и освобождение от прошлого](#)
 - [Урок пятый. Включение сексуальности и творческого начала](#)
 - [Урок шестой. Обретение силы и включение воли](#)

- [Урок седьмой. Открой свое сердце](#)
 - [Урок восьмой. Говори свою правду](#)
 - [Урок девятый. Воплощение мудрости](#)
 - [Урок десятый. Выбор пути](#)
 - [Эпилог](#)
 - [Благодарности](#)
 - [Об авторе](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
-

ХизерАш Амара

Танцующая с Луной. Стань богиней-воином, которой ты рождена быть!

HeatherAsh Amara

Warrior Goddess Training: Become the Woman You Are Meant to Be

© 2014 by HeatherAsh Amara

© Нат Аллунан, перевод на русский язык, 2016

© ООО «Издательство ACT», 2017

* * *

ХизерАш Амара помогает новому поколению женщин открыть универсальный путь, путь внутренней трансформации.

Дон Мигель Руис, мексиканский писатель, шаман, мастер в толтекской традиции

ХизерАш Амара – женщина, которую я люблю и уважаю. Ее честность и целостность проступают на каждой странице «Танцующей с Луной». ХизерАш станет вашим наилучшим наставником в искусстве праздновать жизнь, преподнесенном в этой книге. С помощью эффективных шагов, описанных здесь, вы сумеете пробиться сквозь пелену тоски и усталости, скуки и неблагоприятных обстоятельств. Результат? Вы, наконец, воссоединитесь с самой собой и окружающими и начнете жить в согласии со своим первозданным «я».

Ана Тайгер Форрест, целительница, создательница стиля «Форрест-йога» и автор книги «Форрест-йога: танец с драконами»

Сестры, пришло время отбросить все «я должна», увидеть себя собственными, а не чужими глазами и уничтожить пропасть между мечтами и их подлинным воплощением. И никто не покажет вам, как пройти этот путь с мудростью, принятием себя и своих чувств, лучше, чем талантливый учитель ХизерАш Амара. Если вы готовы узнать, кто вы на самом деле, и поддержать себя на пути к становлению своего лучшего «я»,

возьмите эту книгу и начните прямо сегодня. Миру нужен ваш свет!

Стефани Беннетт Вогт, автор книги «Ваше просторное «Я»»

Эта книга способна помочь любой женщине, независимо от того, сколько ей лет и на каком жизненном этапе она сейчас находится. ХизерАш Амара – мастер-наставник, воплощающий концепции «воина» и «женщины» в собственной жизни и трудах. «Быть богиней-воительницей – значит влюбиться во все в себе», – пишет она в этой книге. Каждый представленный ею урок содержит откровения и практики духовного, физического и психологического роста и совершенствования. Открытость ХизерАш в ее собственном пути к богине-воительнице придает книге ощущение подлинности и света.

Джудит Йост, декан по учебной работе школы последипломного образования «Мудрость», автор книги «Природа и близость»

Эта книга посвящается всем женщинам на нашей прекрасной планете.

Да обретем мы яростную любовь воина и воплотим мудрость богини, дабы принести на Землю равновесие и гармонию.

A handwritten signature in cursive script. The name "heatherash" is written first, followed by "amara" on the same line. A small red heart is placed above the letter "a" in "amara". The signature is fluid and expressive.

Предисловие

*Пришло время открыть лепестки навстречу миру.
Да, это опасно, но еще опаснее – так и не расцвести.*

Анаис Нин

В «Танцующей с Луной» ХизерАш Амара делится своим опытом учителя, друга и проводника, помогая новому поколению женщин ступить на путь внутреннего преображения.

Эта книга объединяет мудрость множества традиций в единое прекрасное направление. Наставления Хизер пронизаны пониманием того, что мысль – ничто, если за ней не следует действие. Именно поэтому в книге содержится множество упражнений, направленных на восстановление контакта с вашим божественным «Я».

Как вы вскоре увидите, путь богини-воительницы выкован в любви.

ХизерАш Амара вошла в мою жизнь двадцать лет назад студенткой колледжа, переполненной вопросами обо всем на свете. Вопросов было столько, что она переучилась у множества учителей в самых разных традициях, включая меня, и начала свой путь к пониманию. Прежде всего, она хотела понять все, что существовало вне ее, но все учителя указывали внутрь. Наконец, Хизер перестала сопротивляться этому противоречию, и путь понимания внешнего превратился в путешествие самопостижения. Книга, которую вы держите в руках, – плод этого путешествия.

Путь богини-воительницы описывается в десяти уроках. Первые три урока помогут вам достичь равновесия и найти дорогу к себе, следующие шесть уроков проведут вас по пути личностной трансформации, а последний урок объяснит, как можно быть истинной богиней-воительницей в повседневной жизни.

Мне невероятно радостно видеть, как юная девушка, вошедшая в мой класс больше двадцати лет назад, стала не только восхитительной женщиной, учителем, писателем и богиней-воительницей, но, что самое главное, воплощением безусловной любви.

Пусть это великое произведение словесного искусства и наставления художника приведет вас к вашему собственному божественному «Я» и расцвету безусловной любви в вашем сердце. Путь богини-воительницы – это путешествие любви.

В толтекской традиции последний шаг перед тем, как подмастерье становится мастером, заключается в том, что ученик перестает опираться на учителя, как на костьль, и учится ходить сам, опираясь лишь на собственную силу воли. Следы уроков наставника могут сохраняться в последующих шагах, но сквозь них просвечивает мудрость собственного опыта. ХизерАш некогда была моим подмастерьем, а теперь мы на равных.

Спасибо тебе, ХизерАш Амара, за рождение этой чудесной книги.

Дон Мигуэль Руис, автор книг «Четыре соглашения» и «Мастерство любви»

Предисловие автора

Работа с женщинами стала моим призванием много лет назад, когда в колледже я пришла на первое занятия курса «Женщина и общество» и начала изучать земную духовность.

К земной духовности относится всякая религия или традиция, главным для которой является почитание Земли, природы и всех проявлений жизни. Во всем мире в представлении людей, от индейских племен и африканских шаманов до современных ученых, Земля является Матерью, которая дарует нам жизнь и питание, приносит откровение и мудрость.

Эти традиционные учения, связанные с солнечными и земными циклами, почитают свет и тьму, начала и окончания, мужское и женское, рождение и смерть. Сюда входит всё, всё священно. Погрузившись в изучение различных традиций, я обнаружила глубинное чувство дома в европейском шаманизме, в его представлениях о почитании Матери Земли. Архетипы девы, матери и различных аспектов Богини вдохновили меня любить себя как женщину, а не пытаться походить на мужские проявления божества, часто выступающие в роли проводников.

Я вовремя нашла себе наставников и была «обречена» стать наставницей самой, потому что множество женщин приходили ко мне с желанием учиться. Все мы жаждем увидеть в своей женской природе отражение Божественности, духовности, которая позволит нам подключиться к нашим природным дарам – интуиции, целительству и выстраиванию общины. Это никак не связано с желанием быть лучше мужчин, вести жизнь отдельно от наших братьев или быть особенными по причине нашей биологии. Это почитание всей жизни: мужской и женской, человеческой и животной, растительной и неорганической. И это волшебство, которое происходит, когда мы собираемся, чтобы раскрепостить свою женскую природу, чтить и вдохновляться всеми проявлениями богини друг в друге.

Эта книга родилась из годичной программы «Тринадцать лун», созданной мною в 1997 году и названной по тринадцати годовым циклам новолуния. Первыми на «Тринадцать лун» меня вдохновили первые две мои наставницы, Вики Нобл и Керридвен Фоллингстар, у которых я училась. За то время, что я провела с ними, я наполнилась симпатией женщин, собирающихся вместе, чтобы безусловно поддерживать друг друга.

От Вики я узнала о древнем даре женской мудрости и интуиции, о потрясающей силе и целительских возможностях. У Керридвен мне открылась тайна интимности и уязвимости женщин, привязка к смене времен года и целительный дар ритуала. Еще одним источником «Тринадцати лун» стал маленький круг моих сердечных сестер по колледжу «Женщины Да», которые собирались каждую неделю.

Преобразующее сердце «Тринадцати лун» выросло из моего длительного толтекского ученичества и учительского партнерства с Доном Мигуэлем Руисом, автором «Четырех соглашений». Толтеки – это группа древних народов, решивших объединиться в Южной и Центральной Мексике более тысячи лет назад. Они считали себя «художниками духа». Как пишет Дон Мигуэль: «Найди себя и самовыражайся так, как свойственно только тебе. Проявляй любовь открыто. Жизнь – всего лишь сон, и если создавать жизнь с любовью, сон-мечта становится шедевром искусства».

После трех лет увлеченных исследований я сумела объединить основные учения европейского шаманизма и толтекскую мудрость в собственной повседневной жизни. Я нашла могучее равновесие между этими двумя направлениями в программе «Тринадцать лун» и начала учить женщин этому знанию, вытекающему из философии воинов-толтеков и духовности европейской богини, дабы вдохновить их на создание положительных изменений в собственной жизни.

И это сработало. В первый год программы я наблюдала, как шестнадцать женщин расцвели, словно дикие цветы после весенних дождей. Внутри кружка, сказавшего «да» личной правде и естественности, каждая женщина пробилась сквозь заросли сомнений в себе и обрела свой путь. От завершения старых проектов до начала новой карьеры, от устранения застарелых родительских установок до образования семьи, от исцеления сексуальной травмы до обретения радости жизни – все женщины преуспели.

Со временем «Тринадцать лун» выросли из первого цикла в огромный ученический круг женщин по всему свету. Наш портал в глобальной сети преодолевает все границы и связывает женщин из оживленных мегаполисов и уединенных городков в единый круг, который распахивает двери навстречу возможностям и любви к себе.

«Воспитание богини-воительницы» представляет собой новейшее выражение наставлений «Тринадцати лун», пропущенных сквозь призму многолетнего опыта и сконцентрированных в десять эффективных и простых уроков. Я искренне верю, что они напитают ваше сердце и душу,

чтобы вы расцвели богиней-воительницей, которой и являетесь.

Хотя я прихожусь мамой исходным «Тринадцати лунам», а теперь и «Танцующей с Луной», наставления эти исходят от наших бабушек и прабабушек. Они передавались из уст в уста, воссоздавались и изобретались заново современными бабушками и матерями для всех женщин. Я особенно почитаю Мать Сариту, маму Дона Мигуэля, за множество путей, которыми она вела меня, привлекая мое внимание к древним учениям толтеков даже после своей смерти.

Введение

Не хочу, пройдя свой жизненный путь до конца, обнаружить, что прошла этот путь только вдоль. Я хочу пройти его во всех направлениях.

Диана Акерман

Ты целостна. Ты могущественна. Ты божественна. Когда вы читаете эти слова, чувствуете ли вы, как их истинность отдается во всем теле?

Или вместо этого вы ощущаете тяжесть самоосуждения и сомнений в себе, заглушающую другие чувства? Возможно, в вас глубоко укоренилось убеждение, что вы недостаточно хороши, и в результате вы всю жизнь предаетесь изнурительному поиску ценности вовне.

Если вы не любите и не почитаете себя всей душой, если вы не принимаете собственную силу и страсть, если ваша жизнь пуста и безрадостна, значит, настало время для внутренней революции. Пора обрести энергию богини-воительницы.

Мы, женщины, приучены искать целостность и ценность, находить любовь через окружающих. Пятьдесят лет назад нам говорили, что смысл жизни – в муже и детях, – и других вариантов у нас не было. Сегодня ценными нас делают и любимые люди, и карьера, и даже следование избранному духовному пути. Мы считаем себя совершенными в том виде, в котором мы есть. Оценивая свою значимость, мы часто исходим из того, кто нас любит или не любит, надо ли нам сбросить несколько лишних килограммов, и умеем ли мы делать три дела одновременно, не переставая улыбаться.

Новая женская революция означает смещение акцентов с внешнего на внутреннее. Когда внимание захвачено пугающими «должна», «а что, если» и «нельзя», мы тратим силы впустую и старательно игнорируем свою внутреннюю истину. Но стоит нам снова сосредоточиться на своем внутреннем «Я», – не на том, кем нам хотелось бы быть или кем, как нам кажется, мы должны быть, – в этот самый момент мы начинаем священный путь трансформации, ведущий к неотъемлемой, подлинной, заключенной в нас силе.

Это путь богини-воительницы, путь танцующей с Луной.

Энергия воина представляет собой сочетание сосредоточенности, преданности, целеустремленности и решимости. Сознательное объединение всего этого дает нам силу. Обуздав свою энергию воина, мы становимся уверенными и организованными, мы делаем всё на сто процентов.

Энергия богини – это наш творческий поток: безусловная любовь, удовольствие, страсть и мудрость. Обретая энергию богини в себе, мы живем в радостном принятии себя и самоуважении, мы прислушиваемся к своему священному внутреннему голосу.

Так что давайте начнем сначала.

Ирония в том, что первый шаг на этом пути состоит не в обретении некого откровения или нового состояния бытия. Он скорее требует отказаться от некоторых вещей, за которые вы очень долго цеплялись. На пути трансформации нужно быть готовой отбросить ложные убеждения и ограничивающие истории.

История – это то, что мы рассказываем себе и другим, пытаясь объяснить, почему мы такие, какие есть. Такие истории могут быть про вдохновение, вражду или вину. Они могут наполнять нас энергией и энтузиазмом, а могут заставить чувствовать себя беспомощными жертвами или агрессивно обороняться. Наша свобода самовыражения и радость ограничиваются, когда мы рассказываем себе истории, наполненные ложными убеждениями и привязанностями, которые на самом деле нам ни к чему. Неплохо бы задать себе такой вопрос: «Моя история скорее напоминает внутреннюю и внешнюю драму или приносит мне покой и удовлетворение?»

Внутренние голоса, нашептывающие: «Я недостаточно умна, недостаточно красива или недостаточно общительна», – это ложные идеи, на которых строится целая конструкция ограничивающих нас убеждений. Многие рассказывают себе подобные истории так долго, что уже не осознают их как мнения, они принимают их за факты. Но как же они далеки от истины!

Если вы готовы перестать цепляться за свои ограничения, то первым шагом надо отпустить убежденность в том, что вы являетесь жертвой или мученицей. Если считать себя бессильной и беспомощной, если верить в необходимость идти против собственной природы, только бы понравиться окружающим, то эти истории будут править вашей жизнью и определять вашу реальность.

Пора снять все маски и защитную скорлупу, за которыми вы прячетесь, и ощутить мир полностью. Необходимо по собственной воле и без сожалений отпустить прошлое и отдаться будущему. Главное, вы должны добровольно отказаться от представлений о том, кем вы должны быть, ради того, чтобы быть собой.

Давайте подготовим вас к жизни в согласии с вашим прекрасным, могущественным «Я».

В известном мифе герой-одиночка пускается на поиски счастья, сражается со злом, спасает даму-другую и демонстрирует силу вопреки всем препятствиям.

В современной истории героини, богини-воительницы, женщины-одиночки пускаются на поиски себя, борются со страхами и сомнениями, возвращают себе силу и энергию, демонстрируя силу сострадания и яростной любви.

Героини XXI века, нам предстоит одолеть горы препятствий и перебить множество демонов на пути к освобождению нашего подлинного «Я». Мы живем в такие времена, когда стресс, ненависть к себе, насилие над собой и наркомания являются нормой. Повсеместно распространено сексуальное, эмоциональное и физическое насилие. Да, нам несказанно повезло, что наши бабушки и матери проложили путь к женскому раскрепощению и личной свободе во внешнем мире, сражаясь за такие вещи, как право голоса, равное отношение на работе и так далее. Но многих из нас по-прежнему сковывают попытки соответствовать чужим стандартам, убеждениям и идеалам.

«Танцующая с Луной» поможет понять, кто вы есть на самом деле и чего вы на самом деле хотите, чтобы, вооружившись этим знанием, вы создали внешнюю реальность, подлинно соответствующую тому, кто вы внутри.

Как писали в своей книге «Формула стиля»^[1] Керри Маккарти и Даниель Лапорт, жизнь становится до ужаса скучной, когда нам не удается заглянуть внутрь самих себя, когда мы теряем связь с собственным ощущением правильного и неправильного. Когда мы сидим на диете из представлений об успехе и счастье, созданных другими людьми, наш подлинный характер начинает голодать, а способность выбирать, что приносить в свою жизнь, а что посыпать в мир, слабеет.

Переход от сосредоточенности на других к сосредоточенности на собственном внутреннем мире требует мужества. Легче следовать тому, что мы знаем, оставаться в безопасности знакомой среды. Но на пути богини-воительницы не существует ни одинаково подходящих всем лекал, ни

готовых шаблонов, ни карточек «бесплатное освобождение из тюрьмы»^[2]. Никакой белый рыцарь вас не спасет, никакой состоявшийся мастер, любящий гуру или могучий шаман не пробудит вас мгновенно такой, какая вы есть на самом деле. Это путь, который вы проделаете в одиночку, но в окружении поддержки сестер и братьев вы обратите свой взгляд внутрь и устраниете всякий мусор, шум, застой и скуку, дабы обнажить сверкающую драгоценность собственного «Я».

Хорошая новость заключается в том, что стать собой никогда не поздно. Именно это и нужно от вас миру прямо сейчас: вы такая, какая есть, на все сто процентов.

Во всем мире женщины делают шаг вперед, чтобы вернуть себе свое подлинное, творческое, чудесно уникальное «Я». Мы сбрасываем старые, поблекшие одежды войны, подчинения, состязательности, ревности и угнетения. Мы восходим, словно солнце, сияя мощно и ярко, как полная луна. Мы говорим «да» энергии яростной любви, сострадания, неустанной подлинности и уязвимости. Это неотъемлемая часть нашей целеустремленности воина и радости богини.

Возвращение себе женской подлинности не делает нас более развитыми, чем мужчины, или лучше, чем наши сестры, которые опираются в жизни не на собственную суть, а на то, к чему их приучили. Мы все – люди, все равны, все бесценны.

Мы все целостны. Порой нам доводится так запутаться в тумане собственных ограничивающих убеждений, что нужен проводник, чтобы выйти обратно к свету безусловной любви к себе и принятия себя. Эта книга как раз и есть такой проводник.

Возвращение к кругу

На протяжении тысячелетий в племенах и деревнях по всему миру женщины сходились в круг, чтобы делиться, учить, слушать и учиться. Пульс этих женщин по-прежнему бьется в нас. Их мудрость течет сквозь время, нашептывая нам песню женского единства и красоты. Надо только остановиться и прислушаться к собственному сердцу, чтобы услышать этот зов.

Прекрасным примером женщин, сходящихся вместе для исцеления и учения, была Лунная ложа. Как пишет Паук, мать индейского племени, в своей книге «Песни крови», когда у женщин начинались менструации, они покидали свои дома и семьи и отправлялись в священное пространство для

погружения в себя – Ложу кровотечения. Ложу почитала и уважала вся община, ибо сны и видения кровоточащих женщин несли жизненно важную информацию о земледелии, исцелении и отношениях в общине. Когда требовалось получить ответы на вопросы, женщины отправлялись в Ложу и спрашивали предков.

Именно здесь, в удалении от повседневной жизни, мудрость женщин передавалась от поколения к поколению, здесь они делились новыми откровениями и видениями на благо всей общины. Хотя многие из этих древних наставлений предков утеряны, они по-прежнему живут внутри нас.

Мудрость наших бабушек представляется мне зернышком, наследуемым каждой из нас при рождении; оно терпеливо ждет, пока его выкопают и откроют. Это наше наследие, возвращение домой к себе и своему кругу.

Как пишет Звездный Ястреб, автор «Танца по спирали» и один из главных вдохновителей движения Богини:

Мы все стремимся домой в некое место, где мы никогда не были, – место, наполовину восставшее из памяти, наполовину воображаемое, куда нам лишь изредка удается заглянуть краем глаза. Община. Где-то есть люди, с которыми можно говорить страстно, и слова не будут застревать у нас в горле. Где-то есть круг рук, готовых раскрыть нам объятья, глаз, что вспыхнут при нашем появлении, голосов, что станут славить нас, когда мы вступим в собственную силу. Община означает нашу общую силу, объединенную, чтобы сделать то, что должно быть сделано. Плечи, которые послужат нам опорой, когда мы споткнемся. Круг исцеления. Круг друзей. Некое место, где мы можем быть свободны.

Эта книга представляет собой священное собрание женщин исцеляющих, смеющихся и растущих. На ее страницах вам откроются уроки богини-воительницы. Каждая глава есть путь открытия, пробуждения и воссоединения с вашими женскими корнями и общиной. Каждое слово приглашает вас стать той женщиной, какой вам предназначено быть.

Первые три урока богини-воительницы закладывают основу, они призваны помочь вам принять себя, выровнять и очистить ваше бытие. Следующие шесть уроков являются трансформирующими, это путешествие с проводником для прояснения и оживления главных аспектов

вашего «Я». Последний урок – вдохновляющий, он побуждает вас нести свой свет в мир максимально полно.

Каждый урок построен так, чтобы помочь вам стряхнуть тусклую скорлупу старых привычек и раскрыться богиней-воительницей, которая ждет внутри. В каждом уроке также предлагается увлекательная практика для продолжения трансформации в вашем внутреннем и внешнем мире. Многие главы начинаются с личных историй о местах, куда я с трудом пробивалась, об откровениях, которые я получила, о том, как я поднимала себя за шиворот и шла дальше.

Я не претендую на просвещенность, духовное превосходство или завершенность обучения. Я считаю себя целеустремленным воином и дерзкой богиней, сказочным незавершенным творением. Я – женщина. Как и вы, я учусь, расту, смеюсь и плачу. Я ошибаюсь. Наступаю людям на ноги. Подвержена страхам и сомнениям в себе. По-прежнему принимаю многое на свой счет. Порой кажусь себе неуязвимой, а порой – хрупкой и ранимой. Я чувствую и ценю все эти части себя, даже те, которые мне не очень-то нравятся. Надеюсь, что к концу этой книги вы тоже будете любить свои ошибки, смеяться над своими страхами, верить в себя и знаете могучую поддержку своих сестер.

Для дополнительной поддержки в конце книги вы найдете раздел «Что читать», где перечислены книги, которые могут помочь вам в процессе работы над каждым уроком.

Для меня честь и радость участвовать в этом путешествии вместе с вами, в путешествии обретения нашего яростного воинствующего «Я» и божественного женского величия! Откройте для себя эту дверь с восторгом ребенка, разворачивающего самый желанный подарок! Любовь, вера и целостность, которые вы искали, ждут вас. Для начала соединимся на мгновение со всеми женщинами в мире. Подключимся к любви наших женских предков. Вдыхая, вберем в себя силу и мудрость бесчисленных дерзких богинь-воительниц всех времен. Выдыхая, выпустим старые шаблоны жизни, дабы освободить место для прихода интуиции, откровения и яростной любви.

А теперь пообещай себе быть полностью, на сто процентов *с собой*.

Ты цельная. Ты ценная. Ты любимая.

Я вижу твою цельность.

Я вижу твою ценность.

Я люблю тебя именно такой, какая ты есть.

Добро пожаловать на путь богини-воительницы.

Основные понятия

Прежде чем начать наше совместное путешествие, хочу пояснить некоторые ключевые термины, используемые в книге, дабы мы правильно друг друга понимали.

Соглашения

Всякий раз говоря «да» убеждению или образу жизни, даже бессознательно, мы заключаем соглашение. Соглашения могут работать на нас, если, например, речь о том, чтобы перестать есть пищу, которая не нравится нашему телу, – а могут вредить, как в тех случаях, когда мы принимаем ошибочные людские мнения за абсолютную истину (простейшие примеры – расизм и сексизм). Сознательное соглашение может принимать форму подписанного контракта, данного обещания или поставленной цели. Бессознательное соглашение может заключаться в том, чтобы никогда не петь или не танцевать, потому что мама или папа никогда не пели или не танцевали. Осознавая свои соглашения, мы лучше разбираемся в том, какие из них идут нам на пользу, а какие лучше отпустить.

Привязанность

Питая некоторые ожидания или желания касательно того, какими должны быть люди, вещи или события, мы обзаводимся привязанностью. В этом случае мы цепляемся за нечто вовне в поисках чувства безопасности. Чем сильнее ожидание, тем глубже привязанность, – и тем больше мы страдаем, если оно не соответствует действительности или исчезает. Человеческая природа заставляет нас привязываться к тому, что мы любим: к другим людям, своим домам или питомцам. А еще мы привязываемся к вещам ради определения своей самоценности: нашей юности, нашей работе, нашему уму. По мере открытия все большей стабильности и покоя внутри наши внешние привязанности начинают отваливаться, мы наполняемся безусловной любовью и принятием больше, чем страхом, даже когда происходят перемены.

Прирученность

В контексте данной книги прирученность выражает толтекскую идею о том, как обусловливает нас общество, в котором мы живем. Как нас учат

вести себя и вписываться в общество, награждая принятием или карая отказом в любви. Приученность важна для сохранения рамок и правил общества, в котором мы рождаемся, но зачастую она же создает внутренний раскол между тем, кто мы есть, и тем, кем нам велят быть. Выбирая быть теми, кем нас хотят видеть окружающие, мы в итоге оказываемся недовольны собственной жизнью, потому что живем, опираясь не на свою подлинную суть, а на приученность.

Духовность Богини Земли

Религия предлагает духовный закон и структуру, убежище в форме здания или сообщества, где мы можем собраться для прославления учений пророка или культуры. Духовность же – это сознательная личная связь человека с Божественным, и она может быть такой же многообразной, как и сами люди. Духовность почитает Землю, стихии (Воздух, Огонь, Воду, Землю) и жизненные циклы священными, рассматривая Бога не как внешнее существо, но как творческую силу, неотъемлемо присутствующую внутри всего сущего. Духовность Богини славит и черпает вдохновение в отражении женского божественного начала. Таковое порой находит воплощение во всемилостивой фигуре женщины, например, Гуань Инь в Китае, Богоматерь Мария в Европе и Дева Гваделупская в Мексике. Иногда же она изображается яростной разрушительницей иллюзий, как индийская Кали или европейская Геката.

Большинство связанных с Богиней традиций во всем мире не исключают мужского начала, но видят высшее начало в Матери, безусловно любящей всех своих детей, как мужчин, так и женщин. Риана Эйслер, автор «Чаши и клинка», хорошо это формулирует:

Данные исследований Чатал-Гуюк и других неолитических стоянок также указывают, что в этих обществах, где женщины были жрицами и ремесленницами, женское не подчинялось мужскому. Хотя священный союз мужского и женского являлся важным религиозным таинством, силы, создающие Вселенную и управляющие ею, как правило, изображались в виде богини, а не бога.

Европейский шаманизм

Дохристианская, земная духовность процветала в тех краях, которые сейчас называются Британскими островами и континентальной Европой. Шаманизм – глобальный феномен, предшествующий всем основным

мировым религиям. Он представляет собой практику прямого откровения и исцеления через путешествие и общение с природой. Сандра Ингерман, автор множества трудов, пишет:

Шаманизм учит, что все сущее – живо и обладает духом. Шаманы говорят с паутиной жизни, соединяющей все живое, и духом, что живет во всех вещах. Все на земле взаимосвязано, и всякое убеждение в нашей реальности, отдельной от других форм жизни, включая Землю, звезды, ветер и т. д., является в чистом виде иллюзией. И роль шамана в общине заключается именно в том, чтобы поддерживать гармонию и равновесие между человечеством и силами природы.

В европейском шаманизме почитаются четыре стихии – Воздух, Огонь, Вода и Земля, а также смены времен года и жизненные циклы. Кроме того, в некоторых традициях почитается еще и тройственная Богиня: дева, мать и карга.

Толтеки и толтекская философия

Это древняя группа аборигенских племен, объединившихся больше тысячи лет назад в южной и центральной Мексике для изучения восприятия. Именно они выстроили пирамиды в Тенотиуакане. После испанского завоевания Мексики толтекское учение продолжало распространяться тайно, часто передаваясь из поколения в поколение внутри семьи.

Для широкой аудитории толтекское учение открылось заново в виде наставлений Дона Хуана, переданных антропологом Карлосом Кастанедой. Многочисленные книги Кастанеды, в том числе «Путешествие в Икстлан» и «Сказки силы», вдохновили тысячи людей начать встраивать толтекскую мудрость в свою жизнь. Писатель и учитель Дон Мигуэль Руис открыл мудрость толтеков еще более широкой аудитории своими книгами «Четыре соглашения» и «Мастерство любви», ставшими бестселлерами по версии «Нью-Йорк Таймс». В последней из этих книг Руис пишет, что толтекское знание вырастает из того же сущностного единства истины, что и все сакральные эзотерические традиции в мире. Не являясь религией, оно почитает всех духовных мастеров, учивших на Земле. Знание толтеков относится к сфере духа, но точнее всего его можно описать как образ жизни, при котором человек всегда открыт и готов принимать счастье и любовь. Слово «толтек» означает «художник духа».

Урок первый. Преданность себе

*Никогда не отступай.
Никогда не сдавайся.
Никогда не оставляй попыток.
Никогда не предавай.*

*А если обнаружишь, что на краткий миг поддался этому, соберись, отряхнись, прошепчи молитву и начинай оттуда, где споткнулся.
Но никогда, никогда, никогда не сдавайся.*

Ришелье Е. Гудрич

Большинство женщин знает о преданности всё. Мы считаем своим долгом скрывать или преувеличивать свои недостатки, обеспечивать другим счастье и комфорт за счет собственного счастья и комфорта, поддерживать мечты других людей ценой собственных мечтаний или критиковать себя (и других) на каждом повороте. Мы упорно смотрим на себя глазами окружающих и измеряем свою самоценность чужим мнением, вместо того чтобы радоваться собственной уникальной внутренней красоте и силе.

Мы считаем своим долгом быть милыми, а не настоящими, правыми, а не ранимыми. И когда люди в нашей жизни ведут себя не так, как им, по нашему мнению, следует, мы сердимся и хандрим или, хуже того, мстим. Мы оправдываем свои эмоциональные взрывы и плохое поведение действиями других. Действуя таким образом, мы зачастую ведем себя так же, как и человек, изначально рассердивший нас. Передавая другим управление нашими эмоциональными рычагами, мы становимся их рабами, нередко не осознавая этого. Беда в том, что страдаем при этом мы.

Задача первого урока богини-воительницы, который называется «Преданность себе», – преодолеть зазор между отвержением себя и подлинным принятием, мышлением и бытием, желанием и становлением.

Эта преданность своему «Я» показывает нам, что не существует

тайного сокровища или спасителя вне нас самих. Мы и есть то сокровище, которое мы искали. Иными словами, мы и есть те, кого мы ждали.

Преданность этой идеи активирует силу богини-воительницы. Когда ваши слова, мысли и действия подпитывают насилие над собой и самоосуждение, вы обращаете свою огромную силу против себя самих. Этот тип эмоционального, психического и физического отрицания способен принимать множество форм: говорить «да», когда хочется сказать «нет», оставаться в тупиковых отношениях, концентрировать свое внимание на том, что высасывает из вас энергию и энтузиазм, то есть на том, что не нравится вашему телу.

Преданность своему истинному, подлинному «Я» богини-воительницы есть начало путешествия длиною в жизнь, которое мы предпринимаем для понимания своей подлинности.

Работая над освобождением от старых внутренних матриц типа «надо убедиться, что все меня любят» или «мне нужен кто-то, кто спасет меня», я временами поражалась, как глубоко были вплетены эти схемы в мое бытие. Двадцать лет я шла по этому пути, однако жизнь неизбежно подкидывала мне новые и неожиданные перемены, и каждое такое обстоятельство виделось мне приглашением заглянуть внутрь себя и освободиться от того, что все еще сдерживает меня. Это как чистить луковицу – снятие каждого слоя сопровождается новым потоком слез. Но каждый раз, заглядывая внутрь, я так благодарна за каждый опыт, каждое препятствие, каждый урок, потому что это научило меня использовать все, что возникает в моем поле зрения, для раскрытия собственного «Я».

Краеугольный камень преданности себе очень прост: научитесь любить все, что вы собой представляете, все свои недостатки и прочее.

Это может оказаться непросто. Вы преданы себе в той же степени, в какой готовы отпустить прошлое и любые мысли о том, что «должны» быть не такой, какая вы есть сейчас. Глубинное исцеление происходит, когда мы становимся собственной лучшей подругой, товарищем и группой поддержки.

Например, год публикации моей книги «Толтекский путь трансформации» стал поворотным пунктом в моей жизни, показавшим мне, что на самом деле значит быть преданной себе. На той же неделе, когда вышла книга, мой муж, идейный и деловой партнер, съехал от меня и направился в Колорадо. У меня было такое чувство, словно мне после

месяцев каторжного труда с одной стороны вручили прекрасное 160-страничное творение, а с другой – отрубили ногу. Я не знала, как остановить кровь, как делиться наставлениями из книги, поддерживать свой бизнес и общину, когда на меня обрушилась такая потеря.

К счастью, только что написанная книга стала проводником, напомнившим мне о первых шагах к свободе. Я написала идеальную книгу в идеальное время; я просто не понимала, что пишу ее для себя. Перечитывая первые главы «Толтекского пути трансформации», я одновременно ругалась, плакала и смеялась. Вот что было написано во введении:

Бывало ли у вас так, чтобы мир вдруг переворачивался вверх ногами?

Случалось ли вам мучительно приспосабливаться к серьезным переменам?

Приходилось ли мечтать о преображении некоей стороны вашей жизни?

Пребывание в физической форме означает постоянную необходимость приспосабливаться к переменам, и радостным, и пугающим. С первого выпавшего зуба до первого жестокого разочарования, от рождения ребенка до потери друга, от выхода на новую работу до необходимости существовать с хронической болезнью – жизнь продолжает течь и то мягко, то резко изменять ландшафт вашего бытия.

Есть разные способы приспособиться к жизненным переменам – от борьбы и страха до сладостной легкости и веры. Простая истина состоит в том, что, борясь с переменами, вы страдаете, а принимая перемены, открываетесь к творчеству, возможности и исцелению.

Перемены неизбежны, но трансформация происходит вследствие сознательного выбора. Не всегда есть возможность контролировать, как и когда в жизни случатся перемены, но можно выбрать, как к ним относиться. Делая шаг вперед, вместо того чтобы игнорировать, сражаться или сопротивляться переменам, вы обретаете личную свободу. Вы вступаете на путь трансформации и начинаете движение от состояния жертвы перемен к состоянию соавтора этих перемен.

«Ну, надо же!» – подумала я. Вселенная предоставляет мне очередную,

более глубокую возможность «перейти от слов к делу».

И вот я рыдала у себя на кухне, скучая по своему другу и возлюбленному. Дом казался пустым, словно из него выкачали весь покой и радость. Я то цепенела в шоке опустошения, то тонула в океане горя.

И вдруг в голове прояснилось. Точка ясности взошла, словно звезда над горизонтом сквозь бушующий штурм моих эмоций. Я услышала собственный голос: «Чего именно в нем тебе не хватает?»

Мне как-то удалось отпустить все истории и печаль и полностью сосредоточить внимание на этом простом вопросе. Чего мне не хватает с тех пор, как он ушел?

Я мысленно прокручивала бесчисленные картинки и ощущения десяти лет совместной жизни, учения и работы. Горевала я по мгновениям его тихой, спокойной любви и присутствия.

Внезапно я осознала, что у меня есть два варианта: провести годы, тоскуя по тому, чего больше нет, или дать себе новое обязательство богини-воительницы.

Поскольку волны горя грозили захлестнуть меня по новой, я выбрала вернуть себе силу богини-воительницы.

— Итак, дорогая, — сказала я себе вслух, — что ты намерена делать, чтобы привнести сюда то, чего тебе не хватает, — тихой, спокойной любви? Как ты собираешься создать это для себя?

Оглядывая свой дом, я улыбалась. Я понимала, что пришло время перестать искать тихой, спокойной любви вовне и творчески посвятить себя культивированию того, к чему я так жадно стремилась. В последовавшие за этим полгода я изменила свою жизнь внешне — избавилась от лишнего барахла и переставила мебель, а также изменилась внутренне — отказалась от суety, увеличила время медитации и стала больше проявлять спокойную любовь к себе и другим.

Я еще много горевала и пережила несколько впечатляющих эмоциональных взрывов. Но в конце каждого из этих эпизодов я заново принималась создавать внутри себя тихую, спокойную любовь, в которой так отчаянно нуждалась. Со временем печаль и горе ушли из моего бытия, и я осознала, что эта перемена в моих жизненных обстоятельствах была именно тем, в чем я нуждалась. Из-за нее моя жизнь стала лучше.

Этим примером я хочу подчеркнуть, что, когда мы посвящаем себя себе, мы не получаем бесплатный пропуск «Мгновенное избавление от проблем», позволяющий обойтись без переживаний. Мы не превращаемся волшебным образом в идеальную личность, за несоответствие которой себя осуждали. Движение по пути богини-воительницы начинается с

укрепления своей самооценки и требует от нас постоянно фокусироваться на исцелении и истине каждый раз, когда жизнь бросает нам вызов.

И каждый раз, когда мы заново посвящаем себя себе, в нас происходит внутренняя перемена. Мы приводим себя в соответствие с нашей подлинной силой и прилагаем усилия, чтобы удержаться на новом пути.

Давайте посмотрим на старое и новое определения силы и на то, как использовать первый урок богини-воительницы для укрепления преданности себе.

Настройка на новую силу

Когда смотришь телевизор или читаешь журналы, то усваиваешь из слов и картинок главным образом вот что: сила определяется тем, как ты выглядишь, сколько зарабатываешь, с кем встречаешься или состоишь в браке и как продвигаешься по карьерной лестнице.

Отталкиваясь от страха не получить желаемое, мы привыкли думать, что сильные люди – это те, кто тем или иным способом приобрел самые желанные или «лучшие» внешние ресурсы, будь то деньги, слава или красота.

Многие из нас долгие годы остаются привязанными к этой старой модели силы, в рамках которой они измеряют свою ценность, исходя из того, как их воспринимают или чего они добились.

Мы, женщины, беспокоимся о том, каким видят наше тело другие люди, и постоянно спрашиваем себя, достаточно ли мы красивы, стройны, сексуальны. Поскольку многие из нас использовали свою сексуальность как инструмент для получения того, чего, как нам думалось, мы хотели, нас пугает старение и потеря привлекательности.

То же самое можно сказать про деньги и положение в обществе. Нас тревожит, что финансовое положение не позволит нам делать все что угодно или другие не признают нашу важность из-за недостаточных собственных карьерных достижений или более значимых достижений других.

Мы считаем, что должны находиться на какой-то определенной ступеньке карьерной лестницы или даже на каком-то этапе духовного пути, и страдаем от этих мыслей. Мы сравниваем себя с другими. Мы скатываемся в ревность и страх рядом с другими женщинами, которые сияют ярче или каким-то иным способом снижают нашу самооценку.

Даже обретя что-то, чего нам хочется, мы продолжаем бороться с

собой: пытаемся удержать или увеличить нашу силу, работая, чтобы доставить удовольствие другим и контролировать внешние обстоятельства, или осторожничаем, прячась на заднем плане и избегая перемен в надежде, что никто не заметит нашей силы (и не сможет ее отобрать).

Когда нам не удается получить или удержать то, что считается мерилом нашей силы в рамках старой модели, мы прибегаем к самоосуждению и обвинению. «Будь я красивее, – думаем мы, – умнее, старательнее и т. д., то получила бы все, что хотела, и жизнь была бы сплошным праздником».

Но посмотрев на старые конструкции силы с новых позиций, можно ясно увидеть стоящее за ними безумие.

С точки зрения богини-воительницы, сила определяется совершенно иначе. Силу не ищут снаружи, а терпеливо выращивают изнутри. Сила не имеет ничего общего с деньгами, славой, внешностью, – она заключается в контакте с самой собой, в любви, подлинности и внутреннем таинстве жизни. С точки зрения истинного изобилия и неотъемлемой духовной связи, сильные люди – это те, у кого самая прочная связь со своими внутренними ресурсами.

Следовательно, первая наша задача – признать, в чем именно мы по-прежнему исповедуем старые модели силы, и начать постепенно перенастраиваться на новую силу, нашу собственную. Это произойдет не мгновенно, но, сознательно восстанавливая связь с нашим подлинным центром, со временем мы избавимся от зависимости, навязанной старыми моделями и соглашениями.

Помните: осознание тех сфер, где мы по-прежнему исповедуем старые модели силы, – это не призыв к дополнительному самоосуждению, а возможность отпустить эти привычки и вернуться к нашему «Я» богини-воительницы. Все полнее осознавая, за какие бесполезные убеждения мы держимся, мы получаем возможность заключать сознательные соглашения, которые поддерживают и питают наше подлинное «Я».

Внешние, навязанные обществом идеалы велят нам покупать больше вещей, оставаться молодыми, пребывать в отношениях, карабкаться по карьерной лестнице, родить ребенка или двух, быть сексуальной кошечкой, а в следующий миг – милой девственницей. В этом нет ничего плохого. Но когда мы используем эти устремления для заполнения внутренней пустоты, или чтобы доставить удовольствие другим, а не себе, – они становятся нашей тюрьмой. Выстраивая свою жизнь исходя из того, что нам якобы полагается делать, а не на устремлениях собственного сердца, мы обречены на постоянное чувство, будто нам чего-то не хватает, будто мы не до конца

свободны. Глубинное желание быть собой непрестанно призывает нас перестать соответствовать, разбить цепи страхов, перепрыгнуть через забор людских мнений и найти свое врожденное дикое счастье.

Изнутри ваша сущность нашептывает вам, чтобы вы вспомнили свой свет. Подлинная женственность ждет возможности воплотиться в вас. Вашему бытию не терпится расцвести и разделить любовь вашей души. Вы чувствуете это на вкус, вы осязаете его. Каждый вдох – радость. Внешняя форма не имеет значения. Вы сознаете собственную цельность и чувствуете себя завершенной и в одиночестве, и среди людей.

Присоединившись к мудрости богини-воительницы, вы вручили себе огромный дар выбора пути, который вдохновит вас разобраться в себе, выбросить на помойку старые модели и вновь обрести вашу подлинную суть. При этом вы не пытаетесь примерить на себя чужой образ. Напротив, вы позволяете своей внутренней истине и красоте освободиться от груза страхов и устаревших представлений. Принимая и почитая себя, вы внезапно поймете, что вам больше не нужно быть кем-то другим, и увидите уникальное, совершенное создание, которым являетесь. Все, что есть в вас, – великолепно, даже то, что вам хотелось бы изменить.

Пора честно признаться себе в том, каким было ваше прежнее определение силы, и полностью отпустить его ради воплощения вашей силы. Отпустите все свои ожидания касательно того, каким будет ваш путь или кем вы станете. Вы не знаете! Это тайна! Вы погружаетесь в подлинно божественную энергию богини-воительницы, когда вам становится не нужно соответствовать какому-либо образу.

Обрести новую силу означает начать работать над собой и иметь мужество расплести запутанную паутину внутренних ограничений, соглашений и суждений, дабы выпустить на волю ваше подлинное сияние и вместе с тем полюбить себя полностью.

Итоги урока первого

В копилку мудрости

- То, чему вы преданы, особенно бессознательно, управляет вашими действиями и определяет качество и энергию вашей жизни. У вас могут сохраняться глубинные привязанности к старым моделям силы, которые вам больше ни к чему. Пора осознать их и отпустить.
- Обретение преданности себе – процесс, происходящий послойно. Преданность себе означает говорить «да» всей себе – и тому, что вы любите

в себе, и тому, что вам не нравится.

• Сила не приходит от того, кого вы знаете, что вы делаете, или от того, сколько у вас денег в банке. Она приходит от расцветания в безусловной любви к себе и от воплощения радостной веры в свои дары.

• Отпуская ту себя, какой вам хотелось бы быть, вы обретаете силу быть сияющей, магнетической и творческой – самой собой.

Практические опыты

Переход от старого к новому

В чем вы по-прежнему не можете избавиться от старых представлений о силе? Как ваши суждения и страхи связаны со старым образом силы? Запишите свои ответы на эти вопросы в течение следующих двух-трех недель.

Отличный способ очиститься от старых моделей – это назвать их, не обвиняя ни себя, ни других. Несколько дополнительных вопросов помогут вам в дальнейшей разработке этой мысли.

Опираетесь ли вы в своей самооценке на то, как выглядите, или ваше мнение о себе основано лишь на принятии себя и самоуважении?

Обосновываете ли вы свою ценность тем, насколько хорошо заботитесь о других за счет себя самой, или вы уважаете важность заботы о себе и границы любви?

Зависит ли ваша сила от того, сколько у вас денег, насколько вы сексуальны или с кем знакомы, или она проистекает из вашего внутреннего покоя и жизнестойкости?

Продолжайте задавать вопросы и записывать, что означает для вас истинная сила. Следите за своими убеждениями без осуждения за то, в чем вы отступаетесь от своей силы.

Женские образцы для подражания

Есть ли у вас образец для подражания? На кого вы стремитесь походить? Образцами для подражания могут быть учителя, члены семьи, персонажи фильмов и телепередач, знаменитые и незнаменитые женщины.

Образцы для подражания и наставники очень важны: они дарят нам вдохновение и мужество рисковать. Воздавайте должное женщинам, которые вдохновляют вас своими делами и мудростью, но признавайте, что вы не собираетесь быть в точности такими, как они; не используйте их против себя. Не забывайте о коварстве самоосуждения.

Позвольте себе раскрыться по-своему, в свое время. Перестаньте использовать достижения и привлекательность других женщин для самобичевания. Вместо этого черпайте вдохновение и мотивацию в красоте и мастерстве вокруг вас. Перечисляя женщин, которые вас вдохновляют, записывайте качества и действия воплощаемой ими силы богини-воительницы: присутствие, мужество, страсть, честность, сострадание и ясность. В следующем уроке богини-воительницы вы обретете новую преданность себе и создадите новый фундамент для своего бытия, научившись быть в согласии с жизнью, совпадать с ней, вместо того чтобы бояться или пытаться ее контролировать.

Урок второй. Совпадение с жизнью

Обожаю смотреть, как юная девушка выходит и хватает мир за лацканы. Жизнь – стерва. Надо выйти в мир и дать жару.

Майя Ангелу

Большую часть детства одной из моих любимых фраз была: «Это нечестно!»

Нечестно было, что мы все время переезжали (восемь раз, пока я росла, в четыре разных страны). Нечестно было, что в шестом классе моя сестра получила новый велосипед раньше меня (она была младше, так что это было еще более несправедливым). Нечестно было, что я не попала с первой попытки в группу поддержки и что я была самой низенькой в классе.

Уже взрослой я продолжала верить, что жизнь должна идти так, как я хочу. Когда это получалось, я была счастлива. Когда не получалось – несчастна. Не сознавая этого, я усвоила модель обусловленного счастья.

Я тащила «это нечестно» с собой в колледж, в политику и в отношения, где оно стало превращаться в новое убеждение: «Если бы я только делала все правильно, все было бы как надо». (Ну, это же было бы честно, правда?) Когда я не могла контролировать внешний мир, я пыталась исправить дело, думая уже не «Жизнь плохая, когда...», а «Я плохая, если не...». И тогда мне оставалось всего лишь исправить себя. Но то, что я считала «правильным», было всего лишь иллюзорным образом совершенства, который менялся в зависимости от того, кем меня хотят видеть окружающие.

Нетрудно представить, что это порождало всевозможные страдания. Я привносила убеждение «Я плохая, если не...» во все, что делала, пытаясь следовать правилам, чтобы быть принятой и любимой.

В колледже я ударилась в политику и борьбу за справедливость, и там имелся набор негласных правил касательно того, как я должна выглядеть и действовать, чтобы быть «хорошой»: «Носи длинные юбки и футболки с лозунгами. Никаких лифчиков. Длинные волосы. Осуждай и обвиняй всех, кто не на твоей стороне. Будь сердитой и ругай власть предержащих».

Позже я увлеклась поисками духовности, и там был другой набор

негласных правил: «Люби всех. Носи свободные, струящиеся одежды и массу оккультных украшений. Верь. Всегда будь добра, щедра и бескорыстна. Помогай другим».

Когда мы стараемся соответствовать своим представлениям о том, кем нас хотят видеть, или всегда следовать правилам – гласным или негласным соглашениям – без осознания, нашими действиями правит страх.

Не важно, насколько прекрасна организация, община, религия, духовность, семья, отношения или дело, мы привносим в них наш страх не быть принятыми, быть брошенными и необходимость делать «правильно».

В результате мы коверкаем себя ради соответствия образу. Мы транслируем себе одно и то же послание: «Такая как есть – ты недостаточно хороша». Мы пытаемся быть теми, кем якобы должны быть, а не собой.

Именно эта зацикленность на том, какими мы должны быть снаружи, сводит нас с ума, делает несчастными и запутавшимися внутри.

Во время ученичества у Дона Мигуэля Руиса, автора «Четырех соглашений», я погрузилась в толтекское учение его семьи. Толтекское знание показывает нам путь к свободе, побуждая нас подвергать сомнению все наши соглашения, чтобы мы могли превратиться из осуждающих тюремщиков собственного духа в его художников.

Как пишет Аллан Хардман в книге «Вся мудрость толтеков»:

Будучи художником духа, сегодняшний толтек знает, что нет правил, которым он должен следовать, нет системы верований, которые нужно принять, нет вождей, которым он должен повиноваться. Он стремится к полной свободе от страха и абсолютному растворению в любви и принятии. Современный толтек открывает счастье, которое является результатом его любви и принятия, и знает, что запасы любви бесконечны, ведь любить – в его природе. Он принимает жизнь и танцует в радости и благодарности за каждый миг своего существования. Таков путь толтека, и таков современный духовный воин – художник духа.

Истина проста: жизнь несовершенна, непредсказуема и необъяснима. Богиня-воительница не пытается ни управлять жизнью, ни даже понимать ее. Наше дело – сознательно выбирать то, чему мы соответствуем, а затем

отпускать и танцевать в радости и благодарности за каждый миг существования.

Всякий выбор сводится к выбору между страхом и любовью. Кем вы хотите быть по отношению к жизни – карающим судьей или раздавленной жертвой, или художником богини-воительницы, восхищенным многообразием оттенков и форм творения? Хотите вы бороться с неизбежным или же жить настоящим? Отдавая должное жизненным циклам, мы учимся любить и учимся у всех текстур, от острых краев до шелковисто-гладких синхронностей.

Как богини-воительницы, мы все – незавершенные шедевры. Мне не всегда удается сохранять веру в трудную минуту, но когда удается, жизнь течет изящно, легко и радостно. И я усвоила, что в напряжении, в котором я пребывала под конец своего брака, доброта и нежность к себе самой вместе с практикой отпускания дают больше, нежели яростное осуждение.

Перемены естественны. Воздавая должное потокам жизни – рождению и смерти, встрече и расставанию – и видя красоту как в ярком распускающемся бутоне, так и в увядающем побуревшем цветке, мы находим равновесие и принятие.

Цикличная жизнь

Жизнь течет и снаружи, и внутри нас, связывая нас со всей природой. Жизнь есть творческая сила Божественного; ее источником является безграничный потенциал. Поэтому внутри формы всех вещей, от камня до цветка и наших костей, живет чистый потенциал, неотделимый от источника.

У нас всегда есть доступ к этой милости духа, ведь мы – часть жизненной силы и, следовательно, неразрывно соединены с Богом/Богиней/Землей/Небом. Но наше внимание в основном занято повседневным существованием и привязанностями или стремлением к определенному исходу событий. Мы часто не замечаем великолепия нашего бытия, сосредотачиваясь на мелочах и драмах вокруг. Мы остаемся на поверхности жизни и забываем о глубине той связи, на которую способны.

Жизнь течет, быстро принося перемены и рост.

Чтобы действительно совпадать с жизнью, мы должны совпадать с ней во всем, а не только с теми частями, которые нам нравятся и удобны, – и не только тогда, когда все идет по-нашему плану. Совпадение с жизнью означает подлинное знание и принятие того, что старение, смерть, болезни,

стихийные бедствия, аварии, люди с их неприятными чертами – все это неизбежно изменяет наш курс. Совпадение с жизнью означает понимание, что ты не можешь контролировать природные циклы.

Мы сами – причина собственных страданий, не потому, что жизнь такая большая и непредсказуемая, но потому, что мы привязаны к своим желаниям и ожиданиям. Жизненные циклы учат нас принимать взлеты и падения. Подключившись к истине, мы учимся проникать глубже собственных предпочтений и мечтаний, чтобы понимать природные циклы подъема и спада. Мы учимся ничего не принимать на свой счет, особенно силу жизни.

Вот это танец! Все больше и больше приближаясь к собственному центру, мы учимся находить равновесие между личной волей и священным подчинением. Мы начинаем понимать, чего именно хотим, и вкладывать в свою волю сто процентов энергии. И в то же время мы должны totally принимать истину, что Вселенная гораздо, гораздо больше, чем мы! Пытаясь требовать удовлетворения наших нужд или обижаясь, если не получаем своего, мы сваливаемся обратно в старый сон, будто можем управлять всем вокруг нас.

Идея о том, что можно контролировать окружающих и обстоятельства, – иллюзия. Время от времени, подчиняя ситуацию своей воле, мы получаем желаемый результат, но при этом покупаемся на ложное убеждение, будто мы тут главные. На самом деле, единственный способ быть подлинно невозмутимым – это рассматривать приливы и отливы жизни не с точки зрения личных желаний, но с точки зрения самой жизни. Жизнь не наказывает людей лично и не стремится причинять страдания, – она просто идет. Только когда мы требуем, чтобы жизнь была такой или этакой, мы ограничиваем себя и страдаем. С широкой точки зрения, смерть ребенка или вызванное ураганом опустошение – такие же части жизни, как красота заката или влюбленность.

Этот урок куда легче обдумывать, чем воплотить, поскольку он означает радикальное смещение восприятия мира и нашего места в нем. Он означает выход за пределы выбора: «Я либо судья, либо жертва – третьего не дано» и за пределы крайностей: «Ой, у меня нет сил, в жизни нет ни надежды, ни смысла», или: «Я могу создать все, что хочу, и никогда не испытываю плохих эмоций и неприятных переживаний». Между этими двумя полюсами находится точка смирения и милости и великой веры.

Чтобы совпасть с жизнью подобным образом, богиня-воительница начинает следовать мудрости предков и возвращаться от современной «линейной жизни» к более естественной и спокойной «цикличной жизни».

Жизнь внутри циклов

Линейная жизнь ориентирована на достижение целей и наполнена ожиданиями. Если мы верим, что, сделав А, а потом В и С, получим D, то мы живем линейно. То же самое происходит, если мы рассчитываем, что нечто уже сделано. Нетерпение, осуждение, стресс и разочарование – результат избытка линейности в жизни и мышлении.

Нередко линейное мышление бывает просто бесценно – например, в балансе чековой книжки, следовании конкретному рецепту или организации большого бизнес-проекта. Но жить так, словно жизнь предсказуемо линейна, значит ставить огромные препятствия творческому началу, радости и здравому рассудку.

В молодости я бунтовала одновременно и против линейного, и против циклического мышления. Я просто жаждала получить то, что хочу, и тогда, когда я этого хочу. Мне не хотелось следовать логическим шагам, быть терпеливой и уважать циклы. Жизнь наглядно показывает нам, что выполнение «правильных» шагов не гарантирует результата. Моя подруга Лаура вышла замуж по любви, получила диплом бакалавра и устроилась на классную работу. Когда у ее мужа нашли онкологическое заболевание, она методично перебрала все возможные методы лечения, от врачей до травников, будучи уверенной, что решение найти можно, если предпринять правильные шаги. После того, как он умер, ей потребовались годы, чтобы прийти к пониманию, что жизнь – это цикл, и попытки контролировать ее исход принесут куда больше страданий, чем смерть.

Теперь я одинаково люблю и линейный, и циклический подход. Я усвоила, что линейное мышление лучше всего использовать как инструмент внутри потока естественных жизненных циклов, нежели как образ жизни.

Когда мы пытаемся затолкать жизнь в логические, линейные рамки, мы страдаем. Когда мы открываемся мудрости циклических приливов и отливов, как делали наши предки, мы благоденствуем.

В древние времена отдельные люди и сообщества отмечали циклические изменения природы, собираясь на празднования равноденствий и солнцестояний. Всем частям цикла, от недавних смертей до новых рождений, воздавались почести. Общее собрание давало всем

людям передышку от повседневной жизни и возможность наблюдать циклы перемен в своей общине, отмечая, какие внутренние изменения произошли в них со дня прошлой встречи. Это позволяло им почувствовать себя частью целого и выбрать, к чему они хотят приложить свою энергию в грядущие месяцы.

В нынешние времена мы чувствуем себя отделенными от циклической природы бытия. Электрическое освещение, фиксированное рабочее время и линейное мышление – все это отдаляет нас от естественных приливов и отливов в природе мира. И теперь, когда мы можем мгновенно связываться через электронную почту и по телефону, легко поверить, что внутренняя трансформация или внешние изменения должны происходить так же мгновенно. В результате такого психического давления возникают разочарование, самоосуждение и растерянность.

Жизненный цикл растения – великая метафора всех циклов. Когда мы сажаем зернышко в землю, мы заталкиваем его в темноту земли. Затем сакральный процесс раскалывает это твердое зерно и выпускает жизнь наружу. Если мы в нетерпении будем постоянно выкапывать зерно, чтобы посмотреть, не проросло ли оно, мы рискуем застопорить процесс роста.

Как только сквозь почву пробивается первый ярко-зеленый росток, нашему растению требуется питание: солнце, вода, воздух. Слишком много или недостаточно солнца или воды может убить наш крохотный побег, поэтому надо поддерживать с ним связь, прислушиваясь к его нуждам. По мере роста он нуждается в переменах.

Есть время, когда растение сбрасывает листья и засыпает или достигает конца своего жизненного цикла. Его энергия уходит обратно в почву, создавая питание для следующего ростка.

Начиная новый проект, отношения или духовную практику, мы сажаем зернышко. В новом начинании присутствует определенное количество веры, ведь это так или иначе прыжок в неизвестность.

Иногда это новое зернышко перемен прорастает, а иногда нет. Чтобы обеспечить любой новой идеи, отношениям или намерению наилучший шанс прорости, надо прислушиваться к их нуждам и сознательно подпитывать их нашим вниманием, присутствием и заботой – в точности как нежный росток. Попутно мы учимся. И всё имеет свой жизненный цикл. Когда нечто распадается или умирает, мы проживаем цикл отпускания и горевания, когда нужно оглянуться назад с благодарностью. Затем мы можем исследовать, какие поправки можно внести в следующий цикл.

Помните: жизнь невозможна контролировать. Она разворачивается

неожиданным образом. Будучи богиней-воительницей, вы знаете, что, хотя жизнь не всегда идет так, как вам бы того хотелось, сила ваша исходит не от того, насколько вы способны сопротивляться тому, что вам не нравится, но от того, как спокойно и безмятежно вы принимаете вызовы жизни. И в основном тут приходится учиться равновесию между намерением и принятием. Это значит понимать, когда предпринимать действия ради того, во что вы верите или чего желаете, а когда оставить попытки и довериться потоку.

Узнавая жизненные циклы и совпадая с ними, вместо попыток бороться, богиня-воительница понимает, что слияние с потоком жизни – признак не слабости, но силы. В каждой из «нижних точек» этих циклов можно получить свои дары, если мы готовы и способны их увидеть.

Совпадение и воплощение

Совпадая с жизнью, мы осваиваем прекрасное толтекское искусство богини-воительницы: равновесие между тотальным пониманием, чего мы хотим, (намерением) и полным примирением с исходом ситуации.

Скажем, вам хочется новую машину. Вы хотите красную машину, а конкретнее – такую же красивую «тойоту-приус», как у вашего соседа. Вы мечтаете о ней, лелеете намерение, желание, надежду. Истина же в том, что у вас недостаточно ресурсов для обладания такой машиной, но вы вкладываете сто процентов своей энергии в желание ею обладать.

Тем временем Вселенная посыпает вам множество даров: очаровательный красный велосипед, поддержанную машину, коллег, готовых подвозить вас на работу. Вы игнорируете их все, потому что зациклены на конкретной марке автомобиля и привязаны к ней. Истина в том, что если вы действительно остановитесь и посмотрите, каковы ваши истинные потребности – безопасное перемещение, разумный расход топлива, низкий уровень выбросов, – вы быстро увидите, что Вселенная это все вам уже обеспечила. Но вашему этого хочется чувствовать себя богатым и сексуальным в новенькой красной «тойоте-приус».

Так часто жизнь течет и приносит нам дары, истинные дары, способные напитать наши высочайшие намерения, но мы упускаем их, потому что сосредоточены на комфорте или старой мечте, или на представлении о том, как должно быть. Чтобы совпасть с жизнью, сначала на чувственном уровне надо ясно понять, чего вы действительно хотите. Так, если, скажем, брать вышеупомянутый пример, прислушайтесь к

своим чувствам, чего вы на самом деле хотите, – и признайте, что вам нужно надежное транспортное средство, безопасное и по карману. И тогда, когда на вашем пороге появится красный велосипед, вы сразу поймете: «А-а, это же воплощение моей мечты о красной машине, которая на самом деле является мечтой о средстве передвижения! И как здорово, что он заодно поможет мне в моей мечте подкачать мышцы!» Вот это и есть совпадение с жизнью.

Порой хочется воплотить внутренние побуждения вроде «Мне хочется более спокойной жизни» или «Я хочу любить себя». К желанию воплотить, то есть обрести новую работу или любовь к себе, применимы одни и те же принципы. Разберитесь со своим намерением. Откройтесь тому, как оно проявится. Будьте внимательны.

Секрет заключается в том, чтобы узнать, чего хочешь, вложить в это сто процентов энергии, а затем отпустить свое намерение к высшей силе. Опирайтесь скорее на чувственное ощущение, а не на сознание. Оставайтесь открытыми и любопытными к тому, что появится. Порой сначала возникает препятствие, которое надо устраниć из вашего бытия, прежде чем вы сможете полностью открыться своей высшей возможности. Путь богини-воительницы учит расшифровывать препятствия без страданий или использования их против себя.

Так как же узнать, совпадаете вы с жизнью или форсируете поток? Если то, на что вы нацелились, воплощается медленно, не так, как вы хотели, или просто не воплощается вообще, – страдаете ли вы? Если неполучение желаемого заставляет вас страдать, то очевидно, что вы привязаны к результату. Вы не полностью совпадаете с жизнью, вы привязаны к представлению о том, как должно обстоять дело. Если страдания нет, но есть обновленное чувство: «Да! Попробуем-ка снова», – значит, вы с жизнью совпадаете.

В стремлении к желаемому есть место для неожиданных результатов и радости, независимо от того, чего вы ожидали. Вы можете испытывать горе, сожаление или ярость, но к ним не привязана никакая история. Это только эмоции, которые текут сквозь вас, не затрагивая большую ясность и открытость (и, возможно, некоторую усталость от их выпускания).

С точки зрения «вечной жертвы» энергия выглядит так: «Это нечестно! Почему это происходит со мной? Почему бог меня оставил? Я совершенно один. Я беспомощен. Я виноват. Это моя вина. Это вина моих родителей. Это не хорошо».

«Вечный судья» с позиций сопротивления и осуждения реагирует так: «Это ужасная ситуация, созданная ужасными людьми. Их надо наказать!

Они виноваты! Я должен отомстить этой ситуации и использую для этого свою ярость!»

В обоих случаях мы перестаем слушать поток жизни и зацикливаемся на своих внутренних голосах. Эти голоса исходят не из высшего источника внутри нас, но из нашего эго и привязанности к устаревшим убеждениям. И всякий раз, позволяя этим вещам управлять нами, мы живем, исходя из бессознательных соглашений, уходящих корнями в прошлое, а не из красоты и покоя, существующих в настоящем моменте.

Одна из наших сестер, богинь-воительниц, живущая в Остине, недавно написала мне с извинениями, что не была на занятиях. У нее сильные боли от ревматоидного артрита, поэтому ей надо пребывать в покое и давать телу отдых. Позже она прислала мне по электронной почте такой вопрос: «Я изо всех сил стараюсь не судить себя и учиться принимать свое тело таким, какое оно есть сейчас. Порой это нелегко. Как мне принять то, чего я не хочу?»

Да, принимать то, чего мы не хотим, – нелегкая задача, особенно когда мы испытываем боль и страдания. Я написала ей сочувственный ответ и пригласила ее быть с тем, что истинно для ее тела в данный момент, не выдумывая никаких историй о том, каким оно будет завтра. Принять – не значит сдаться и опустить руки. Принятие и совпадение с жизнью – это активная волевая прогулка с потоком бытия. Говоря себе правду о настоящем моменте («Прямо сейчас мое тело нуждается в отдыхе»), мы можем продолжать присутствовать в настоящем и прислушиваться к тому, как лучше всего напитать это тело, ситуацию и время нашей жизни. Если мы оказываемся в ограничениях, мы находим всевозможные творческие способы любить себя.

Переход от совпадения с предпочтениями эго к совпадению с жизнью – большой скачок, и он требует времени, практики и веры. Но награда огромна. Будьте терпеливы с собой и делайте эту работу по чуть-чуть. Неустанно спрашивайте себя: «Чего я хочу на самом деле?» Идите дальше от поверхностного желания в глубь своего истинного стремления. Как же развить в себе это качество?

Как часто мы ищем вне себя нечто, что нас удовлетворило бы. Лучше всего мы совпадаем с жизнью, когда учимся открываться и приносить желанную энергию в наше собственное бытие. Если рассматривать жизнь с точки зрения наполненности, вы увидите – золотая нить Духа поведет вас, и вы подключитесь к бесконечному потенциалу, заключенному в каждом мгновении.

Итоги урока второго

В копилку мудрости

- В жизни не бывает «честно» или «нечестно». Жизнь – это постоянно движущаяся и меняющаяся сила.
 - Переход от линейной к цикличной жизни снимает стресс и возвращает нас к естественной гармонии и равновесию.
 - Совпадение с жизнью означает абсолютную преданность намерениям или целям, но в то же время смирение с результатом, каков бы он ни был.
 - Пусть мы не можем контролировать жизнь, но у нас есть выбор, как реагировать на то, что приносит нам жизнь.

Практические опыты

Совпадение без оговорок

Чего вы на самом деле хотите? Порой понять это нелегко. Начните с профилактического приближения к ясности, регулярно задавая себе в течение дня вопрос: «Чего я хочу в данный момент?» Затем соедините эту ясность с осознанием того, что сейчас происходит и что возможно.

Вот пример: я затихаю, прислушиваюсь к своему телу и чувствую, что хочу на обед тайской еды вместо гамбургера, который некто предложил для меня взять (ясность). Но у меня срочное дело, и нет времени добывать тайскую еду (реальность). Поэтому я снова спрашиваю: «Чего я хочу?» – и понимаю, что хочу чего-нибудь легкого. Поэтому я выбираю салат-бар в индийской закусочной по соседству.

Этот простой пример можно применить и к более сложным вещам. Формула остается той же. Спросите себя, чего вы хотите. Взгляните на то, что наличествует в данный момент. Снова спросите себя, чего вы хотите. Поймите, с чем вы можете совпасть в данный момент.

Подчинение мелочам

Практика, практика, практика! Вот что требуется, чтобы научиться поддаваться и отпускать.

Пользуйтесь любой возможностью красиво отпускать вещи. Начните с малого. Есть ли у вас в доме что-нибудь, что вам действительно не нравится? Отдайте в благотворительный магазин или подарите подруге. Раздайте не подходящую вам одежду. Если что-то в жизни не получается,

учитесь отбрасывать это и сосредотачиваться на том, что получается.

Где еще можно попрактиковаться в подчинении потоку? Подмечайте мельчайшие ситуации в жизни, где можно перестать беспокоиться по какому-либо поводу, раскрыть ладони и отпустить ситуацию. Это поможет справиться с более серьезными проблемами, такими как исчерпанные отношения, старение или перемены на работе. Представьте, что вы держитесь за руки с двумя первыми уроками богини-воительницы. Слева от вас – преданность себе, а справа – совпадение с жизнью. Скажите «да» этим двум новым союзникам и пригласите их быть вашими новыми ушами и глазами. Держите их за руки с любовью и позвольте им руководить вами во всех ваших действиях.

В следующем уроке вы пригласите третью точку опоры в ваш новый стабилизирующий фундамент: очищение чаши. Вы научитесь совершать жизненно важный трансформационный переход от позиции «Я недостаточно хороша» к глубокому почитанию и уважению себя. Мы будем практиковать радостное вычищение препятствий и всего, что вам не годится, чтобы вы могли выпустить на волю свое естественное сияние. Вперед, богиня-воительница!

Урок третий. Очищение сосуда

Что действительно трудно и действительно поразительно – это отказ от совершенства и начало работы по становлению самим собой.

Анна Квиндлен

Два первых урока по становлению богиней-воительницей были сосредоточены на преданности себе и совпадении с жизнью. Чтобы эти две навыка работали эффективно, надо очистить то, что мы называем своим «сосудом». Этот сосуд определяется как священное вместилище вашего сознания.

Ваш ум, энергия, эмоции и физическое тело – все это части колесницы духа, невидимой сущности, что находится в самой вашей сердцевине. Ваш сосуд вмещает ваш дух. Но дух не может полностью выразиться, если сосуд перегружен ненужными вещами.

На практике это означает, что нам надо осознать и тщательно вычистить все убеждения, истории, страхи и прочий мусор. А для этого требуется закатать рукава воительницы и приступить к делу, попутно открывшись божественной грации и вдохновению богини.

Первый шаг в очищении всех аспектов «Я» потребует от вас научиться по-новому строить отношения с самой собой путем создания сосуда – воображаемого вместилища, в котором вы сможете оставаться сосредоточенными на внутреннем мире. Этот сосуд предохраняет вас от попадания на крючок множества мнений и историй, которые постоянно борются за ваше внимание в течение дня. Это новости из прессы, мнения друзей, ожидания родственников – все, что может запустить знакомые внутренние голоса самоосуждения и неуверенности в себе.

Когда вы создадите вокруг себя прочное вместилище самосознания, внутренняя сила перестанет утекать из вас через самобичевание, осуждение, сравнение и сомнение. Это вместилище вашего присутствия и принятия себя должно быть прочным, чтобы позволить огню трансформации выжечь все, что не служит вам.

Создание вместилища

Представьте себе нежно и уютно обнимающую вас оболочку. Эта оболочка ласково обхватывает вас и четко определяет границы между тем, что принадлежит вам, и тем, что принадлежит другим.

Создавая оболочку, которая будет защищать вас в период перемен, вы удерживаете пространство, необходимое для движения сквозь все перипетии, потрясения и порождаемый вашей внутренней алхимией страх. Жар трансформации, ускорение сил, переходящих из одного состояния в другое, генерируют огромное количество энергии, и у многих это вызывает дискомфорт. Комфортная оболочка охватывает вас полностью – со всеми удобствами и неудобствами. Она образует устойчивые леса, которые остаются прочными, пока вы расшатываете и растворяете то, что больше не работает на вас.

Прочность этому личному жизненному вместилищу придает энергия богини сочувствия, а энергия яростной преданности воительницы уравновешивает его. Выстроив свое вместилище безусловного принятия, вы сможете удержать свою целостность в период преодоления неприятной полосы перемен. Учтесь любить полный цикл процесса трансформации: он имеет начало, середину и конец. Во время путешествия вам предстоит почувствовать себя ущербной, потрясенной, напуганной, жизнерадостной и уверенной, причем порой одновременно! Сумеете ли вы стать больше, чем та часть вас, которая боится перемен, мудрее, чем мириады стратегий, используемых вами для самоограничения, и шире, чем ваша потребность в безопасности?

Да, вы научитесь держаться! Да, вы научитесь доверять собственному суждению и интуиции! Да, вы научитесь подпитывать себя сами! Это требует трансформации старых убеждений и моделей бытия.

Чтобы выстроить устойчивое вместилище, нужно твердо захотеть:

- перестать определять себя через то, что вы делаете или кого знаете;
- принять все свои стороны: отдать должное своим сильным сторонам и признать свои слабости;
- понимать свою истину в данный момент и придерживаться ее даже перед лицом невзгод;
- сознательно выбирать друзей и команду поддержки;
- отпустить потребность в том, чтобы нравиться людям;
- утешать себя, когда вы расстроены или напуганы;
- прыгать выше головы – преследовать свою высшую цель;
- стать собственным лучшим другом и союзником;
- вычистить деструктивные эмоции;
- сохранять присутствие духа под давлением;

- обрести любящее принятие своего физического тела;
- внимательно относиться к тому, какие вещества вы помещаете в свое тело.

Создать круг – значит создать священное пространство между духовным и физическим мирами. Вступая на путь богини-воительницы, вы энергетически объединяетесь с другими богинями-воительницами для формирования структуры, которая будет поддерживать вас психически, эмоционально, духовно и физически, накрепко связывая вас с самым истинным выражением вашего внутреннего знания. Именно в этом промежуточном пространстве происходит алхимия трансформации. Оно будет сладостным и пугающим, благословенным и ужасающим, простым и вызывающим – вы и представить себе не можете, насколько.

Священная очистка полноты бытия

Обретя свое вместилище любви и присутствия богини-воительницы, теперь можно начать очищение сознания и распутывание его влияния на вашу энергию, эмоции и тело. Первым шагом в очищении этих внутренних сторон вашего «я» станет понимание, где вы находитесь в данный момент. Осознайте текущее состояние своего ума, уровня энергии, эмоций и тела, ответив на следующие вопросы.

Обратите внимание на внутренние диалоги, заполняющие ваше сознание. Какие темы вы слышите чаще всего?

Как часто у вас случаются периоды тишины и мысленного молчания?

Насколько зажато или свободно течет ваше энергетическое бытие? Чувствуете вы себя энергетически яркой или тусклой? Насколько постоянно или переменчиво ваше эмоциональное тело? Бывает ли у вас неадекватная реакция на ситуации? (Помните, реакция бывает как внешней, так и внутренней.)

Насколько вы эмоционально подвижны и открыты? Способны ли вы выпустить эмоции до конца и двигаться дальше?

Любите и уважаете вы свое физическое тело, или же мысленно осуждаете свою физическую форму?

Как вы относитесь к своему весу? Принимаете ли вы свое тело или недовольны им?

С принятием или недовольством вы относитесь к своему возрасту и внешности?

Взгляните на приведенную ниже таблицу и прочтите слова в левой колонке, каждую строчку отдельно.

Обзор состояния «Я» в настоящий момент	
УМСТВЕННОЕ	Процентное соотношение в данный момент
Ясность / Покой	
Болтовня / РаSTERянность	
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ	
Яркость / Полнота	
Тусклость / Сжатие	
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ	
Подвижность / Открытость	
Застой / Подверженность внешним влияниям	
ФИЗИЧЕСКОЕ	
Принятие / Любовь	
Отвержение / Осуждение	

Отметьте свои внутренние ощущения при прочтении двух наборов слов. Передохните. Закройте глаза и пригласите себя исследовать, что вы испытываете при перемещении от одного полюса к другому.

А теперь, не задумываясь, проведите быстрый обзор. Взгляните на аспекты в левой колонке (умственное, энергетическое, эмоциональное, физическое), а затем на два полюса вашего состояния. Запишите процентное выражение по каждой из них, чтобы вместе они составляли 100 процентов. Например, в данный момент жизни вы можете чувствовать у себя 40 процентов умственной ясности и 60 процентов умственной

болтовни. Не думайте! Просто пишите проценты, приходящие в голову.

Это даст вам понимание того, где еще нужно почистить и отполировать!

Прежде чем двигаться дальше, остановитесь и передохните. Взгляните на записанные вами в таблицу проценты и отметьте, как вы себя чувствуете при взгляде на эти цифры. Если поймали себя на самоосуждении или разочаровании или ощущении утомления или растерянности, воспользуйтесь возможностью подкорректировать свое отношение. Да, придется изрядно потрудиться. Да, одна или все зоны вашего бытия могут оказаться в неважном состоянии. Да, вам может казаться, что вы продвигаетесь недостаточно быстро. Поэтому попробуйте вот что: сделайте это упражнение снова, но на сей раз оцените то, какой вы были пять (или более) лет назад. Начните с того, что закройте глаза и перенеситесь в прошлое, а затем, не задумываясь, проставьте проценты.

Обзор состояния «Я» пять лет назад

УМСТВЕННОЕ	Процентное соотношение пять лет назад
Ясность / Покой	
Болтовня / РаSTERянность	
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ	
Яркость / Полнота	
Тусклость / Сжатие	
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ	
Подвижность / Открытость	
Застой / Подверженность внешним влияниям	
ФИЗИЧЕСКОЕ	
Принятие / Любовь	
Отвержение / Осуждение	

Надеюсь, вторая таблица поможет вам увидеть, что за последние пять лет вы прошли большой путь. Возможно, некоторые зоны покажутся вам более устойчивыми. Со временем все можно изменить при наличии упорства, активных действий и хорошего наставника. А ускорит трансформацию осознание присутствия внутреннего судьи и жертвы и приучение себя смотреть собственными глазами, а не верить их голосам.

Внутренние судья и жертва

Каждый из нас несет у себя в сознании зерна саморазрушения в виде двух негативных голосов. Один голос принадлежит судье, а другой – жертве. Эти два голоса – дети одних родителей, страха и самоотвержения.

Внутренний судья, или критик, постоянно высматривает, что вы или другие делаете неправильно. Стандарты у этого судьи не просто высокие – они невозможны высокие. Правильно вы не делаете ничего. Порой судья сосредотачивается на ваших фатальных, с его точки зрения, недостатках, а иногда обращает свой взор на людей вокруг. В любом случае, прислушиваясь к голосу судьи как к источнику мудрости, вы попадаете в ловушку сравнения и фрустрации.

Жертва, – та часть вас, которая «я-не-могу-я-недостаточно-хороша», – всегда оглядывается на судью в поисках одобрения и никогда его не получает. Жертва всегда ищет судью, внутреннего или внешнего, для доказательства собственной никчемности. Прислушиваясь к голосу жертвы как к гласу истины, вы тратите свои дни на переживания по поводу своего бессилия и безнадежности.

Как можно с радостью очистить свое божественное бытие богини, когда судья так часто служит вам глазами и ушами? Как можно предпринять чистое действие воительницы, когда в углу скучит жертва?

Вот вам ключ к волшебной трансформации отношения от богини-воительницы: вместо того, чтобы рассматривать себя как сломанную, непонятую, нелюбимую, не достаточно хорошую женщину, научитесь ощущать себя как великолепный храм, сосуд божественной женственности, нуждающийся в тщательной, священной перестройке изнутри наружу.

Помните, что именно внутренний судья оставляет больше всего грязных следов в вашем священном храме!

Отдельно мне хотелось бы отметить: есть разница между осуждением и распознаванием. Когда мы судим себя или других, мы пачкаем все еще больше; когда мы распознаем, то в нашем действии нет ни эмоционального, ни энергетического заряда, – это просто выбор. Разница в энергии. Если с обвинением или отвержением – это осуждение. Если с сочувствием и ясностью – распознавание. Скажем, я бы не прочно сбросить несколько килограммов, набранных за зиму. Осуждение себя выглядело бы так: «Я жирная. Я ненавижу свое тело. Я хочу, чтобы было по-другому». Распознавание звучит так: «Что-то мне тяжеловато стало, надо бы сбросить с десяток килограммов и привести себя в форму. По-моему, телу от этого станет лучше».

Следующим шагом рассмотрим пример осуждения и распознавания в отношении других. У меня есть родственница, которая заняла деньги, но

так и не отдала. Вот осуждающее утверждение: «Эта нечестная, ленивая тварь должна найти работу и платить по счетам! Что с ней не так? Совести, что ли, нет?» А вот так звучит распознавание: «У этой женщины, очевидно, имеются некоторые финансовые проблемы, с которыми ей надо разобраться. Если она снова попросит денег в долг, я могу одолжить ей, но если я это сделаю, то возврата можно не ждать».

В обоих случаях осуждение оставляет у вас отрицательное, тяжелое чувство или самодовольство. Распознавание проходит бесследно.

Очищая свой сосуд отказом и дальше верить в ложь судьи и жертвы, вы узнаете истину: вы драгоценны. Ваш ум, энергия, эмоции и тело священны, не важно, в каком беспорядке они пребывают на данный момент. Вы – священный сосуд, Святой Грааль, священная чаша.

Святость вашего бытия нельзя скомпрометировать, нарушить или уменьшить. Можно похоронить ее под слоями страха, заполнить липкой грязью, она может потускнеть и покрыться потеками. Но под всем этим самопредательством и насилием над собой вы чисты. Вы цельны. Вы – искра в глазах богини.

Помните: никакой рыцарь в сверкающих доспехах не придет вас спасать. Никакой духовный учитель не явится, чтобы отпустить вам грехи и оставить вас навеки сияющей. И ваш духовный судья не приведет вас к просветлению стыдом, битьем и угрозами, как бы он ни старался сделать вас «правильной». В реальности вы должны быть сами себе рыцарем, ангелом, духовным проводником и убийцей демона-судьи/жертвы.

Продолжим же путь богини-воительницы, освободив себя от историй судьи и жертвы, тянувших нас вниз.

Очистительные упражнения

Процесс очищения полезно разбить на небольшие этапы, с которыми легко справиться. Ниже вы найдете инструкцию по очистительным действиям. Я разделила эти действия по зонам: сознание, энергия, эмоции и физическое. Для начала выберите один аспект и сосредоточьтесь на нем. Не пытайтесь получить сразу сто процентов. Работайте понемногу!

Выберите одну или несколько из нижеприведенных идей. Затем установите себе время, сколько вы будете ими заниматься. В отведенное время занимайтесь только очищением сознания. Представьте, что вам выпала священная работа поддерживать в чистоте храм богини-воительницы, не забывая, что вы и есть этот храм. Вложите всю свою

любовь и преданность в избавление от ненужного и наполнение светом и святостью вашего бытия.

Очищение сознания

Ваше сознание и мысли оказывают огромное влияние на все стороны вашего бытия, – это важное место, с которого стоит начать глубокое очищение! Сознание, застрявшее в режиме судьи или жертвы, замусоривает священный храм нашего «Я» всевозможным хламом. Очищенное сознание смотрит на мир глазами свидетеля, с терпением и любопытством. Эти упражнения помогут вашему разуму обрести ясность и покой.

- Медитируйте пять-десять минут ежедневно. Страйтесь очистить сознание от шума, сосредоточиваясь на дыхании. Наблюдайте за состоянием своего сознания. Когда вы пытаетесь медитировать, навязчивый внутренний монолог зачастую продолжается – не отклоняйтесь от курса, сидите и медитируйте. Эта практика принесет спокойствие в вашу жизнь, даже если кажется, что вы все делаете неправильно! Доверьтесь своей решимости достичь внутренней тишины. Много полезных советов вы найдете в книгах, перечисленных в разделе «Дополнительная литература».
- Задайтесь целью перестать судить себя. Укрепляйте свою осознанность. Представьте, что судья оставляет в вашем храме грязные следы, и выгоните его вон. Это можно проделывать по паре сотен раз за день. Решительно откажитесь «кормить» вашего внутреннего судью.
- Начните говорить правду всем и себе самим, без наказания. Если поймали себя на вранье или полуправде, вернитесь к этому человеку и исправьтесь. Возможно, будет неловко, но это великая практика, чтобы избавиться от путаницы в голове. Когда мы говорим себе правду о том, чего хотим или не хотим в своей жизни, мы отсекаем солидную часть пустого внутреннего монолога. Когда мы готовы искренне говорить с другими, не отвергая себя, к нам возвращается чувство целостности. Перестаньте слушать старую запись у себя в голове; нажмите кнопку «стереть» и запишите новые позитивные утверждения для фокусировки.

Управление энергией

Доводилось ли вам почувствовать присутствие человека за спиной еще

до того, как вы обернулись или услышали его? Можете себе представить, каково было бы войти в комнату, полную разгневанных людей, даже с завязанными глазами? Бывают ли у вас дни, когда вы чувствуете себя выжатой как лимон, и дни, когда вы словно заново родились?

Каждый из нас – не только физическое существо, но и энергетическое, и наши энергетические тела зачастую начинают реагировать еще до того, как мы получаем информацию на уровне ума или физических ощущений. Энергетическое тело пронизывает физическое тело и простирается за его пределы. Оно также нуждается в регулярных нагрузках, внимании и очищении, равно как и сама энергия. Данные упражнения помогут вам научиться очищать и защищать свое энергетическое тело.

- Проводите ежедневную церемонию энергетического очищения огнем. Зажгите свечу и попросите пламя сжечь застрявшие энергетические шаблоны и любую подобранную извне энергию, которая вам больше не нужна. Вдохните огонь в свое бытие; представьте зрительно, как он очищает непроходимые заросли старых соглашений и неблаготворных энергий. Нащупайте край своего энергетического поля – это примерно на расстоянии вытянутой руки от корпуса, – определяя и утверждая свои границы. Затем вдохните жизненную силу огня и наполните себя энергией до самого края поля.

- Практикуйте удержание энергии. Отношение и мнения других людей могут влиять на нашу энергию, когда мы этого не сознаем. Если вы чувствительны к энергетическому или эмоциональному состоянию других, вы можете научиться защищать свое энергетическое поле. Энергия следует за воображением, поэтому воображение – лучший инструмент для защиты. Мне нравится представлять, будто на мне красивый плащ, отфильтровывающий вредную энергию и пропускающий внутрь только энергию любви.

- Раз в неделю выбирайтесь на природу. Призывайте деревья, духов и окружающие природные токи. Когда почувствуете себя наполненной, найдите плоское пространство и, сорвавшись с места, пробегитесь как можно быстрее. Остановитесь. Почувствуйте, как бурлит в организме энергия, насыщенная ваше тело. Становитесь больше, больше и больше! Соединитесь с природой в этой громадности. Теперь идите медленно, успокаивая дыхание и позволяя всем мышцам полностью расслабиться. Создайте внутри ощущение размягченности. Заставьте умолкнуть внутренний монолог. Сберите энергию внутри себя и заземлите ее в почву. Медленно остановитесь и постойте неподвижно, обретая внутреннее

энергетическое равновесие. Протяните руку и соединитесь с природой из этого неподвижного центра. Повторите три раза, практикуя энергетическую изменчивость и исследуя полярности большой и неподвижной энергии.

Наблюдение за эмоциональной сферой

Знакомо ли вам выражение «захлестнуло эмоциями»? Вода – метафора движения, а мы изо всех сил стремимся перестать душить свои эмоции и позволить им течь естественно. Всю жизнь мы переживаем всевозможные эмоции и хотим позволить себе чувствовать глубоко, размышлять над этими чувствами, а затем двигаться дальше. Эти упражнения помогут вам исцелить ваше эмоциональное тело и расшевелить застоявшуюся энергию.

- Выделяйте ежедневно пять минут, хочется вам того или нет, для проработки своих эмоций. Для этого можно, например, дико отплясывать или вопить. Пользуйтесь голосом – орите, визжите, гудите, рычите – заставьте свои эмоции двигаться!
- Вычистите застарелые эмоции: найдите фильм, затрагивающий конкретную эмоцию, с которой вы работаете (печаль, страх, ярость и т. д.). Во время просмотра позвольте себе полностью погрузиться в эту эмоцию, одновременно с другого конца подключившись к осознанности, дабы отыскать конкретную историю, которую вы себе рассказываете. Когда переживание закончится, отметьте, стало ли вам легче или тяжелее. Если тяжелее, то кого вам надо простить? Что из прошлого нужно отпустить? Понаблюдайте за собой следующие несколько дней, чтобы увидеть, не начнет ли ваше сознание пересоздавать эту историю. Сместите фокус на пропевание мантры или псалма, практикуйте открытость и полное дыхание. Не позволяйте своему сознанию подпитывать эмоцию заново. А если она все-таки всплынет, выразите ее!
- Между сознанием и эмоциональным телом существуют очень крепкие неблаготворные связи, запирающие эмоции в вашем теле, вместо того чтобы позволить им проявляться. Возьмите за правило наблюдать за своими эмоциями, без осуждения, но с любопытством исследователя. Какие ощущения данная эмоция вызывает в физическом теле? Как она влияет на ваше энергетическое тело? Перестаньте думать о том, правильные у вас эмоции или неправильные, хорошие или плохие, и начните воспринимать их с энергетической точки зрения. Эмоции – это энергия в движении. Когда мы не лепим на них ярлыки, «отрицательные»

эмоции, такие как ярость или горе, проходят гораздо быстрее, а «положительные» – радость и счастье – склонны задерживаться подольше, потому что мы не цепляемся за них в страхе, что они уйдут.

Как выразить более сложные эмоции, не увеличивая внутреннюю или внешнюю драму?

Понять и принять свое тело

Нельзя очистить свой сосуд, не сознавая связи между телом и сознанием. Я приглашаю вас практиковать радикальное принятие своего тела и всех его черт, даже тех, которые вам не нравятся. Важно понимать, что именно вы помещаете в свое тело, и как это на вас влияет. Все мы разные, у нас разный метаболизм, возраст и т. д. Единого универсального подхода не существует. Следующие упражнения помогут вам установить связь с вашей священной уникальностью и потребностями вашего тела.

- Не оценивайте свое тело и фигуру, сравнивая с тем, как выглядят другие. Перестаньте сравнивать себя с другими женщинами, старайтесь избегать журналов и телевизора, чтобы не оказаться под грузом всех этих картинок. Попробуйте посмотреть на женщин вокруг как на сестер, на богинь-воительниц, и принять их, вместо того чтобы завидовать им.
- Снимите или завесьте все зеркала в доме и практикуйте ощупывание своего тела вместо разглядывания его. Спросите свое тело: «Чего тебе не хватает? А чего слишком много?» Загляните под привычки и сиюминутные желания и прислушайтесь к мудрости своего тела.
- Занимайтесь физкультурой и/или устраивайте разгрузочные дни. Физкультура три раза в неделю заставит вас чувствовать себя сильнее и ближе познакомит с вашим телом. Используйте время занятий, чтобы почувствовать и выразить благодарность своему телу.
- Внимательно прислушивайтесь к ощущениям, которые вызывает у вас та или иная пища. Подмечайте, как вы себя чувствуете после того, как позавтракали пончиком с повидлом или съели пиццу на ночь глядя. А как вы себя чувствуете, если пропустили прием пищи? Также обращайте внимание на то, как воздействует на ваш сосуд алкоголь и другие вещества. Действуйте медленно и убирайте из рациона по одному продукту, который вам не годится. Это могут быть картофельные чипсы за обедом, или рафинированный сахар, или фастфуд. Если решите провести чистку

организма или радикально изменить диету, обязательно обратитесь к специалисту или группе специалистов по питанию и здоровью.

Очищение своего сосуда – работа, которую трудно делать в одиночку, большую помочь могут оказать сообщество, друзья и хорошие проводники. Когда вы найдете людей, способных дать вам безусловную любовь и принять вас такой, какая вы есть, но при этом побуждающих вас стремиться к вашим целям и мечтам, вы почувствуете вдохновение и мотивацию тянуться и расти.

Если ваш нынешний круг или друзья мыслят по-старому, либо осуждая окружающих, либо считая себя жертвой мироздания, поищите новые круги общения. В большинстве городов есть местные книжные магазины или ежемесячные альтернативные журналы, где можно найти вдохновляющие мероприятия или практикующих целителей, которые станут вам хорошими проводниками на пути обретения себя. Стоит вам только принять решение открыться дружеской поддержке или найти себе терапевта, целителя или учителя, и нужные люди начнут появляться сами. Существует также множество сетевых сообществ, включая международные обучающие круги богини-воительницы. Подробности можно найти в конце книги в разделе «Источники».

Но сколь бы ни была прекрасна поддержка друзей и единомышленников, никто из них не сможет очистить ваш сосуд, только вы сами можете вернуть себе собственный храм. Вы не одиноки, и вы должны делать это для себя. Вы справитесь! Культивируйте это ощущение, снова и снова. Тогда, когда станет тяжело, вы сможете опереться на ясный, позитивный голос, а не на бесполезные голоса судьи/жертвы, которые вместо помощи на деле только создают еще больше энергетической грязи.

Очистительные действия, перечисленные выше, – это лишь варианты того, как можно пробудить к действию ваше творческое начало богини-воительницы. Не надо думать, будто это обязательные задания, без выполнения которых вы не сможете стать богиней-воительницей. Продолжайте читать, изучать, предпринимать первые шаги. Важно что-то делать, а не «делать все правильно».

Очищение сознания, энергии, эмоций и физического «Я» – не одноразовая задача. Галочку в списке тут не поставишь. Но это изменение подхода к жизни, раз и навсегда. Истина в том, что жизнь постоянно приносит новый мусор, который надо убирать. И когда ты предана себе и выбираешь совпадение с жизнью, дело внутреннего очищения воспринимается не как неприятная повинность, а как акт любви богини-

воительницы к самой себе.

Итоги урока третьего

В копилку мудрости

- Чтобы измениться, надо сначала принять свое нынешнее состояние и создать вместилище сочувствия и любви к себе, окружающее ваши старые шаблоны и убеждения.
- Вы – храм. Когда вы привносите в очищение своего храма энергию чести, уважения и любви, избавление от старого для освобождения места под новое становится радостью, а не наказанием.
- Вы цельная, красивая и могущественная. Перестаньте рассказывать себе, что вы сломаны или неисправимы.
- Разбейте задачу умственного, энергетического, эмоционального и физического очищения вашего сосуда на мелкие шаги. Какой маленький шаг вы можете предпринять для увеличения сакрального пространства в вашем бытии?

Практические опыты

Ежедневное очищение

Содержать свое внутреннее «Я» в сверкающей чистоте так же важно, как чистить зубы и мыть руки каждый день. Начинайте и заканчивайте каждый день этой простой практикой. Зрительно представьте себе пламя у себя в животе. Затем вообразите, что берете все тревоги, страхи, заботы, боли и муки и предаете их огню. Зримо представьте, как огонь превращает эти эмоции в чистый белый свет. Затем вообразите, как благословляете себя этим огнем, вбирая белый свет от макушки до пят.

Очищение от ложных корневых убеждений

Порой всплывают более крупные проблемы, требующие более глубокого и долгого очищения. Настоятельно советую завести дневник, чтобы иметь возможность отследить проявление ложных корневых убеждений, таких как «меня нельзя любить» или «я никогда ничего не делаю правильно». Отведите каждому такому ложному убеждению страницу, вынеся его название в заголовок. Затем напишите о том, как это убеждение проявляется в вашей жизни, и как вы себя при этом чувствуете.

А теперь самое интересное: сотрите влияние этих ложных корневых убеждений, как вытираете грязные следы на чистом полу. Устройте мозговой штурм – припомните несколько примеров того, как эти убеждения не оправдывались, и тщательно запишите каждый. Всякий раз, вспоминая или переживая реальную ситуацию, противоположную вашему ложному убеждению, вы начисто стираете его из своего сознания. Начав перечислять противоположные факты и ломать шаблон веры в ложное убеждение, вы будете видеть, что грязи остается все меньше.

Урок четвертый. Заземление своего бытия и освобождение от прошлого

Никто не может вас заставить почувствовать себя ущербным без вашего согласия.

Элеонора Рузвельт

Одно время я жила в доме, где лампочки взрывались, электроприборы и компьютерные жесткие диски неожиданно сгорали, а розетки на стенах иногда начинали дымиться и гореть. Два электрика пытались исправить на первый взгляд не связанные друг с другом аварии, и только потом мы обнаружили, что вся электропроводка в доме не имела заземления, – оттого и случались эти неприятности.

Ток течет, только когда он соединен с землей. В каждом доме имеется стержень, «заземляющий» электропроводку. Без этого заземления все идет наперекосяк, как и происходило в моем незаземленном доме с взрывающимися лампочками.

Как и во многих других древних традициях (постулаты которых теперь нашли подтверждение в недавних открытиях квантовой физики), толтеки понимали, что мы, люди, являемся в первую очередь энергетическими существами и только во вторую – физическими. Мы, современные люди, больше всего разбалансированы энергетически именно из-за отсутствия должного заземления. Когда мы заземлены в нечто прочное, наша энергия течет ровно. При отсутствии заземления мы переживаем приливы и столкновения энергии, выгорания и драматичные взрывы.

Так как же нам заземлиться?

Давайте поищем новую модель бытия в природе.

На энергетическом уровне люди во многом похожи на деревья. Хорошо сбалансированное дерево имеет большие корни, уходящие глубоко в землю, словно громоотвод. Корни дерева одновременно дают ему опору и питают его. Чем глубже и шире корневая система, тем жизнеспособнее и устойчивее дерево, и тем с большей вероятностью оно переживает изменения в окружающей среде, такие как сильные ветра или засуха.

Например, когда на побережье Мексиканского залива обрушился ураган Катрина, одна из самых страшных природных катастроф в истории

США, волны подхватывали полутораувековые дома вдоль побережья Билокси и Миссисипи и уносили их на несколько километров в глубь континента. Когда буря прошла, на берегу остались стоять только кипарисы, корни которых уходили в землю так глубоко, что даже ветра, дувшие со скоростью 75 км/ч, не сумели вырвать их из земли.

Уравновешенная богиня-воительница также отращивает глубокие энергетические корни, уходящие в землю, словно громоотвод. Заземляясь таким образом, мы верим в свою способность выжить в этом мире. Мы верим в себя. Мы чувствуем себя собранными и защищенными. Мы жизнеспособны.

Большинство женщин считают, что для обретения безопасности надо пускать корни и чувство ценности в преходящее: партнеров, детей, юность, работу. Мы определяем себя и находим ощущение своей полезности в нашей связи с окружающими. Хотя я тоже верю, что человеческая общность – естественный поток для большинства женщин, многие из нас крайне неуравновешены, потому что нет центрального, стержневого корня, связывающего со здоровым, заземленным «Я». Все их самоопределение оказывается завернуто в роли – матери, жены, бизнес-леди, целительницы или дочери, – а не в высшую женскую сущность богини-воительницы.

Уделите минутку тому, чтобы почувствовать, где вы укоренены в других ради ощущения себя, безопасности и принадлежности.

Каков ваш стержневой корень? Сделайте его глубоким и прочным. Перенаправьте его, если он врос в человека или идеал. Утвердитесь в бесконечности, в земле, в жизненной силе. Где ваш истинный источник энергии и стабильности?

Тянитесь вглубь.

Не цепляйтесь за переменчивые детали, но забрасывайте якорь в постоянное, как, например, ваша любовь к себе и связь с божественным. Запустив корни в нечто внешнее, вы никогда не будете по-настоящему устойчивы. Ваши любимые, дети, питомцы, дом, родители, работа и друзья будут преображаться и меняться, какими бы надежными они ни казались. Как зажорить себя в том, что принесет подлинную устойчивость?

Для входления в ощущение внутренней веры и защищенности, которое отличает богиню-воительницу, большинству из нас надо проделать некоторую энергетическую уборку. Одно из самых эффективных занятий для начала – избавление от старых историй.

Избавление от старых историй

Мы, женщины, под завязку наполнены историями, сотканными из заученных убеждений и соглашений о том, что значит быть женщиной. Эти истории привязывают нас к старым убеждениям прошлого и не дают приблизиться к нашему истинному потенциалу. Приходилось ли вам чувствовать, как прошлое тянет вас вниз и норовит похоронить под пластами сомнений в себе, страхов и растерянности?

Когда я только начинала учиться у Дона Мигуэля Руиса и работать с толтекскими учениями, я чувствовала себя чемоданом, битком набитым идеями о том, кем мне следует быть. Весь мой внутренний мир был тяжелым и загроможденным. Я понимала, что хочу облегчить свое бремя. Но поначалу не понимала, как мне следует меняться, – только знала, что хочу этого. Научившись держать себя во вместилище сочувственной осознанности и воздерживаться от суждения, я стала замечать, как мои слова влияют на мои отношения с самой собой.

Однажды я рассказывала новой подруге историю своей жизни, и меня посетило озарение. Я осознала, что моя история – это не основанный на фактах набор слов, описывающих мою жизнь. Моя история – это тяжелый якорь, который я тащу за собой, одновременно пытаясь поймать парусами ветер.

История моя выглядела так: в детстве я постоянно страдала из-за частых переездов. К шестнадцати годам я сменила восемь школ и четыре страны – Сингапур, Гонконг, Соединенные Штаты и Таиланд. Мы переезжали примерно каждые два года. В каждой новой школе я сначала чувствовала себя болезненно застенчивой, растерянной и одинокой. Ко второму году обзаводилась друзьями и входила в колею, и тут мы опять переезжали, – цикл повторялся заново. Поскольку я часто уезжала от друзей или они уезжали от меня из-за работы родителей, мне трудно было близко сходиться с людьми, я боялась оказаться покинутой.

Каждый раз, рассказывая свою историю, я себя жалела. А вы бы не жалели?

Но в тот день с новой подругой мне хватило осознанности с любовью отпустить прежние рамки восприятия и переписать свою историю, превратив катастрофу в приключение. Вот какова была моя новая история: мне повезло родиться в неугомонной семье. Мы переезжали каждые два года, а каждое лето путешествовали по свету. Большую часть детства я ходила в большие международные школы в юго-восточной Азии и к

шестнадцати годам успела побывать или пожить в двадцати разных странах, включая Таиланд, Сингапур, Индию, Египет, Италию и Испанию. Поскольку мы многократно переезжали и путешествовали, я научилась быть невероятно гибкой и глубоко любить разнообразие и творческое начало в людях. Благодаря моей детской непосредственности мне было легко общаться с людьми различных мировоззрений, легко заводить друзей и радоваться переменам.

Каждый раз, рассказывая эту новую историю, я чувствовала дух приключений и огромную благодарность. А вы?

А теперь важный вопрос: которая из историй правдива?

Обе истории – и правда, и нет, в зависимости от точки зрения. Ответ не в том, которая из них представляет собой абсолютную истину, но в том, которая из них в наибольшей степени совпадает с тем, кто я есть и кем хочу быть. Одна история – о жертве жизни; другая – заявленная история богини-воительницы.

Путь богини-воительницы начинается с осознанности и претворяет ее в действие для создания внутренних перемен. Осознанность показывает нам, где мы застряли в тяжелом прошлом; преображение выносит нас в легкость осознанно выбранного настоящего.

Быть богиней-воительницей – значит смотреть на себя как на палитру цветов и фактур и подмечать, какие цвета и фактуры нас питают и оживляют, а какие – высасывают и заставляют тускнеть. Только мы сами можем изменить определенную историю, действие или поведение, когда понимаем, что они не питают нас.

Сегодня в моем внутреннем мире гораздо просторнее. Мне проще разобраться, что является ненужным багажом. Теперь я рассматриваю внутреннюю распаковку как приятный текущий процесс внутренней уборки, как мытье посуды или чистку зубов.

Трансформация начинается с того, как мы пользуемся словами, – как мы проговариваем свою историю для себя и для других. Подобно телу и сознанию, слова являются сосудами. Каждое выбранное нами слово может содержать вибрацию исцеления, мира и любви, или до краев полниться страхом, самосожалением, присущим жертве, и осуждением. Наши слова помогают наполнять или опустошать наш сосуд.

Одна и та же фраза может увеличивать или уменьшать наше воодушевление, в зависимости от энергии, вкладываемой в слова. Можно сказать человеку: «Ну ты молодец!» – и вложить в эти три слова

воодушевление и поддержку. А можно сказать: «Ну, ты молодец...» – с иронией и горечью, и он получит совершенно иное сообщение, хотя слова вроде бы позитивные.

Осознанность ведет нас к пониманию и ясности в том, что работает, а что не работает. Ясность ведет к принятию личной ответственности за трансформацию наших старых шаблонов и привычек. Ответственность ведет к отпусканию вины и стыда. А отпустив вину и стыд, мы получаем свободу с благодарностью выбирать, в какую историю мы хотим верить.

Упражнение: отпускание старых историй

Пора применить теорию богини-воительницы на практике! Вот прямо сейчас найдите время переписать одну из тех историй, которая тянет вас на дно.

Вспомните одну-две истории, что вы рассказываете сами себе о прошлых событиях, заставляющих вас страдать. Большинству из нас глубоко копать не придется, подобные истории норовят занять первые ряды у нас в сознании.

Эта история может быть связана с родительской семьей, нынешними или прошлыми отношениями, выбором карьеры, проблемами с телом или здоровьем, с детьми или отсутствием таковых и т. д. Как только вы обнаружите такую свою историю, запишите основные темы в дневник.

А теперь пора делать первый шаг по пути богини-воительницы. На пустом листе под самой историей сознательно перепишите ее с такой точки зрения, с которой ваш прошлый опыт, в конечном итоге, пошел вам исключительно на пользу. Если на этом этапе вы застряли, можно для начала составить список того хорошего, что вышло из описанных выше событий. В моем случае постоянные переезды семьи дали мне возможность познакомиться с множеством различных культур и мировоззрений.

А вот пара других примеров.

Одна из моих учениц обнаружила, что муж завел роман на стороне. Встретив потрясение и расстройство лицом к лицу, она открылась другой истории, возможной помимо уже запущенных ее сознанием историй предательства и наихудшего сценария развития событий. Утром она проснулась с новой сюжетной линией, которая буквально привела ее в восторг: «Теперь нам с мужем надо работать над нашим браком!» Ей стало очевидно, что они пренебрегали своими отношениями, и эта новая

информация мотивировала ее вложить необходимую энергию в эту сферу жизни, чтобы сделать ее процветающей. Ее старая история звучала так: «Я что-то делала не так? Ничего хуже приключиться не могло... Как он мог меня предать?» Новая история выглядела следующим образом: «Этот роман – необходимый катализатор, который подталкивает нас поговорить о том, что разладилось и чему надо уделить внимание, чтобы укрепить отношения».

Только что я разговаривала со своей подругой Джудит. У нее жуткие проблемы со здоровьем, и меня вдохновило, как она сознательно переписала свою историю, воздав должное своим страхам. Она – старейшина коренных американцев. Одна из ее любимых практик – визионерский квест, священный уход в природу без еды и воды (или с очень малыми запасами того и другого) в поисках видения или глубокого духовного откровения, которое она принесет своей общине. Она осознала, что, сосредоточившись на проблеме со здоровьем с точки зрения жертвы: «Почему я? Что я сделала не так, что со мной теперь будет?» – она испытывает беспомощность и растерянность. Но, пересказав историю и представив свой опыт как визионерский квест, она почувствовала себя могущественной, уходящей прочь от цивилизации, чтобы найти исцеление для себя и мудрость для своего племени. Она знает, что порой ей по-прежнему будет страшно, но теперь она вписывает свой опыт в куда более обширную и вдохновляющую историю.

А теперь перепишите свою!

Освобождение от историй, заставляющих внутренне страдать, – ключ к заземлению нашей силы богини-воительницы.

Надеюсь, вы заметили в этом упражнении, что трансформация начинается с того, как мы пользуемся словами – как мы рассказываем свою историю другим и самим себе.

Когда Дон Мигуэль в «Четырех соглашениях» говорит: «Будь безупречен со своим словом», – он делится древним толтекским принципом: будь безупречен со своей энергией. Иными словами, думай, что делаешь со своей энергией, когда превращаешь ее в слова и действия.

А теперь давайте копнем глубже и отважно исследуем, где старые семейные и родовые проблемы могли застрять в историях, которые сегодня вам не годятся.

Принятие ответственности за историю семьи

У большинства из нас имеется глубинная история семьи, которая нуждается в проверке и отпущении. Для многих из нас эта история связана с родителями, но может также включать бабушек-дедушек, дядей, тетей, даже братьев и сестер. Тем из вас, кто вырос в приемной семье, предстоит работа с приемными родителями или теми, кто изначально заботился о вас и больше всего повлиял на ваше взросление.

Ребенком вы впитывали поведение и действия родителей или тех, кто вас растил. Родителям или опекунам не нужно было учить вас тому, во что верить или как реагировать в жизни. Ребенком вы были как губка, впитывая информацию извне, которая включала в себя не только поведение, но и энергию окружавших вас людей. Энергетические шаблоны, то есть сумма опыта, заложенная в теле, сознании и эмоциях ваших родителей, дедов и прадедов, передается вам. Поэтому вы получаете все их дары и весь их багаж. А багаж включает в себя все переживания прошлого, которые ваша семья по-прежнему неосознанно таскает с собой, словно тяжелый чемодан, набитый страхами, травмами и бессознательными соглашениями. Мы хотим продолжать чтить дары своего рода, и нам нужно начать разбирать багаж, ведь это сочувствующий свидетель развития рода.

Возможно, вы сейчас говорите: «Но это же багаж моих родителей! Почему я должна его разбирать? Это нечестно. Не я за это отвечаю!» Или думаете: «Мои родители (дядя/сестра/отчим/мать, отдавшая на удочерение) виноваты, они разрушили мою жизнь или превратили меня в ходячий букет неврозов».

Правда в том, что если вы обнаруживаете себя под гнетом энергетических шаблонов старых соглашений и привычек, унаследованных от родителей, живых или мертвых, это значит, что теперь они принадлежат вам и отвечаете за них вы. «Ответственность» – чудесное слово. Ответственность не означает, что вы виноваты или вас следует наказать. Это значит, что у вас есть возможность что-то изменить, если вы этого хотите. Вам не надо ждать, пока родители изменятся, что-то починят или станут другими. Вы имеете полное право сами принять меры и освободиться, позволив своими родителям быть теми, кто они есть.

Можно также отпустить всякое обвинение своих родных. Они сделали все, что могли. Они действовали исходя из того, что знали.

Помните: какое бы насилие вы ни пережили, вы в нем не виноваты. Вы не отвечаете за действия других людей. Вы отвечаете за те соглашения и

убеждения, что выносите из своих переживаний. Как только вы перестанете винить в своих бедах других и попытаетесь разобраться, почему случилось то или иное событие, вы начнете писать новую историю и откроете новую главу в своей жизни.

С любовью перенесите свое внимание с обвинений и ощущения жертвы на попытку обеспечить себя необходимыми инструментами и поддержкой для исцеления и заземления себя в настоящем. Даже если у вас было сказочное, выполненное поддержки детство, допускайте, что сможете выявить бессознательные шаблоны, которые вы могли подцепить.

Чтобы дать толчок процессу освобождения, начните с любопытством подмечать, какие энергии и действия передаются в вашей семье из поколения в поколение. Лучше всего приступить к этому с позиций благодарности. Отложите в сторону свои суждения и чувства к вашей родной или приемной семье и просто признайте позитивные модели, которые вынесли из детства. Выделите несколько минут, чтобы записать пять вещей, за которые вы цените своих родителей (или тех, кто вас вырастил). Составьте список минимум из пяти пунктов по каждому из родителей или главному опекуну. Вот что получилось у меня, в результате мозгового штурма, про моих родителей:

Мама: мужество; стремление путешествовать; способность ладить с отцом, когда тот не в духе; любовь к лошадям; любовь к людям; готовность участвовать в жизни других.

Папа: невероятная сила воли; дальновидность; азарт в спортивных играх; финансовая поддержка, благодаря которой мы могли путешествовать повсюду; то, что он всегда приходил посмотреть на мои соревнования.

А теперь запишите пять вещей, воспринятых вами от родни, от которых вы хотели бы избавиться. Каким убеждениям, заложенным в вас мамой, папой или вырастившими вас людьми, вы до сих пор бессознательно следуете? Что такого вы взяли от своих родителей, от чего могли бы освободиться?

Взгляните на себя и свои поступки со стороны и определите, где к вам привязалось то или иное ложное убеждение или модель поведения. Кое-что может показаться очевидным, тогда как другое может быть куда тоньше:

Мама: броня, застенчивость; убеждение, что должна заботиться о других, а не о себе; придирчивость к другим;

чувство вины.

Папа: упрямство; склонность замолкать, когда кто-то расстроил; потребность быть правой; желание отвлечься; желание все контролировать.

Ключ к избавлению от старых семейных шаблонов – в признании того, что они были переданы вам бессознательно, а теперь вы начинаете их осознавать. Благословите их, затем почувствуйте то, что должно измениться в вашей жизни, чтобы возникло ощущение стабильности и укорененности, которое позволит вам не опираться на семейные шаблоны.

Если, отпуская эти семейные шаблоны, вы почувствуете сильные эмоции, дайте им волю! Задача в том, чтобы не подавить свои чувства, а вычистить их и затем отпустить. Не надо выискивать эмоции, пусть они возникают сами по себе. Выражайте их безопасным способом, чтобы не создавать дополнительного напряжения. Этот процесс может тянуться долго. Не рассчитывайте покончить с зачисткой родительских сценариев за один сеанс – разматывайте клубок и смотрите, что получается. Именно осознание своих семейных шаблонов запускает процесс очистки. Потом вы сможете начать говорить о том, что вы любите, запуская свои корни глубже в то, что приносит вам радость.

Следующий уровень исследования – исцеление семейного прошлого. Генеалогия описывает наши родовые линии как семейное древо. Вы на этом дереве – плод и можете стать сладче или горче в зависимости от вашего отношения к своим корням.

Я обнаружила, что подавление или игнорирование боли и страданий в наших биологических корнях не делает древо жизни здоровее, а позволяет горечи прошлых страхов, ненависти и тревоги оставаться в нашем бытии под многослойной броней и проявляться неожиданным и неприятным образом. Орошая наши родовые корни влагой сочувствия и понимания, мы вычищаем болезненные и ядовитые шаблоны, бессознательно передающиеся из поколения в поколение.

Оглядываясь на историю и возможные переживания наших предков, мы выстраиваем понимание дерева в целом. Освещая прошлое ярким светом сознания с намерением отпустить его, мы обеспечиваем себе возможность сказать полновесное «нет» тому, что мы больше не желаем тащить дальше, и приглашающее «да» – тем дарам, которые хотим взять с собой в будущее.

Какие травмы рода мы можем нести в себе? Что из опыта дедов и прадедов может по-прежнему жить в вашем энергетическом теле?

Не надо тащить с собой травмы или насилие, упорно пробиваясь вперед. Признайте их, чтобы вынести на свет настоящего. Мы отпускаем прошлые родовые травмы, выявляя свои проблемы и призывая сильные стороны. Ваш народ выжил, чтобы создать вас. Вы – доказательство того, что ваши предки были находчивыми, творческими и решительными людьми. Вы – доказательство передачи любви от сердца к сердцу, из поколения в поколение. Даже если вы были зачаты в акте жестокости или в ваших родовых линиях присутствует насилие, многие века инстинктивной глубокой любви между родителями окружают и сводят на нет все продиктованные страхом действия.

Линда Хоган сформулировала желаемые отношения с предками так: «На ходу я прислушиваюсь к глубинам. Вдруг у меня за спиной оказываются все мои предки. Замри, говорят они. Смотри и слушай. Ты – результат любви тысяч людей».

Подключитесь к этой цепи любви напрямую через мудрость и дары ваших предков. Ваши предки сами по себе – сказочный источник помощи в этой чистке от мусора всех поколений.

Привлекайте внимание к дарам, почитая своих предков

Во множестве разных культур по всему миру предков почитают, помнят и обращаются к ним. Самоанцы хоронят родителей на переднем дворе, чтобы каждый день здороваться с ними. У мексиканцев существует радостный и красочный ежегодный праздник День Мертвых, когда принято устраивать на кладбище пикники, чтобы пообщаться с дорогими ушедшими предками, им приносят еду и алкоголь. Многие китайцы в Новый год прибираются на могилах ушедших родственников, другие же ежедневно молятся дома у крошечных алтарей, посвященных их предкам. Некоторые африканские племена и помыслить не могут о принятии общинного решения, не обратившись сначала к предкам за поддержкой и советом.

Почитание и даже разговоры с усопшими ближайшими родственниками очень распространены, но идея о связи с умершими предками, особенно с теми, кого мы не знали или кто нам не нравился при жизни, не занимает важного места в списке повседневных дел многих современных женщин. С точки зрения богини-воительницы, полезны любые ресурсы, как живые, так и мертвые. Порой это требует некоторой внутренней перенастройки. Приходится отпустить убеждение, что

подходящие нам откровения или руководство исходят только от живых. Необходимо также найти в себе волю простить и решить искать добро в тех, кто ушел. Большинство из нас допускают, что знакомые нам при жизни люди присматривают за нами, но давайте не забывать и о предшествующих поколениях.

Я не знала бабушку по материнской линии, она умерла задолго до моего рождения. Впервые подумав о том, что у меня могут быть с ней какие-то отношения, я сочла это бредом. Она давно умерла – как я могу с ней познакомиться? Но потом я обнаружила, что у меня все-таки есть отношения с усопшей бабушкой. Сосредоточившись, я могла ощутить ее присутствие, а иногда она разговаривала со мной, подбадривая на моем духовном пути или советуя внимательней прислушиваться к своему сердцу. В основном я чувствую ее сущность и то, как мы с ней похожи. Мы одной крови, ее ДНК дает мне жизнь.

Просто пожелав установить связь с известным или неизвестным предком, вы обнаружите, что являетесь частью цепочки, состоящей из людей, желающих, чтобы вы пошли дальше них.

Итоги урока четвертого

В копилку мудрости

- Вы – энергетическое существо, и ваша энергия, в точности как электрический ток, лучше течет, когда вы заземлены.
- Связывая свое благополучие с ролями, людьми или вещами, вы создаете ложное чувство безопасности.
- Свобода приходит, когда вы отпускаете старые родовые шаблоны и убеждения, возвращая себе веру в свое подлинное самовыражение.
- Благословляя и почитая предков, вы несете дальше их мудрость и дары.

Практические опыты

Прекрасным способом почтить ваших предков является создание родового алтаря. Это место для почитания прежних поколений и послания им благодарности за вашу жизнь.

На алтарь можно приносить картинки, свечи, фамильные ценности, одежду, цветы или любимые дары природы. Также можно сделать алтарь

для конкретного члена семьи, который любил и поддерживал вас.

Посидите сегодня у этого алтаря несколько минут и послушайте, какое наставление или мудрость приходит через него.

Урок пятый. Включение сексуальности и творческого начала

Поэтому я говорю: если горишь – гори. Если выдержишь, стыд перегорит и оставит тебя сияющей, лучающейся и по праву бесстыдной.

Элизабет Каннингэм

Когда мы только начинали идти по пути исцеления богини-воительницы, мне поначалу очень не хотелось даже смотреть в сторону моих убеждений по части сексуальности. Я считала, что нахожусь на духовном пути, и не желала тратить время на такие тривиальные вещи, как разгребание десятилетних наслоений грязи на моей сексуальности. «Большое спасибо, мне и так нормально!» – таков был мой девиз, когда речь заходила о сексе.

Но, распутав узлы и заделав течи в собственном внутреннем сексуальном потоке, я вернула себе собственную энергию. В этой главе я поделюсь с вами подробностями этого путешествия. Но сначала давайте окинем взором территорию, по которой нам предстоит идти вместе.

В нашей культуре вокруг темы секса громоздится невероятное количество смущения, страха, предрассудков и прочих болезненных вещей. Многие женщины так или иначе страдают на этой почве – просто за счет огромного количества рекламы вокруг, показывающей, что значит быть сексуальной, и множества старомодных табу для женщин. Это мешает нам заявить права на собственное тело и сексуальную природу.

Есть масса способов задавить свою священную сексуальную привлекательность. Каких только историй про сексуальность нам ни рассказывают: она опасна, она доведет нас до беды, она постыдна, она бездуховна, нам будет больно, нас отвергнут, нас сочтут проститутками, ее слишком много, ее недостаточно, мы слишком стары для нее.

Порой, вступая на духовный путь, мы сознательно или бессознательно обходим свою сексуальную природу, полагая, что она затормозит наш рост.

На пути богини-воительницы верно обратное: чтобы стать женщиной, которой вам предназначено быть, требуется переоценить свои идеи и убеждения относительно секса.

Многие люди путаются в том, что такое сексуальность. Если послушать истории, которые они рассказывают о сексуальной энергии (и истории, которые хранятся в вашей собственной голове), можно услышать два любопытных мифа.

Первый гласит, что сексуальность грязна и грешна. Это подается в оболочке из маленькой чистенькой лжи: вашу сексуальность надо контролировать, иначе вы превратитесь в животное, которые пытается совокупиться со всем, что движется, и разрушает цивилизацию своей безудержной похотью, и за это останетесь вечно гореть в аду. (Можете смеяться, но просто ужас, сколько подобной чепухи мертвым грузом лежит в багаже каждой из нас!)

Второй миф – о том, что получить что-нибудь в этой жизни можно только через секс. Он также подается в оболочке из маленькой чистенькой лжи: чтобы быть популярной, замеченной, ценимой, найти себе пару и обзавестись материальным имуществом, необходимо источать огромное количество сексуально-заманчивых вибраций и носить скучную одежду, подчеркивающую ваши достоинства. (Хотите узнать больше? Откройте любой журнал, взгляните на любой рекламный щит или включите телевизор.)

Я советую вам взять все эти ваши и чужие истории про сексуальность и отправить в ближайшее мусорное ведро.

А теперь начнем сначала. Мне бы хотелось, чтобы еще до третьего класса всеми нами была мягко усвоена следующая информация.

Во-первых, сексуальная энергия – это могучая природная сила, пронизывающая птиц и пчел, цветы и деревья и нас. Это кристально чистый родник энергии, танцующей внутри у всех двуногих, четвероногих, ползучих, водоплавающих, а также в каждом растении от зернышка до цветка и плода. Она не бывает неправильной, грязной, бездуховной или аморальной. Это центральная движущая сила творения на планете.

Хороший секс позволяет нам забыться и погрузиться в прекрасные ощущения наслаждения тела. Он растворяет зажатости и блоки, смягчает нашу повседневную броню. Великолепный секс вышибает нас из пространства личности в пространство души и нашей связи со всем живым.

Порой эта энергия жарка и требовательна, как пламя; порой текучая и прохладна, как океан в безветренный день. Ваше дыхание увеличивает ее игривую силу, тогда как страх и стресс затыкают этот родник. Ваша сексуальность – один из лучших божественных даров, и счастливы те в вашей жизни, с кем вы решите ею поделиться.

Сексуальная энергия образует глубокие корни вашего творческого начала и страсти. Это цветущие ветви чувственного наслаждения тела и чувств.

Ваша сексуальность священна и крайне индивидуальна. Все типы сексуальных проявлений прекрасны при сознательном согласии. Сначала изучите собственный сексуальный поток и энергию, а потом играйте с другими, зная, что делаете.

Никогда не делайте того, чего не хочется. Ориентируйтесь на собственный опыт и темп, а не на желания или потребности другого. Секс – это не приз, который вручают или в котором отказывают.

Быть богиней-воительницей не значит быть благочестивой или несексуальной. Быть богиней-воительницей значит иметь полный доступ ко всей своей энергии, включая сексуальную.

Верховная Жрица в картах Таро называется девой не потому, что она не сексуальна, но потому, что ее сексуальность принадлежит ей; она – хозяйка себе. Это значит, что, когда она сексуальна с другими, она не связывает и не позволяет связывать себя. Она не использует свою сексуальность для манипулирования другими людьми. Она не бывает сексуальной по обязанности или из жалости. Ее сексуальность священна, и она любит собственный огонь! Ее путь – зажигать свою страсть ради себя самой, уважая свою сексуальную природу, вычищая страх и любые убеждения, затрудняющие ей доступ к ее жизненной силе.

Это не значит, что вы должны состоять в традиционном партнерстве. Вы можете быть замужем, а можете выбрать безбрачие или некоторое время пожить без отношений. Можете иметь любовников или друзей для совместных экспериментов. Когда вы учитесь подключаться к своей сексуальной энергии, не важно, есть у вас постоянный сексуальный партнер, или дюжина любовников, или нет никого. Ваша цель – обрести свою сексуальную жизненную силу правильным для себя способом.

Вокруг вашей сексуальности имеются две зоны, с которыми необходимо разобраться, – это образ тела и страх силы. Если вы стыдитесь своей физической формы или вам в ней некомфортно, это может повлиять на вашу связь с собственной сексуальной энергией.

Один из моих любимых способов трансформации отношений с телом и сексуальностью предложила Марион Вудман, автор успешных книг в области женской психологии. Она предлагает танцевать голышом перед зеркалом каждый день, пока вы не освободитесь от ненависти или

смущения и не увидите наконец священность собственного тела. Когда мы перестаем смотреть на журналы и рекламу и сравнивать себя с теми, на кого нам якобы следует быть похожими, мы проявляемся в том теле, которое имеем, и благодарны за его способность получать удовольствие, независимо от веса и возраста. Это движение в сторону любви к тому телу, которое у нас есть, помогает прислушаться к его потребностям для максимального здоровья, а не мечтать, чтобы оно стало другим.

Сексуальность также часто связана со страхом перед нашей силой. Часто еще в детстве нас учат приглушать свое сияние и дерзость. Порой из-за этого мы приобретаем привычку бояться собственной энергии и необузданности.

Ваша сексуальность сильна, потому что это текущая сквозь вас жизненная энергия. Вернув себе сексуальность, вы станете более уверенной, разберетесь в том, чего хотите и чего не хотите в спальне и в любой другой комнате. Вы обретете свой голос, уважение к себе и избавитесь от страха, что вас слишком много или, наоборот, недостаточно. Иногда это пугает, но сила богини-воительницы приходит к вам, когда вы заявляете права на свою сексуальность. Когда вы прикасаетесь к ее потоку, она приносит невероятные импульсы во все сферы вашей жизни.

Поговорим о том, как предпринять первые шаги в овладении своей сексуальностью, чувственностью и творческим пламенем.

Проводим сексуальные эксперименты

И в одиночку, и при наличии партнера сексуальное экспериментирование представляет собой могучий путь божественной связи и исцеления. Можно проводить эксперименты, чтобы разобраться, что вам нравится, пробовать что-то новое или перекачивать энергию новыми путями. Диапазон экспериментов бесконечен; можно устроить себе чувственную трапезу, попросить супруга разыграть фантазию или полчаса заниматься с вами оральным сексом. Прислушайтесь к желаниям своего тела: что бы вам хотелось исследовать в своей сексуальности, а потом спланируйте эксперимент. Главное здесь – творческий подход, и не тушуйтесь!

Эксперименты поддерживают ваш рост и показывают те места, которые нуждаются в исцелении, и те, где можно изрядно усилить поток. Выделяя священное время для сексуальных свиданий, вы открываетесь и создаете в своей жизни пространство для проникновения вглубь и дальше

по сравнению с тем, чем вы были в прошлом.

Если в данный момент у вас нет сексуального партнера, и даже если есть, настоятельно советую назначать сексуальные свидания самой себе для экспериментов с самоудовлетворением. Замедлитесь по-настоящему и позвольте себе открыться и принять. Назовите вслух, чего хотите, чтобы получить хорошую практику!

Прежде чем приступать к любому сексуальному эксперименту, для начала разберитесь, в чем заключается ваше намерение. Почему вы хотите управлять большим количеством сексуальной энергии? Что вы готовы вычистить из своего бытия? Как вы хотите связаться со своей маткой?

Всегда помните, что сексуальная энергия – это энергия жизни. Наращивание сексуальной восприимчивости и удовольствия вызовет приток креативности, сияния и радости в каждый аспект вашей жизни.

Уважайте свое нынешнее состояние и используйте эксперименты для расширения собственных границ, не преодолевая их! Вы поймете, что зашли слишком далеко, когда покинете свое тело или закроетесь. Но не нужно сосредотачиваться на дискомфорте от того, что зашли слишком далеко, лучше подумайте о том, что можно сделать. Возможно, вам захочется найти сексуального партнера для совместных экспериментов. Не нужно вступать в тесные отношения, чтобы исследовать свою сексуальность, а товарища по играм, как правило, найти не слишком сложно. Дальнейшую информацию по свиданиям, нахождению секс-партнеров и важным для безопасного секса договоренностям вы найдете в разделе «Богиня-воительница. Источники».

Что пробуждает и активирует вашу сексуальность? Одежда? Музыка? Природа? Например, одна из моих учениц обнаружила, что ощущает себя наиболее чувственно, когда одета для работы в саду. Другая поделилась, что очень любит носить под рабочим костюмом кружевное белье. Отпустите старые идеи и вчувствуйтесь в то, что приносит вам ощущение священной чувственности и удовольствия.

А теперь заметьте, завелись ли вы на какой-нибудь строчке этой главы. Что говорит вам ваше сознание? Исследуйте свои реакции и с любопытством отметьте, каковы ваши убеждения вокруг сексуальности. Если найдете, что надо вычистить, вперед!

Позвольте мне поделиться с вами частью своего путешествия обратно к целостности. Надеюсь, вы увидите огромную ценность в том, чтобы

отыскать в себе отвагу и найти время для полного исцеления и возвращения своего прекрасного, врожденного сексуального потока – себе, а не кому-нибудь другому.

На заре жизни я жестко ограничивала реку своей сексуальности. Я соорудила внутреннюю плотину из убеждений и страхов: «Если я признаю свою сексуальную энергию, люди сочтут меня шлюхой», или: «Быть сексуальной – не духовно».

У меня было множество партнеров и несколько возлюбленных, но каждые новые отношения разворачивались предсказуемым образом. Священная река моей сексуальности на несколько месяцев выходила из берегов, но вскоре пересыхала, и я возвращалась к структурированному шаблону сексуальной энергии. Начинала я с массой сексуального энтузиазма и возбуждения, а затем обнаруживала, что закрываюсь, не желая быть сексуальной, потому что, будучи таковой, начинала бесконтрольно рыдать или меня засасывал безымянный страх. Поскольку я не понимала, что происходит, я запирала свою сексуальную энергию и перегораживала поток очередной дамбой.

Я завидовала женщинам в расцвете сил, владевшим своей сексуальностью, но и представить не могла, что когда-нибудь стану одной из них. Когда я перестала признаваться себе в этом, на очень глубоком уровне, я словно сломалась.

Но сегодня я больше не чувствую себя сломанной. Вот как я совершила эту перемену.

Все началось с поставленного самой себе неожиданного ультиматума. (Практически исцеление началось гораздо, гораздо раньше, но ультиматум резко ускорил дело.)

Это было начало нового тысячелетия, я находилась в процессе распада трехлетних близких отношений и нутром чувствовала, что пришло время для чего-то нового.

Я понятия не имела, что грядущие перемены приведут меня к прямому столкновению с одним из моих величайших страхов.

Это началось в тот день, когда я сидела и, как подобает богине-воительнице, беседовала с Духом – божественной, творческой, невидимой силой, которую многие называют Богом и которую я считаю гендерно нейтральной, но принимающей множество форм и имеющей множество проявлений.

– Ладно, я готова произвести кое-какие крупные перемены, – произнесла я вслух в пустой комнате, зная, что Дух слышит меня четко и ясно. – Я не хочу и дальше повторять свои старые шаблоны в отношениях.

Лучше я буду одна, чем с тем, кто не поддерживает мое лучшее «Я» на сто процентов. Я готова перестать винить других и себя. Я хочу измениться. Скажи мне, что делать дальше.

Клянусь, я слышала, как Дух радостно прыгает и хихикает от восторга. А затем меня внезапно заполнило следующее знание: *Мне пора сосредоточиться на исцелении своих отношений с собственной сексуальностью.*

Следующие пару дней я упрямо спорила со Всем-Что-Есть, хотя уже знала правду. Наконец, я сдалась и сказала богу/богине: «Ладно! Да! Я займусь исцелением своих отношений с собственной сексуальностью. Пожалуйста, помоги мне. Мне страшно, я не знаю, как это делать». Необходимые поддержка и руководство появились, – и я точно знаю, что они придут и к вам, когда вы будете готовы исцелить и вернуть себе свой сексуальный поток.

Вот некоторые шаги, предпринятые мной на этом пути. Я прочла кучу женских эротических романов, чтобы понять, что заставляет меня раскрываться. Я смотрела хорошую, созданную женщинами порнографию, чтобы понять, что заставляет меня раскрываться. Я откровенно разговаривала с множеством женщин об их сексуальности и опыте. Я научилась мастурбировать медленно и понимать, что нравится моему телу. Я поставила свое исцеление превыше всего. Я нашла любовников, которые поддерживали мое исцеление, которым не надо было, чтобы я вела себя определенным образом. Они заставили меня увидеть, что я на самом деле не сломанная. Я нашла союзников, людей, поделившихся со мной своими целительными путешествиями. Поговорив с другими озывающих и даже запретных вещах, я узнала, как мы все похожи. Зачастую постыдные или смущающие переживания, которые я считала исключительно своими, оказывались весьма распространенными. Из целительных путешествий других женщин я узнала, что исцелить и научиться любить свою сексуальность можно.

Говорю вам от всего сердца: не важно, сколько мусора или сколько плотин вы создали, чтобы уберечь себя, – вы можете вернуть себе священные сексуальные приливы. Поток – ваша природа. Никто не может отнять у вас вашу сексуальную суть, и сломать ее невозможно. Воды вашей сексуальности могут показаться временно загрязненными, но воду всегда можно вернуть в чистое состояние. Всегда. Без исключений.

Исцеление и возвращение своей сексуальности требует огромного количества внутреннего мыла и воды, чтобы мягко отмыть вашу сексуальную энергию от прошлых травм, недоразумений, подавления и

страха. Продолжайте очищение с любовью, пока изначальная, невинная, драгоценная природа вашей сексуальной жизненной силы не выскочит, словно смеющийся младенец из ванны. И вы увидите глазами невинности, что ваша сексуальность есть чистая жизненная сила и магическая связь с детским, игривым творческим началом.

Сознательное творение

Ваша сексуальная энергия – это также энергия творческая. Секс используется для воспроизведения себе подобных, – чем не творение? А можно взять огненную энергию своей сексуальности и направить ее на усиление и порождение чего угодно – от книг до карьеры, от здоровья до духовного роста. В основе своей ваша сексуальная энергия – это творческий поток, и когда вы выбираете, куда его направить, искусством становится всё.

Есть большая разница между бессознательным распространением сексуальной энергии вокруг себя и сознательным доступом к главной жизненной силе, которой все мы одарены с рождения. Первое – это нечистое проявление потребности, способ почувствовать себя любимой через свою сексуальность. Второе – это могучее требование положенного нам по праву рождения удовольствия: удовольствия от секса и удовольствия от творения, во всех формах.

Когда вы владеете своей сексуальностью как внутренним огнем, вы освобождаете ее от зацикленности на своих гениталиях и физическом акте совокупления и позволяете привносить страсть во все сферы вашей жизни. Вместо модели «Чувствую себя сексуальной – соответственно надо избавиться от этой энергии» вы переходите к «Чувствую себя сексуальной – куда бы мне приложить эту энергию?». И чем бы вы ни занимались: садоводством, пением, рисованием, танцами или вязанием, – вы можете привнести больше жизни и жара в свою деятельность, позволяя своей страстной жизненной энергии течь сквозь ваши руки и сердце.

Богини-воительницы – существа творческие. Полагаю, у нас есть потребность в самовыражении собственным уникальным образом – через кулинарию, выбор одежды, рисование, искусство воспитания детей, фотографию или ведение блога. Суть в том, чтобы найти, к чему вы питаете страсть, что разжигает ваше внутреннее пламя и заставляет искриться изнутри. Творчество – это эликсир жизни. Заставляя нас постоянно направлять свою жизненную силу на новые идеи, проекты и видения, оно

не дает нам засохнуть и заахнуть.

Не бойтесь своих страстей. Позвольте им заполнить вас и вдохновить. Я говорю о вашем глубочайшем желании соединиться с пространством, где вы открываетесь Божественному тем способом, который питает вашу душу и заставляет вас чувствовать себя максимально живой.

Если у вас пока нет идей для творческого самовыражения, продолжайте искать то, что зажигает вас изнутри. Не ждите. Шагайте к тому, что доставляет вам наибольшее наслаждение, от танцев до водных лыж и садоводства.

Итоги урока пятого

В копилку мудрости

- Ваша сексуальность – это жизненная энергия, связанная с вашей креативностью, жизнелюбием и радостью.
- Пребываете ли вы в воздержании, состоите в отношениях или имеете множество любовников, возвращение и исцеление своих отношений с собственной сексуальностью – один из величайших даров, какие вы можете преподнести себе.
- Ищите свою сексуальную правду. Что разжигает ваше пламя?
- Сексуальные эксперименты с самой собой и другими – один из способов овладения своей сексуальностью.
- Ваше творческое начало – это ваш доступ к полной и счастливой жизни. Найдите, к чему вы питаете страсть, и делайте то, что наполняет вас жизнью.

Практические опыты

Начать с малого

Очень полезный для становления богини-воительницы эксперимент строится на том, чтобы просить и получать то, чего хочешь.

Многие женщины чувствуют себя спокойно и уверенно, сексуально отдавая, но не позволяя себе поддаться подлинному принятию. Устройте свидание (с партнером или с самой собой!), где вы будете не только отдавать, но и принимать. Отметьте, трудно вам это или легко. Можете ли вы позволить себе получить наслаждение, ничего не давая взамен? Способны ли вы перестать постоянно контролировать ситуацию и

позволить вывести себя за пределы собственной брони, чтобы более полно сливаться с Божественным? Способны ли вы просить о том, чего хотите?

Исцеление от сексуального насилия

Многие женщины подвергаются сексуальному насилию в детстве и во взрослом возрасте и впоследствии подавляют собственную сексуальную энергию. Порой ощущение себя сексуальной вызывает в памяти старую травму и заставляет отстраняться от самой себя.

Чтобы исцелить старые раны, важно сознательно убрать виновника из своего чрева. С помощью дыхания принесите любовь и принятие в те места, которым была причинена боль, и отпустите всю ту энергию, которая вам не принадлежит. Обратите внимание на то, как вы сами оскорбляете себя, например, когда ведете себя излишне грубо или соглашаетесь на секс против своего желания. Измените свое поведение в соответствии с намерением: нести себе ласковое прикосновение и исцеление, а не новую травму.

Вы можете исцелиться. Это просто требует терпения и желания перестать быть жертвой. Подарите себе радостные, приятные сексуальные переживания. Если в возбужденном состоянии возникает эмоция, просто позвольте себе плыть в потоке чувств. Вам не надо знать, откуда взялись эти эмоции, просто пусть текут. Если возникают воспоминания или вы начинаете отстраняться от ощущений собственного тела, остановитесь и попросите о том, что вам нужно, – чтобы вас обняли, включили свет и т. д. Очень полезно бывает общаться с любящим партнером по душам, глядя в глаза.

Упражнение: развитие творческого начала

На семинарах я часто даю эту практику в виде парного упражнения. В одиночку тоже получается здорово, но вместе с другом дает еще больший эффект.

Выберите проблему, над которой будете работать, и поиграйте с новыми решениями. Начните с дыхания животом и призываания жизненной творческой энергии. Придумайте минимум пять творческих решений вашей проблемы, не ограничивая себя рамками реальности. Не думайте; запишите свои идеи, не редактируя и не прослеживая. В этом упражнении чем безумнее ваши предложения, тем больше ваш мозг открывается для творческих решений, которые поддержат вас.

Вот пара примеров творческого мозгового штурма. Вы увидите, что одни идеи довольно просты, тогда как иные скорее безумны. Запишите их все, а затем пересмотрите на предмет возможного воплощения.

Проблема :

у меня только что закончились отношения, и я хочу делать все по-новому.

Творческие идеи:

- устроить празднование развода в веселом тусовочном месте с несколькими близкими друзьями, которые меня поддержат;
- провести неделю на выездном семинаре, питаясь здоровой едой и совершая частые и долгие прогулки пешком;
- воспользоваться временем одиночества, чтобы сделать нечто, что я всегда мечтала попробовать, например, плавание с аквалангом или гончарное дело;
- залезть в Интернет, создать персональную рекламу, а затем сходить на свидания с пятнадцатью людьми за четыре недели, условившись с собой, что не стану вступать в отношения, но просто исследую, что мне нравится и каково мне с другими;
- побрить голову и посвятить себя медитации в течение года;
- вызваться помогать нуждающемуся ребенку;
- найти хорошего терапевта или духовного наставника.

Проблема :

по утрам мне трудно вытащить из постели сына-подростка, и это создает большое напряжение в доме.

Творческие идеи:

- подговорить его младшую сестру будить его каждое утро с помощью льда;
- купить ему будильник и сказать, что теперь вставать он будет сам;
- сделать так, чтобы он ложился спать полностью одетым и с собранным рюкзаком;
- нанять уличный духовой оркестр играть каждое утро у него под окном, пока не встанет;
- сказать ему, что больше не надо ходить в школу, – может сдавать экзамены на аттестат, когда захочет;
- сказать ему, что спать придется в школе;

- спросить его, что поможет ему проснуться.

В процессе мозгового штурма открываются новые возможности – как реалистичные, так и не очень. Продолжайте дышать животом, подключаясь к своей креативной жизненной силе и открывая свой разум невероятному. Просматривая в дальнейшем список, вы наверняка увидите новое решение.

Отметьте, как вы поступаете обычно, и поищите отличия от вашего обычного шаблона. Проявите креативность! Самые лучшие действия, помогающие вернуться к целостности, исходят из вашего собственного источника творческой энергии. Играйте, выдумывая способы для экспериментирования, а затем действуйте.

Урок шестой. Обретение силы и включение воли

Есть всего два типа женщин – богини и тряпки для вытираания ног.

Пабло Пикассо

В свое время я была скорее ковриком, нежели богиней. Это началось с моего первого настоящего бойфренда, когда мне было шестнадцать. Мы только что переехали в Сингапур, и первый год там я была эдакой застенчивой новенькой, человеком-невидимкой. Меня потрясло, что этот парень вообще меня заметил. А от того, что он меня не просто заметил, но я ему понравилась, у меня вообще голова пошла кругом. Я чувствовал себя так, словно за моими брекетами, очками и дурацкой неуклюжестью кто-то, наконец, разглядел во мне принцессу.

Мне так хотелось ему нравиться, что это стало главным в моей жизни. Я без вопросов делала все, что он хотел. Я старалась во всем ему угодить, всегда ставила его благополучие выше собственного. Я пыталась быть такой, какой, как мне казалось, он хотел меня видеть. Я бросала на это все силы, вместо того чтобы тратить энергию на выяснение того, кто я такая и что нравится мне самой.

Разумеется, даже после завершения отношений описанная модель поведения продолжала вплетаться во все аспекты моей жизни, от работы до общения с противоположным полом, от дружбы до личных решений. Ведь мы, женщины, так легко отдаем свое право выбора и силу другим, не сознавая, какой вред причиняем себе. Но стоит нам увидеть эту старую модель, мы начинаем собирать обратно разбросанные семена нашей силы и учиться подпитывать себя для обретения собственной устойчивости.

Как мы говорили в ходе первого урока богини-воительницы, «Преданность себе», истинная сила исходит не извне – не от людей, мест или вещей, – но изнутри. Чтобы заново обрести свою силу, надо быть честной в том, на что мы привыкли опираться снаружи, и в том, ищем ли мы безопасности в старых стратегиях, а не в сознательном действии.

Наша воля включается только тогда, когда нам становится ясно, чего мы хотим для себя, и начинаем действовать, исходя из этого знания. Если

мы поглощены тем, что думают другие, вся наша энергия уходит на подавление собственных страхов. У нас не хватает воли, чтобы поддерживать в себе силу.

Поэтому первый шаг в обретении силы и включении воли – четко понять, чего хочешь. Не чего хочет наша внутренняя жертва или судья, не чего хотелось бы окружающим, но каково высшее видение и цель для нас самих.

Я убедилась, что едва стоит уяснить себе, к чему стремится сердце, как Вселенная начинает поддерживать тебя самым великолепным образом!

Давайте выясним, чего вы действительно хотите в основных областях жизни. На отдельном листе бумаги запишите ответы на следующие вопросы. Не раздумывайте над ответами слишком долго, а то рискуете поддаться судье или жертве. Не важно, если голос в голове вопит: «Это никогда не получится, это нереально!!!» – пока вы пишете ответы. Главное – выплеснуть свои подлинные желания.

- Какими вы хотите видеть ваши самые близкие отношения? (Это может включать в себя отношения с другими людьми или с собой.)

Мой ответ: Я хочу, чтобы мои близкие отношения базировались на честности, уважении и сочувствии; хочу поддерживать себя во всем и любить себя, даже когда ошибаюсь.

- Какой вы хотите видеть вашу карьеру? (Помните, сидеть дома с детьми – тоже большая работа!)

Мой ответ: Я хочу писать по одной книге в год, гармонично распределять время между домом и путешествиями, делиться наставлениями с множеством людей, помогая им развиваться, открывать в себе силы для умножения любви и творчества в мире.

- Какими вы хотите видеть свои отношения с родными и друзьями? (Представьте себе некое место, где вам всегда верят и никогда не осуждают, но помните, что мы не можем получить того, чего не можем дать.)

Мой ответ: Я хочу, чтобы мне хватало времени радоваться и наслаждаться жизнью вместе с моими друзьями и семьей.

- Каким вы хотите видеть свой досуг? (Хотите больше танцевать?

Больше времени тратить на учебу? Путешествовать?)

Мой ответ: Я хочу больше петь и проводить больше времени на природе. Хочу постоянно заниматься духовными практиками и упражнениями, чтобы мое тело чувствовало себя сильным и здоровым.

Не редактируйте уже написанное – просто смотрите, что выходит. Четкое понимание, чего вы хотите, – большой шаг на пути к этим целям.

Обратите внимание: порой жизнь преподносит нам ситуации, мешающие добиваться того, чего мы действительно хотим на данный момент. Например, у меня есть подруга, которая вправду хотела бы жить в Европе прямо сейчас, но у нее старенькая и больная мама. И она решила пока оставаться в Штатах с мамой, чтобы поддержать ее при последнем жизненном переходе. Поэтому, хотя часть моей подруги хотела бы жить в другом месте, она сознательно выбирает оставаться здесь, отдавая себе отчет, что она больше хочет заботиться о матери, чем жить в Италии. У нее хватает сознательности не накручивать себе никаких жертвенных историй вокруг этого выбора. Она также знает, что в определенный момент она, вероятно, сможет последовать за своей мечтой и перебраться за рубеж.

Возвращение к подлинному действию

Проясняя свои истинные желания, многие из нас осознают, что на деле до этого момента жизни прилагали волевые усилия в неправильном направлении.

Скорее всего, вы научились пользоваться своей волей для одной главной цели: беречь себя. Это ложное чувство безопасности мы создаем себе множеством способов. Вот основные из них.

- Контроль: попытки изменять свое окружение и манипулировать им.
- Отвлечение: постоянные переключения с одного на другое.
- Изоляция: попытки спрятаться и прикинуться ребенком.
- Угождение: все усилия направляются на то, чтобы понравиться окружающим.

Я называю эти четыре способа бытия нашими основными стратегиями. Когда-то я написала об этих стратегиях в одной из первых своих книг, «Духовная целостность» в соавторстве с Рэйвеном Смитом. Вот краткое изложение того, как наши стратегии высасывают из нас силу, и как вернуть эту силу себе.

Наши основные стратегии выживания

Мы женщины, и у большинства из нас внутри отчасти работают все четыре стратегии. Но одна из них обычно играет главную роль. Ваша основная стратегия – это та непосредственная реакция, которая дает вам ощущение силы, когда вы напуганы или пребываете в замешательстве.

Цель вашей основной стратегии заключается в том, чтобы поддерживать свою способность управлять внешним миром, это обеспечивает чувство безопасности и устойчивости. По тому, какая из стратегий доминирует в нашей жизни, людей можно разделить на четыре типа.

Контролеры

Контролеры чувствуют себя в безопасности, когда управляют миром вокруг себя и своим внутренним миром. Они могут быть великими вождями и стратегами, но нередко используют свой дар для подавления неудобных ситуаций, для принуждения людей делать то, что им нужно, и для ограничения самовыражения. Контролеры управляют собственными эмоциями и эмоциями других посредством скрытого или явного доминирования, а также манипуляциями. Они верят, что их путь – правильный.

Отвлеченные

Отвлеченные поддерживают ощущение собственной безопасности за счет постоянной занятости и проверок. Вместо того чтобы испытывать собственные переживания или разбираться с внутренним дискомфортом, они часами играют в видеоигры, занимаются хобби, разговаривают с друзьями, изобретая всевозможные способы отвлечься. Отвлеченные обладают великим даром многозадачности и нередко гибким умом, но легко разбрасываются энергией. Им очень трудно сосредоточиться и создать то, чего они хотят.

Изоляторы

Изоляторы привычно прячутся, когда напуганы или оказываются в некомфортной ситуации. Это может выражаться в виде физического или эмоционального отступления. Если их провоцируют (или даже задолго до этого), изоляторы дают деру. Изоляторы нередко обладают очень сильной связью с Духом и отменным чувством собственного «Я», но их разрывает

между страстным желанием быть глубоко понятыми и стремлением быть невидимкой. Они привычно ограничивают свою энергию и выбор.

Угодники

Угодники уверены в том, что их принимают и им ничего не грозит, только когда они помогают другим. Такие люди постоянно отслеживают реакцию окружающих, желая убедиться, что все довольны. Их дары – чувствительность и готовность к священному служению, но в своей стратегии достижения безопасности они становятся сверхбдительными и сосредоточенными на внешнем. В результате они часто чувствуют себя жертвами и обижаются. Угодники теряются, если им вдруг становится не о ком заботиться или они не могут делать для кого-нибудь то, в чем окружающие, как им кажется, нуждаются.

Как вы реагируете на стрессовые ситуации? Берете управление на себя, обнаруживаете, что есть дела поважнее, изолируетесь или заботитесь и угождаете другим? Поиските свою основную стратегию, которая включается по умолчанию, когда вы удивлены или встревожены.

Если вы похожи на большинство, то определенная часть вас не хочет меняться, поскольку она вовлечена в созданную вами стратегию и полностью уверена, что именно эта стратегия позволит сохранить «безопасность». Ваш основной способ действия настолько вплетен в ткань вашего бытия, что может быть незаметным. И вам придется постараться, чтобы выяснить, в чем ваша подлинная сила и какова ваша стратегия.

Вот вам исследовательская задача.

- Проведите несколько следующих дней, наблюдая свою стратегию. Как она проявляется в вашей жизни? Как она на вас действует?
- Не позволяйте себе впасть в растерянность, открыв ее истинную мощь, но попробуйте использовать плюсы своей стратегии как источник вдохновения.
- Отследите, как она служила вам в прошлом, осознайте ее детали и тонкости, понимая, что тем самым вы обретаете власть над ней.
- Спросите себя: «Готова ли я научиться жить за пределами моей стратегии? Готова ли я рискнуть сделать то, что нужно сделать, чтобы иметь возможность жить, исходя из своей целостности в каждом аспекте своей жизни? Что мне нужно сделать, чтобы развить эту готовность?»

Нередко, приступая к выявлению и пониманию своей стратегии,

человек испытывает растерянность: «Но как еще я могу себя вести? Что мне следует делать?» Ваш основной способ реагирования может настолько сузить ваше восприятие, что вы попросту не будете замечать иных путей. Вы ошибочно примете эту основную стратегию за то, кто вы есть. И когда начнете бросать ей вызов, то почувствуете себя уязвимыми и неуправляемыми. Вот тут вас и выручит воля и стремление к позитивным изменениям.

Вместо того чтобы впадать в растерянность, вы можете научиться сознательно культивировать свое желание жить как богиня-воительница, за пределами стратегий. Ваша воля станет топливом по мере распутывания стратегий и узнавания новых каналов поведения.

Развивая сознательную волю к изменениям, вы будете сохранять равновесие, когда придется проходить некомфортные этапы в процессе отделения своего подлинного выбора от своих же стратегий. Это не означает, что вы все вычислили или знаете, что будет дальше. Воля к изменениям – это состояние открытости всему, что возникает, присутствия во всем, что делает ваше сознание, эмоции или тело.

Подлинная воля к изменениям должна на что-то опираться, и этой опорой служит истина. Важно не то, кем вы хотите себя считать или кем, как вам кажется, вы должны быть, но кто вы есть сейчас на самом деле. Надо быть истинно готовой сказать себе правду о том, что вы хотите преобразовать в своей жизни.

Сила богини-воительницы в том, чтобы принимать вызовы, которые бросает жизнь, любить себя целиком, включая свои слабости, и в том, чтобы не избегать внутреннего дискомфорта. Это не означает, что вы должны искать драматических или трудных ситуаций, это значит, что вы должны использовать все возможности для поощрения в себе большей гибкости, мужества и внутренней силы.

Я недавно слышала о новых исследованиях стресса, которые оспаривают все, что нам рассказывали о вреде этого состояния. Ученые предполагают, что стресс может быть полезен, поскольку помогает наращивать силу и сосредоточенность, когда это больше всего необходимо. Специалист по психологии здоровья Келли МакГонигал уверена, что разрушающее воздействие стресса может быть следствием нашего восприятия его как вредного для здоровья, но сам по себе стресс не является чем-то плохим. Похоже, природа стремится донести до нас,

богинь-воительниц, то же самое: можно использовать свое окружение и опыт для обретения силы и гибкости.

Когда закаляют сталь, то используют жар и давление, чтобы металл обрел максимальную плотность. Когда бабочка выходит из кокона, ей приходится бороться, чтобы крылья окрепли. Если высвободить бабочку из кокона до срока, она не сможет летать, потому что не будет пройдена ключевая стадия трансформации. Был такой эксперимент, когда в защищенном куполе создали целую экосистему, но здоровые деревья неожиданно стали падать. Потом ученые догадались, что деревьям для накопления структурной крепости и устойчивости требовался ветер.

Если мы пытаемся избежать трудной работы по сносу наших старых ограничивающих структур или взваливаем ответственность за нашу собственную свободу на других, то не получаем того, что необходимо для познания своей подлинной природы. Когда мы находим свой центр и придерживаемся его, трудности, с которыми мы сталкиваемся, только закаляют нас. Мы можем рассматривать наши внутренние и внешние противостояния как стягивающий кокон или порывистый ветер – те самые условия, которые укрепляют наши крылья и позволяют нашим ветвям тянуться к небу.

Я обнаружила, что, оказываясь в трудной ситуации, например, в жестком ограничении сроков или в эмоциональном напряжении, я процветаю, если мне удается сосредоточиться на творческом подходе и любопытстве по отношению к тому, как это меня закаляет или укрепляет.

Художники нередко говорят, что нужда, напряжение и ограничения по времени положительно сказываются на их работе. Попробуйте так изменить угол отношения к жизненным испытаниям, чтобы все трудные переживания поощряли вашу силу и гибкость, позволяя вам широко расправить крылья.

Подлинная сила богини-воительницы принимает трудные, теневые аспекты нашего «Я». Сила не в том, чтобы одолеть обстоятельства, которых мы не понимаем или боимся; она в том, чтобы научиться мужественно работать с энергиями жизни. Это красивое внутреннее движение – использовать силу тени не против себя, но как источник энергии.

Чистое принятие и любовь – самый прямой путь к приручению внутренних демонов. Гнев, осуждение, разочарование и страх только питают разрушительные процессы. Когда мы по-настоящему открываем

свое сердце и выходим из состояния покоя, мы можем подружиться с нашей яростностью. Мы прекращаем попытки управлять собой или другими и направляем творческую энергию на наши эмоции и страх. Мы учимся ставить четкие границы и формулировать свои ожидания ясно, изящно и с достоинством. Сила отражает прочное, сознательное вместилище, охватывающее все части «Я». Каждая из нас тесно связана с собственными желаниями и чувствами – не надо их игнорировать, не надо с ними сражаться. Сотрудничество, а не борьба, с собственным «Я» дарует энергию промыть старые раны, чтобы обнаружить скрытые ограничения.

Когда мы принимаем свою силу богини-воительницы, мы перестаем использовать мнение других людей против себя и сосредотачиваемся на улучшении собственного мнения о себе. Мы перестаем принимать что бы то ни было на свой счет и проходим мимо моделей жертва/виновник, правильно/неправильно, чтобы вступить в силу нежности и яростности сочувствия, которые существуют за пределами вины и сомнений в себе.

Быть богиней значит высоко себя ценить. Относиться к себе с бескомпромиссным уважением и любовью. Быть богиней-воительницей означает спокойно воспринимать и собственное могущество, и собственную уязвимость, зная, что и то, и другое – сила.

Эксперименты за пределами стратегий

У каждой из вышеописанных стратегий есть дар, внутренняя энергия, которая при сознательном применении помогает нам настроить согласие с нашей подлинной силой. Но переход от бессознательного использования стратегий к сознательному требует дисциплины. Дисциплина – это не наказание, но союзник, который помогает нам сосредоточиться и направить свою волю и внимание именно туда, куда следует. Обожаю эту цитату признанной фитнес-гуру Патриции Морено: «Дисциплина – это свобода. Это вы заставляете себя делать то, что действительно хотите делать».

Если вы хотите избавиться от бессознательных стратегий и делать то, что действительно хотите делать, реагировать так, как действительно хотите реагировать, то один из лучших способов это реализовать – провести эксперименты по высвобождению своей энергии. Ведь мы хотим жить настоящей жизнью, а не машинально следовать шаблонам. Это переход от воли стратегии к воле нашей силы.

Подобные эксперименты похожи на то, что толтеки называют «неделанием». Неделание – это действие, предпринимаемое с

единственной целью – разрушение старых моделей. Вот несколько простых примеров неделания: есть левой рукой, если вы правша, и наоборот, каждый день ездить на работу по новому маршруту, выкопать глубокую яму, а потом ее засыпать. Цель неделания двойная: помочь человеку научиться стопроцентно вкладываться во все, что он делает, без причины или награды, а также встряхнуть себя в привычных способах бытия.

Поскольку стратегии представляют собой бессознательные привычки, неделание – отличный способ создания большей текучести и выбора. А экспериментируем мы над новыми способами действия.

Итак, начнем с наблюдения за поведенческими моделями и привычками, окружающими вашу стратегию. Когда, в каких ситуациях вы контролируете, отвлекаетесь, изолируетесь или угоджаете? Понаблюдайте за своим поведением и реакцией без самоосуждения. Видеть, как часто вы действуете, исходя из стратегии, а не из подлинного смысла, может быть удручающим опытом, но все же сохраняйте беззаботность и любопытство.

Пара указаний: если вы занимаете какую-либо лидерскую должность на работе, а даже если и нет, то лучше всего вы владеете контролем для достижения целей. Контроль – всеобъемлющая стратегия мира работы. Он может быть не вашей личной стратегией, а просто тем, чем вы научились пользоваться с девяти до пяти. Распутывание контроля как стратегии на работе важно для подлинного лидерства. Осознайте, что при этом в личной жизни вы можете быть угодником или изолятором. Назовите свою личную стратегию и работайте над ней отдельно от других своих жизненных ролей.

В Штатах и большей части всего мира основной стратегией жизни люди выбирают отвлечение. Только посмотрите на популярность фейсбука – это же рай отвлененца! Или коротенькие, торопливые редакционные статьи, или частые рекламные паузы на телевидении, или движение в сторону эффектных реплик вместо глубинной информации. Так что у вас могут обнаружиться отвленческие тенденции из-за вашего окружения, а личной стратегией может быть контроль, изоляция или угоджение. Я уверена, что всем богиням-воительницам полезно сократить отвлечение в своей жизни.

Для проведения эксперимента по изменению выберите отрезок времени и конкретные действия. Четко и точно понимайте, что за эксперимент вы проводите, и постарайтесь быть готовой принять любой его исход. Если вы уверены, что уже знаете результат, то это не эксперимент, верно? С помощью экспериментов легче пробовать новое, они помогают нам сохранять равновесие, даже когда мы делаем что-то трудное.

Вот вам пара идей для неделания. Установите временной отрезок – и

вперед! Это не навсегда, а лишь временный способ использовать свою волю для расширения выбора.

Для контролеров: устройте себе период воздержания от суждений. Не делитесь своей точкой зрения, даже когда вас об этом просят. Уйдите в молчание. Возьмите себе за правило говорить: «Я была не права».

Для отвлеченцев: практикуйте регулярные пятиминутки сосредоточения, когда вы останавливаетесь и переносите внимание на свое дыхание и тело. В каждый конкретный момент времени занимайтесь чем-то одним. Делайте паузы между разными делами.

Для изоляторов: пойдите на собрание или мероприятие, даже если вам не хочется. Возьмите себе за правило знакомиться с новым человеком каждый день. Углубите отношения с кем-то, кого вы знаете и кому доверяете, поделившись с ним какой-нибудь своей слабостью.

Для угодников: отвечайте «нет» на любые предъявляемые вам требования, на которые обычно отвечаете «да». Находясь в чужом доме, не мойте посуду и не делайте лишнюю работу. Если кто-то спросит, где бы вы хотели пообедать, поделитесь своим мнением.

Всякий хороший эксперимент по части смещения стратегий будет так или иначе трудным, поскольку ситуация выйдет незнакомая. Будьте терпеливы и ласковы с собой. Часто мы выбираем свои конкретные стратегии еще в раннем детстве, и попытка сместить их может оказаться удивительно пугающей. Оставайтесь на курсе и позвольте преображению случиться.

Следующий урок богини-воительницы направит нас на рассеивание старых щитов и выпускание на волю сияния нашей самой внутренней силы.

Итоги шестого урока

В копилку мудрости

- Сила исходит из углубления наших отношений с нашим внутренним стратегом.
- Сила исходит из сближения с нашими страхами и слабостями, а также из любви к ним.
- Старые стратегии высасывают из нас энергию и возникают из стремления беречь себя.
- Использование воли и любящей дисциплины для создания новых

вариантов выбора высвобождает творческое начало и способности.

Практические опыты

Перечисление сильных сторон

Составьте список того, что считаете своими слабостями. Затем рядом с каждой из них напишите, почему это также и сильная сторона. Окиньте взглядом свою прошлую жизнь и запишите, какие события принесли вам максимум уверенности в себе и ощущение внутренней силы. Запишите все случаи в вашей жизни, где вы «выжили» и стали сильнее.

Урок седьмой. Открой свое сердце

Поиски любви не дают осознать, что она уже есть, что она – это ты.

Байрон Кэти

Много лет я пыталась понять, что такое настоящая любовь и безусловное принятие. Я знала, какой женщиной хотела стать: более любящей, более принимающей, более сочувствующей. Но в повседневной жизни мне с трудом удавалось открывать сердце, особенно когда бывало страшно. В своем поиске возможностей исправить эту ситуацию я заметила прямую связь между моим сердцем и моим внутренним судьей: когда мой собственный критический голос звучал громко, сердце закрывалось. Даже при этом осознании внутренний судья продолжал мучить меня, а мое сердце оставалось закрыто прочной броней.

Хотите верьте, хотите нет, но в новые отношения с собственным сердцем меня буквально вышвырнуло изображение древнего орла. Это случилось в 1996 году, когда я с Доном Мигуэлем Руисом и группой студентов была в пирамидах Теотиуакана, в Мексике. Я тихо медитировала перед фреской с изображением орла, когда внезапно меня посетило видение: орел спрыгнул со стены, схватил мое сердце в клюв и улетел к солнцу. Я молилась об избавлении от страхов вокруг моих тогдаших отношений и интуитивно поняла, какое послание было передано мне через то видение: твое сердце не принадлежит ни тебе, ни кому-либо другому – оно принадлежит Вселенной. Пусть сияет, как солнце. Не цепляйся сердцем за те или иные вещи; пусть оно будет отражением любви Вселенной, которая излучает чистый свет.

В тот момент интенсивного переживания я осознала, что мое подлинное сердце нельзя разбить, нельзя отдать, оно не может принадлежать одному человеку и даже иметь предпочтения. Мое сердце – не отдельный орган, а целая Вселенная звезд и пространства, пульсирующая у меня в груди. Я чувствовала и понимала, как тесно я связана со всем на свете и как неистово я это все люблю! Удовольствие, боль, страдание, радость, любовник, вор, дама на кассе, мой лучший друг – все они в глазах моего истинного сердца были священной, чистой любовью в движении.

Со временем я осознала, что в момент этого видения с орлом в Теотиуакане в моем бытии произошел фундаментальный сдвиг. Центр тяжести у меня сместился от головы к сердцу. И пусть судья в моей голове по-прежнему умеет привлечь мое внимание, он больше не играет главную роль. Однажды после того опыта я сделала ошибку, и ласковый внутренний голос произнес: «Ой-ой, давай попробуем еще раз!» Я застыла в изумлении. Многие и многие годы мой внутренний судья принуждал меня быть лучше, стараться больше, быть идеальной, и это мягкое самопринятие было мне незнакомо.

Поначалу меня терзали подозрения, словно старый враг вдруг начал таскать мне шоколадки и посыпать цветы. Чего это я так ласкова с собой за ошибку? А вдруг судья вернется и накажет меня сильнее прежнего? Что если мой судья был прав, и милость к себе так меня размягчила, что я стала делать больше ошибок или погрязла в самодовольстве?

Я продолжала наблюдать за трансформацией моего внутреннего диалога – от страха (сознание) к любви (сердце) – и видела, как исходящая от страшного судьи мотивация высасывала мою энергию, держа меня в состоянии тревоги, на грани срыва. В то же время вдохновение и руководство моего принимающего сердца помогло мне почувствовать себя более счастливой, уверенной и гибкой.

Дело действительно сдвинулось с мертвой точки, когда я выстроила отношения со своим сознанием со стороны сердца. Это важный урок сердца богини-воительницы: относитесь к себе с сочувствием и неистовой любовью, пока распутываете старые узлы и страхи, взращивая свое сердце, чтобы оно могло вместить больше. У всех у нас были переживания, которые позволили нам распахнуться навстречу любви: рождение ребенка, неожиданный духовный опыт, даже платье идеального цвета. Все это предпочтения сердца, окунаемые в поток душевой силы. Нам нужно лишь взять эти одиночные переживания и сделать сердце единственным и постоянным центром нашего восприятия.

Чтобы по-настоящему жить от сердца, нужны инструменты воительницы: терпение, упорство и чувство юмора. Поэтому подготовьте свою сочувственную Богиню Священной Уборки и Очищения к работе бок о бок с сосредоточенностью воительницы, чтобы вышвырнуть прочь все застойные и ложные убеждения вокруг своего сердца.

Очищение сердца

Сердце – самая сильная мышца в нашем теле, в течение жизни оно сокращается 2,5 миллиарда раз. С энергетической точки зрения, способность сердца отдавать и получать бесконечна. Однако у многих из нас это одна из самых оберегаемых зон. Мы склонны покрывать сердце броней, если не чувствуем себя защищенными, если страдаем от физической, эмоциональной или сексуальной травмы или не чувствуем себя сильными. Вот почему так важно очистить свой сосуд, отпустить старые истории и обрести новую силу. Если этого не делать, наше сердце так и будет чувствовать себя хрупким и уязвимым, а то, что воспринимается нами как уязвимое, мы защищаем.

Мы защищаем свое сердце множеством способов: физически – округляя спину и втягивая грудную клетку, эмоционально – закрывая себе доступ к переживанию страха испытать боль, и мысленно – веря, что нас сломают и уничтожат, если мы перестанем отгораживаться. Этот тип защиты дает нам иллюзию контроля и безопасности.

Стеклянные барьера, которыми мы окружаем свое сердце, заставляют нас бояться, что нас разобьют. Но когда мы даем сердцу возможность развернуться, оно оказывается неизмеримо мудрым и сильным. Нынешние научные исследования подтверждают, что этот орган обладает собственной врожденной мудростью, не связанной с сознанием.

В своей революционной книге «Что нам предлагает математика сердца» Док Чайлд и Говард Мартин обращаются к более чем тридцатилетнему опыту научных исследований для доказательства того, что сердце – не просто орган для перекачивания крови, а подлинный интеллектуальный центр нашего существа. Нервная система сердца насчитывает 40 000 нейронов – сравнимо с количеством нейронов в головном мозге, – и когда сердце занимает ведущую позицию, сознание становится более сосредоточенным и расслабленным. Когда мы сознательно активируем разум своего сердца, просыпаются наши творческие способности и интуиция, а стресс и тревожность уменьшаются.

Как же открыться мудрости сердца? По своей сути сердце – великий учитель и друг. Но вокруг этого стержня истины громоздится сеть мысленной лжи и страхов. Когда вы концентрируете свое сознание на свете собственного истинного сердца, вы можете увидеть и отпустить мысленные истории, которые закрывают ваше сердце.

Одно из базовых убеждений, покрывающих его броней, заключается в том, что люди могут сделать нам больно. Да, физическому телу навредить можно, это правда. Но разве ваше физическое тело – это вы?

То, что эмоциональному телу можно сделать больно, тоже правда. Но

разве ваше эмоциональное тело – это вы? Есть множество людей, искалеченных в физическом или эмоциональном плане, но их суть нетронута. Если вы считаете, что вы – это только ваше тело или ваши эмоции, вы будете постоянно бояться физической или эмоциональной боли. Ваше бронированное сердце будет сжиматься при одной мысли о малейшей возможности физической или эмоциональной боли, даже если ничего такого не происходит! И за этим занятием мы проводим большую часть жизни, беспокоясь о том, как избежать боли и догнать мимолетные удовольствия.

Снова и снова проигрывая свои физические и эмоциональные страхи, мы застреваем в сосредоточенности на выживании. Эта часть нас жизненно важна, но для большинства современных людей это путь дисгармонии. Вообразите напуганного резким звуком оленя. Все его чувства напряжены, он застывает и озирается в поисках опасности или удирает. Если же непосредственной угрозы нет, то он снова принимается мирно пасться.

Когда мы замыкаем наше выживание на страдании по поводу своей привлекательности или непривлекательности и умении выдержать возможную физическую боль, мы остаемся в режиме «борьба или бегство». Мы все время пребываем в состоянии повышенной готовности к тому, что нас отвергнут, покинут или ранят. Наши ложные мысленные убеждения управляют нашими жизнями, рассказывая нам, что мы хрупкие или что обязательно случится нечто плохое. Когда мы переходим к мудрости собственного сердца, то понимаем, что нас всегда обнимает, любит и поддерживает Вселенная, даже если в данный момент мы сражаемся. Тогда сознание может успокоиться и отдать управление сердцу. Это поможет нам успокоить нервную систему или найти творческое решение, когда мы чувствуем угрозу.

Еще один больной узел – это вера в то, что где-то существует человек, «единственный», который спасет, преданно полюбит или сделает тебя целой. Мы берем необъятное, бесконечное сердце и говорим ему: «Так, есть только один человек, которого ты полюбишь по-настоящему и который может по-настоящему полюбить тебя. Поэтому жди, пока не найдешь этого человека, и тогда все будет хорошо».

Эта романтическая фантазия невероятно распространена в нашей культуре, особенно среди женщин, хотя определенно не ограничивается женским полом. Для некоторых из нас подобная потребность воплотить романтическую фантазию так сильна, что порой мы вступаем в отношения, которые нам не подходят. Делаем мы это двумя самыми распространенными способами – либо соглашаемся на партнерство,

которое не соответствует нашим потребностям (и мы это знаем), либо остаемся в отношениях, которые давно умерли. А еще можно податься в другую крайность, заявив себе, что мы избегаем любых отношений, поскольку не нашли своего «единственного», утратили надежду и сдались (при этом втайне ждем и надеемся, надеемся).

Эта романтическая фантазия заставляет нас откладывать собственную жизнь на будущее в ожидании иллюзии. Потому что, даже если вы найдете своего «единственного», но не избавитесь от своих страхов и ограничений, то будете жить в этих отношениях (когда изначальный флер несколько потускнеет), сгорая от беспокойства о том, как бы их сохранить!

Но истина пути богини-воительницы заключается в том, что слиться с другим можно, только когда становишься своим собственным «единственным» и освобождаешь свое сердце от веры в то, что ему нужны принятие, любовь и поддержка извне для ощущения собственной целостности.

Когда вы откроетесь пониманию того, что вашей истинной сути ничто не может повредить и что для завершенности вам не нужен никто и ничто, вы почувствуете необъятный, неизменный, единый дух, который и есть вы. В этом выборе вами будет руководить уже не страх: «Я должна быть в отношениях, мне лучше выйти замуж, чтобы иметь детей, по крайней мере, это лучше, чем быть одной». Вы будете выбирать, исходя из безусловной любви к себе, интуитивно чувствуя, что больше всего подходит вам в данный момент жизни. И никакой части вашего сердца не придется закрываться, потому что вы узнаете – сердце разбить нельзя.

Путь раскрытия сердца и вывода его за пределы страхов требует времени и упорства, ведь годами оно существовало прямо противоположным образом. В следующий раз, когда заметите, что сердце начинает закрываться, или испугаетесь, пусть вам послужит лекарством сочувствие и любовь к себе. Вот небольшая история, которая может стать тому хорошим примером.

Подруга везла меня на мастер-класс, а у меня был тяжелый день. Когда она спросила, что не так, я расплакалась и выложила ей все свои переживания и страхи по поводу неких надвигавшихся перемен в моей жизни. И что же она сказала? А вот что: «Брось, богиня-воительница, ты же знаешь, что всегда приземляешься на ноги. Пора сделать шаг и подтвердить слово делом».

В прошлом мой судья воспользовался бы словами подруги, чтобы

сказать: «Прекрати ныть и соберись! Что с тобой такое?» Результат: сердце, закрытое для моего истинного «Я», подавленные эмоции и попытка запугать себя, чтобы осуществить перемены.

Или я могла бы сказать себе: «Никто не понимает, как мне сейчас тяжело. Это слишком, я так не могу!» Результат: сердце, закрытое для моего истинного «Я», еще большая растерянность и ощущение себя жертвой.

Я выбрала путь богини-воительницы. Я глубоко вдохнула, закрыла глаза и открыла себе собственное сердце. Из этого состояния я позволила себе полностью ощутить собственные эмоции и посмотреть, что выйдет из этого чувства принятия. Я чувствовала растерянность. Я чувствовала уныние своего судьи и ощущение, будто все вышло из-под контроля. Я чувствовала ужас себя-жертвы: ой, я все делаю неправильно! Затем я вошла внутрь и утешила ту часть себя, которая была напугана: «Привет, моя напуганная частичка! Сейчас много чего происходит, но все будет хорошо. Я здесь, с тобой. Все будет хорошо». Я перестала осуждать себя и выбрала просто присутствовать в данном моменте. Это сочувствие к себе самой позволило мне расслабиться, увидеть механизм происходящего и понять, каковы будут мои следующие шаги, – и все это с позиции любви. Когда я снова открыла глаза, я сказала подруге: «Ладно, я готова!»

Быть богиней-воительницей не значит никогда не испытывать эмоциональных срывов, трудных дней или не допускать разбитого сердца. Быть богиней воительницей значит влюбляться во все в себе: в своего судью, в свою жертву, в свою мудрую богиню-воительницу. Вы достойны любви, и исцеление сердца происходит, когда вы перестаете искать любви вовне, открываясь безграничной любви, заложенной в вашем сердце.

Любовь к внутренним судье и жертве

Самые близкие отношения – отношения с самим собой. Но если вы не любите все стороны своего «Я», эти отношения складываются негармонично. Когда на передний план выходят внутренний судья или внутренняя жертва, пусть богини-воительницы приглашает вас полюбить и эти части вашего «Я». Ключ к этому – сочувствие.

Помните, и судья, и жертва представляют собой защитные механизмы, порожденные лучшим из намерений – сберечь вас. Но путь богини-воительницы показывает нам, что и судья, и жертва действуют исходя из неверной точки зрения. Они полагают, что ваше сердце хрупко и его можно

разбить.

Судья нашептывает вам: «Не будь меня, подсказывающего, что делать, тебе сделали бы больно. Я нужен тебе, чтобы не подпускать других, отличать для тебя правильное от неправильного».

И тут же рядом с судьей ваша внутренняя жертва приговаривает: «Это нечестно! Со мной всегда так!» Жертва – это часть вас, съежившаяся от страха в ожидании следующего удара или умоляющая, чтобы кто-то пришел и все исправил.

Если глубже всмотреться в роли, исполняемые каждой из внутренних частей, вы увидите, что чем сильнее судья, тем сильнее и жертва. Они – две стороны одной медали, эдакий пинг-понг между двумя крайностями.

Путь богини-воительницы призывает нас осознавать, когда высказывается внутренний судья или внутренняя жертва, распознавать их, а затем отпускать с сочувствием.

Упражнение: перехватить сообщения от судьи и жертвы

Подумайте о последних месяцах вашей жизни и возникавших за это время ситуациях. Выделите три примера, когда главным выступал ваш судья, и три примера, когда вела жертва.

У большинства из нас эти периоды повторяются на протяжении всей жизни (в отношениях, карьере, семье, телесных переживаниях и т. д.). Иными словами, мы постоянно занимаемся самоосуждением или самосожалением по поводу однотипных ситуаций. Если записать их в дневник, вам будет легче распознать их в следующий раз, чтобы сознательно принять и отпустить. Таким образом, вы сможете полюбить эти голоса как часть самой себя, но больше не верить их сообщениям.

Вот вам список подобных сообщений для примера (не думайте, просто пишите, когда будете делать свой!).

Судья

1. Мой судья говорил мне, что я делаю все неправильно, когда я проявила мало любви, расстроившись и поспорив с другом на той неделе.

2. Мой судья критиковал меня, когда я разбила любимый стакан, говоря, что я неуклюжая и не заслуживаю иметь красивые вещи.

3. Мой судья разозлился на меня, когда я не могла принять решение, и сравнивал меня с моим братом: «Почему ты не такая целеустремленная и спокойная, как Роберт?»

Жертва

1. Моя жертва чувствовала себя ошеломленной и побежденной, когда меня не взяли на работу. Я жалела себя по поводу всех прочих случаев, когда мне отказывали в работе.

2. Моя жертва сваливает все мои проблемы на убеждение, что родители больше поддерживали и любили мою сестру, будто из-за этого я все время выбираю нездоровые отношения.

3. Моя жертва говорила мне, что ничего, если я съем второй кусочек торта, ведь я его заслужила за все трудности в моей жизни.

Когда мы точно записываем, что говорят судья или жертва, мы можем войти в свое сердце и переиграть каждую ситуацию, исходя из своей внутренней мудрости, а не из историй, живущих в нашем сознании.

Как бы вы переписали каждое из вышеприведенных утверждений судьи и жертвы? Если хотите, потренируйтесь сначала на предложенном списке судьи и жертвы, а затем создайте собственный, чтобы переписать его от сердца. Со временем этот новый, сердце-ориентированный способ видения мира станет вашей реальностью.

Мы узнали, что противоположность осуждению – проницательность. Распознавая голоса судьи и жертвы, мы получаем доступ к совместной работе чистой мудрости нашего сознания и сердца.

Сравните это с тем, как быстро закрывается ваше сердце при появлении судьи – в любом виде. Вот через это и определяйте, судите вы или распознаете: сжалось сердце или нет? Открытое «Мне не нравится его поведение» или «Это не лучшая твоя попытка, дорогая, давай попробуем еще раз» очень отличается от «Он ужасная скотина» или «Ты дура – опять проиграла. Я знала, что так и будет, ничего как следовать не можешь».

Когда сердце говорит через проницательность, всегда присутствует сочувствие. Порой оно может быть мягким и ласковым, в другой раз сильным, прямым и мгновенно добирающимся до истины. Сочувствие – не пассивное, бездеятельное состояние, но мощное, страстное принятие жизни, растущее из сердца.

Чтобы размотать путы, связывающие мудрость нашего сердца и мешающие перейти от осуждающего, закрытого состояния к присутствующей, сочувственной открытости, требуется практика. Когда вы начнете отслеживать моменты внутренней или внешней активности своего судьи, вы научитесь предпринимать новые действия.

Практика метта (любовь-доброта)

Существует древняя красивая буддистская медитация под названием «метта», или любовь-доброта. Эта сердечная практика богини-воительницы окажет огромное влияние на ваше сердце. Цель метты – помочь вам обратить свои внутренние программы вспять, чтобы вы могли открыть свое сердце, а не закрывать его.

Практика метта включает в себя четыре шага. Начните с посыпания любви-доброты самой себе. Затем пошлите любовь-доброту члену семьи или близкому другу. Далее пошлите любовь-доброту знакомому или тому, к кому относитесь нейтрально. И последний шаг – послать любовь-доброту тому, кто вам не нравится или на кого вы обижены.

Послать свою любовь-доброту – то же самое, что послать благословение, лучи позитива или помолиться о том, чтобы у этого человека в жизни были только любовь и процветание. Очевидно, это гораздо легче сделать для близкого друга или члена семьи, нежели для человека, который вам несимпатичен.

Казалось бы, с чего это вам испытывать любовь к тому, с кем вы не согласны? Или к тому, кто обидел или предал вас? Или к тому, кто делает ужасные вещи?

Любая энергия, посылаемая вами наружу, сначала проходит через ваше собственное физическое, эмоциональное, ментальное и духовное существо. Поэтому, когда вы посыпаете наружу осуждение, вы ощущаете его на себе. Когда вы посыпаете ненависть, вы на самом деле купаете все свои клетки в ненависти, прежде чем она выйдет наружу. Единственным результатом этого будет глубоко укоренившаяся ненависть к себе и осуждение. Когда же вы посыпаете другим любовь, вы и сами проживаете эту любовь.

Например, выполнив первые три шага метты, для четвертого шага я выбирала политика, который мне очень сильно не нравился. Ставила фотографию этого человека у себя в комнате и практиковала метту при каждом взгляде на фото. Потому что мое желание открыть свое сердце было больше, чем желание продолжать обвинять другое человеческое существо и отделять себя от него. Вскоре я уже могла посыпать этому человеку любовь-доброту.

Теперь, когда мне попадается фотография этого конкретного человека, мое сердце открывается. Я по-прежнему с ним не согласна. Но я больше недерживаю любовь в себе, не любя его.

Многим женщинам проще начать практику метты с любимого человека, затем перейти к кому-то нейтральному, а потом принести любовь-доброту себе. Вот почему у женщин так часто встречается глубоко похороненная ненависть к себе. Посыпайте любовь-доброту сначала тому,

кому открыто ваше сердце, а потом к тем, к кому вы относитесь нейтрально. Такая практика закладывает фундамент для принесения такой же любви-доброты себе, что со временем поможет мягко, слой за слоем, стереть всякое самоотвержение и ненависть к себе.

Упражнение: возвращение сердца через практику метта

Начните с посыпания любви-доброты близкому другу, члену семьи или питомцу – любому существу, к кому вы испытываете подлинную любовь и благодарность. Дайте энергии накопиться и почувствуйте, как она вытекает наружу и возвращается обратно. Заякорите это ощущение в своем теле.

Я посыпаю любовь-доброту _____

Я желаю, чтобы у нее/у него в жизни были только любовь и счастье.

Далее, вложите то же ощущение любви-доброты в отношение к тому, кто вам безразличен, или к знакомому. Практикуйте возвращение того же количества любви-доброты, которое ощутили в первой практике.

Я посыпаю любовь-доброту _____

Я желаю, чтобы у нее/у него в жизни были только любовь и счастье.

Далее, примените то же самое желание к себе. Тут не спешите и как можно лучше представьте все хорошее, чего вы желаете себе в жизни, и наблюдайте, как оно сбывается.

Я посыпаю любовь-доброту самой себе.

Я желаю, чтобы у меня в жизни были только любовь и счастье.

Следующий уровень – вложить любовь-доброту в отношение к тому, кто вам несимпатичен. Начните с человека, которого лишь слегка недолюбливаете.

Я посыпаю любовь-доброту _____

Я желаю, чтобы у нее/у него в жизни были только любовь и счастье.

Только когда вы научитесь постоянно посылать любовь-доброту этому

человеку, можно будет перейти к тому, кого вы осуждаете более активно. Вскоре вы приучите себя посыпать любовь-доброту людям, которых яростно осуждаете или ненавидите. Возможно, придется преодолевать собственное сопротивление, страх и отвращение, — продолжайте стремиться к этому!

Практика любви-доброты подтверждает идею о том, что позитивные перемены в мире случаются не от осуждения или ненависти, — они совершаются благодаря нашему присутствию и способности к безусловной любви. Выбор сочувствия по отношению к кому-либо не означает, что вы соглашаетесь со всеми действиями этого человека. Просто ваше подлинное сердце читит его подлинное сердце.

Еще одна польза от метты заключается в том, что вы начинаете распутывать ситуации, в которых вас осуждали или делали жертвой другие, или же вы осуждали их. Практикуя метту и выводя на первый план любящее присутствие своего сердца, вы начинаете замечать, как голоса судьи и жертвы затихают, уступая место сочувственному осознанию.

Если вы склонны угоджать людям, обратите внимание: действовать от сердца не означает, что вы должны заботиться обо всех вокруг. Забота на самом деле может быть плохой привычкой, если она основана на нашем страхе быть неудобными или на высокомерном представлении, будто мы знаем, что лучше для других.

Медитация любви-доброты — это исцеляющий акт богини-воительницы, заключающийся в том, чтобы чтить каждого таким, каков он есть, вместо того чтобы пытаться его исправить.

Практикуйтесь снова и снова, начиная с тех, кого любите, переходя к тем, кто вам безразличен, а затем к себе и далее к тому, кого яростно не любите. Если застряли, вернитесь на шаг назад и снова закрепите ощущение любви-доброты в своем сердце. Вы «перепрощиваете», перенастраиваете себя изнутри наружу, а это включает в себя подобную практику любви-доброты через упражнение, а не просто размышления об этом понятии.

Открыть свое сердце — это в том числе и разрушение старых привычек, порожденных страхом и иллюзией, превращение их в новые практики радикального самоуважения и любви-доброты. Двигайтесь вперед к постоянному посыпанию любви-доброты самим себе, чтобы с каждым вздохом ваше сердце прокачивало сочувствие, принятие себя и любовь сквозь каждую молекулу вашего существа.

Итоги седьмого урока

В копилку мудрости

- Открытие сердца начинается с сочувствия и уважения к самой себе.
- Ваше сердце – не хрупкая, нежная птичка, но выносливый, могучий ястреб, который учится летать.
- Безусловная любовь не означает, что вы всегда счастливы или идеальны. Она означает, что вы с любовью принимаете свои ошибки, недостатки и страхи.
- Освоение навыка посыпать любовь-доброту всем, независимо от их поступков, высвобождает ваш дух для парения.

Практические опыты

Практика открывания сердца

Уделяйте больше времени массажу молочных желез и ощущению их как продолжения вашего сердца. Ощупайте мышцы вокруг груди и подарите этому щиту исцеляющее прикосновение. Массируйте кисти и предплечья, представляя, что таким образом открываете ладони, через которые во все, чего вы касаетесь, вливается больше энергии.

С любовью выгоняйте массажем все старые соглашения, запирающие вашу сердечную чакру. Порой прикосновение способно помочь нам отпереть скрытые соглашения. Если вам не хочется говорить вслух о том, что вы отпускаете, используйте свое нежное прикосновение, чтобы вмассировать исцеление и живительную силу.

А теперь сознательно проделайте следующее: встаньте прямо, плечи раскрыты, сердце направлено вперед к взаимодействию с миром. Заметьте, в какой момент вам захочется сжаться или ссутулиться. Заметьте разницу в своем энергетическом состоянии, когда вы сжимаете грудную клетку и когда сознательно раскрываете ее.

Что питает ваше сердце?

Принимая решение, спросите себя, питает ли оно ваше сердце?

Какой переход мне надо осуществить, чтобы мое сердце почувствовало себя накормленным?

Выйдите за пределы своих историй о том, чего вы хотите, и прислушайтесь к собственному сердцу, а не к уму! Надо будет затихнуть и

слушать по-новому. Страх и трудный выбор никуда не денутся, но голос сердца сладостен.

Урок восьмой. Говори свою правду

Ты правда хочешь оглянуться на свою жизнь и увидеть, какой чудесной она могла бы быть, не испугайся ты ее прожить?

Кэролайн Мисс

Линда – выдающийся психиатр, спортсменка, мать и богиня-воительница во всех отношениях. Мы знакомы много лет, и я была ее наставницей уже около полугода, когда выяснила о ней нечто, вряд ли известное кому-либо еще: во множестве своих личных отношений она панически боялась говорить свою правду или открыто – вслух – выражать свои эмоции. Несмотря на тот факт, что Линда много часов ежедневно вслух делилась откровениями и информацией со своими клиентами на терапии, она не могла заставить себя говорить людям, как на самом деле относится к огорчительным для нее ситуациям, предпочитая вместо этого промолчать и «не раскачивать лодку». Дабы разрушить эту модель поведения, я прописала ей такое упражнение: включить громкую музыку, танцевать по дому и позволить себе выражать голосом все, что захочется. Услышав такое предложение, она застыла и тихо, но твердо сказала: «Я не могу!»

«А что можешь?» – спросила я ее.

Начала Линда с пропевания вслух одного слова из песни, пока едет в машине. Она говорила, даже это простое внешнее выражение заставляло ее содрогаться всем телом. Постепенно она приучила себя преодолевать этот дискомфорт и уже могла спеть песню целиком. Затем я подбила ее на разговоры с самой собой вслух, когда она дома одна. Вскоре она научилась выражать чувства словами. Она рассказывала мне, что это было одним из самых трудных дел в ее жизни и что ей потребовалось много мужества, чтобы продолжать разрушать старую, усвоенную в детстве модель поведения «сиди тихо».

Удивительно, сколько женщин, успешных в разных областях жизни, испытывают трудности с проговариванием своей правды в ситуациях, когда это важнее всего. Мы все время пользуемся голосом, но многих из нас никогда не учили общаться словами или защищать себя в трудных или неловких обстоятельствах.

Большинству из нас не привили навыков хорошего общения. Пока растешь, вокруг преобладают сплетни, осуждение и оборона. А поскольку мы – девочки, от нас еще ожидают, что мы будем вести себя как леди, будем милыми, особенно в детстве, а порой и дальше.

Несколько раз проговорите для себя эти фразы:

- «Молчи, когда не спрашивают»;
- «Чтоб тебя было видно, но не слышно»;
- «Не говори того, что может расстроить других».

Отметьте, какие внутренние ощущения у вас возникают, когда вы мысленно произносите эти слова. Многих из нас с детства приучили задавливать собственный внутренний голос. И часто, став взрослыми, мы понятия не имеем, что на самом деле чувствуем или думаем по поводу разных вещей, не говоря уже о том, чтобы уметь ясно довести эту информацию до окружающих!

Подлинное общение строится не на условиях, диктуемых разумом, вроде: «Я должна быть добной, чтобы не задеть чужие чувства». Взгляните пристальней на подобные контролирующие мысли. Почему вы должны быть добры, чтобы не задевать чужих чувств? Если ответите честно, то наверняка обнаружите, что чувствуете себя некомфортно при прямом столкновении с чьей-то обидой, разочарованием или гневом. Вы добры не потому, что это соответствует вашей глубинной правде, но потому, что это способ избежать чужих негативных реакций.

Чем больше вы приближаетесь к своему истинному бытию и выражению себя настоящей, тем больше любви, присутствия и доброты возникает у вас внутри спонтанно. Вам не придется стараться быть добной к другим, – вы просто будете добры, потому что такова ваша природа. Это не значит вести себя так или эдак. Это значит сознательно стремиться быть честной, ведь именно это и есть доброта по отношению к самой себе, которая как следствие отразится и на отношении к другим.

Продолжайте выяснять, что именно вы хотите передать и почему. Отпуская старые правила о том, кем вам положено быть, часто начинающиеся со слов «надо», «я должна», «я обязана», вы создаете пространство для того, чтобы прекратить попытки стать лучше и иметь возможность просто быть лучше.

Когда вы впервые начнете высказывать свою правду, вам может быть неловко или страшно. Ощущение такое, словно вы не экономите энергию, а теряете ее! Это естественное сопротивление вашей системы убеждений, которое возникает в самом начале. Не рассчитывайте почувствовать себя великолепно с первых же слов. Дайте себе время отследить и вычистить

возникающие эмоции и убеждения. Отметьте, без осуждения: «Смогла ли я удержать сердце открытым? Как я отношусь к себе сейчас? Сказала ли я именно то, что собиралась?»

Не высказывая, удерживая внутри свою правду, либо умиротворяя других, в итоге вы часто накапливаете недовольство другими и собой. Вы злитесь на себя за то, что не высказываете своих мыслей, или злитесь на других за то, что они не понимают, каково вам на самом деле (забывая при этом, что вы никогда не говорили им о том, каково вам!). В организациях и семейных системах это порождает недоверие, сплетни, страх и то, что обычно называют «драмой».

Когда недовольство другими накапливается, мы порой взрываемся фонтаном осуждения, бессознательной злости или жажды мести. Когда такое происходит, мы говорим не от имени любви, но от имени наших ран и обид, часто не сознавая своей роли в ситуации. А она заключается в том, что мы с самого начала не рассказали, каково нам на самом деле. Близкие отношения становятся пустыми и перестают нас удовлетворять, а наше доверие к собственному «Я» уменьшается каждый раз, когда мы не говорим того, что на самом деле думаем.

Чтобы говорить от имени своей целостности, нужно определить и выкорчевать старые убеждения о способах коммуникации, усвоенные с детства, взятые из окружающей культуры или присвоенные. Ниже я привожу список некоторых распространенных общественных убеждений. Уделите время на то, чтобы поразмыслить, насколько они для вас верны.

В детстве меня учили или я верила, что:

Детей и/или девочек должно быть видно, но не слышно.

верно

неверно

Если правда причинит человеку боль, можно солгать.

верно

неверно

Женщины, которые «говорят то, что думают», —
властные.

верно

неверно

Женщина должна поддерживать любые предпочтения своего партнера.

верно

неверно

Женщина должна ставить потребности других людей выше собственных.

верно

неверно

Женщина должна быть скромной и тихой.

верно

неверно

Девочкам не положено любить громко.

верно

неверно

Лучше промолчать, чем сказать что-то неприятное.

верно

неверно

К умению говорить свою правду вам придется двигаться маленькими шагами. Для начала попробуйте с открытым сердцем спрашивать у людей, который час. Или выберите один день и отвечайте «нет», кто и о чем бы вас ни попросил. (Наверное, все-таки не на работе — если только это не лучшее место для практики!)

Говорите правду себе. Испуганы? Возбуждены? Нервничаете? Нравится ли вам этот человек? Хочется вам мексиканской еды или итальянской? Возможно, придется покопаться, чтобы выяснить, каковы ваши предпочтения, если вы долго молчали и позволяли другим принимать за вас решения. Выясните, где вы боитесь ставить границы, и экспериментируйте. Будьте храбры и практикуйтесь, практикуйтесь, практикуйтесь, не сдаваясь.

В то же время не забывайте быть ласковой с самой собой. Научиться говорить свою правду – это тема для работы длиною в жизнь. Я до сих пор работаю над тем, чтобы быть подлинной в своем общении. Две основные стратегии у меня – это угодник и контролер, поэтому я сознательно спрашиваю себя: «Я действительно сказала то, что собиралась? Говорила ли я это с целью получить конкретный исход?»

Я не верю, что мы когда-либо овладеем искусством эффективной коммуникации. Но мы совершенствуем свои навыки, наблюдая за собой и делая новый выбор.

Самый быстрый способ создать дискомфорт и недовольство в своей жизни – это говорить «да», когда хочется сказать «нет». Если кто-то просит вас что-то сделать и вы говорите «да», поскольку чувствуете себя обязанной или потому, что не хотите задеть чувства другого человека, то в этой ситуации вы умалчиваете свою правду.

Пребывать в своем настоящем, подлинном «Я» богини-воительницы означает быть способной сказать «нет» из любви, вместо «да» из страха.

Предостережение: говорить свою правду не означает всегда говорить все, что думаешь. Как и предыдущие шаги на этом пути, правда богини-воительницы требует проницательности. Нельзя использовать практику высказывания своей правды в оправдание жестокости или стремления сделать больно. Проще говоря, дух этой практики означает, что вы готовы погрузиться глубже в собственную правду и собственного внутреннего проводника. Вы готовы говорить эту правду даже в ситуациях, когда ваши слова могут прозвучать неприятно для собеседника.

Чтобы найти и поддерживать это равновесие, мы должны оценить и распутать все старые соглашения, накрученные на нашу способность к верbalному общению. Помните, что ваша конечная цель – свободное общение и яркое самовыражение исходя из открытого сердца и в согласии с внутренним знанием. Как говорит писатель и психолог Марта Бек:

«Неважно, насколько это трудно и болезненно, но для души нет ничего лучше правды».

Владеть своими словами

Одна из моих любимых книг по общению – «Сообщения: Книга о навыках общения» Мэтью Маккея, Марты Дэвис и Патрика Фэннинга. Это отличное руководство помогает избавиться от того, что авторы называют загрязненными и частичными сообщениями.

Загрязненное сообщение получается тогда, когда ваша энергия не соответствует вашим словам. «Вижу, ты снова опаздываешь», – можно сказать это просто, как наблюдение. Или те же слова можно использовать для передачи сарказма, горечи, обвинения или разочарования. «Вижу, ты снова опаздываешь», сказанное сердито и напряженно, является загрязненным сообщением, поскольку вы вкладываете в простую констатацию факта энергию своего разочарования и обиды.

Когда учишься ясно выражать свои мысли словами, очень важно четко понимать, какую энергию вы в них вкладываете. Практика говорения правды заключается не только в подборе слов, но и также в ответственности за то, чтобы ваша речь была свободна от «грязных» сообщений или слов, нагруженных отрицательными чувствами.

Частичное сообщение передает неполный спектр вашего послания. Маккей приглашает нас делиться полными сообщениями в ситуации интимной беседы. Такие сообщения включают в себя наше наблюдение ситуации (факты), наши мысли (которые могут быть верными или неверными), наши чувства (эмоциональные переживания) и наши потребности (чего мы хотим?). Выделение этих четырех аспектов общения имеет огромное значение, когда мы отслеживаем ситуации, в которых сдерживаемся или искажаем свой голос.

Факт – это наблюдаемая, измеримая, действительная правда о том, что произошло. Когда я впервые попыталась начинать обсуждение ситуации с перечисления фактов, я обнаружила, что это удивительно трудно! Будучи расстроеными, мы склонны начинать со слов типа: «Ты всегда...» или «Ты никогда...». Ограничиться констатацией фактов – значит притормозить, отойти на шаг и посмотреть, что происходит на самом деле.

Почувствуйте разницу: «Ты всегда опаздываешь!» или «Последние два раза, когда мы встречались, ты опоздал на полчаса и не позвонил мне». Простое наблюдение: нейтрально, без отсылок к прошлому или эмоций.

Отслеживание реальных фактов может занять некоторое время, особенно когда мы действительно расстроены действиями другого человека.

Наши мысли по поводу ситуации – это слова, бегающие по кругу у нас в голове. Наши мысли – необязательно правда; они просто то, что мы думаем в данный момент. Они также не являются нашими эмоциями, поэтому лучше разделять их. Фраза: «Не знаю, может, ты был напуган, а я чувствовала себя уязвленной и брошенной из-за того, как ты поступил» – звучит куда яснее, чем: «Ты хотел сделать мне больно, и твоя несознательность разрушает мою жизнь». Практикуя ясную коммуникацию, мы ближе знакомимся с собственными мыслями. Мы также становимся честнее и ближе с нашими эмоциональными реакциями.

Третья часть ясной коммуникации – делиться своими чувствами. Это может быть страшно, поскольку делает нас уязвимыми, поэтому мы часто делимся своими историями, а не чувствами. Не переставайте спрашивать себя: «Какие ощущения вызывает у меня эта ситуация?»

Избегайте рассказывать другим, что они заставили вас почувствовать себя определенным образом. Это не так. На самом деле, никто не может заставить вас почувствовать что-либо, потому что никто не создает внутри вас эмоциональный отклик – это делаете вы сами. Перейдите от «ты заставил меня почувствовать» к «я почувствовала». Не забывайте, что легко обвинить других в своем состоянии. Например: «Ты разбил мое сердце». В действительности это не так, потому что вы приписываете другому человеку власть над вашими собственными эмоциями, которые на деле принадлежат только вам.

Исключите другого из констатации своих чувств, чтобы они были про вас. Говорите: «Я чувствую то-то и то-то» вместо: «Из-за тебя я чувствую то-то и то-то». «Я чувствую себя преданной и потрясенной» возвращает вам вашу силу и передает другому человеку информацию о том, что происходит у вас внутри.

Четвертая часть на пути к ясной коммуникации – выражение своих потребностей. Это самая сложная часть. Осваивая навыки более ясного общения, я с удивлением обнаружила, что умею констатировать факты, умею выражать свои мысли и чувства, но понятия не имею, чего хочу. Называние потребности дает огромную силу:

- «Мне бы хотелось, чтобы ты подобрал свою одежду с пола и сложил в корзину».
- «Пожалуйста, позвони мне, если будешь опаздывать больше, чем на десять минут».
- «Мне нужно более четкое расписание: можем ли мы назначить время

для планирования проекта?»

Важное примечание: человек, с которым вы разговариваете, вовсе не обязательно кинется удовлетворять вашу потребность только потому, что вы ее высказали, да и не должен! Важнее всего четко понять и выразить вашу потребность, а затем выяснить, как ее удовлетворить творческим способом самостоятельно или вместе с другими. Четко понимайте, чего вы хотите, и выясняйте, можете ли вы говорить об этом и заключать сознательные соглашения.

Исследуя пути осознанного общения, я обнаружила, что самое главное – в любом разговоре не терять чувства юмора, привносить ясность и внимательно слушать.

Говорить свою правду

Я бы хотела поделиться с вами следующим примером говорения правды из жизни женщины, которую я консультировала. Венди со своей подругой Сью состояли в отношениях много лет. В целом, отношения были здоровые, но Венди заметила, что в определенных стрессовых обстоятельствах она боится говорить свою правду, а вместо этого умолкает. Это происходило, когда Сью повышала голос.

Ступив на путь богини-воительницы, Венди предприняла следующие действия. Сначала она дождалась случая обсудить ситуацию, когда они обе были в хорошем настроении. Когда оба собеседника удручены и расстроены, разговаривать бесполезно, потому что ни один не способен слушать. Поэтому первой задачей было выждать, пока эмоции рассосутся. На следующий день они со Сью сели, и Венди сказала: «Милая, вчера вечером, когда мы говорили о деньгах, ты повысила голос, а когда ты повышаешь голос, я пугаюсь. Когда ты так делаешь, разум у меня отключается, и я отстраняюсь, потому что боюсь, что ты можешь сделать мне больно. Я знаю, что ты никогда не сделаешь мне больно, но так уж реагирует мой организм. Я бы хотела попросить тебя: давай, если ты на меня рассердишься, просто возьмем паузу, чтобы остыть, а потом уж поговорим. Тогда я не буду впадать в панику и отключаться, а буду действительно слышать, что ты говоришь».

Следующей ее задачей было научиться по-настоящему слышать Сью. Понимание подтекста и задавание проясняющих вопросов создает большую близость. Слушание – сила-близнец говорения. В данном случае Сью увидела, что повышать голос ее заставлял собственный защитный

механизм, основанный на старых соглашениях, отчего портились ее отношениях с Венди. В результате она стала работать над собой и учиться сохранять спокойствие. На данный момент благодаря сознательному и открытому общению их отношения складываются великолепно.

А теперь давайте представим, что в аналогичной ситуации ваш партнер говорит: «Хорошо, я перестану повышать голос», – но все равно продолжает орать, когда недоволен. Если такое происходит, возникает искушение почувствовать себя преданной, рассердиться и либо замкнуться в молчании, либо начать орать в ответ. Но богиня-воительница приглашает вас не заглатывать наживку, поддаваясь собственной бессознательной реакции, а просто отметить про себя: «Так, он по-прежнему повышает голос».

Далее у вас есть выбор. Можно сознательно отступить, помня о том, что партнер тоже старается сломать старую модель поведения, а затем вернуться к разговору, когда раздражение уляжется.

Другой вариант – дать партнеру некоторое пространство, с юмором привнося в беседу осознанность, чтобы он мог переучиться и сделать свой выбор заново. Например, щекочете его и говорите: «Ау, помни, не орать! Давай вместе пробежимся вокруг дома, а потом поговорим!» Можно придумать себе игру и заключать шуточные соглашения. Например, когда беседа становится жаркой, оба должны попрыгать три минуты через скакалку, прежде чем разговаривать дальше. Или тот, кто расстроен, надевает смешную шляпу. Порой дурачество становится противоядием для возвращения диалога в русло здесь-и-сейчас. Разрушение устоявшейся модели за счет некоего неожиданного действия способно творить чудеса.

В этом примере есть один важный урок: осуждать кого-то за то, что он не следует уговорам, – пустая трата времени. Когда человек нарушает соглашение – ни обвинения, ни осуждение, ни предательство уже не помогут. Но жизненно важно четко проговаривать, что вам нужно и как можно этого достичь.

«Когда ты в следующий раз заорешь, я выйду из комнаты и подожду, пока ты успокоишься. Мне просто нужно пространство, чтобы твердо стоять на ногах, а я этого не могу, когда чувствую, будто на меня напали». Можете ли вы сказать это с четкостью воительницы и открытым сердцем богини? Если ваше сердце закрыто к этой идее, значит, вы осуждаете собеседника или себя.

Постарайтесь говорить из состояния открытости. Вот тут-то и начнутся перемены. Поначалу может показаться, что проблема только усугубилась. Но если вы продолжите четко и последовательно обозначать

свои границы, произойдет сдвиг.

Связь между сердцем и горлом

Когда учишься говорить свою правду, жизненно важно идти от сердца. Если мы имеем в виду не то, что говорим, то не важно, как хорошо мы это формулируем. Собеседники почувствуют недостаток искренности в наших словах. Это очень мощная практика – посвятить себя говорению своей правды с открытым сердцем, как бы трудно это ни было, а не пытаться быть мягкой или соответствовать чужим ожиданиям, обращаясь к людям с закрытым сердцем.

Один из случаев, когда мы закрываем сердце и горло, – в ситуации, когда мы убеждены, что делаем что-то не то. Поэтому, опять-таки, жизненно важно заглядывать в глубину наших бессознательных убеждений: нормально ли для вас говорить «нет»? Нормально ли для вас ставить границы? Нормально ли для вас говорить вещи, которые другие могут не хотеть слышать? Умеете ли вы говорить, не беря на себя ответственность за реакцию других? Умеете ли вы проделывать все это с широко открытым сердцем? Это требует практики. Высказывание своей правды редко вызывает принятие со стороны окружающих, но это навык, который можно научиться применять с изяществом.

Если вам не удается говорить свою правду, внутренняя энергия накапливается и вскоре взрывается фонтаном эмоций. Либо энергетический поток отсекается, и вы чувствуете себя так, словно ваш канал доступа к чистой жизненной энергии пересох. Оставшись словно в полусне, без чувств, вы покорно говорите то, что якобы хотят услышать от вас другие, нуждаясь в окружающих как в источнике энергии и для выбора дальнейшего направления. Когда вы зажимаете собственный голос, то подкармливаете своих внутренних судью и жертву, но не ваше подлинное «Я», а в результате злитесь на себя или на других.

Найти свой подлинный голос

В поисках собственного подлинного голоса очень пригодятся два инструмента – возвращение и повторное проигрывание.

Возвращение

Возвращение означает, что вы ставите себе четкую цель: говорить свою правду в каждый конкретный момент. И если вы этого не делаете, то возвращаетесь к собеседнику, признаетесь, что не говорили свою правду, и делаете вторую попытку. Возможно, придется возвращаться не раз, пока все не получится как надо.

Вот вам пример. Друг спрашивает вас: «Хочешь завтра вечером сходить со мной в кино?» Вы автоматически отвечаете «да». Но, повесив трубку, осознаете, что на самом деле вам хочется посидеть дома и почитать книжку. Поэтому вместо того, чтобы идти в кино, вы перезваниваете и говорите: «Уже повесив трубку, я поняла, что не хочу завтра в кино, мне надо отдохнуть. Давай сходим на следующей неделе?» И не надо объясняться и пространно извиняться – просто скажите, что вам нужно. Следите внимательно за собой, чтобы не начать защищаться.

Самое замечательное в этой практике – что достаточно нескольких возвращений, чтобы научиться сразу говорить честно.

Повторное проигрывание

При повторном проигрывании вы сознательно проигрываете беседы из своего прошлого, когда не говорили свою правду, но на этот раз воображаете, как будто говорите. Наверняка вам припомнится масса таких ситуаций. Как бы звучал ваш искренний ответ? Проиграйте ситуацию заново, используя свой подлинный голос. Что бы вы сказали иначе, и как бы это могло изменить ситуацию?

Некогда я состояла в отношениях с мужчиной, который чувствовал угрозу в том, как я одеваюсь и существую в мире. Мы имели длинные слезные беседы о том, чтобы я не была так открыто сексуальной. Он пребывал в стадии желания стабильных, моногамных отношений. А я в то время только начинала исследовать собственную сексуальность, и будь я честна с ним и с самой собой, то сказала бы: «Милый, я очень тебя люблю и правда хочу быть с тобой, но вот прямо сейчас мне нужно играть, флиртовать и исследовать, каково это – быть сексуальной».

Он мог бы сказать: «Хорошо, я согласен, пока мы соблюдаем эти соглашения», – и мы могли бы договориться. Или он мог бы сказать: «Я так не могу». Вместо этого мы провели в отношениях три мутных года, когда я подавляла свою сексуальную энергию (можете представить, как это сказывалось на нашей сексуальной жизни), а он чувствовал себя лишним.

Мы находились в разных плоскостях потребностей, но оба игнорировали этот факт. Оглядываясь назад, я вижу, сколько благ принесло бы мне умение говорить свою правду и не стыдиться ее, не цепляться за

отношения в том виде, в каком их хотел мой друг.

Подлинная, искренняя честность – это подарок себе и другим. Начинается она с говорения правды в первую очередь себе, снова, снова и снова. Поступая так, вы обретете внутренний покой и доверие к себе, которые затем естественным образом наполнят все ваши отношения.

Итоги восьмого урока

В копилку мудрости

- Ясность в общении часто требует отучиться от дурных привычек, и нередко на этом пути нам придется начинать все с начала.
 - Попытки говорить свою правду часто одновременно и вызывают дискомфорт, и окрыляют.
 - Учитесь общаться цельными сообщениями, чтобы усилить близость и связанность.
 - Открытое сердце – могучий союзник, даже когда мы устанавливаем границы или делимся трудной информацией.

Практические опыты

Поиск своей правды

Чтобы узнать больше о своей правде в общении, запишите все свои убеждения о том, как вам следует общаться с людьми. Пишите, не задумываясь. Перечитайте список и отметьте, какие соглашения/мысли касаются получения желаемого результата/реакции от собеседника, а какие происходят из вашего подлинного «Я».

Высказывайтесь, советуйте, делитесь

У нас с подругой есть простая игра, которая помогает нам по-настоящему слышать друг друга. Если одной из нас надо высказатьсь и выразить свое уныние после тяжелого дня, мы говорим: «Сейчас как выскажусь!» Вторая сторона может сказать: «Давай!» Тогда первая в течение пяти минут высказываеться как можно полнее и резче, а затем останавливается и возвращается в спокойное русло. Мы можем также сказать: «Не сейчас!» – что означает: «В данный момент я не смогу принять твое высказывание, потому что мне не до того».

Если нам нужен совет, мы говорим: «Совет!» – чтобы другая поняла,

что надо включить творческое мышление.

А если мы говорим: «Делиться!» – это означает: «Это меня очень волнует – поддержи и порадуйся вместе со мной!»

Какие игры могли бы придумать вы со своими друзьями, родными или партнерами?

Урок девятый. Воплощение мудрости

Интуитивное сознание есть священный дар, а рациональное сознание – верный слуга. Мы создали общество, которое чтит слугу и позабыло о даре.

Альберт Эйнштейн

Я опаздывала на встречу, когда почувствовала сильное желание навестить соседа. Рассудок говорил мне: «Тебе пора ехать, незачем заходить к Фреду». Но что-то в глубине моего существа твердило: «Просто дойди до соседа, погляди, как он там». Поспорив с собой некоторое время, я решила поддаться импульсу и повидать соседа. Идя по узкой тропинке между дубов, я позвонила клиенту и сообщила, что немного задержусь.

У Фреда был тогда действительно трудный период: развалился брак, маячила вероятность, что придется покинуть любимый дом, а маленький сын окажется во многих милях от него. Когда я подошла, он готовил обед и очень удивился при виде меня.

– Что ты тут делаешь? – спросил он.

– Просто захотелось тебя повидать, – сказала я и плюхнулась на стул. – Как ты?

Он долго сидел молча.

– Ну, – сказал он наконец, – на самом деле, я как раз готовил себе последний раз поесть. Я решил покончить с жизнью.

Я по-настоящему внутренне затихла, открылась сердцем к нему и к тому, что ему нужно было услышать:

– По-моему, это несколько чересчур.

Фред рассмеялся:

– Просто я больше не могу.

– Понимаю. Тебе сейчас нелегко приходится. Но мне кажется, жизнь стоит того, чтобы жить, и ты еще так много можешь предложить миру.

Следующие полчаса мы провели вместе, я в основном слушала и присутствовала рядом с ним телом, сердцем и душой. Я отпустила все свои дела и поверила, что меня занесло сюда неслучайно.

– Поверить не могу, что ты зашла, – сказал мне Фред, после того как поделился своими страхами и тоской. – Ты права, я не хочу кончать со всем этим. Если б ты не заглянула, я бы сегодня застрелился. Спасибо, что стала

моим ангелом.

По пути к своему дому я вознесла благодарственную молитву за то, что сумела достаточно затормозить, чтобы прислушаться к внутреннему направлению и последовать ей.

А вот другая история. Несколько лет назад воскресным днем моя лучшая подруга ехала домой из магазина, и тут у нее возникло сильное чувство, что надо съездить повидать отца. Стоял типичный южно-техасский летний день, когда жара достигает сорока градусов, и первой ее мыслью было отмахнуться от идеи незапланированного визита, а отправиться домой и окунуться в бассейн.

Но ощущение не проходило, только становилось все сильнее и сильнее. Наконец, она не могла больше его игнорировать – развернулась и проехала двадцать миль до дома, где отец жил один после смерти ее матери за пять лет до того.

Она открыла входную дверь и сообщила о своем приходе: «Папа, это я!» Но ответом ей была тишина. Она быстро заглянула во все комнаты, но отца нигде не обнаружила. Машина его стояла перед домом, а дочь знала, что отец – человек привычки и редко выбирается куда-то в воскресенье после похода в церковь.

Тут она заметила, что раздвижная стеклянная дверь на задний двор не заперта. Поспешив наружу, она обнаружила отца лежащим ничком на траве. Обжигающее летнее солнце поливало его жаром. Она перевернула его, и хотя он был очень бледен и явно обезвожен, но еще дышал. Она набрала 911, и уже через несколько минут «скорая» мчала их в реанимацию. Врачи подтвердили, что у отца случился сердечный приступ, и сказали, что, найди она его чуть позже, он бы не выжил. Несомненно, ее интуиция спасла ему жизнь.

Мне ни разу не встречались женщины, не испытавшие в той или иной форме силы своей интуиции. От мелочей, когда ты думаешь о старом друге, с которым не разговаривала много лет, за секунду до его звонка, до более крупных событий вроде двух, только что мной описанных. Интуиция – могучая сила Вселенной.

Наша интуиция – доказательство того, что жизнь вмещает в себя куда больше, чем то, что можно взвесить, измерить или каким-то способом определить в лаборатории. Интуиция не объясняется законами науки, однако все мы по собственному опыту знаем, что она реальна. Интуиция по определению принадлежит духовной сфере.

Понятие мудрости тесно связано с интуицией. Речь не о той мудрости, которую мы можем почертнуть из книг. Это скорее глубинное ощущение

знания, чувство, исходящее из сердца. Когда думаешь и действуешь, исходя из этой мудрости, то движешься по дороге жизни, подключаясь к силе, помогающей справиться с чем угодно.

Богиня-воительница говорит, действует и берет на себя обязательства исходя из этой мудрости, или, как называют ее толтеки, «безмолвного знания».

Прислушиваться к интуиции и пребывать в своей мудрости – жизненно необходимые навыки для богини-воительницы, и происходят они из нашей способности замереть и прислушаться к тому, что лежит глубже рационального понимания.

Этот урок богини-воительницы дан девятым не просто так. Если вы выполнили предыдущие уроки, то заметите, что входить в свою мудрость и прислушиваться к своей интуиции вам теперь гораздо легче. На самом деле, это просто становится образом жизни.

Как иллюстрируют две истории в начале этой главы, умение слушать свою интуицию – мощнейший инструмент на жизненном пути. Это один из способов напрямую подключаться к сфере духовного и черпать невидимую силу Вселенной, получая наставление как в вопросах жизни и смерти, так и в мелочах вроде решения, где поставить машину на парковке.

Теряя контакт со своей интуицией, мы нередко зацикливаемся на мире физических форм. В результате наша жизнь становится скучной, наполненной стрессами, или нас поглощает стремление к показному успеху. Мы становимся рабами внешних атрибутов, от которых, как нам кажется, станет лучше, – покупки, еда, питье, даже злоупотребление наркотиками и алкоголем. Вместо того чтобы доверять себе, мы бросаемся в сексуальные связи в поисках чувства защищенности. Вместо того чтобы гармонично приоравливаться к миру, мы пытаемся усилием воли заставить мир крутиться вокруг нас. Это не путь богини-воительницы.

Утрачивая подобным образом равновесие с жизнью, мы в итоге принимаем за интуицию голос страха или вовсе отказываемся от нее, перекладывая функцию голоса божественного наставления на других.

Внутреннее духовное знание развивается и питается любовью. Духовные и интуитивные центры внутри себя можно открыть заново, как бы долго они ни были закрыты и спрятаны.

Различие мысленных привычек и подлинной интуиции

Как понять, когда мы слышим голос интуиции, а когда – голос сознания? Это вопрос, который должна задавать себе каждая богиня-воительница в процессе развития своей интуиции.

Чтобы использовать врожденную интуицию, нужно научиться больше доверять именно ей, нежели знанию. Интуиция исходит из любви, а не из страха. Голос разума, сознания может быть очень хитрым и маскироваться под интуицию, но со временем вы научитесь видеть разницу между ними. Помните, что интуиция больше похожа на чувство, чем на мысль.

Многие женщины описывают ее как классическое «нутряное» чувство, возникающее в солнечном сплетении. Другие ощущают ее как вспышку энергии во всем теле. У некоторых в голове возникают картинки, другие же слышат звук или замечают запах, несущий информацию. Постепенно, лучше узнавая себя и свои интуитивные знаки, вы станете с большей легкостью распознавать являющиеся вам знаки.

Сознание есть итоговая сумма вашего опыта и системы убеждений, которая действует часто из страха и желания. Сознание производит мысли вроде: «Это хочу. То не хочу». Это не значит, что оно «плохое», но важно отдавать себе отчет в наличии этих привычек и видеть, как желания и страхи сознания маскируются под интуицию.

Мастерство богини-воительницы заключается в том, чтобы отличать привычки сознания от подлинных интуитивных сигналов.

Первым шагом к этому может стать отделение интуиции и духовной связи от своих старых историй и убеждений. Мне довелось наблюдать, как у меня и у многих других возникали по тому или иному поводу сильные «интуитивные» чувства. Однако при дальнейшем рассмотрении обнаруживалось, что эти чувства на самом деле – не интуиция, а подсказки сознания.

Первый тревожный звоночек по поводу смешивания интуиции и разума раздался в моей голове, когда я переживала завершение одних отношений по окончании колледжа. У нас с Тедом был стремительный и интенсивный период ухаживания. Наши отношения были наполнены длинными мечтательными днями, которые мы проводили, глядя друг другу в глаза, переживая головокружительное счастье новой любви. Также нас очень сильно связывало исцеление от сексуального насилия. К несчастью, к подлинной заботе друг о друге скоро подмешались наши бессознательные страхи и травмы, и мы расстались, когда Тед решил, что ему надо

отправиться в Нью-Мехико искать себя.

Когда же он неожиданно вернулся, я обнаружила, что, хотя мы и решили расстаться, я продолжала чувствовать себя связанный с ним через серию неотрицаемых совпадений. Подумаю о нем, решу прогуляться мимо его старого дома – а он там. Захочется мне выйти пройтись поздно вечером – и тут он навстречу. У нас случался страстный секс, а потом мы не видели друг друга до следующего совпадения, сводившего нас вместе. Я чувствовала, что это судьба. Мы явно были предназначены друг для друга. Я была уверена, что следую своей интуиции, и сплела целую историю о бессмертной страсти нашей любви.

Спустя пару месяцев одна из женщин поселения, в котором я тогда жила, пришла ко мне в офис и сообщила, что у них с Тедом роман. Она поставила ему ультиматум сообщить мне об этом к определенному сроку, но, поскольку он этого не сделал, решила взять дело в свои руки.

У меня несколько недель ушло на то, чтобы разобраться, как моя интуиция могла завести меня в этот тупик. Как я могла получать столько сообщений от Вселенной, что Тед – именно тот, кто мне нужен? Разбираясь, я начала видеть массу пропущенных мелочей, указывавших на правду. Мои «приступы интуиции» на деле были проявлением нездоровой привязанности к человеку, который был недоступен. Этот опыт оказал мне бесценную помощь в определении тонких различий между подлинной интуицией и голосом прошлых травм и страхов.

Вот почему так важно без спешки проработать все уроки «Воспитания богини-воительницы». Необходимо разобраться в устройстве своих убеждений и способах удерживать себя в прошлом. При систематическом вычищении различных областей вашей жизни ваша интуитивная мудрость становится яснее, словно хорошо отполированное зеркало.

Упражнение: наблюдение плодов

Чтобы развить свои интуитивные способности, надо быть готовой оказаться как правой, так и неправой. Анализируя свое прошлое, мы знакомимся с языком нашей внутренней интуиции. Я обнаружила, что лучший способ – это «наблюдать плоды» с огромным любопытством и усваивать тонкие различия между интуитивными знаками и сигналами сознания.

Как работает «Наблюдение плодов»? Когда у вас возникает чувство, которое кажется вам интуитивным озарением, отметьте, каково оно. Что вы ощущаете в теле? Как звучит голос у вас в голове? Каково ваше эмоциональное состояние? Что происходит с вашим энергетическим

телом? Отследите все аспекты того, что вы воспринимаете как вашу интуицию. Примите сознательное решение следовать ей или не следовать.

Я рекомендую завести «интуитивный дневник» и записывать все откровения/переживания, которые кажутся вам интуитивными. Затем наблюдайте и смотрите, каков будет исход. Задним числом спросите себя: это было сигналом от интуиции или от сознания? Что происходило, когда вы следовали или не следовали этому сигналу? Записывая такие вещи, а затем наблюдая исход, вы начнете понимать, где попали в цель, а где промахнулись. Со временем вы обнаружите, что уже лучше различаете, какие чувства интуитивные, а какие – нет.

Несколько примеров наблюдения исхода и прослеживания интуиции по сравнению с привычками сознания.

Дата: 1.12.13

Ощущение/мысль: сегодня мне надо пораньше выехать на работу

Действие: выехала на работу на десять минут раньше.

Детали: голос был тих, я чувствовала себя спокойно. Мне хотелось подольше поваляться в кровати, поэтому часть меня гнала прочь мысль, что мне надо уйти пораньше. Но в итоге я решила встать и выйти из дверей.

Результат: я вошла в офис, звонил телефон. Это был человек, с которым мне давно надо было проговорить о нашем проекте. Ура!

Чему я научилась: следуй тихому голосу, даже когда тело-сознание не хочет.

Дата: 5.6.13

Ощущение/мысль: я была на работе и почувствовала, что надо прямо сейчас пойти в магазин, что это очень важно.

Действие: схватила пальто и вышла.

Детали: по пути в магазин мне стало лучше, поэтому я решила, что принимаю правильное решение. Закупилась в бакалее, а затем решила взять кое-какие растения в питомнике.

Результат: прия домой, занялась другими вещами, поэтому растения пришлось отложить. Затем я занялась прополкой.

Чему я научилась: прошла пара недель, и я заметила, что эта модель то и дело повторяется. Мне нужно сделать нечто немедленно, это кажется сильным интуитивным порывом. Но теперь я вижу, что так проявляется обычное желание отвлечься от работы. От этого в долгосрочной перспективе возникает стресс, хотя в краткосрочной мне становится лучше. Когда я спросила себя: «Это интуиция или отвлечение?» – и посидела с

неотложностью этого ощущения, то осознала, что под ним скрывалась мысль: «Я не могу выполнить это задание – это слишком сложно».

Новое действие: в следующий раз, заподозрив у себя ложную интуицию, я сделаю короткий перерыв и прогуляюсь вокруг офиса, чтобы выпустить энергию. Пока гуляю, мысленно напомню себе о том, какая я на редкость компетентная и талантливая в своей работе.

Наблюдая плоды своих поступков, очень важно не осуждать себя! Помните: вы учитесь. Будьте любопытны и терпеливы к тонким различиям между интуитивным знанием и историями сознания. Распутывая нити старых привычек и страхов и сплетая свою жизнь заново из крепкого материала внутреннего знания, вы откроете в себе родник священной мудрости.

Я обнаружила, что у многих женщин интуитивное знание очень сильно, но слаба способность доверять самим себе. Моя подруга Салли рассказывает историю о времени, когда не прислушивалась к своей интуиции. Несмотря на внутреннее знание, что ситуация для нее неправильная, она продолжала отрицать интуицию, пока не заболела физически. Только тогда она остановилась и прислушалась к тому, что было для нее верно, и захотела увидеть это. И тогда она поняла, что, игнорируя интуицию, создавала огромный дисбаланс внутри себя.

Вот еще несколько вещей, которые стоит исследовать в процессе глубокого изучения собственной интуиции и приучения себя доверять ее истинному голосу.

Знай свои фильтры

Порой изначальное интуитивное ощущение бывает ясным, но затем вы пропускаете сигнал через фильтр своих мнений и опыта, и тогда желания и страхи сознания одерживают верх. В результате изначальная правда, которая пришла к вам через интуицию, затуманивается.

Используй чужие интуитивные откровения с осторожностью

Еще одна трудность заключается в том, чтобы отличить голос интуиции от мнения других людей (или даже проекций собственного сознания на их мнение!). Иными словами, если вы чувствуете интуитивный порыв совершить конкретное действие, вы можете тут же услышать, как кто-то из ваших знакомых говорит у вас в голове: «Не делай этого!» или: «Ничего не выйдет!» Таким образом вы пропускаете интуитивный сигнал

через фильтр убеждений и мнений других людей.

В то же время у нас могут быть друзья, обладающие сильной интуицией, или мы можем пользоваться услугами профессиональных ясновидящих (интуиция – общепринятое слово для «паранормальных явлений»). В любом случае надо помнить о том, что другие люди, как и мы, могут иметь сильные фильтры или системы убеждений, которые мешают им ясно истолковывать полученную информацию. Поэтому исходно верная информация может исказиться под влиянием чужой системы убеждений. Постарайтесь проверить информацию сами и не забывайте, что любой человек, у которого вы просите совета, обладает собственным опытом и видением.

Например, женщина может дать вам интуитивный совет по поводу вашего брака, но ее «знание» об отношениях может быть искажено гневом на бывшего мужа. Это «знание» воздействует на нее с огромной силой. Используйте других как ресурс для подключения к собственному интуитивному знанию, а не как источник абсолютной истины. Идти по пути богини-воительницы значит учиться отделять чужие мысли и эмоции от того, что верно для вас самих. Вы можете по-прежнему уважать мнение других людей, но не обязательно с ними соглашаться.

Знай, когда действовать

И напоследок, признайте, что получение интуитивного сигнала не означает, что надо что-то делать. Например, я помню, как сидела с ученицей и пыталась почувствовать энергию цепочки выборов, которые она в то время делала. Мое интуитивное зрение было очень ясным, и я могла проследить эту цепочку до непростого исхода, с которым ей предстояло столкнуться в ближайшем будущем. В тот момент я сильно расстроилась, но также знала, что она уже все решила и настроилась получить этот опыт. В результате я поняла, что лучше всего мне промолчать. А затем, когда события стали разворачиваться точно так, как я интуитивно предугадала, истинным благом оказалось то, что она усвоила необходимый ей урок. Я была благодарна за то, что использовала свое интуитивное знание о ее будущем не для того, чтобы почувствовать себя выше или правой («А я же говорила!»), но чтобы помочь себе оставаться сочувственной к ней и безусловно поддерживать ее в обретении пользы от этого опыта.

В племенных культурах по всему миру старейшины принимают важные решения и являются хранителями мудрости. Бабушек и пожилых женщин всегда почитали и обращались к ним за советом в больших и малых делах. Эти женщины являлись третьей частью древней архетипической троицы: дева, мать и старуха-карга.

Дева представляет собой энергию любопытства, исследования, юности, невинности, игры и сексуальной и чувственной выразительности. Мать – архетип рождения и вскармливания, будь то дети или проекты, идущие от сердца. Архетип старухи – это энергия постоянства, долговременных благотворных действий, питающих все племя без исключения, а также энергия визионерской мудрости. Принимая свою внутреннюю старуху, мы воплощаем лучшие качества девы и матери и служим высшему благу для всех.

Уравновешенные богини-воительницы содержат в себе все три аспекта божественной женской троицы, смешивая лучшие качества девы, матери и старухи.

Мне интересно, что современное общество так зациклено на девичьем крае спектра. Это же так несбалансированно! Просто раскройте любой журнал и увидите явственное отражение этого дисбаланса. Вообразите, что все популярные журналы заполнены изображениями веселых старушек и могущественных пожилых женщин! Энергия девы чудесна и важна, но, стремясь оставаться девами дольше отведенного на это времени, мы отрезаем себя от своей силы и глубины. Так легко попасться в эту ловушку и, мчась, словно белка в колесе, пытаться любой ценой сохранить юность.

Речь не о том, чтобы как следует ухаживать за собой и оставаться молодой сердцем. Я говорю о тех моментах, когда мы смотрим в зеркало и осуждаем себя за наши морщины, форму груди или иные изменения, случившиеся с тех пор, как нам было двадцать.

Мы также утратили равновесие с материнской стороной нашей внутренней троицы. Материнский архетип очень могуществен, но многие из нас в итоге чувствуют себя недооцененными, изможденными, буквально высосанными материнским аспектом женственности, потому что нас приучили по-матерински заботиться обо всем за счет себя самих. Мы также можем цепляться за материнский архетип, когда он уже не годится ни нам, ни нашим детям, опекая, а чаще допекая их даже после того, как они выросли и зажили сами по себе.

Чтобы изменить эту модель, я приглашаю всех нас, богинь-воительниц, сделать шаг вперед и подружиться с силой старухи-карги. Это означает выйти за пределы страха перед нашей собственной силой,

отпустив стремление быть безобидными маленькими девочками или обольстительными секс-бомбами. Избавиться от привычки ставить на первое место всех остальных, не заботясь о собственных нуждах. Пора обрести нашу внутреннюю мудрость старухи.

Бесстрастно шагнув навстречу энергии старухи-карги, мы получаем доступ к нашему толтекскому «безмолвному знанию». Безмолвное знание включает в себя интуицию и даже превосходит ее. Подключаясь к нашей интуиции, мы получаем сигналы из невидимого мира духа, который помогает нам прокладывать путь в материальном мире форм. Подключаясь же к безмолвному знанию, мы стираем границу между этими двумя мирами, миром духа и миром материи, ведомым и неведомым. Мы выходим за пределы двойственности, правоты и неправоты, за пределы правил и вступаем в абсолютную связь со всем сущим.

Как пишет Дон Мигуэль: «*Внутренняя тишина есть место безмолвного знания, где вы знаете все и можете видеть множественность выбора*».

Все мы родились связанными с безмолвным знанием и можем в любой момент подключиться к этому источнику, данному нам по праву рождения. Безмолвное знание возникает, когда мы замираем и распространяем свое восприятие за пределы нашего «я», нашей личности, в вечно-присутствующую истину единства со всей жизнью. Мы отключаемся от собственного самолюбия и осознаем, что каждый из нас – лишь крохотная клеточка в теле Вселенной. Из этого осознания нам не надо искать ответов; ответы возникают спонтанно внутри нас, потому что мы – все.

Первым шагом в установлении четкой связи с безмолвным знанием является простое намерение. Намерение обладает силой. Вы можете оставаться сосредоточенными на своем маленьком пастбище повседневных драм и страхов или перепрыгнуть через забор и устремиться в неизвестность.

Выйдите за пределы своего знания к осознанию того, что все едино и взаимосвязано. Затормозите. Прислушайтесь к почве и звездам; услышьте безмолвные наставления ветра и мудрость огня. Микрокосм каждой из ваших клеток напрямую связан с макрокосмом всей Вселенной. Замрите и позвольте Вселенной расцвести у вас внутри.

Итоги девятого урока

В копилку мудрости

- Ваша интуиция говорит всегда. Надо только вспомнить, как слушать этот внутренний голос.
- Сильные интуитивные знания вовсе не обязательно выражать, понимать или исполнять.
- Энергетическое восприятие приходит во множество форм: через внутреннее знание, через видение и через ощущение.
- Мудрость безмолвного знания приходит, когда мы мысленно замолкаем и сосредотачиваемся на неведомом вместо известного.

Практические опыты

Углубите свое молчание

Теперь, когда вы прочно утвердились на пути богини-воительницы, пора всерьез приняться за духовные практики. Следующие упражнения помогут вам наладить контакт с вашей интуицией и мудростью.

Выделите час в неделю на пребывание в молчании. Практикуйте частичное молчание на празднике или на работе: ограничьте свои высказывания объективной необходимостью. Заполняйте пространство между этими моментами любовью или конкретным намерением.

Несколько раз в день переставайте выполнять несколько дел одновременно. Когда едите – только ешьте. Когда говорите по телефону – только говорите.

Расширяйте пространство каждого мгновения за счет сознательного дыхания и намерения. Даже когда вы очень заняты, можно замедлиться и прочувствовать тишину между секундами.

Запланируйте время для продолжительного молчания. Четко уясните, что вам для этого понадобится. Попросите поддержки. Создайте наставления для самой себя.

Договоритесь и выставьте четкие границы с детьми, партнерами и друзьями касательно того, когда вы будете пребывать в молчании.

Если обычно вы молчите, сделайте как раз противоположное! Проведите эксперименты: говорите больше и самовыражайтесь в мире. Обратите внимание на то, что представляет для вас наибольший вызов.

Урок десятый. Выбор пути

Жизнь сжимается или расширяется пропорционально нашему мужеству.

Анаис Нин[\[3\]](#)

Семинар, который я вела, шел уже минут пять, когда одна женщина подняла руку и сказала: «Я не знаю, следует ли мне находиться здесь. Я интроверт, а вы очень экстраверты, и энергия здесь кажется мне слишком мощной. Возможно, мне придется уйти». Я ответила: «На самом деле, я тоже интроверт, но когда преподаю, становлюсь экстравертом. Вы можете уйти, если вам это нужно, но я приглашаю вас остаться и посмотреть, что тут для вас найдется. Я не прошу вас быть другой, я приглашаю вас расширить свой опыт и открыться новым возможностям».

Она все-таки осталась на весь семинар и в конце дня с восторгом сказала: «Я понятия не имела, как моя убежденность в том, что я интроверт, ограничивала меня!» Она сияла от новообретенной свободы.

Значит ли это, что в дальнейшем эта женщина станет экстравертом, обожающим пребывание в больших группах? Вряд ли (если только она в самом деле не такова!). Я поделилась этой историей, чтобы показать: обрести силу богини-воительницы означает отпустить то, кем вы были прежде, чтобы испытать, кто вы есть с тех пор, как освободились от старых определений и мнений.

Некогда я считала себя невероятно застенчивой. Однажды меня попросили кого-то заменить и рассказать о том, что меня действительно волновало, – о недавнем путешествии. Я ездила в Никарагуа, чтобы отвезти игрушки и лекарства детям. И хотя я была перепугана, но стоило мне открыть рот, как я обнаружила, что люблю рассказывать. Это было открытие.

Как могло получиться, что я, такая застенчивая, наслаждалась выступлением перед двумя сотнями людей? Мне пришлось отпустить свои представления о себе и взятую на себя знакомую роль застенчивого человека, чтобы впустить правду: я обожаю преподавать в группах. Я по-прежнему временами стесняюсь, но теперь мой мир гораздо больше моего старого мнения о себе как о застенчивом интроверте. Теперь я считаю себя человеком, которому посчастливилось быть укорененным в покое и

переполненным словами и энергией.

Приближаясь к концу этой книги, я хочу напомнить вам, что не существует единого способа быть богиней-воительницей. Вы можете быть громкой, общительной, разговорчивой богиней-воительницей, а можете быть тихой богиней-воительницей в себе, которая предпочитает наблюдать за толпой, а не присоединяться к ней и не возглавлять ее. Или можете быть тем и другим одновременно!

Ключ в том, что, ступив на путь богини-воительницы, вы осознаете, что у вас есть выбор. Вы больше не рабыня представлений других людей о том, как вам следует проживать свою жизнь. Вы вырвались из ловушки вашей собственной устаревшей системы убеждений. Вы становитесь такой женщиной, какой хотите быть, а это синоним того, кем вам предназначено быть изначально.

Поэтому последний урок этой книги будет о радостном выборе того, как определять себя на продолжении пути.

Делать подобный выбор – это не упражнение в ограничении себя; не предназначен он и для поощрения ложного чувства важности. Выбор того, как себя определять на дальнейшем пути, – это способ создать позитивное направление и продолжать внутреннее исцеление.

Но помните, в крайностях таится опасность: избегайте создания жесткого определения того, кем вам следует быть, чтобы затем не использовать его для наказания себя за несоответствие ему. Но и не бродите бесцельно, избегая реального выбора.

В следующем разделе мы исследуем наиболее знакомые роли, которые используем, чтобы определять и зачастую ограничивать себя, а также научимся сознательно выбирать новые мифы, которые расширяют и вдохновят нас.

Roli

Роль – это программа, написанная задолго до нашего рождения. Она определяет, как вам следует себя вести, как реагировать и во что верить. Мы часто принимаем на себя роль, не распознавая ее как таковую, а потом внезапно обнаруживаем, что собственное поведение нам непонятно или не нравится. Когда мы идентифицируем себя с ролью, то верим, что это и есть

мы, а не просто роль, которую мы играем.

Дочь, мать, студентка, наркоманка, учительница, начальница, подруга, волонтер, художница, активистка, целительница, счастливая, печальная, одинокая, разведенная, сиделка, духовный искатель, жертва, преступница, хороший работник, вдова... Все это – возможные роли, которые нам приходится принимать на себя в течение жизни. И есть еще много-много других.

Какие роли выпадали вам в жизни? Составьте как можно более полный список. Отметьте, как каждый из этих ярлыков ощущается в вашем теле.

Любую роль, к которой вы имели отношение, надо с любовью отпустить. Целостная богиня-воительница не нуждается в опоре на какие бы то ни было роли (включая роль богини-воительницы!), дабы чувствовать себя целой.

Чтобы выпутаться из взятых на себя ролей и снова стать просто собой, вам может потребоваться время. Будьте терпеливы и честны. Где вы до сих пор цепляетесь за внешнюю поддержку и одобрение? Приведенное ниже упражнение поможет вам начать осмысление ролей, которые вы несете, сознательно и бессознательно, и увидеть, где они вам мешают.

Упражнение: определение своих ролей

Выполняя данное упражнение, вы определите свои роли и выработаете план изменения или сохранения каждой из них.

Для начала напишите несколько заголовков, оставив место для письма – примерно вот так (значение каждого мы рассмотрим дальше):

*Роль
Описание
Действие*

Первым делом запишите роли, присущие вам сейчас. Подумайте, какие роли вы играете:

- на работе или в школе;
- в семье;
- в близких отношениях;
- с друзьями;
- с соседями.

Вот пример одной из ролей: *послушная дочь*. Процесс записи может помочь вам лучше понять, что роль, которую вы играете, – всего лишь роль, а не вы сама.

Во-вторых, опишите, как вы играете каждую из ролей. Продолжая приведенный выше пример, можно сказать: *все началось со старания быть такой, какой, как мне думалось, хотел видеть меня папа, но со временем эта роль стала распространяться и на другие отношения, особенно на отношения с мужчинами*.

В-третьих, пройдитесь по списку и подумайте, какие роли до сих пор служат вам, а какие нет. К каким из них вы привязаны? Вот эти, вероятно, надо отпустить. Отметьте галочкой или звездочкой те роли, которые вам больше не подходят.

Наконец, решите, какие действия вы хотите предпринять в отношении каждой роли. Например, вы можете сказать: *я хочу перенести энергию этой роли на верность себе и проговаривание своей правды с уважением и любовью к окружающим*.

Нет правильных или неправильных ответов. Смысл упражнения в том, чтобы распознать роли и освободиться от тех, которые вам больше не подходят.

Вот вам еще пара примеров.

Роль: менеджер.

Описание: меня наняли управлять большой командой людей. В мои обязанности входит делать так, чтобы эти люди работали эффективно или были отзывчивы к нашим клиентам. Я хороший менеджер и хорошоправляюсь с этой ролью, но я вижу, что взяла на себя ответственность за проблемы каждого, вместо того чтобы вдохновлять их быть ответственными.

Действие: я хочу облегчить свою роль менеджера за счет снижения контроля и превращения во «вдохновителя». Я также собираюсь научиться оставлять эту роль на вешалке, как костюм, когда ухожу с работы.

Роль: мать.

Описание: мама двух маленьких мальчиков, четырех и семи лет. Я чувствую себя как выжатый лимон. Мне кажется, словно у меня нет другой жизни, кроме как быть мамой. Думаю, я пытаюсь быть идеальной мамой!

Действие: я собираюсь вспомнить о том, что я прежде всего женщина, а потом уже мама. Я найду кого-нибудь, кто сможет пару часов посидеть с

мальчиками, чтобы я могла потратить некоторое время на себя. Я постараюсь быть как можно лучшей мамой, при этом уделяя больше внимания себе. Я перестану определять себя только как маму в разговорах с собой и другими.

Это правда: ни одна из этих личин не есть вы. Это просто роли, или маски, которые вы на себя принимаете. Неважно, насколько вы любите или ненавидите конкретную роль, насколько плотно эта маска приросла к вам. Роль – это еще не вся вы. Вы – неизменная сила под этими масками, божественное присутствие, делающее маску возможной. В знании этого заключена мудрость богини-воительницы.

Пробираясь сквозь все маски к своей сути, вы находите то, что оставалось неизменным несмотря на все перевоплощения. Можете ли вы найти зерно своего света за этими ролями? Вернитесь к тому, кем вы были, прежде чем стали играть любые роли, когда были маленьким ребенком. Что вы замечаете? Помните, как полностью проживали что-то без мысли, анализа или суждения? Это и есть моменты, когда нет никакой роли, никакого рассказчика о том, кем вам следует быть. Нет никакой оглядки на то, что думают другие. Это и есть моменты бытия собой, полностью.

В следующем разделе вы узнаете интересный парадокс: один из способов отпустить ненужные вам роли – выбрать новый миф, который вам захочется воплотить.

Сила мифа

Люди рассказывали сказки с начала времен. Мифы, которые учат важным идеалам или понятиям, помогают нам объяснить окружающий мир или иным способом придать ему смысл. Мы постоянно творим мифы про себя и других, зачастую не сознавая этого. И одно из искусств богини-воительницы заключается в ее готовности создавать собственную мифологию. Обретение своего пути богини-воительницы означает выбор, с каким мифом вам хочется поиграть, – выбор мифа, который питает вас и дает вам энергию.

В этом разделе мы поэкспериментируем с двумя типами мифов, большим и малым. Большой миф дает священный контекст; малый миф дает цель.

Большой миф

Ваш большой миф – это большая картина того, как и почему ваш уникальный, драгоценный свет богини-воительницы попал на эту планету.

Мечта большого мифа – это, во-первых и в главных, история про роскошное, сказочное, безбрежное воображение. Развернитесь. Будьте героиней собственной сказки. Пусть у вас будет великая команда поддержки. Наделите себя суперспособностями.

Возможности бесконечны:

- Я – ангел, вновь обретающий крылья;
- Я – воин света, посланный моим племенем исследовать планету Земля;
- Я – посланница веры, пришла сюда, чтобы делиться своим сердцем и сеять зерна любви, куда бы я ни шла;
- Я несу мир и единение из самого центра Вселенной.

Выберите большой миф, который заставляет вас сиять. Забудьте о разумном, практичном и реальном. Сделайте из него большое, волшебное лекарство, в котором вы воплотились. Выбирайте свой большой миф сознательно, но не цепляйтесь за него, не прилипайте! Это костюм, а не ваше подлинное «Я». Вашу суть нельзя определить или ограничить.

Мой большой миф – о том, что я дочь Богини. Моя мать-Богиня любит меня до безумия, всегда поддерживает и обнимает меня энергетически. Я служу ей и своим братьям и сестрам, от минералов до растений и людей. Когда я чувствую этот миф, все мое тело расслабляется, и я ощущаю себя вдохновленной, любимой и любящей. Я счастлива и уверена в себе.

Когда меня задевает внешнее событие и я обнаруживаю, что возвращаюсь к старой роли отверженного, неуклюжего подростка, то вспоминаю, что у меня есть выбор. Хочу ли я продолжать цепляться за этот старый образ застенчивого подростка или хочу сделать новый выбор и быть дочерью Богини? Как дочь Богини, я могу полюбить эту часть себя, глупого подростка, и увидеть ее хорошие качества: невинность, любопытство, внутреннюю радость. Она тоже дочь и друг. Я вижу ее красоту, а не воплощаю ее боль и неловкость.

Предостережение: когда вы будете выбирать большой миф о себе, все ваши другие ипостаси, вероятно, начнут громко требовать внимания. Ваш судья может сказать: «Ой, да неправда это! Ты дура! Ты слабая!» Ваша жертва может сказать: «Ну, если ты ангел, что ж мы так мучаемся? Почему кто-нибудь не позаботится о нас? Где моя родная ангельская душа? Почему

я должна работать?» Улыбнитесь им. Хихикайте, не боритесь. Проскользните мимо этих голосов и продолжайте выстраивать свой большой миф как правду.

Будут дни, когда вам придется неоднократно возвращаться к своему большому мифу. Когда вы делаете ошибку, ваши судья или жертва начинают голосить. Но, вместо того чтобы слушать их и наказывать себя, можно сказать: «Эй, я дочь Богини. Я ангел, явившийся в мир, чтобы принести радость. И я просто ошиблась. Я учусь быть человеком». А затем исследуйте, что можно было сделать по-другому. Что вы можете сделать в следующий раз в аналогичной ситуации?

Всегда есть вариант пересмотреть любое действие и обрести откровение или информацию, и дальнейшие действия будут исходить из большей целостности и осознанности. Большой миф поможет вам получить доступ к этой энергии. Но это не произойдет автоматически. Полюбопытствуйте, какая требуется работа, чтобы распутать старые, застойные узлы внутри, с помощью инструментов богини-воительницы из предыдущих глав. Только когда мы останавливаемся и с любовью погружаемся в собственные действия и реакции, мы можем переварить и усвоить эти уроки.

Опора на большой миф позволяет быть честной и творческой в оценке и вычищении ошибок. Разве ангелов наказывают? Станет ли Богиня бить вас за перерасход по чековой книжке, за потерю работы или за роман на стороне? Скажет ли Она вам: «Видишь, ты опять сделала ту же ошибку. Тебе надо поспать. Может, если ты от этого спрячешься, что-то изменится»? Нет! Но из пространства своего большого мифа вы увидите, какие перемены можно совершить без того, чтоб себя наказывать.

Обзаведясь большим мифом для игры, вы сможете намечать себе малый миф: текущее определение (или несколько определений!) себя как искры для роста.

Малый миф

Если большой миф – это большая картина того, как и почему вы попали на эту планету, то малый миф – это окно, в которое вы выбираете изливать свой свет в повседневной жизни.

Представьте, что завтра, когда вы проснетесь и откроете шкаф, среди прочей одежды там будет новая коробка, помеченная «малые мифы». Когда вы ее откроете, там окажутся наряды разных стилей и цветов – все с

пометкой роли, с которой предстоит экспериментировать. Их можно надевать и снимать сколько угодно.

Ваш малый миф – словно по-настоящему сказочный наряд. Это сознательный выбор того, какую роль или маску вы хотите исследовать в своей повседневной жизни.

Покопайтесь в коробке и найдите идеальный наряд для того, что вы хотите создать в этот конкретный момент своей жизни. Какую энергию вы хотите принести в мир?

Вот несколько ролей из малых мифов, которые можно примерить: художница, целительница, студентка, учительница, любовница, мать, подруга, наниматтель, работник, сотрудница.

Выбирайте не только самые знакомые роли. Чтобы использовать малый миф для поддержки собственного роста, важно выбирать этот миф, не оглядываясь на ожидания общества, критиков, друзей или свое мнение о том, кем они хотят вас видеть. Вместо этого спросите: какой малый миф больше всего подходит мне сейчас? В каком действии я хочу поддержать себя на сей раз? В какое окошко я хочу сиять своим светом сегодня?

Если большой миф фантастичен, то малые мифы практичны и просты.

То, ради чего вы выбираете малый миф, – это рамка, напоминающая вам, кем вы хотите быть. Чтобы, проснувшись утром, вы знали, почему вы здесь (большой миф) и какова ваша цель в этот день (малый миф).

В этом случае, когда начнутся отвлечения дня, у вас будет больше силы для выбора. Когда бы вы ни спросили себя: «Стоит ли мне это делать?» – опирайтесь на собственный малый миф. Что бы сделала героиня вашего малого мифа?

Например, впервые исследуя для себя малый миф много лет назад, я выбрала писательницу. В то время я была писателем больше в голове, чем на бумаге. Я использовала малый миф «Я – писатель», чтобы помочь себе войти и в ощущение роли, и в ее действие. Когда я надевала свой воображаемый костюм писателя, это было мощное напоминание о необходимости поддерживать себя в том, что я действительно хотела делать, но никогда не решалась по-настоящему.

Используйте свой малый миф как способ определять, создавать и выполнять текущие жизненные цели. Малый миф будет с течением жизни меняться – некоторое время можно побывать студенткой, потом матерью, потом учительницей или художницей. Можно одновременно реализовывать больше одного такого мифа. Просто постарайтесь, чтобы выбираемые вами малые мифы были о том, куда вы хотите идти, а не о том, где вы уже были.

Тогда они помогут вам сломать старые, застойные роли.

И помните: только вы определяете, что представляет ваш малый миф. Например, выбирая исследовать роль матери, вы не обязаны быть биологической матерью. О чём вы сознательно по-матерински заботитесь? Кто-то недавно спросил меня: «У тебя есть дети?» Я ответила: «Меня хватает лишь на то, чтобы постоянно нянчиться с книгами».

Полностью изливать свой свет в мир означает полностью обрести свое уникальное проявление богини-воительницы. Сознательный выбор малого мифа поможет вам расширить ваши границы, обрести свое пространство и двигаться в направлении, которое служит вашему высшему благу.

Как богиня-воительница вы понимаете, что и большой, и малый мифы в конечном счете – всего лишь мифы. Настоящая вы гораздо, гораздо больше, чем может вместить любая история. Делая сознательный выбор в том, какие мифы вам хочется создавать, вместо проигрывания историй, созданных для вас другими, вы и становитесь богиней-воительницей.

Развлекайтесь! Не беспокойтесь о создании идеального малого мифа или самого могущественного большого. Примеряйте их. Снимайте. Примеряйте другие. И помните: вы – не ваш большой или малый миф. Вы – стоящее за мифом волшебство, чудо жизни, проявленное в форме. А величайшие превращения происходят именно в пространстве тайны.

Помощь другим в исцелении

Когда-то давно, сводив немало групп к пирамидам Теотиуакана в Мексике, мы с подругой придумали красивую мечту о паломничестве в Теотиуакан чисто женской группы. Мы намеревались соединиться с женскими предками этого древнего толтекского места, чтобы познать, как мы можем послужить человечеству.

Опыт, полученный в последний день этой поездки на вершине величественной пирамиды солнца, трансформировал не только нашу маленькую группу, но разошелся кругами, неожиданным образом исцеляя остальных. Случившееся в тот день помогло всем нам стряхнуть старые комплексы.

Поднимаясь по пирамиде, мы останавливались и благословляли каждую сторону света и оставляли подношения в виде воды и кукурузы в

честь предков и создателей этого священного места. Чистая, сладостная тишина и молитвы. Поднимаясь вверх по пирамиде, каждая из нас все теснее сближалась со своей мирной энергией и приходила в гармонию с ней. Но когда мы добрались до вершины, у меня снова включилось рассудочное сознание: «Ой, сколько народу в центре. Воскресенье. Людно. Придется проводить церемонию по-быстрому».

У меня уже был опыт пары церемоний в Теотиуакане, когда посетители были недовольны, что мы заняли центр для церемонии вроде той, какую мы собирались провести в этот раз. Большую часть времени люди не обращают на нас внимания, а я цеплялась за мысль: «Люди будут недовольны», и это заставило меня захотеть ускорить церемонию.

Когда мы подошли ближе к центру, в толпе образовался просвет, и я подумала: «Ладно, быстренько проведем церемонию здесь, а затем переберемся туда, где народу поменьше». Согласно видению, посетившему меня ранее в тот день, Джил должна была находиться напротив меня, а Диана и Кристи – друг напротив друга. Пока мы вчетвером усаживались, толпа продолжала двигаться вокруг нас, вроде бы не замечая нашего присутствия. «Не старайтесь устроиться поудобнее, – сказала я, – мы тут недолго пробудем!»

Я начала церемонию словами: «Внутренний круг, взгляните друг другу в глаза. Внешний круг, держите». Мы сделали три глубоких вдоха, и я почувствовала, как энергия внутреннего круга со щелчком встала на место, и время словно бы переключилось с бега вперед на вечное настоящее. Хотя я ощущала эту восхитительную силу и энергию, исходящую изнутри круга, я все еще нервничала о том, что происходит вокруг группы. Я быстро огляделась, и тело мое затопило облегчение и радость. Люди окружили нас с любопытством и позитивной энергией, полностью открывшись тому, что мы делали. Незнакомцы полностью поддерживали нас.

Ожидания и страхи окончательно покинули мое существо, когда я подняла взгляд и увидела на глазах у людей слезы, кое-кто даже поднял руки, чувствуя созданную нами энергию. Я улыбнулась Джил и сказала группе: «Ладно, можете устраиваться поудобнее. Мы тут задержимся на некоторое время». Уставившись немигающим взглядом в глаза Джил, я чувствовала, как круг становится теснее и погружается глубже в электризующую энергию момента.

Я ощущала нас единым организмом, движением чистой энергии. Я пригласила Диану и Кристи вынуть принесенные нами чашу и воду. И чаша, и вода, казалось, просто возникли у них в руках – энергия не поколебалась ни на мгновение. Я поняла, что в дело вступили высшие

силы. Диана инстинктивно протянула чашу, и, когда Кристи стала наливать воду, их руки встретились, и от обеих хлынула наружу целительная энергия света и любви.

«Теперь поднимите ее к небу», – шепнула я, и они подняли чашу вверх, позволив солнцу влияться в нее. Я чувствовала, что теперь энергия вокруг нас достигает пика, устремляясь от подножия пирамиды вверх, в чашу, в то время как с небес падал луч света. «Вылейте немного на пирамиду». Сколько было эмоций и слез радости, когда вода пролилась на камень! Мы еще немного посидели, купаясь в сиянии энергии. Я окунула пальцы в воду и благословила каждую женщину в нашем круге, коснувшись водой «третьего глаза».

Когда я почувствовала, что происходит дальше, у меня на глаза навернулись слезы. Внутренний голос произнес: «Теперь поделись водой с людьми». Я повернулась к Диане и сказала: «Давай встанем и разделим воду со всеми». Она начала благословлять толпу, и женщины потянулись к ней. Матери протягивали для благословения своих детей. Юные девушки подставляли свои украшения. Одна японка потянулась за благословением, а затем набрала воду в ладони для своего мужа, который снимал все на видео. Я сделала знак Кристи тоже встать, а вскоре увидела, что девушкам нужна еще помочь, поэтому тоже поднялась.

Юноши, пожилые женщины, взрослые мужчины – все подходили с протянутыми ладонями,уважительные, благоговеющие, открытые. Я снова и снова набирала воду в ладони и поворачивалась к людям, выливая воду им в горсти, касаясь их лбов. Женщины брали воду у меня из рук и несли ее своим детям. Одна женщина плакала и благодарила нас снова и снова. Один мужчина спросил меня: «Что вы делаете?» – «Благословляем воду Теотиуакана», – ответила я, а он кивнул и сказал: «Спасибо».

Я вышла из круга и наблюдала за Дианой и Кристи, окружеными людьми. Наш женский круг смешивался с возлюбленными незнакомцами. Затем Кристи встала рядом со мной, наблюдая. Я шепнула: «Теперь полей водой пирамиду». Спустя мгновения Диана опустилась на колени и вылила воду из чаши на пирамиду. Когда она подошла к нам, толпа сомкнулась, стремясь коснуться воды. Наш круг собрался снова, Диана достала цветы, которые мы принесли для церемонии, и мы начали передавать их по кругу. Люди сразу же стали подходить и тоже принимать подношения. Все, кто составлял толпу, стали нашими новыми друзьями. К этому времени уже столько людей старалось коснуться воды, что сделать последнее цветочное подношение в центре пирамиды стало невозможно.

Мы шли вокруг наружного края пирамиды и благословляли каждую

сторону света водой и нашими цветами. Возле второго угла стоял тур-гид с двумя клиентами, и один из них спросил: «Что они делают?» Гид нахмурился и сказал: «Не знаю, и они, скорее всего, тоже не знают». Сердце мое распахнулось! Да! Мы не знаем, что мы делаем! Нас ведут, нас всецело направляют!

И вот к чему нас вели: как богини-воительницы, мы можем принести обратно планете и людям исцеление. Мы должны быть храбрыми, открытыми, доверяющими и отдающими. Нам надо оставить позади старые истории о том, чтобы быть леди, безобидными или нормальными, надо разбить цепи наших страхов и полностью делиться своими дарами. Мир ждет с раскрытыми ладонями. Пора перестать изолироваться. Пора шагнуть вперед, чтобы служить всем.

Будьте такой женщиной, какой вам назначено быть. Не той, какой, как вам кажется, следует быть или какой вас хотят видеть другие. Посмотрите в зеркало и скажите «привет» богине-воительнице, которая встретит ваш взгляд. Подружитесь с ней. Поддерживайте ее. Любите ее. Позвольте ей распахнуть крылья и парить.

Когда вы открываете сердце самой себе со всеми своими недостатками, вы меняете мир. Когда вы отпускаете стремление угодить другим как обязанность, когда вы отказываетесь сжиматься, чтобы втиснуться в воображаемую туфельку, которая вам не впору, лишь бы вас приняли, то возвращаетесь домой, в комфортное состояние быть собой. И когда вы принимаете драгоценную богиню-воительницу, которой являетесь, вы естественно хотите, чтобы и другие узнали правду о себе. Каждый шаг в вашем исцелении, каким бы крохотным он ни был, расходится кругами и исцеляет всех вокруг вас. И каждый раз, принимая свою огненную природу или свой сладостный покой, каждый раз, говоря полновесное «да» или ясное «нет», вы порождаете волны.

Миру нужны ваша доброта и любовь, ваша сила, ваш священный ритуал, ваше творческое начало, ваше тихое присутствие, ваше великолепное видение, ваша очаровательная глупость.

Это вам, богине-воительнице: воплощенной героине, убийце бессознательности, возлюбленной мира! Идите вперед и вдохновляйте!

Эпилог

Я обнаружила Бога в себе и полюбила ее... Я любила ее до безумия.

Нтозейк Шейндж^[4]

Очнувшись нынче утром ото сна, я подумала о тебе. Я представила, как сижу напротив тебя, богиня-воительница напротив богини-воительницы, держу твои ладони в своих, гляжу тебе в глаза и говорю: «Я верю в тебя. Я вижу твою красоту. Я вижу твои дары. Я уверена в тебе».

Пусть мы не знакомы лично, я знаю, что ты стоишь любви. Я знаю, что ты – дар человечеству. И знаю, что тебе, вероятно, нужна преданная опора, любящий друг. И знаю, что бывают времена, когда тебе, может, и не следовало бы относиться к себе настолько серьезно. Я знаю, без сомнений, что ты важна и ценна. Я знаю, что ты – это я, а я – это ты. Мы исцеляем, растем, любим, падаем и снова поднимаемся. Мы – женщины. Мы – сила, способная изменить мир.

В моих мечтах все женщины признают свою ценность, свою мудрость, целительную силу своего смеха. Мы держимся за руки поверх всех наций, всех религий, всех различий. И мы тянемся наружу, приглашая каждого ребенка, каждого мужчину, все до единого существа независимо от пола, убеждений или опыта, взяться за руки вместе с нами. Мы сплетаем сеть принятия, уважения, любви, прощения.

А затем мы приступаем к празднованию жизни, танцуем сквозь наши страхи и лелеем дерзкую искорку внутри каждой из нас.

Будь богиней-воительницей. Постоянно, да, постоянно проживай уроки богини-воительницы. Будь предана себе. Совпадай с жизнью. Очищай свой сосуд. Заземляй себя и отпуская прошлое. Включай свою сексуальность и творческое начало. Обретай силу и воспламеняй волю. Открывай свое сердце. Говори свою правду. Воплощай свою мудрость. Выбирай свой путь. Повтори.

Продолжай говорить себе «да» и позволять нектару своего согласия выплескиваться в мир, чтобы другие тоже могли найти свое уникальное, божественное «да». Будь вдохновением. Будь самой собой.

Благодарности

Моя жизнь полна людей, которым я хочу сказать спасибо и разделить мою безмерную благодарность по отношению к ним. На протяжении многих лет множество существ вдохновляли, питали меня и бросали мне вызов, чтобы я стала богиней-воительницей. Вот несколько «семей», частью которых мне посчастливилось быть.

Семья и команда Руис, семья моего сердца: Дон Мигуэль Руис, Дон Мигуэль Руис-мл., Коко, Гайя, Ракель, Карла, Эва. Вы невероятные светочи. Нет слов, чтобы выразить глубину моей благодарности вам и вашей любви, Дон Мигуэль. И отдельный привет толтекским учителям, которые учились у Дона Мигуэля вместе со мной. Я так вас всех люблю.

Мой невероятный издатель, Рэнди Давила и семейство «Иерофант/ Инсайт Ивентс»: Джейкоб Норби, Эллисон Джейкобс, Ким Коли, Рэйчел, Давила и редактор Сьюзи Питцен. Рэнди, спасибо, что верила в меня. Много лет назад я молилась о ком-то в издательском мире, кто увидел бы мой писательский потенциал и помог взрастить его. Ты сделала это и гораздо больше.

«Тоти» – Толтекский центр творческого импульса – ключевая команда-семья (они же Блестящие Штаны): Диана Адкинс, Мэри Адамс, Шила Сафер, Корал Наннери, Моник Барроу, Бен Барроу, Дэн Готье, Кили Гамильтон, Керри Хаммингберд и Мэри Никосия. Мне так приятно растиТЬ «Тоти» вместе с вами.

Друзья/толтекская семья/опора «Тринадцати Лун»: Лори Риверс, Сеси Зунгия, Лора Тоупс, Дебора Уильямс, Уолкен Менсия, Джузэл Лотус, Анджела Мерфи, Бренда Ли Готье, Никко Бивенс, Септембер Шелдроп, Рада Брид Гейн, Слоун Кристагау, Мэрилин Браун, Майя Аджани, Йонтатан Хоффман, Сюзан МакБрайд, Стефани Лоу, Ривер Менкс, Стивен Сигел, Карен Векер, Джей Кнресс, Синди МакФерсон, Кевин Флорес, Триша Макуотерс, Мая Бриель, Марк Кулман, Ривер дель Льяно, Ники Дэвис и Габриэль Хааланд.

Все перечисленные и многие, кто здесь не упомянут, – эти благодарности заняли бы полкниги, если бы я поделилась тем, что есть в моем сердце для каждого из вас. В семействе «Тоти» еще столько людей, и я шлю всем вам свою любовь за возможность быть частью такой прекрасной мечты о единстве и исцелении.

Мое племя Солнечной Двери: Пеги Дилан, спасибо, что поддерживала

огонь своего сердца таким сильным, что светишь столь многим. Благодарность Синди Бонд, Стиву, Брогеру, Тайе Стэнли, Барбаре Бриннер, Стиву и Вики Мулшернам и всем наставникам в хождении по углям и танцующим вокруг планеты.

Мои соратники по созданию Племени Мудрости/Вездесущности/Земли и дорогие друзья Джутир Йост и Уилл Тайгел: вы не перестаете восхищать меня. Благодарность всем учителям и ученикам школы Мудрости за слияние сердца и тела с интеллектом.

Мои наставницы: Вики Нобль и Кердинен Фоллингстар, вы – первые два учителя, кто зажег огонь моего сердца для Богини. Анна Форрест и семейство Форрест-йоги – благодарю вас за то, что наилучшим образом мотивировали меня через обучение преподаванию и многому другому. Анна, благодарность тебе за твою щедрую дружбу и поддержку. Дженет Миллс – за то, что верила в меня и вела меня. Я так счастлива быть частью растущей мечты о Четырех Соглашениях вместе с вами и семейством «Эмбер-Аллен Паблишинг». Джини Джентри, спасибо тебе за священное зеркало и юмор. Сара Роуз Маршанк, спасибо за твою бешеную любовь и за то, что ты такая волшебная сестра/наставница/друг. Одри Леман, благодарю тебя за нашу крепкую дружбу. Диана Адкинс, спасибо тебе за твою восхитительную, любящую поддержку по отношению ко мне и к «Тоти».

Моя родная семья: мама, Мэгги Годе, и сестра, Кристи Годе, спасибо за то, что всегда были такими потрясающими болельщиками. Вы самая лучшая семья на свете! Т. – спасибо, что столько прошел вместе со мной, заставлял смеяться и был таким же неугомонным, как я сама. Спасибо еще множеству магических существ в кухне, в саду и за их пределами. Спасибо семье моих сестер-богинь Дэвис: Отэм, Иисис, Саурин, Хизер, Эйми и Джессике. Спасибо, что любили меня несмотря ни на что. Спасибо моим крестным детям – Рован, Нэш, Кайре и Амаре. Вы приносите моему сердцу надежду и радость.

И наконец, спасибо за все, о создания, что на протяжение многих лет были частью кругов «Тринадцати Лун» по всему миру. Эта книга, на самом деле, для вас и вдохновлена вами.

Спасибо, что читаешь эту книгу, дорогой читатель: добро пожаловать в семью богини-воительницы. Я благодарю вас за ваше мужество, вашу готовность и вашу уникальную сказочность. Сияйте!

Об авторе

ХизерАш Амара – основатель «Тоти», Толтекского центра творческого импульса и автор двух книг. Она посвятила себя поддержке женщин и мужчин на пути превращения в более любопытных, открытых, смелых, веселых, творческих, любящих, принимающих и безупречных исследователей собственной истины. Живет в Остине, штат Техас, и много путешествует.

Сайт автора: www.heatherashamara.com.

notes

Примечания

1

«Формула стиля» (Style Statement: Live by Your Own Design) – книга Керри Маккарти и Даниеля Лапорта, в которой авторы предлагают методику самоопределения с помощью автоинтервью. – *Прим. перев.*

2

Карта в игре «Монополия». – *Прим. перев.*

3

Anais Nin (1903–1977) – французская и американская писательница кубинского происхождения, прославившаяся благодаря эротическим романам, в том числе роману «Дельта Венеры», экранизированному в 1995 году.

4

Нтозейк Шейндж (род. 1948) – афроамериканская писательница и драматург.