

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 БЕННЕТ 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»

ЭЛИКСИР  СЧАСТЬЯ

ХизерАш Амара

ТАНЦУЮЩАЯ СЛУНОЙ

СТАНЬ
БОГИНЕЙ-ВОИНОМ,
КОТОРОЙ ТЫ РОЖДЕНА
БЫТЬ!



ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 133.2
ББК 86.42
А61

Права на перевод получены соглашением
с Hierophant Publishing при содействии литературного
агентства Andrew Nurnberg.

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

HeatherAsh Amara
WARRIOR GODDESS TRAINING:
Become the Woman You Are Meant to Be

Амара, ХизерАш.

А61 Танцующая с Луной. Стань богиней-воином, которой ты рождена быть! / ХизерАш Амара. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 266 с. — (Эликсир счастья).

ISBN 978-5-17-102268-6

Переведенная на все европейские языки книга ХизерАш Амара с 2014 года занимает одно из первых мест в мировом книжном рейтинге. Эту 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 преобразует все вокруг! Разбудив в себе Богиню-воина, любая женщина может стать счастливой, свободной, любимой, успешной – именно такой, какой она и рождена быть!

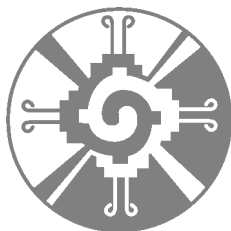
Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-1938289361 (англ.)
ISBN 978-5-17-102268-6

© 2014 by HeatherAsh Amara
© Нат Аллунан,
перевод на русский язык, 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2017

Содержание



ПРЕДИСЛОВИЕ 11

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА 15

ВВЕДЕНИЕ 21

 ВОЗВРАЩЕНИЕ К КРУГУ 29

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ 33

Урок первый.

ПРЕДАННОСТЬ СЕБЕ 41

 Настройка на новую силу 49

 Итоги урока первого 54

Практические опыты	55
Переход от старого к новому	55
Женские образцы для подражания	56

Урок второй.

СОВПАДЕНИЕ С ЖИЗНЬЮ	57
Цикличная жизнь	63
Жизнь внутри циклов	65
Совпадение и воплощение	69
Итоги урока второго	74
Практические опыты	75
Совпадение без оговорок	75
Подчинение мелочам	76

Урок третий.

ОЧИЩЕНИЕ СОСУДА	77
Создание вместилища	80
Священная очистка полноты бытия	83
Внутренние судья и жертва	87
Очистительные упражнения	90
Очищение сознания	90
Управление энергией	92
Наблюдение за эмоциональной сферой	94
Понять и принять свое тело	96
Итоги урока третьего	100
Практические опыты	101
Ежедневное очищение	101
Очищение от ложных корневых убеждений	101

Урок четвертый.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ СВОЕГО БЫТИЯ

И ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ПРОШЛОГО 103

Избавление от старых историй 108

Упражнение: отпускание старых историй 112

Принятие ответственности за историю семьи . . 115

Привлекайте внимание к дарам,
почитая своих предков 121

Итоги урока четвертого 123

Практические опыты 124

Урок пятый.

ВКЛЮЧЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ

И ТВОРЧЕСКОГО НАЧАЛА 125

Проводим сексуальные эксперименты 133

Сознательное творение 139

Итоги урока пятого 141

Практические опыты 142

Начать с малого 142

Исцеление от сексуального насилия 143

Упражнение: развитие творческого начала 144

Урок шестой.

ОБРЕТЕНИЕ СИЛЫ И ВКЛЮЧЕНИЕ ВОЛИ 147

Возвращение к подлинному действию 153

Наши основные стратегии выживания 154

Эксперименты за пределами стратегий 161

Итоги шестого урока 165

Практические опыты.	166
Перечисление сильных сторон.	166

Урок седьмой.

ОТКРОЙ СВОЕ СЕРДЦЕ	167
Очищение сердца	172
Любовь к внутренним судье и жертве.	178
Упражнение:	
перехватить сообщения от судьи и жертвы.	179
Практика метта (любовь-доброта).	182
Упражнение:	
возвращение сердца через практику метта.	184
Итоги седьмого урока.	188
Практические опыты.	189
Практика открывания сердца.	189
Что питает ваше сердце?	190

Урок восьмой.

ГОВОРИ СВОЮ ПРАВДУ	191
Владеть своими словами	200
Говорить свою правду	204
Связь между сердцем и горлом.	207
Найти свой подлинный голос	208
Возвращение.	209
Повторное проигрывание	209
Итоги восьмого урока.	212
Практические опыты.	213
Поиск своей правды.	213
Высказывайтесь, советуйте, делитесь.	213

Урок девятый.

ВОПЛОЩЕНИЕ МУДРОСТИ	215
Различение мысленных привычек и подлинной интуиции.	222
Упражнение: наблюдение плодов.	225
Знай свои фильтры.	228
Используй чужие интуитивные откровения с осторожностью.	228
Знай, когда действовать	229
Мудрость и безмолвное знание	230
Итоги девятого урока	234
Практические опыты.	235
Углубите свое молчание.	235

Урок десятый.

ВЫБОР ПУТИ	237
Роли.	241
Упражнение: определение своих ролей	243
Сила мифа.	246
Большой миф.	247
Малый миф.	250
Помощь другим в исцелении.	253

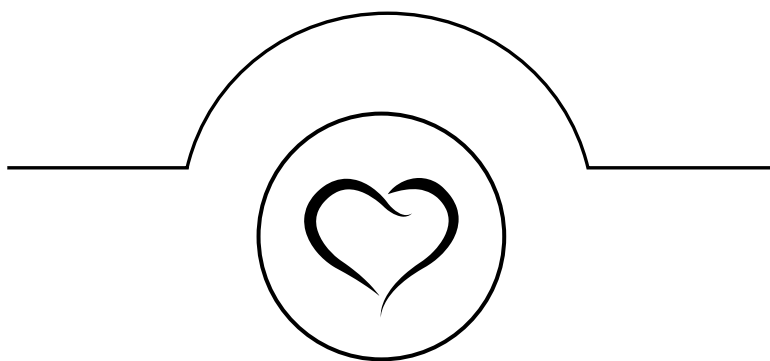
ЭПИЛОГ	259
БЛАГОДАРНОСТИ	263
ОБ АВТОРЕ	266

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.

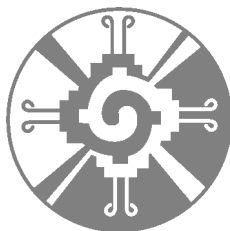
heatherash amara

ПРЕДИСЛОВИЕ



Пришло время открыть лепестки
навстречу миру. Да, это опасно,
но еще опаснее — так и не рас-
цвести.

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 костыль, 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

