

Книга ХизерАш Амары – это послание будущим поколениям, настоящее противоядие от современного образа женщины, навязанного рекламной индустрией. ХизерАш взяла лучшее от феминистских учений и женских шаманских практик. Ее книга вдохновляет девушек и женщин отстаивать свою сущность и противостоять обесценивающей их культуре потребления.

Вики Ноубл,
целительница, художница, наставница
и автор книг «Женщина-Шакти»
и «Двойная богиня»

Сестры, пришло время отбросить все «я должна», увидеть себя собственными, а не чужими глазами и уничтожить пропасть между мечтами и их подлинным воплощением. Талантливая наставница ХизерАш Амара – прекрасный проводник на этом пути: никто лучше нее не научит вас женской мудрости, бесстрашию и принятию себя.

Стефани Беннет Вогт,
автор книги «Ваше безграничное „я“»

ХизерАш Амара станет вам прекрасной наставницей в искусстве радоваться жизни, тайны которого она открывает в этой книге.

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

Эта книга способна помочь каждой женщине, независимо от возраста и жизненной ситуации. ХизерАш Амара – мастер-наставник, воплощающий концепции женщины-воина в собственной жизни и книгах. Каждый представленный ею урок содержит откровения и практики духовного, физического и психологического роста и совершенствования.

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

На страницах книги ХизерАш Амара выступает в роли наставницы, друга и проводника нового поколения женщин, вступающих на путь внутренней трансформации.

*Дон Мигель Руис,
автор книги «Четыре соглашения»*

Я мужчина. Эта книга написана не для меня, но я рад, что ХизерАш Амара пригласила женщин со всего света вступить на путь познания своей подлинной сущности.

Надо признать, для мужчин настали непростые времена. Сегодня наши традиционные роли переживают коренные изменения, и мы не всегда знаем, чего от нас ожидают теперь. Нам нужно, чтобы женщины были с нами честны, любили нас – и были верны самим себе.

Так мы вместе сможем перейти к новой, равноправной модели отношений. В этот переломный момент мужчины нуждаются в богинях-воительницах более, чем когда-либо.

Именно об этом пишет в своей потрясающей книге ХизерАш Амара. Я многому научился на ее занятиях. Ее наставничество позволило мне не раз пройти по горячим углям. Она – воплощение самой жизни в ее естественности, незащитности и любви. Пришло время и другим богиням-воительницам выйти из тени и присоединиться к ней.

*Джейкоб Нордби,
основатель сообщества «Блаженны будут
странные» и автор книги «Божественный поджог»*

ЭЛИКСИР  СЧАСТЬЯ

ХизерАш Амара

БЕГУЩАЯ СЛУНОЙ

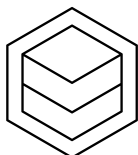
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ЭНЕРГИЮ
ЖЕНСКИХ АРХЕТИПОВ

10 ПРАКТИК



Издательство
АСТ
Москва

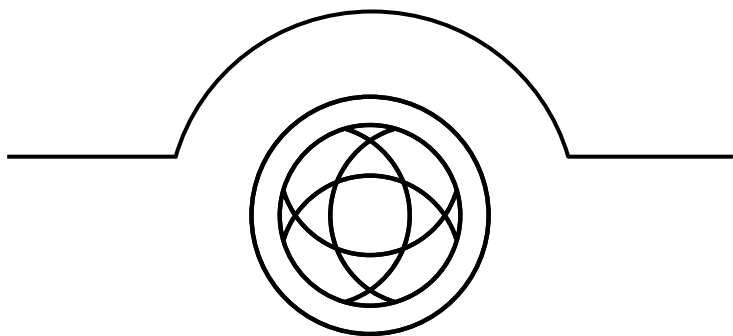
СОДЕРЖАНИЕ



Введение	7
Шаг первый: настройтесь на результат	10
Шаг второй: выделите время	12
Шаг третий: наслаждайтесь	13
УРОК ПЕРВЫЙ. Преданность себе	17
Практикум	21
В копилку мудрости	35
УРОК ВТОРОЙ. Совпадение с жизнью	37
Практикум	41
В копилку мудрости	50
УРОК ТРЕТИЙ. Очищение сосуда	51
Практикум	55
В копилку мудрости	70
УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ. Заземление своего бытия и освобождение от прошлого	71
Практикум	74
В копилку мудрости	97

УРОК ПЯТЫЙ. Включение сексуальности и творческого начала	99
Практикум	102
В копилку мудрости	121
УРОК ШЕСТОЙ. Обретение силы и включение воли	123
Практикум	127
В копилку мудрости	148
УРОК СЕДЬМОЙ. Открой свое сердце	149
Практикум	153
В копилку мудрости	179
УРОК ВОСЬМОЙ. Говори свою правду	181
Практикум	185
В копилку мудрости	200
УРОК ДЕВЯТЫЙ. Воплощение мудрости	201
Практикум	204
В копилку мудрости	231
УРОК ДЕСЯТЫЙ. Выбери свой путь	233
Практикум	235
Эпилог	255
Ответы на ваши вопросы	258
Об авторе	286

ВВЕДЕНИЕ



Приветствую вас, богини-воительницы! Добро пожаловать на страницы книги «Танцующая с Луной»! Как вы уже, вероятно, догадались, приступать к ней лучше всего после прочтения первой книги – «Танцующая с Луной: Стань богиней-воином, которой ты рождена быть!».

Я знаю, что среди вас есть бунтарки (и я безгранично ценю в вас столь прекрасное качество), которые решат не читать первую книгу, а сразу приступить к работе с этой.

В таком подходе нет ничего страшного, но я бы не советовала так поступать. Смысл многих упражнений будет вам полностью понятен только после знакомства с уроками из основной книги.

Ну, довольно предупреждений – давайте начнем!

Как я писала раньше, трансформация требует действий. Однако исходным импульсом к этим действиям должно быть не чувство: «Ой, со мной что-то не так, надо срочно исправляться, заставлю-ка я себя проработать эту книжечку...», а желание исцелиться, исходящее из позиции: «Я люблю и уважаю себя за то, какая я есть, и хочу познать себя глубже, расширить свои горизонты, поэкспериментировать с собственными возможностями. Я готова!»

Если хотите измениться, приготовьтесь выйти из зоны комфорта.

С каждым шагом вы будете погружаться в неизведанное и узнавать о себе нечто новое. Чтобы перейти от понимания к действиям, необходимо покинуть безопасный кокон и окунуться в хаос непознанного.

Не знаю, как вам, а мне всегда хочется, чтобы с первого раза все получалось идеально. Здорово быстро добиваться успеха, с первой попытки справляться с любым делом, оставаясь при этом исполненной благодати, спокойствия и собранности.

Мне не нравится быть напуганной и сомневаться в себе. Но я научилась принимать моменты столкновения лицом к лицу с чем-то неизвестным, когда нечто мне не по зубам, когда мне страшно, когда одолевает растерянность. Теперь я знаю, что именно свободное падение помогает мне почувствовать свои крылья. Достичь мастерства можно, только если вы готовы совершать ошибки, и порой грандиозные. Быть глупой, нелепой, но самое главное – не бояться пробовать снова. И снова. И снова.

Я назвала эту книгу настольной, чтобы она стала вашим верным спутником на пути превращения в женщину, которой вы рождены быть. Словно маяк, она осветит все уголки вашей

души, прольет свет на старые страхи и нездоровые установки, поможет избавиться от ограничений и комплексов.

Следующие три шага помогут вам сделать эту книгу своим настоящим другом и партнером на пути богини-воительницы.

ШАГ ПЕРВЫЙ: НАСТРОЙТЕСЬ НА РЕЗУЛЬТАТ

Сделайте эту книгу по-настоящему вашей. Вступите на путь исцеления, открыв свое сердце новым знаниям.

Напишите свое имя на внутренней стороне обложки, а рядом добавьте: «Я говорю себе ДА». Ниже нарисуйте картинку или символ, олицетворяющий вашу сущность богини-воительницы.

Не любите писать в книгах? Пусть это будет вашим первым маленьким шагом из зоны комфорта. Смятые страницы, зарисовки, слезы, заметки – настольная книга сохранит в себе всё. Я не могу взять вас за руку и провести по пути

внутреннего преображения (то и дело подавая чашку чая или носовой платок) – а потому дарю вам эту книгу.

Она станет доверенным лицом вашей богини-воительницы, проводником и наставником, который не даст вам расслабиться и забросить учебу.

Пусть это будет ваш справочник и ваш дневник. Храните его в укромном месте – чтобы вы могли писать в нем о своих чувствах и мыслях со всей откровенностью, не опасаясь, что ваши записи кто-то может прочесть.

Сверяйтесь с книгой, если почувствуете смятение или вдруг потеряете направление. Вам не нужно быть «хорошей девочкой», начинать с начала и выполнять каждое упражнение перед тем, как перейти к следующему. Разрешите себе быть «плохой» – пишите на полях, начинайте с конца, пропускайте страницы, делайте одно и то же упражнение снова и снова. Главное – двигайтесь вперед, маленькими шажками или гигантскими прыжками, в собственном ритме.

Я рекомендую вам завести новый блокнот специально для того, чтобы записывать открытия о самой себе. Многие из упражнений требуют больше места для письма, чем оставлено в книге.

ШАГ ВТОРОЙ: ВЫДЕЛИТЕ ВРЕМЯ

Выделите в своем расписании время для этих уроков и по возможности всегда носите книгу с собой на случай, если вдруг выдастся свободная минутка.

Сказать «я буду заниматься» легко, но почему-то мало у кого получается осуществить это намерение, если не выделить время заранее. Назначайте свидания самой себе – и занимайтесь упражнениями «Танцующей с Луной». Берите книгу на обед, просыпайтесь пораньше или, если другого выхода нет, читайте книгу, пока ждете детей с тренировки или из музыкальной школы. Пригласите подруг присоединиться к вам.

В книге «Путь художника» Джулия Кэмерон предлагала читателям назначать самим себе «творческие свидания», выделяя пару часов в неделю на раскрытие своего творческого потенциала.

Я предлагаю вам сделать то же самое. Внесите свидания с богиней-воительницей в свой календарь и отправляйтесь в кафе, парк, музей или даже в ванную комнату. Открывайте книгу и экспериментируйте. Исследуйте. Делайте это регулярно – тренируйте ваши мускулы богини-

воительницы так, как спортсмены тренируют мышцы в спортзале.

ШАГ ТРЕТИЙ: НАСЛАЖДАЙТЕСЬ

Это очень важно – *получайте удовольствие!*

Меняясь, вы будете раз за разом бросать себе вызов и прикасаться к неизведанному. Настольная книга богини-воительницы создана не для того, чтобы дать вам чувство безопасности и комфорта. Напротив, она заставит содрогнуться мир, привычный для вас, и вы, сбросив старые оковы, ощутите безграничные возможности. Иногда вам будет некомфортно, сложно и даже страшно.

И это хорошо!

Если вы почувствуете что-то подобное, значит, дело сдвинулось с мертвой точки! Не волнуйтесь – напротив, улыбайтесь!

Помните: каждое упражнение привнесет в вашу жизнь больше свободы, ясности и простора, чтобы раскрыть вашу мудрость богини-воительницы. Наслаждайтесь путешествием

к самой себе и освободитесь от мыслей о том, что вам нужно себя «исправить». Вы не сломаны, с вами все в порядке – вы сильны, полны радости и могущества.

Если вы переживаете трудный период, знайте: только вы сами можете решить, быть вам жертвой или нет.

Как бы тяжела ни была ваша жизнь, как бы ни влияли на ваше самоощущение бывший муж, дети, здоровье или окружающие, какими бы ни были обстоятельства, – относитесь к своему страху с уважением, но в то же время растите в себе внутреннюю силу. Не притворяйтесь, что все в порядке, что вам не страшно и вы не подавлены. Но помните: вы справитесь с любыми испытаниями, посланными жизнью, как и многие другие смелые женщины, научитесь гибкости, станете мудрее и сильнее.

Я написала эту книгу, чтобы помочь вам и поддержать вас. Можете делать упражнения в собственном ритме – по одному в неделю или в месяц или по настроению. У каждой из нас свой путь превращения в богиню-воительницу, а потому и свой способ использования этой настольной книги. Но не забывайте, что результат всегда будет зависеть от приложенных усилий.

Применяйте новые знания в повседневной жизни – и вы почувствуете, как дни становятся

ся ярче и радостнее. А если наступят тяжелые времена, вы осознаете, что стали более стойкой и обрели подлинную силу.

В следующих главах я расскажу, как выполнять упражнения и техники «Танцующей с Луной», а также дам упражнения, не вошедшие в первую книгу. Поэтому, даже если вы прочли «Танцующую с Луной» не полностью или не сделали ни одного из упражнений, данных в ней, настольная книга богини-воительницы шаг за шагом будет вам помогать. Исцеляя себя, вы укрепите свою самооценку, ощутите внутреннюю силу и начнете делать новые собственные шаги в этом мире.

В конце книги вы найдете мои ответы на самые частые вопросы от богинь-воительниц со всего мира.

Я собирала их во время онлайн-тренингов, личных консультаций, а также из многочисленных электронных писем. Надеюсь, эти истории помогут вам на пути становления той, кем вы рождены быть. Буду рада познакомиться с вашими новыми историями, поэтому не стесняйтесь делиться ими со мной.

Заходите на сайт www.warriorgoddess.com и помните, что я, где бы ни находилась, поддерживаю вас на пути к жизни, наполненной любовью и осознанностью.