



## Глава 11

# Женский путь: ваша священная сила

**Чакры:** все семь, но в особенности вторая/сакральная, четвертая/сердечная и шестая/третий глаз.

**Энергии:** поток, движение энергии и связь, изменение, переход, целостность, женская сила и ее аспекты, реализация.

**Когда используется:** смена жизненных этапов, реализация идей, баланс между чакрами, после менструации, сохранение фертильности, послеродовой период, перименопауза, после выкидыша, после гистерэктомии, перед сексом или в любое время для пробуждения женской силы.



**Ж**енская энергия мощна и изысканна. Когда она полностью пробуждена, внутренняя красота проявляется во всей полноте. Как женщины, мы подвержены влиянию нелепых представлений красоте, причем исключительно физической. Красота, о которой говорю я, — это сияние, динамизм, сосредоточенность и так называемая притягательность, которые излучает женщина на пике женской силы. Эта красота не поддается определению, и тем не менее ее невозможно не узнать и не тянуться к ней. Красота такой женщины никак не связана с симметричными скулами, гладким лбом без морщин, подтянутым прессом или даже яркой аурой (хотя сияние женской силы, безусловно, заметно в нашей ауре). Ее женский путь светлый, простой и ясный.

Два последних пробуждения, женский путь и радужное изобилие, — это кульминационные пробуждения, поскольку в них участвуют все семь чакр, с которыми мы до сих пор работали. И все же кульминация пробуждения женской энергии — это женский путь, потому что он сосредоточен в первую очередь на потоке энергии между женскими, или иньскими, чакрами — второй/сакральной, четвертой/сердечной и шестой/третьим глазом. Женский путь отличается от других пробуждений тем, что не предназначен для того, чтобы воспользоваться им немедленно или по мере необходимости. Это пробуждение будет поддерживать на определенных этапах жизни — в переходные периоды и/или в работе над воплощением определенной идеи. Для этого вы должны активировать его ежедневно в течение нескольких дней, нескольких недель или нескольких месяцев в зависимости от жизненного этапа.

У женского пути есть и другие отличия. Поскольку он основан на женской энергетике, он особенно полезен во время переходных периодов, связанных с репродуктивной функци-

ей, то есть с циклами и фазами. Также у него есть два варианта – восходящий и нисходящий. Каждый раз вы будете строить визуальный образ в виде символа бесконечности ( $\infty$ ) или в виде восьмерки: снизу вверх, чтобы пробудить восходящий путь, или сверху вниз, чтобы пробудить нисходящий путь.

Восходящий путь связан с личностным ростом и духовным развитием. Многие духовные традиции, в которых есть практики, основанные на учении о чакрах, сосредоточены на том, чтобы поднять энергию кундалини от корневой чакры к макушке, что способствует духовной реализации. Это пробуждение не предназначено специально для этой цели, хотя оно действительно активирует восходящий поток, который связан с личностными изменениями и переходом к новой «версии» себя. Каждый раз, когда в жизни происходят большие перемены – новая работа, брак, рождение ребенка, развод, переезд, – мы вынуждены к ним приспосабливаться. Мы можем сопротивляться, упираясь руками и ногами, или плыть по течению и в результате расти. Часто, чтобы приспособиться к переменам, приходится развивать новые навыки или открывать в себе то, о чем раньше не подозревали. В некотором смысле происходит апгрейд нашей программной версии.

Иногда кажется, что мы движемся назад. Развод, болезнь или потерю работы никак нельзя назвать «апгрейдом». С точки зрения повседневной жизни, может быть, и так. Но любая ситуация может стать ключом к пониманию себя, обретению мудрости, мобилизации новых ресурсов и многому другому. Может стать внутренней поворотной точкой. В этом смысле восходящий вариант женского пути поддержит в любой переходный период, и неважно, ожидали вы его и сами приняли это решение или он оказался трудным и неожиданным.

Если восходящий женский путь – это переход, то его нисходящая версия – это реализация, особенно тот вид ее,

когда мы стремимся воплотить идею в реальность. Вспомните, как сажают деревце: нужно выкопать лунку, посадить росток и поливать, пока он укоренится. Неважно, с чем связана идея – с бизнесом, новым продуктом, книгой, домом, мероприятием или чем-то более абстрактным, – она рождается (или обретает форму) в голове и требует воплощения, почвы. Нисходящий женский путь поддерживает в той фазе жизни, когда необходима реализация.

До сих пор мы сосредотачивались на пробуждении одной чакры или, как в случае со второй кожей и целебными лучами, двух чакр. Но поток и баланс между чакрами не менее важны. Если одна чakra развита чрезмерно, а другая недостаточно, если в одной чакре есть блоки, которые препятствуют течению энергии, это влияет на весь поток. Другими словами, все это воздействует как на способность подготавливать и совершать изменения (восходящий поток), так и реализовывать идею (нисходящий поток). Что-то мешает. Женский путь создан для того, чтобы помочь выбраться из тупика – привести в движение энергию.

Женский путь помогает стабилизировать и сбалансировать поток энергии между чакрами, когда он приходит в движение сам по себе. Это случается, когда происходят внезапные перемены, к которым нужно быстро адаптироваться. Конечно, иногда для стабилизации нужна корневая чаша (особенно если вы пережили травму), но, если чувствуете, что нужно не заземляться, а успевать за событиями, лучше использовать женский путь. Иногда изменения могут вызывать энергетическую нестабильность – беспорядочные всплески энергии в энергетическом теле, – и в этом случае женский путь поможет их сгладить. Перименопауза – один из таких периодов, когда подобные всплески могут возникать спонтанно, и тогда женский путь поможет обрести равновесие.



Алисии было чуть за сорок, и она только что прошла курс лечения от рака, включая операцию по удалению матки, шейки матки, яичников и маточных труб. Прогноз у нее был хороший, но ей не давало покоя чувство, что она лишилась части того, что делало ее женщиной. Алисия и ее давний партнер Трейси никогда не хотели детей, поэтому она не сожалела об утрате этой способности. Тем не менее ей казалось, что она лишилась какой-то важной части себя. В результате операции у нее наступила менопауза, и, хотя Алисия принимала гормональную терапию, у нее случались перепады настроения, приступы ночной потливости и проблемы со сном. К тому же она очень хотела сменить работу. Алисия была торговым представителем в фармацевтической фирме и чувствовала, что стресс, связанный с ее должностью, способствовал развитию рака. Она хотела найти работу поспокойнее, которая была бы ей по душе, но не знала, какую именно.

Алисия занималась йогой, была знакома с чакрами и уже работала с ними раньше. Она думала, что потеря матки и яичников могла повлиять на ее связь с сакральной чакрой, и хотела это исправить. Я предложила женский путь, поскольку он решал сразу несколько энергетических проблем: усиливал сакральную чакру, как она и хотела, и весь женский путь, что помогло бы ей снова ощутить женскую силу. Кроме того, это поддержало бы ее в желании сменить работу и облегчило бы нестабильное состояние, связанное с внезапным наступлением менопаузы. Алисия согласилась ежедневно выполнять женский путь в течение двух недель.

Это сильно повлияло на нее. В физическом плане Алисия стала гораздо лучше спать. Случилось и нечто неожиданное: к ней вернулось желание заниматься керамикой.

Это было ее хобби, но ей пришлось от него отказаться из-за нехватки времени. На выходных Алисия арендовала студию и вылепила самый обычный горшок, но, как она сказала, в последние месяцы она еще ни разу не чувствовала себя такой спокойной и счастливой.

После нашего разговора Алисия решила регулярно заниматься керамикой и задумалась о том, чтобы поступить на курсы. Она поняла, что ей не хватало творческой отдушины, и чувствовала, что работа с женским путем помогла восстановить эту связь. Фактически, занятия керамикой были для нее основным проявлением энергии сакральной чакры, и Алисии было необходимо пробуждать ее как можно чаще.

Алисия продолжила ежедневную работу с женским путем и каждую неделю занималась керамикой. Чтобы помочь процессу выздоровления, мы также подключили другие пробуждения, включая целебные лучи и корневую чашу, чтобы подавлять тревогу. Кроме того, Алисия работала с врачом и травником. Со временем ее гормоны и энергетическое тело стабилизировались, а физические симптомы прошли. Алисия поняла, что хочет стать мануальным терапевтом. Когда-то давно она занялась продажами в фармацевтической фирме, чтобы лечить людей, но после первоначальное намерение как-то забылось. Теперь Алисия была готова реализовать истинные желания. Она снова начала учиться, чтобы стать физиотерапевтом, и прошла обучение рейки, которую тоже включила в работу с пациентами.



Хотя симптомы менопаузы у Алисии возникли внезапно вследствие операции, то, что она переживала в это время, — обычное явление. Алисия думала, что утратила жен-

скую силу, лишившись матки и яичников, но дело было в невозможности реализовать истинные желания. Она потеряла связь с творческой и исцеляющей энергией, присущей сакральной чакре. Гормональные сдвиги только усугубили дело, поскольку перименопауза часто вызывает всплески энергии, которые необходимо успокаивать с помощью такого инструмента, как женский путь. Работа над энергетическим потоком и женскими чакрами с помощью женского пути помогла Алисии вспомнить о том, каковы были ее истинные желания, и выстроить в соответствии с ними жизнь.



## Этапы активации

Это пошаговое руководство основано на восходящей версии женского пути. В конце я даю инструкции для нисходящего пути, который просто выполняется в обратном порядке: вы начинаете сверху и двигаетесь вниз. Во время всего процесса можно сидеть или стоять. В любом случае поможет покачивание из стороны в сторону вместе с движением руки.

Прежде чем приступить, подготовьте аудиофайл, если слушаете записи, и рассмотрите рисунок. Обратите внимание, что он состоит из четырех символов бесконечности — восьмерок, которые вы будете поочередно рисовать указательным пальцем перед собой в воздухе, представляя свет, который течет в энергетическом теле, повторяя этот узор.

**Шаг 1:** если вы стоите, встаньте твердо, расставив ступни на ширину плеч. Если сидите, выпрямите позвоночник. Сделайте несколько глубоких вдохов и сконцентрируйтесь.

**Шаг 2:** указательным пальцем ведущей руки (которой пишете) нарисуйте в воздухе перед собой цифру восемь или символ бесконечности. Отработайте эту форму и движение. Если хотите, можете раскачиваться вперед-назад вместе с вращательными движениями руки.

**Шаг 3:** теперь поверните руку и направьте палец на землю и нижнюю часть тела. Нарисуйте символ бесконечности, соединяющий землю с сакральной чакрой. Внизу восьмерки вы указываете на землю, возможно, даже касаясь ее, если сидите, а в верхней части фигуры указываете точно на сакральную чакру между бедренными костями (для этого не нужно прикасаться к телу). Представьте себе точку пересечения колец восьмерки примерно на уровне корневой чакры. Визуализируйте мощный поток красно-золотого света, подобный жидкому пламени, который отражает движение пальца внутри вашего тела, соединяет сакральную чакру с землей и пересекает корневую чакру (посмотрите на изображение, если не уверены, что я имею в виду).

Задержите этот образ на две-три минуты или при желании дольше – достаточно долго, чтобы почувствовать, как внутри течет энергия. Если рука устала, дайте ей отдохнуть и просто визуализируйте поток энергии или поменяйте руку.

**Шаг 4:** когда почувствуете, что готовы, поднимите руку и начните рисовать символ, который соединяет сакральную и сердечную чакры, пересекая пупочную чакру. Визуализируйте, как красно-золотой свет течет внутри тела по этому узору, соединяя крестец с сердцем через пупок. Задержите этот образ и ощущение энергии на две-три минуты или на сколько захотите.



**Шаг 5:** когда почувствуете, что готовы, поднимите руку и нарисуйте восьмерку, которая соединяет сердце с третьим глазом, пересекая горловую чакру. Помните, что должны рисовать восьмерку перед лицом и грудью, указывая пальцем на себя, а внутри тела визуализировать красно-золотой свет, повторяющий этот узор. Задержитесь на две-три минуты или на сколько захотите (при необходимости дайте руке отдохнуть, сохраняя визуальный образ, или поменяйте руки).

**Шаг 6:** наконец, переместите палец вверх и изобразите красно-золотую восьмерку, соединяющую третий глаз с небом и пересекающую коронную чакру. Верхняя часть восьмерки направлена в небо, нижняя часть – на третий глаз, а ее кольца пересекаются в точке коронной чакры. Посмотрите, как по ней струится красно-золотой свет.

**Шаг 7:** теперь опустите руку и попытайтесь одновременно визуализировать все четыре восьмерки / символа бесконечности, все четыре замкнутых потока красно-золотого жидкого пламени. Первая восьмерка идет от земли к сакральной чакре, пересекая корень, вторая – от сакральной чакры к сердечной, пересекая пупок, третья – от сердечной чакры к третьему глазу, пересекая горло, и четвертая – от третьего глаза к небу, пересекая макушку. Почувствуйте и представьте, как мощные вихри красно-золотого света движутся внутри тела, повторяя эти узоры. Можете покачиваться назад и вперед. Сосредоточьтесь на том, как женская энергия пробуждается и кружится в вихре во всех центрах вашего женского пути.

**Шаг 8:** сосредоточьтесь на чувстве, когда будете про-  
износить каждое утверждение.

*Моя сила течет свободно.*

*Я сильная и текущая.*

*Я чувствую связь с землей и небом.*

*Я целая и совершенная.*

Можете добавить на этом этапе краткую визуализацию, связанную с изменением, к которому нужно привыкнуть, или идеей, которую хотите реализовать. Например, если вы осваиваетесь на новой работе, представьте, что вы успешны и счастливы. Если у вас недавно родился ребенок, представьте, как держите его на руках, вы оба выглядите счастливыми и здоровыми. Если используете нисходящий путь для реализации идеи, визуализируйте конечную цель — мысль, воплощенную в реальность.

**Шаг 9:** когда почувствуете, что готовы, сделайте снимок памяти и позвольте визуальному образу раствориться. Посидите и спокойно подышите несколько минут.

**Нисходящий путь:** если вы используете это упражнение для пробуждения нисходящего пути, измените порядок соединения чакр в восьмерках. Сначала соедините небо с третьим глазом с пересечением на макушке, затем третий глаз и сердце с пересечением на горле, затем сердце с крестцом через солнечное сплетение, а затем крестец с землей. В конце, когда весь путь активирован, произнесите те же аффирмации. На этом этапе, если хотите, можете визуализировать полностью реализованную идею.

Если во время активации устает рука, можете поменять руки и сосредоточиться на визуальном образе, но никогда не визуализируйте статичную

восьмерку или символ бесконечности – важно движение энергии.

Женский путь генерирует много энергии. Закончив упражнение, можете посидеть и дать ей поработать несколько минут. Чтобы физически стабилизировать эту энергию, также полезно выполнять растяжку или активировать женский путь непосредственно перед упражнениями.



## Как использовать женский путь

Если на данном этапе жизни вы хотели бы использовать женский путь, активируйте его в уединенном месте не менее десяти минут в день. При желании можете выполнять его и дольше, если чувствуете, что не устали, но вначале сложно добиться сильного потока меньше чем за десять минут. Относитесь к этому упражнению как к ежедневной медитации – делайте ежедневно в одно и то же время и в одном и том же месте, желательно по утрам сразу после пробуждения или как можно ближе к этому моменту. Если это нереально, ничего страшного; если пропустите один день – тоже не беда, работайте по обстоятельствам.

Используйте восходящий путь, когда хотите изменить свою жизнь или в жизни происходят перемены и нужна помощь. Изменение может быть следствием вашего собственного решения, а может и не быть. Прежде всего, восходящий путь поможет сдвинуться с мертвой точки. Вы увидите в изменившихся обстоятельствах новый потенциал, сможете извлечь из них уроки, у вас появятся новые

идеи о том, как к ним приспособиться. Однако это пробуждение не исцеляет и не восстанавливает эмоциональное равновесие. Если чувствуете, что находитесь в кризисе, или нуждаетесь в исцелении и эмоциональной поддержке, ищите эту поддержку (это могут быть другие чакральные пробуждения), но воздержитесь от практики женского пути, пока не почувствуете эмоциональную стабильность.

Если работаете над реализацией идеи, активируйте нисходящую версию. Конечно, есть и другие виды реализации. Иногда, говоря о реализации, мы на самом деле подразумеваем «привлечение»: нового партнера, новой работы, новой возможности. В следующей главе мы поговорим о чакрах в связи с этим видом реализации притяжения. Нисходящий женский путь предназначен для материализации идей — воплощения задуманного в реальность. В этом случае, как я уже упоминала, говоря об активации, после аффирмаций можете добавить визуальный образ конечной цели.

Иногда трудно понять, какое направление женского пути требуется. Если вы увольняетесь с работы, чтобы начать собственный бизнес, то готовитесь к решающим изменениям и воплощаете идею. В этом случае можете выполнять женский путь в обоих направлениях, пять минут вверх и пять минут вниз, или чередовать дни — один день вверх, один день вниз.

Также можете сочетать женский путь с другими чакральными пробуждениями, если чувствуете, что в жизни преобладает или чрезмерно выражена одна чакра. Например, кажется, что есть блок и из-за него трудно контролировать проявления пупочной чакры, или вы слишком много говорите, что указывает на проблемы с горловой матрицей. Это означает, что чакры разбалансированы, одна преобладает над остальными. В этом случае вы должны работать как с пробуждением той чакры, которая, как кажется, слишком

выражена, так и практиковать женский путь, одно упражнение за другим. Пробуждения для одной чакры не только усиливают ее, но и приводят в равновесие, чтобы добиться ее наивысшего, чистого проявления. Благодаря женскому пути вы сможете перераспределить поток энергии и восстановить баланс между чакрами.



## Женская энергетика: работа с циклами и фазами

Женский путь, связанный с сакральной чакрой и, следовательно, с репродуктивными циклами, — это инструмент изменений, который идеально сочетается с репродуктивными циклами при переходе в другую фазу. До наступления менопаузы наше тело каждый месяц переходит от овуляции к менструации, а сакральная чакра — от направления энергии вовне к направлению вовнутрь. В период беременности сакральная энергия вместо регулярного цикла внутрь и наружу отвечает за укрепление и питание матки. А после беременности мы вновь возвращаемся к циклу и (если необходимо) энергетически поддерживаем уже родившегося ребенка. Цикл прекращается в перименопаузе, и сакральная чакра, которая больше не зависит от цикла, проявляется еще сильнее — если мы подходим к переходному моменту с таким намерением.

Переходные моменты — это идеальное время для того, чтобы использовать одну или обе версии женского пути. Вот как вы можете это сделать.

✦ **Постменструация:** в последний день менструации (вам лучше знать, когда он) и в течение двух-трех дней после нее каждое утро на несколько минут

активируйте восходящий женский путь. Это облегчит переход в режим, когда энергия обращена наружу, и поможет завершить и осмыслить фазу, когда энергия была направлена внутрь. Как упоминалось в главе «Вторая кожа», во время менструации мы наиболее чувствительны, а зачастую и наиболее интуитивны и проницательны, если можем настроиться на это состояние. Используя женский путь в конце этого периода, мы связываем воедино все, что пришло к нам за это время.

✦ **Зачатие:** чтобы стимулировать наступление беременности, активируйте нисходящий женский путь в дни, предшествующие овуляции, и во время нее. Вдобавок можете активировать сакральный лотос. Я часто рекомендую женщинам, которые хотели бы энергетически поддержать наступление беременности, ежедневно по несколько минут в день выполнять сакральный лотос в течение всего месяца и добавить женский путь за несколько дней до и во время овуляции.

✦ **Послеродовой период:** практикуйте восходящий женский путь как можно чаще в первые месяцы после беременности, чтобы вернуть сексуальную привлекательность. Как мы уже говорили, помимо восстановления цикла в этот период происходит формирование энергетической линии. Восходящий женский путь поможет сгладить эти изменения. Речь не идет о лечении послеродовой депрессии. Если энергетическое состояние, как вы считаете, очевидно не соответствует норме, следует проконсультироваться с врачом или акушеркой. Однако если вы уже лечитесь от послеродовой депрессии, женский путь ускорит выздоровление. Убедитесь,

что получаете поддержку и должным образом заботитесь о себе.

✦ **Потеря или прерывание беременности:** в такие моменты восходящий женский путь поможет обратить внимание и на другие потребности. Возможно, вам понадобятся сакральный лотос, целебные лучи и/или сердечная звезда, чтобы исцелить тело и справиться с эмоциями. Забота о себе и поддержка в это время тоже важны.

✦ **Перименопауза:** перименопауза может длиться месяцы или годы. У одних женщин практически отсутствуют неприятные симптомы, у других они проявляются в большом количестве. Какой вариант женского пути, восходящий или нисходящий, принесет вам наибольшую пользу, отчасти зависит от симптомов, которые тоже могут меняться. При любом направлении вы только выиграете от того, что сосредоточитесь на потоке энергии между чакрами, потому что в это время мы часто переживаем энергетические всплески то в одной, то в другой чакре, поскольку цикл становится нерегулярным и в итоге прекращается вообще. Женский путь в любом направлении поможет сгладить эти перепады.

Нисходящий женский путь наиболее полезен при физических симптомах, таких как бессонница, повышенная тревожность, ночная потливость, синдром беспокойных ног или головные боли (в любом случае, как всегда, обратитесь к врачу). Это связано с тем, что нисходящий путь заканчивается на земле и, таким образом, фиксирует и заземляет всплески энергии, которые на уровне тонкого тела связаны с этими симптомами. Восходящий путь более полезен для психологического осмысления. Вам трудно

свыкнуться с мыслью о наступлении перименопаузы, хочется чего-то нового или в жизни уже происходят большие изменения (что часто случается), вы хотите сознательно подойти к этому этапу жизни как «мудрая женщина». Если вы столкнулись со всем вышеперечисленным, то можете ежедневно выполнять оба направления или чередовать их. Прислушайтесь к интуиции — в этом отчасти и состоит переход в эту фазу жизни.

✿ **Постгистерэктомия (удаление матки и/или шейки матки) или постсальпингофорэктомия (удаление яичников/фаллопиевых труб):** после гистерэктомии попробуйте поработать с восходящим женским путем, чтобы поддержать непрерывный поток энергии между сакральной чакрой и остальным энергетическим телом. Если цикл сохранился, но стал нерегулярным, вы все равно можете работать в обоих направлениях в соответствии с приведенными выше рекомендациями в том, что касается менструации. Если были удалены оба яичника и быстро наступила менопауза, можете уделять внимание обоим направлениям пути, следуя приведенным выше рекомендациям в зависимости от симптомов менопаузы. В любом случае будет полезно активировать сакральный лотос, чтобы укрепить и усилить сакральную чакру, несмотря на отсутствие физических органов, с которыми она когда-то была связана. И не забудьте о целебных лучах во время послеоперационного периода.

Самое главное, помните, что ваша сакральная чакра и весь женский путь полностью сохранены — они не зависят от репродуктивных органов, хотя может потребоваться вре-



мя, чтобы заново ощутить эту энергию по мере того, как тело будет приспосабливаться к новому состоянию. Обращайте внимание на эмоциональные потребности – как психологический, так и гормональный переход могут иметь негативные последствия, которые необходимо признать и осмыслить. Помните, что ваша женская энергия сильна, как и прежде, и может стать еще сильнее.

Как и во всех пробуждениях из этой книги, доверяйте интуиции. Дело не в том, чтобы каждый раз подбирать «идеальное» пробуждение. Важно знать, что всегда есть несколько вариантов, и у вас есть сила, чтобы пробудить необходимую энергию. Она уже внутри вас, остается только дать ей выход. Если не уверены, какое пробуждение нужно, выберите самое любимое. Для активации важно чувство. Работая со своим любимым пробуждением, вы скорее ощутите энергию на более глубоком уровне, и, как бы вы ни получали доступ к своему энергетическому телу, это лучше, чем не активировать его вообще. В вас заложено гораздо больше мудрости, чем вы думаете. Любая связь с энергетическим телом поможет ее пробудить. Есть еще одно применение восходящего женского пути, с которым вы можете поэкспериментировать, – перед сексом и даже в процессе. Секс – это нечто большее, чем физическая связь и оргазм, это энергетическая близость и даже союз. Это чувство затрагивает все физическое и все энергетическое тело, и у женщин сильный женский путь может усилить эти глубокие переживания. Мы принимаем партнера через сакральную чакру (независимо от пола партнера или вашего положения), соединяемся с ним в любви через сердечную чакру и сливаемся в единое целое благодаря чакрам третьего глаза. Женский путь активировать все три чакры. В общем, практикуйте женский путь так же, как и во всех случаях, о которых я упоминала, – ежедневно в

течение определенного времени, — и посмотрите, как это повлияет на занятия любовью. Вы также можете активировать женский путь непосредственно перед сексом или даже во время него, хотя для этого потребуется практика. Испытывая оргазм, представьте, как энергия течет по женскому пути (и, безусловно, не нужен партнер, чтобы переживать оргазм таким образом). Сакральная сексуальность — обширная тема, объединяющая множество различных традиций и техник, которые выходят далеко за рамки этой книги, но эксперименты с женским путем познакомят с более глубокими аспектами секса, если вы заинтересованы в их исследовании.



Лейси очень тяжело переживала послеродовой период. Как опытный натуропат с развитой интуицией, она объединила оба навыка в работе с клиентами и достигла успехов в своем деле. Лейси серьезно относилась к своему духовному пути и в течение многих лет ежедневно практиковала медитацию (включая чакральную медитацию). Обычно во время практики она каждый раз испытывала подъем кундалини. В работе с клиентами она привыкла полагаться на визуальное интуитивное восприятие, поскольку у нее был сильный третий глаз. Короче говоря, у Лейси были не только хорошо развиты чакра третьего глаза и коронная чакра, но и в жизни она была хорошо заземлена и уравновешена, о чем свидетельствовали успешный бизнес и весь ее образ жизни как таковой.

Несмотря на то что Лейси радовалась рождению дочери и была трепетной матерью, сама она чувствовала, будто ее энергетическое тело «обрушилось» в нижние чакры. Она описала это энергетическое ощущение как «грушу»:

словно ее нижние чакры отяжелели и раздулись, а верхние опустели. Лейси не могла сосредоточиться на медитации и перестала видеть интуитивные образы. Все это вызывало у нее нешуточную тревогу. Прошло уже четыре месяца после родов, и Лейси боялась, что не сможет восстановить эти навыки, что отрицательно скажется на ее бизнесе и духовном росте. Кроме того, ее совершенно перестал интересовать секс с мужем, что не редкость после родов, но Лейси всегда рассматривала секс как духовный и энергетический опыт, а не просто физическую близость, поэтому ей и ее мужу не хватало этой связи.

Я поговорила с Лейси о новой энергетической линии, которая сейчас формируется между ней и дочерью, и о том, что ее сакральная чакра должна приспособиться к этой линии, а для этого нужно подождать, но все будет хорошо, и потребность дочери в ее энергии с возрастом будет уменьшаться. Мы начали работать с сетью света, чтобы Лейси поняла, что нет ничего плохого в том, чтобы иногда закрывать эту линию, когда ей нужно позаботиться о себе, и что в такие моменты любовь и забота по-прежнему исходят из ее сердца, а это все, что обычно нужно ребенку. Затем я предложила ей ежедневно выполнять женский путь, чтобы научиться по-новому использовать сакральную женскую энергию и снова направить ее в верхние чакры.

В течение нескольких недель Лейси самостоятельно работала с обоими пробуждениями и многое переосмыслила. Во-первых, она осознала, что часто посылала энергию по линии мать-ребенок и держала эту линию открытой, даже когда в этом не было необходимости — например, когда дочка была под присмотром мужа или ее матери в соседней комнате. Она не позволяла себе расслабиться и ощутить свою энергетическую целостность и потому была рассеянной и усталой. Сознательно закрывая линию в по-

добных ситуациях, особенно при медитации, Лейси немедленно почувствовала перемену в том, что касалось ее способности концентрироваться и снова направлять энергию вверх. Это осознание помогло ей восстановить сексуальные отношения с мужем, поскольку она поняла, что была попросту настолько истощенной, что отказывалась от этой энергетической связи.

Лейси начала понимать, что у нее *есть* интуиция, но способ, которым она проявлялась, изменился. Теперь она ощущала вещи скорее физически, необязательно воспринимая их визуально. Хотя Лейси еще не вернулась к работе, к ней зашел ее друг, и она скорее почувствовала, чем увидела, что его проблемы со здоровьем усугубляются несбалансированной диетой. Она предложила ему некоторые изменения и дополнения... И это сработало! Лейси пришла к мысли, что ее дар никуда не исчез, просто изменился, как и ее энергетическое тело; теперь ей предстояло выяснить, как именно.

Лейси вернулась к работе, когда ее дочери было шесть месяцев, и обнаружила, что у нее есть как зрительная, так и телесная интуиция. Фактически, она почувствовала себя увереннее, чем когда-либо. Лейси была уверена в себе, счастлива в материнстве и с радостью наблюдала за развитием дочери. Ее медитации тоже изменились и обогатили ее еще больше, потому что она переосмыслила идею духовного воплощения и теперь ощущала более глубокую сердечную связь с другими людьми.



Все сдвиги в репродуктивной сфере вызывают глубинные изменения в энергетическом теле и временами могут подавлять и тревожить. Однако независимо от того,



имеете ли вы дело с ПМС, послеродовой усталостью, перименопаузой или чем-то другим, понимание того, как устроено женское энергетическое тело и как с ним работать, поможет не только благополучно пережить эти изменения, но и благодаря им расти и добиваться успеха. Циклы и фазы глубоко и мощно воздействуют как на физическое, так и на энергетическое тело, и, обладая этим знанием, вы сможете развить потенциал.



## Исцеление от сексуальной травмы: переход к новой модели

Во многих смыслах осознание и пробуждение женского пути можно считать заключительным этапом исцеления от последствий сексуального насилия, потому что это означает, что вы признаете, что женственность — дар и источник силы. Если вы относились к своему телу (и в более широком смысле к своему энергетическому телу) как к досадной помехе, чему-то постыдному или «подпорченному товару», женский путь поможет раз и навсегда избавиться от этих ложных убеждений и связанных с ними эмоциональных паттернов. И наоборот, если вам внушили сексуальную объективацию и вы думаете, что тело — это все, что у вас есть и ваша ценность заключается только в сексуальной привлекательности, женский путь поможет осознать себя на других уровнях — энергетическом, психологическом и духовном.

В большинстве случаев процесс энергетического исцеления должен начинаться с практики других чакральных пробуждений, чтобы залечить энергетические и эмоцио-

нальные раны и подготовиться к объединению всех чакр в практике женского пути. Дайте себе время. Будьте добры и снисходительны к себе. Берегите свой душевный покой. Например, не практикуйте женский путь в соответствии с менструальным циклом, если это слишком большая нагрузка – не нужно форсировать события. Это относится ко всем женщинам. Можете выбирать пробуждения по своему усмотрению, но я считаю, что для женщин, переживших сексуальную травму, особенно важно помнить о ценности постепенного подхода. Работайте с пробуждениями в той мере, в которой считаете их естественными, полезными для здоровья и безопасными, не навязывайте себе модели или методы, которые вам не подходят, вызывают стресс или истощают. Здесь нет единых правил.

Мысль или чувство «нужно было сделать по-другому» или «я делаю что-то неправильно» в связи с сексуальной жизнью особенно важны для женщин, переживших сексуальную травму. Во всем, что связано с сексом, исцеление – очень личный процесс, который может проходить очень непросто и часто требует профессиональной помощи. Те, кто пережил сексуальную травму, часто попадают в ловушку под названием «я должна»: они думают, что должны больше заниматься сексом, вообще не заниматься сексом или заниматься другим видом секса. Они считают, что их сексуальная жизнь, какой бы она ни была, «неправильна» из-за тех или иных последствий сексуальной травмы. Но нет никаких «я должна», есть то, что кажется верным в данный момент. В этом заключается обладание своей женской силой – вы признаете за собой право делать только то, что приятно в конкретный момент или период вашей жизни.

Когда вы решаете, что для вас правильно, в какой-то момент может возникнуть вопрос: «Что значит для меня

исцеление?» На него нет однозначного или правильного ответа, и необязательно на него отвечать. Наступит момент, когда вы поймете, что больше не нужно думать только об исцелении, и обратитесь к своей жизни. Проблемы будут возникать все равно – по-прежнему будет больно, трудно, у вас будут хорошие и плохие дни, но вы перестанете воспринимать их как отражение травмирующего опыта. Иногда это так, а иногда нет. В конце концов, травма перестанет быть тем, что определяет вас как личность.

Женский путь поможет совершить этот переход... а может, и нет. К этому моменту вы, возможно, уже выберете для себя другие пробуждения или даже создадите собственные. Важно, что теперь вы знаете, что способны сами позаботиться о себе. Вы знаете, что вам нужно. Доверяйте себе.