

ОТ АВТОРА



Моя дорогая женщина!

Я счастлива приветствовать тебя на страницах большой книги практик.

Это сокровищница для любой женщины, которая готова идти в глубину!

Готова исследовать свою силу и исцелять свои чувства.

Это настольная книга для мастеров, хранительниц женского круга, наставниц для женщин!

Но также это простой инструмент для любой мамы, жены, хозяйки и берегини. Для домашней и дикой женщины. Для живой женщины! Для той, что готова жить и создавать свою счастливую реальность сама. Прямо сейчас, не откладывая на завтра.

Нет, эта книга не сделает ничего за тебя.

Более того, я хочу, чтобы ты понимала — сами по себе практики ничего не значат.

Это как нож. В руках убийцы он несет смерть. В руках хирурга спасает жизнь. В руках хозяйки кормит голодных

и собирает семью у стола. А еще очень часто, просто валяется в кухонном шкафу: тупой, забытый и бесполезный...

Потому что САМ ПО СЕБЕ НОЖ — ничего не решает и не на что не влияет.

Это лишь инструмент.

А создаешь результат и реальность — всегда только ты.

Своим выбором.

Однако цель этой книги — собрать сокровищницу практик и медитаций для женщин. Сокровищницу, которую ты будешь открывать в те моменты, когда будет нужна подсказка или поддержка. Доставать жемчужины и другие драгоценные камни, чтобы вплетать в красивый узор своей жизни.

Да, дорогая! Я настаиваю, что эта книга создана ДЛЯ ЖИЗНИ!

Не для проработки каких-то травм, не для просветления или ухода в духовность.

Моя книга — для живой женщины. Которая знает, что самый сложный и самый результативный духовный путь лежит через отношения.

Легко быть «просветленной», медитируя в горах Гималаев. Когда кажется, что ты стала незадеваемой и просто уже мироточишь «благодарностью и любовью ко всем живым». Я пробовала. Я знаю.

И как быстро вся эта «святость» улетучивается при соприкосновении с самыми близкими и родными людьми! Как быстро мы теряем всю «благодарность», сталкиваясь с обидой из детства. Как легко испаряется вся наша «осознанность» при неосторожно сказанном слове любимого мужа. Куда только деваются все «проработки» при истерике и капризах наших детей?

Потому что все мы родом из детства. Все мы несем свои травмы. Все мы помним свое прошлое телом, даже если

не помним умом. И этими кровотокащими воспоминаниями мы словно тремса друг о друга в надежде на исцеление. И все наши глубокие инсайты и откровения не имеют значения, если мы не идем в главную практику своей жизни.

В саму ЖИЗНЬ!



А наша жизнь невозможна без отношений. С Богом, с родителями, с мужчиной, со всеми прошлыми партнерами, с детьми, с самой собой.

Я веду тренинги уже 25 лет. Несколько лет я обучаю мастеров и наставниц для женщин. И я точно знаю, что любой мастер, наставник или проводник — это прежде всего человек! Личность. Душа.

В моем случае это прежде всего женщина.

Со своими страхами, чувствами, опытом. Со своей семьей и привязанностью. Со своими ценностями и миссией. И поэтому, исключать саму жизнь в работе с практиками я считаю недопустимым.

Я обучаю женщин балансy жизни. Я обучаю бережно совмещать счастье в семье, здоровое тело, крепкий союз, личную и профессиональную реализацию. И все практики только помогают нам в этом. Иначе в них просто нет смысла.

Поэтому в книге я использовала тот же принцип, что использую в обучении мастеров. Я называю его «КРУГИ ПО ВОДЕ».

КРУГИ ПО ВОДЕ

Если бросить камень в спокойную воду, мы увидим всплеск в его точке падения. В самом центре, откуда рождается все движение... Откуда один за другим рождаются круги по воде. Еще и еще.

Не пересекаясь, но подхватывая импульс, рожденный в центре самого первого круга. И двигаясь от него все дальше на периферию. В раскрытие, в расширение! В свой масштаб.

Так и мы уделяем внимание каждой сфере, давая импульс кругам по воде! Не перемешивая, но четко следуя иерархии. От самого центра. От точки рождения на периферию. В развитие, в саму жизнь.

Наш главный ресурс — внимание. Где внимание, там энергия.

И я могу сколько угодно давать внимание дальнему кругу, ожидая от него импульс, и не дожидаться.

Так я просто теряю время, теряю движение, и оно угасает.

Импульс всегда рождается только в центре. Так давай и будем его наполнять!

А в самом центре наш первый круг «Я». Мои отношения с телом. Мои чувства. Мои отношения с Богом, с душой, с совестью.

Все начинается только с меня. Поэтому прежде чем переходить в любую другую сферу, мне важно дать внимание, время, энергию, импульс себе самой. И об этом будут практики и медитации первой части нашей сокровищницы.

Когда эта сфера получила мое внимание, я могу переходить ко второму кругу «Я И МУЖЧИНА».

Здесь мои отношения с мужем. С мужчиной. В том числе отношения с бывшими партнерами, если они не завершены до конца. Что это значит? Завершенные отношения не причиняют мне боль. Да, я все помню. Но меня это больше не триггерит. Я по-настоящему закрыла эту дверь в прошлое. Я спокойно реагирую на этого человека при встрече. И самое главное — я могу рассказывать об этом опыте. Но мне скучно уже это делать.

Видишь разницу? Мне не больно, мне не обидно. Я не злюсь, не сожалею, не испытываю вину. Я могу погружаться туда в своих воспоминаниях, но это уже не заряженная для меня тема. Там нет энергии. Мне там скучно.

А что делать если это не так? Если я захлопнула дверь с раздражением или ненавистью? Если я сожалею или виню себя? Разряжать эту историю. Проживать ее. Потому что иначе это будет всегда влиять на новые отношения. На тебя.

А если у меня сейчас нет мужчины? Я не замужем, разведена или вдова. Пропускаем второй круг?

Нет! Нет! Нет! Ведь если эта сфера «болит», но мы не исцеляем ее, то мужчине некуда будет прийти.

Если я только мамочка для своих близких, полководец и достигатор, я никогда не стану любимой женой, возлюбленной, желанной и драгоценной женщиной! Этому просто нет места.

Поэтому сфера «Я И МУЖЧИНА» нуждается в нашем внимании сразу же после первого круга «Я».

А если я мать-одиночка и делаю все сама? Кому я нужна такая с детьми?

Так тоже бывает. И я знаю по себе и тысячам учениц что это не приговор.

Это просто опыт, который не сложно исцелить, если выбрать само исцеление. Сложно бывает только тогда, когда женщина выбирает роль жертвы и драму в проживании этого опыта. Тогда новому, достойному мужу просто сложно войти в ее поле. Драма не пустит его. А значит, уже ее детям придется принять этот сценарий рода и надеяться, что у них хватит смелости пойти в его исцеление.

И вот следом идет третий круг «Я И ДЕТИ». Почему же он не идет раньше? Разве дети в семье не важнее мужа?

Нет. Точно нет. Если ваша семья держится на хрупких плечиках ваших детей — это провал. Это то, с чем дети будут долго ходить к личным психоаналитикам или скитаться по бесконечным тренингам и духовным учителям!

Семья — это ты и муж. Вы встретились и выбрали стать парой. Вы выбрали пригласить детей в свое поле. Это ваши игры и ваши отношения. Для детей создается поле любви, но дети никогда не основа семьи.

Ведь иначе, когда придет время, они не смогут покинуть родительское гнездо и строить собственную счастливую жизнь. Они будут чувствовать стыд, вину, ответственность за несостоявшуюся жизнь родителей. За семью, которая сразу развалится, стоит им упорхнуть из гнезда.

Но на самом деле, это значит, что семьи просто не было. Потому что семья — это муж и жена. А дети — лишь гости на вашем празднике жизни.

И именно поэтому, в иерархии отношений исцеление круга «я и мужчина» стоит перед кругом с детьми.

Итак. Третий круг по воде — отношения с детьми. Если ты мама, для тебя эта сфера очень важна, как и для меня. И в этой книге (как и в своем обучении мастеров) я уделила внимание простым игровым практикам с детьми. Ведь когда мы с детства обучаем детей принятию себя, своего тела

и работе с любыми эмоциями — мы возвращаем новое поколение свободных и счастливых людей!

Четвертый круг «Я И РОДИТЕЛИ»

И снова может возникнуть вопрос — почему только здесь? Не раньше?

Потому что, если в твоей иерархии ценностей «долг» родителям стоит раньше других отношений, ты просто не живешь свою жизнь!

Река жизни течет в одну сторону! От старших к младшим. И, становясь «мамой» для мамы, или «женой» для отца, ты путаешь семейные роли и теряешь свое место в Иерархии Рода! Теряешь силу, теряешь энергию, которая тебе принадлежит по праву рождения!

А значит, всю жизнь потом будешь искать «свое место под солнцем» и не находить. А еще наблюдать, как дети повторяют родовые ошибки и занимают чужие роли, теряя себя и свою жизнь.

Это важно и бывает невероятно сложно — занять СВОЕ место в иерархии рода. Особенно, когда много поколений подряд женщины совершают эти ошибки. Но тем важнее сейчас, изменить ложный сценарий. Быть только дочерью для родителей, не спасать и не пытаться учить их жизни. Принимать благословение от старших. И отправлять благодарность в ответ!

Это очень большая, глубокая тема. В рамках этой книги мы лишь слегка прикоснемся к ней. Главное, помни, что именно, принятие величия своих родителей и переход в реальную благодарность роду обеспечивает тебе те корни и ту безопасность, которую мы зачастую так долго и безуспешно ищем в практиках или учителях.

Все уже есть у тебя. С тобой все в порядке. И, разрешив себе принимать благословение рода, ты обретаешь настоящую силу, опору и безопасность!

Признание матери дает тебе легкость женской энергии и способность создавать счастливые отношения!

Принятие отца дает тебе силу мужской энергии, и доступ в мир денег, побед и больших достижений в жизни.

А что дальше?

Дальше я предлагаю тебе фантазировать и рисовать круги по воде самой!

Какие круги уже есть в твоей жизни? И самое главное — каких пока не хватает в ней?

Есть ли в твоей жизни сфера «Я И ДРУЗЬЯ»? Это важно, ведь именно здесь открываются твои беззаботный внутренний ребенок и безбашенный внутренний подросток! Те субличности, которые генерят энергию в твоей жизни! Если до них не доходит дело, то энергии просто нет.

А есть ли в твоей жизни круг «Я И СЕСТРЫ»? Это немного другая роль. Здесь живет дух сестринства и бережной заботы о тебе и твоей душе. Здесь можно быть уязвимой и максимально открытой. Быть дикой, живой, настоящей, природной! Здесь можно плакать или смеяться. Звучать или танцевать как в последний раз! Чувствовать, что со мной все в порядке! Я не одна такая. Я больше никогда не буду одна

Есть ли круг «Я И ТВОРЧЕСТВО?» или круг «Я И ДЕНЬГИ?» «Я И МОЯ РЕАЛИЗАЦИЯ?» А может быть, «Я И МОЙ ЖЕНСКИЙ КРУГ?»

Есть ли вообще в твоей жизни место для реализации успешного и трансформационного женского проекта? Проекта, который изменит жизни одной или тысяч женщин. Позволяешь ли ты ему проявиться в пространстве? Для начала в фантазиях и мечтах. А затем и в реальности. Ведь для многих из вас именно с этой книги начнется личный Путь Мастера, как и у сотен моих учениц! Путь мудрой Женской

Наставницы или Хранительницы женского круга! А этот путь всегда начинается только с тебя!

Прислушайся к своему сердцу. Слышишь ли ты его зов?

Громкий, настойчивый, твердый! Или робкий, едва пробивающийся через толщи сомнений и страхов... Это не важно, сестра! Ты не одна на этом пути.

И если ты чувствуешь отклик овладеть мастерством, даже пусть для себя, для своих близких, своей семьи — это уже большой шаг! Так давай же начнем этот путь с погружения в Мир женских Практик!

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ПРАКТИКИ?

Но прежде чем мы начнем с тобой практиковать, я предлагаю разобраться, для чего же нам нужны «практики»?

Существует иллюзия, что если я найду суперпрактику, то моментально изменится вся моя жизнь.

Но это только иллюзия. Практика лишь инструмент. Главная героиня — это всегда ты! И все изменения начинаются лишь с тебя.

Я двадцать пять лет работаю с женщинами. Я двадцать пять лет обучаюсь сама. Я знаю миллион практик и легко придумываю новые прямо в процессе под конкретный запрос участницы. И за это время я поняла одно:

Женщинам не нужно ничего сверхъестественного! Супер-пупер-мега-изоэтранные практики нам не нужны. В состоянии любви и счастья нас переключают порой самые простые действия, которые мы делали уже много раз.

Но что нам действительно важно — это быть честной с собой! Это быть среди женщин. Это учиться у них и практиковать вместе с ними. Отражаясь в глазах сестры, я наконец-то яснее вижу себя! Я слышу свой голос! Я слышу зов своей дикой женской души, рвущейся на свободу! Души, которая знает ответы и путь к исцелению. Души, которая есть ЛЮБОВЬ.

И тогда получается, что цель любой практики — не просветление, не достижение богатств, замужества или успеха... Цель любой практики — просто вернуться к себе.

Сбросить всю шелуху навязанных нам программ, сомнений и страхов! Перестать предавать себя и верить в свою ничтожность! Вспомнить силу свою и ценность. Дать себе любовь и поддержку, чтобы перестать искать их вовне. Просто проснуться, и главное — продолжать просыпаться каждый день своей жизни, слой за слоем освобождая частички своей души!

Да, родная, именно так! Если ты думала, что найдешь суперпрактику, сделаешь ее один раз и больше не надо будет к ней возвращаться, потому что ты стала уже просветленная и счастливая, можешь смело закрывать эту книгу. Я не верю в такие пилюли. Я верю в практику — как в саму жизнь.

Представь перед собой дискотечный шар. С миллионом маленьких чистых зеркал! Попадая на него, луч прожектора рассыпает по залу радугу света! Маленький шар где-то под потолком способен заполнить собой огромное пространство дискотечного зала! Способен дотянуться до самых темных уголков и подарить радугу света сотням людей!

Это ты, дорогая! Твои возможности! Твой масштаб! Свет твоей души, которая пришла в этот мир, чтобы согреть и светить!

Но что происходит в реальности? Начиная с раннего детства мы закрашиваем свои зеркала — уникальные грани своей души — темной краской! Ибо верим, что с ними что-то не так! Они нам не нужны, без них лучше...

Верим в то, что нельзя кричать громко и проявляться смело! Верим в то, что мы никому не нужны, не красивы, слабы... Верим в то, что любить опасно, потому что бывает больно. А еще в то, что любовь надо заслужить, ведь никто не будет любить меня, такую несовершенную, просто так! Да, родная? Узнаешь свои мысли?

У каждой из нас своя история и свой способ закрасить свои зеркала.

Только суть в том, что в итоге твой диско-шар выглядит совершенно иначе. Потеряв добрую часть своих граней, он бесполезно болтается под потолком. То и дело задавая себе вопрос — что же со мной не так? Как бы мне измениться, стать кем-то другим. Может, тогда меня будут любить и ценить?

Ибо пока луч прожектора, попадая на шар, не переливается всеми цветами радуги, а убого подсвечивает лишь маленькое пространство рядом.

Понимаешь, родная, да? То, что тебе не хватает энергии даже на собственную семью, не значит, что ты такая! Твоя энергия забетонирована внутренними запретами и ложными представлениями о себе! Именно об этом я и говорю, когда призываю проснуться и продолжать просыпаться изо дня в день! Перестать верить, что ты слаба! Перестать жалеть себя и обижаться на целый мир!

Никто не придет и не спасет тебя, извини. Никто не даст тебе ценность.

Ты сама можешь все это сделать! Ты сама можешь очистить свой диско-шар! Ты сама можешь поверить в свой реальный масштаб! Ты сама можешь наполнять мир любовью!

И пусть практики будут твоими помощниками в этом пути. Но никак не волшебной пилюлей.

Потому что тебя не надо «менять» или «исправлять»! Тебе не надо быть кем-то другим. Тебе важно вспомнить СЕБЯ и услышать зов своей дикой женской души! Снова поверить в свою собственную силу и ценность! Разрешить своему дискошару заполнять этот мир тобой! Поверь мне, родная, это очень красиво...