

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
Глава 1.	
ЖЕНСКАЯ СИЛА – СЕКСУАЛЬНОСТЬ	11
Запрещено и заблокировано.....	12
Ведающая женщина	16
Глава 2.	
МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИЯ	25
Разная суть.....	27
Время не выживать, а процветать.....	36
В маске мужской силы	41
В какой энергии ты живешь?.....	49
Сдаться – не значит проиграть.....	53
Соблазней все, о чем мечтаешь.....	57
Ты готова соблазнять?	59
Выбрось это немедленно	63
Практика «Абхьянга».....	66
Темная и светлая женская энергия.....	68
Практика «Принятие граней женственности»	72
Практика «Танец жизни»	76
Упражнение «Флиртуй!».....	83
Будь женщиной, замедлись.....	84

Практика «Час тишины» 90

Практика «Прикосновение к энергии» 94

Глава 3.

ВОЛШЕБНАЯ ЦИФРА «СЕМЬ» 99

Практика «Роза» 106

Глава 4.

ВОЛШЕБНОЙ ТАБЛЕТКИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ 117

Глава 5.

ТРИ ГРАНИ ГАРМОНИИ 123

Тело, спасибо, что ты есть 126

Я хочу любви 128

К гармонии через расстановки 129

Практика-расстановка «Душа, ум и тело» 132

Практика «Письмо из точки души» 138

Глава 6.

ЭНЕРГИЯ РОДА 139

Задание «Родовое древо» 146

Практика «Моя система рода сейчас» 151

Долг, которого нет 154

Расставь всех по местам 156

Практика «Сила истории» 158

Глава 7.

СИЛА ПРОЩЕНИЯ	163
Практика «Вы лучшие».....	169
Время прощать	170
Практика-медитация «Прощение»	171
И время просить прощения	178
Практика «Письмо родителям».....	184

Глава 8.

ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И КАРМА.....	189
(Не)правила гармоничных отношений	190
Практика «Желания моей души»	196
Практика «Лифт».....	212
Практика «Исполняющая желания»	215
Ночная практика.....	220

ВВЕДЕНИЕ

«Главное – быть счастливым, а не первым при любых обстоятельствах» – в этой короткой фразе Ирины Хакамады ощущается мощный заряд женской энергии. Той энергии, которой часто не хватает современной женщине.

Я благодарю тебя за то, что ты держишь в руках эту книгу, открыла ее, начала читать, ведь это значит, что ты хочешь изменить свою жизнь и стать по-настоящему счастливой. Ты готова открыть свое сердце чему-то новому, попробовать его на вкус, словно ароматный десерт, пропустить через себя, как необычный сексуальный опыт, ты готова испытать невероятную мощь женской энергии.

Если ты читаешь эти строки, значит, уже ощутила, почувствовала, осознала (и я не просто так пишу эти три слова, запомни их), что хочешь изменить свою жизнь, открыв и познав себя.

«ГЛАВНОЕ – БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, А НЕ ПЕРВЫМ ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ» – В ЭТОЙ КОРОТКОЙ ФРАЗЕ ИРИНЫ ХАКАМАДЫ ОЩУЩАЕТСЯ МОЩНЫЙ ЗАРЯД ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ.

Путь к себе, к внутреннему источнику женской силы – это большая интересная работа и огромное счастье. И я благодарна тебе за возможность быть рядом, делиться самыми глубокими практиками, невероятными знаниями и инсайтами, радоваться вместе с тобой, когда ты ощутишь, что все это начинает работать, твоя жизнь меняется: на место извечной борьбы за выживание приходят процветание и наслаждение каждым прожитым днем, на место одиночества – дружеское тепло, новая, неизведанная ранее интимность в отношениях. Да, все это произойдет не сразу. То, чем я хочу поделиться с тобой, не какая-то волшебная таблетка от любых неприятностей. После прочтения первых страниц этой книги и выполнения первых практик ты едва ли обнаружишь корзины цветов у своей двери, миллионы на счету в банке и свое фото в гляцевых журналах. Ничто не меняется по щелчку пальцев, нужны время, терпение и настрой на позитивные перемены.

Давай знакомиться. Я – Татьяна Соло, энергокоуч, основатель благотворительного фонда, успешная бизнес-леди, счастливая жена и мама.

В основу этой книги легла моя авторская программа по раскрытию женской сексуальной энергии, дополненная практиками и заданиями. Это не учебное пособие по сексу, скорее методичка для работы над собой, руководство для бесед со своей душой и карта, которая облегчит твой путь к источнику женственности и счастья.

Сексуальная энергия кому-то дается при рождении, но под влиянием норм и правил общества перекрывается. Некоторые приходят в эту жизнь уже с закрытыми сексуальными центрами, так как в прошлых перерождениях был опыт, когда эта сила привела к потере жизни или другим весомым неприятностям.

Число женщин, кому повезло сохранить и приумножить сексуальную энергию, невероятно мало, но жить в удовольствии, радости, контакте с душой хочет каждая из нас.

Для того чтобы раскрыть свою женскую энергию, я читала книги, проходила курсы, обучалась, слушала истории других людей, делала различные энергопрактики, потому что хотела пользоваться ею не на 5 %, а хотя бы на 50+ %. Когда я научилась это делать, жизнь изменилась: и мужчины, и друзья, и карьера, и популярность, и душевное состояние – все, что было для меня значимо, пришло в движение и стало постепенно приближаться к тому уровню, о котором я мечтала.

Я не буду обещать тебе, что программа сработает, – я просто знаю это. Каждую практику, описанную в этой книге, я делала не один десяток раз. Я посетила более ста тренингов и марафонов известных коучей. Проходила терапию и училась у Донни Эпстина, Энтони Роббинса, Джо Диспенза, Лиз Бурбо, Фрэнка Пьюселика и многих других. Они помогли мне раскрыть мои способности, осознать возможности и то, чем я могу быть полезна миру и людям. Я не только впитывала, как губка, все, что они давали нам, своим ученикам, но и применяла, проверяла, соединяла и трансформировала: каждое слово, совет, упражнение, аффирмацию и инкантацию я пропустила через себя и на основе этого опыта выстроила свою программу – программу, которая работает и меняет жизнь.

В этой книге я собрала знания и практики, позволившие мне открыть в себе источник энергии, которой хватает на все – семью и друзей, тренерскую работу и обучение, благотворительность и бизнес, творчество и множество других важных сфер моей жизни. Этот источник – желание сделать мир светлее и счастливее. Я заряжаюсь, когда помогаю людям, ведь тогда

те, кого я поддержала, уже находясь в ресурсном состоянии, будучи наполненными и счастливыми, смогут в какой-то ситуации выручить кого-то еще.

Я хочу жить в мире счастливых людей.

Я хочу, чтобы ты ощутила эту радость, эту силу, а может быть, даже что-то большее, что Вселенная откроет только тебе одной. Надеюсь, ты готова пройти этот путь вместе со мной. Временами будет непросто: начать делать то, что до этого не делала, поступать так, как раньше не поступала. Как говорит Энтони Роббинс, «если ты будешь постоянно делать то, что всегда делаешь, то продолжишь получать то, что получал». Пора действовать иначе!

В этой книге собраны уникальные практики. Часть из них я получила от своих учителей, часть – во время церемоний с перуанскими шаманами, некоторые родились в процессе работы с женщинами на персональных энергетических сессиях. Все они направлены на то, чтобы сделать тебя свободной. Открыть твою силу!

Иногда задания будут казаться странными, описанный опыт – не совсем понятным, поэтому я прошу тебя довериться и отнестись к этому, как к увлекательной игре. Выполняй задания, применяй практики, не бойся нарушать правила – пиши в книге, подчеркивай. Пусть к последней странице она станет и твоей – наполнится твоими наблюдениями, чувствами, мечтами.

Готова? Начнем!

Добро пожаловать во Вселенную женской силы.

Твоя
Татьяна Соло

Глава 1.

ЖЕНСКАЯ СИЛА — СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Иногда во время разговора с женщинами и девушками о сексуальной энергии я слышу от них: «Да какое там! Вообще никакой энергии нет. Не могу заставить себя сделать даже необходимое».

Я смотрю на этих грустных женщин: их плечи опущены, во взгляде усталость, мысли заняты тем, как выжить. И так сейчас существует большинство. Но время борьбы закончилось, наступило время процветания!

Именно мы, женщины, имеем самый прямой доступ к энергии Вселенной, божественному вдохновению. Это путь к счастью, изобилию, богатству, благополучию, и не только твоему.

Именно ты питаешь своей женской энергией любимого человека, детей, просто окружающих тебя людей и при этом еще тратишь ее на работе. Но порой ловишь себя на мысли, что сама ничего не получаешь взамен. Задумывалась ли ты о том, как тебе восполнить отданную энергию, где ее источник? Пыталась ли ты прислушаться к себе, своей душе, своему телу и почувствовать, что питает и заряжает тебя?

Давай попробуем разобраться вместе.

ЗАПРЕЩЕНО И ЗАБЛОКИРОВАНО

В самой природе женщины заложено умение отдавать, щедро делиться. Отдаваться. Наша женская энергия сексуальна по своей сути.

Возможно, ты сейчас почувствовала какое-то едва ощутимое напряжение, смущение, ведь мы вплотную подошли к разговору о сексуальности. Я уверена, что ты открыта новому, иначе не взяла бы в руки книгу с таким названием, но я понимаю, что большинство женщин и девушек ощущают неловкость, когда речь заходит обо всем, что связано с интимностью, сексом.

Вполне вероятно, что прочувствовать то, о чем пойдет речь в этой книге, получится не сразу, потому что у многих из нас чувствительность сильно заблокирована. Особенно если речь заходит о какой-то табуированной, запретной в обществе теме. «Нельзя!», «Неприлично!», «Непристойно!» – вот блоки, которые мешают рассуждать на тему сексуальности.

Помнишь фразу, ставшую крылатой? «У нас в СССР секса нет», – произнесла Людмила Иванова во время знаменитого телемоста с Америкой. В нашей русской (не только советской) ментальности тема секса, интимных отношений между мужчиной и женщиной всегда была под запретом, об этом нельзя было говорить. Есть проблемы в семье – не выноси сор из избы. Счастливы – молчи, чтобы не сглазили. Многие слова, относящиеся к интимной сфере, считались «грязными».

Сексуальность, целостную женскую сущность разделили на две полярно противоположные: положительную – целомудренную любовь, скрытую от глаз, самоотдачу и самопожертвование и отрицательную – вызывающую, внешнюю сексапильность,

**В САМОЙ ПРИРОДЕ
ЖЕНЩИНЫ ЗАЛОЖЕНО
УМЕНИЕ ОТДАВАТЬ, ЩЕДРО
ДЕЛИТЬСЯ. ОТДАВАТЬСЯ.
НАША ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИЯ
СЕКСУАЛЬНА ПО СВОЕЙ
СУТИ.**

маску распутницы. Милая, скромная, чистая до скрипа, почти бестелесная девушка – хорошо; яркая, страстная, вызывающая желание соперничать и совершать поступки – плохо. Тело – прикрыть, прикосновения – ограничить.

Так понятие «сексуальность» подменили «вульгарностью».

Если я попрошу тебя представить сексуальную женщину, первым образом, который всплывет в воображении, скорее всего, будет яркая блондинка или брюнетка в красном платье и туфлях на высоком каблуке, на ее губах алая помада, длинные ногти покрыты таким же лаком. Однако вызывающая красота – вовсе не то же самое, что женская сексуальная энергия.

Может быть, ты обращала внимание, что иногда с виду совершенно обычная девушка, очень просто одетая, не отличающаяся яркой внешностью и выдающимися формами, окружена множеством поклонников. Она притягивает к себе людей по той простой причине, что обладает явной сексуальной энергией, которая возбуждает и привлекает. Это не значит, что мужчины рядом с ней всегда испытывают сексуальное влечение и хотели бы уложить ее в постель. Переспать. Просто в ее обществе они чувствуют себя лучше, мужественнее, ощущают прилив сил и вдохновения, к ним приходят новые идеи, им удается бы-

ТЫ МОЖЕШЬ НАПОЛНИТЬСЯ ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИЕЙ, СТАТЬ ТОЙ, РЯДОМ С КОТОРОЙ МЕНЯЕТСЯ МИР И ЗАЖИГАЮТСЯ СЕРДЦА ЛЮДЕЙ. ДЛЯ ЭТОГО НЕ НУЖЕН КАКОЙ-ТО ОСОБЫЙ ТАЛАНТ. У ТЕБЯ УЖЕ ЕСТЬ ДОСТУП К ЭНЕРГИИ ВСЕЛЕННОЙ, ПРОСТО ТЫ, ЗАПУТАВШИСЬ В ЛОЖНЫХ УСТАНОВКАХ, ЗАБЫЛА ПУТЬ К СВОЕЙ СУТИ, ОН ОКАЗАЛСЯ ЗАБЛОКИРОВАН СТЫДОМ, ЗАСОРЕН СТЕРЕОТИПАМИ.

стрее решать различные вопросы и справляться с проблемами. Благодаря энергии таких женщин мужчины сливаются со своей душой, поэтому им так хорошо. Причем это «хорошо» ощущают не только мужчины, но и женщины, которые испытывают желание находиться «в поле» такой девушки, быть рядом. Вокруг нее всегда много возможностей и людей.

Есть девушки, которым повезло прийти в мир с открытой сексуальной энергией, и, если родители и общество не перекрыли этот источник, такая девушка с радостью принимает и использует свою женскую силу. А если я скажу тебе, что стать такой может любая женщина независимо от внешних данных, возраста, социального статуса? А что если в этой жизни тебе только предстоит раскрыть внутренний источник женской энергии и научиться ею пользоваться? А что если ты уже обладаешь этим знанием из опыта предыдущих воплощений и в одной из прошлых жизней уже была такой женщиной? В этом случае тебе достаточно будет только напомнить себе об этом.

Ты можешь наполниться женской сексуальной энергией, стать той, рядом с которой меняется мир и зажигаются сердца людей. Для этого не нужен какой-то особый талант. У тебя уже есть доступ к энергии Вселенной, просто ты, запутавшись в ложных установках, забыла путь к своей сути, он оказался заблокирован стыдом, засорен стереотипами.

Но ты можешь вновь отыскать и расчистить этот путь, вернуть себе умение черпать божественную силу из потока, который никогда не иссякает.

Я помогу тебе раскрыть твою сексуальную энергию, проявить ее. Ты сможешь позволить себе пользоваться и щедро делиться ею, ощущая не опустошение, а еще большую наполненность, направлять ее на созидание. И никакого бессилия!

Прежде чем ты доверишься мне и мы отправимся в путешествие к твоей женственности, давай, как говорят ученые, определимся с терминами. Хочу, чтобы между нами не было недопонимания.

ВЕДАЮЩАЯ ЖЕНЩИНА

Сексуальная энергия – это очень мощный ресурс. Я говорю не о манипуляциях с животными инстинктами размножения; не о плотских желаниях, фантазиях, порывах; не о страсти, потребности получить партнера, обладать им физически.

Давай договоримся: мы сейчас не о гениталиях, а о силе, творчестве, радости, вдохновении, любви и наполненности энергией.

Поэтому я прошу: на время, пока ты читаешь эту книгу и проходишь описанные в ней практики, забудь все, что ты знаешь про сексуальность и сексуальную энергию.

Разреши себе стать чистым листом, любознательным и интересующимся. Позволь себе принимать, впитывать, не обдумывая и не раскладывая по полочкам. Придет время и для анализа, но сейчас разум скорее преграда на нашем пути, нежели помощник. Ведь именно он хранит и умножает негативные установки, запреты, ментальные

ЕСЛИ ДВА ЛЮБЯЩИХ ЧЕЛОВЕКА, ДВА БОЖЕСТВЕННЫХ СУЩЕСТВА (ПОТОМУ ЧТО В КАЖДОМ ИЗ НАС ЕСТЬ ЧАСТИЧКА БОГА), РАСТВОРЯЮТСЯ В АКТЕ ЛЮБВИ, РАЗВЕ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ГРЕХОВНО? ЭТО И ЕСТЬ ЕДИНЕНИЕ С БОГОМ.

блоки. Наш ум создал те стены и завалы, что перегородили дорогу к источнику божественной энергии.

На том пути, в начале которого ты сейчас находишься, лучшими помощниками станут твоё тело и душа, поскольку они умеют чувствовать и принимать, не разрушая. Давай на время откажемся от анализа и критики и обратимся к женскому знанию, или, как говорили в старину, веданию.

Да, «ведьма» в своём первоначальном значении – это вовсе не уродливая старуха с длинным носом, кипящая жаб и мухоморы в огромном котле посреди леса.

Слово «ведьма» происходит от глагола «ведать» – знать и ма – сокращенно от «мать», так раньше называли любую женщину. Иными словами, ведьма – это «знающая женщина».

О чём она ведает, каким священным знанием обладает?

Она знает, как устроен мир, как движутся энергии, кто такой Бог, что есть любовь и как её отдавать, как исцелять ею. Это женщина, которая подключена к источнику божественной энергии, наделена духовной силой.

Легко понять, почему такие ведающие женщины были неудобны католической церкви. Зачем посредники и пастыри, если ты можешь общаться с Богом напрямую, ощущаешь его в своей душе и в окружающем тебя мире?

Женская сексуальная энергия – это самый быстрый доступ к душе. Женщина, умеющая управлять своей сексуальной энергией, ощущает связь с собой, с Богом и может открыть этот путь для мужчины. Через женщину и опыт глубокого духовного слияния с ней мужчина может получить доступ к своей душе и Богу. И для этого необязательно заниматься сексом, важно обнажить, раскрыть навстречу друг другу души. Если два любящих человека, два божественных существа (потому что в каждом из

нас есть частичка Бога), растворяются в акте любви, разве это может быть греховно? Это и есть единение с Богом.

Церковь никогда не терпела соперничества. Инквизиция открыла охоту на ведьм. В 1980-х годах теолог Ганс Кюнг говорил о 9 000 000 ведьм, которые подверглись преследованию со стороны церкви и были сожжены. Охоту на ведьм даже начали сравнивать с Холокостом, жертвами которого стали 6 000 000 евреев и люди других «низших» рас. Позднее данные Г. Кюнга были опровергнуты, ученые говорят о 60 000–100 000 погибших на кострах и под пытками ведьм.

Тебе кажется, это не так много? Но и людей тогда в Европе жило куда меньше, чем сейчас. Просто представь, что в Кведлинбурге, население которого насчитывало всего 12 000 человек, в 1589 году за один день сожгли 133 ведьмы. Есть записи того же времени, где упоминается, что городской совет германского Роттенбурга переживал, что «скоро в городе не останется ни одной живой женщины».

Ведьмы часто были виновны лишь в том, что отдавали свою энергию и знания на благо других – лечили людей и животных, помогали при родах, давали мудрые советы. Многие попали на костер инквизиции только за то, что были красивы, приветливы, за то, что рядом с ними мужчины ощущали вдохновение, радость, прилив сил.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ – ЭТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ОТКАЗ ОТ ОЦЕНКИ, НАВЕШИВАНИЯ ЯРЛЫКОВ, НАВЯЗЫВАНИЯ СВОЕГО МНЕНИЯ. ЭТО НЕ О ТОМ, ЧТО ПРАВИЛЬНО, А О ТОМ, ЧТО ИСТИННО.

Подобные чувства у мужчины, по мнению церкви, мог вызывать только Бог. Чтобы перекрыть путь к Богу через женскую сексуальную энергию, этот источник отравили стыдом. Секс был объявлен греховным действием, на которое мужчины вынуждены идти ради продолжения рода. Женщина воспринималась как «сосуд греха и порока». Это нужно было для того, чтобы люди блокировали свою сексуальную энергию, теряли прямую связь с Создателем, источником божественной ясности, и становились для государства, церкви и общества марионетками, которыми можно управлять.

Но почему тогда Адам и Ева в раю, в царствии небесном, были обнаженными и не испытывали никакого стыда? Первых людей окружала жизнь, полная изобилия и любви, их сексуальная энергия была полностью раскрыта. И только тогда, когда они усомнились в Боге, перестали ему доверять, когда они послушали змея-искусителя (змей, по сути, это наш постоянно сомневающийся ум), они потеряли связь с Создателем. Они сами создали в своей голове сомнение, которое стоило им рая. Сомнение – состояние, которое отделяет человека от его души.

Когда Адам и Ева были изгнаны на землю, они потеряли связь с источником. Цель человека на Земле – вновь обрести и почувствовать связь с Богом, ощутить «царствие небесное внутри нас». Вдохновенная, доверяющая Всевышнему, подключенная к источнику божественной энергии твоя душа способна вернуться в рай – пространство изобилия, радости, любви, свободы – в земной жизни.

Возвращение к своей сексуальной женской энергии – это в первую очередь отказ от оценки, навешивания ярлыков, навязывания своего мнения. Это не о том, что правильно, а о том, что истинно.

Женщины, которые обладают сексуальной энергией, даже если она скрыта, владеют по определению бóльшим объемом знаний, чем те, кто «хорошо учился в школе». Такие женщины изначально чувствуют, что стоит принять, а что нет. Они действуют интуитивно и не совершают ошибок – просто чувствуют, как нужно поступить. Их канал связи с Вселенной, с Богом очищается, и открываются, даруются интуиция, ясновидение, способность к целительству, яснознание, ясночувствование. Такие женщины могут исцелять своих детей, родных, близких и всех, кто находится рядом.

Ты спросишь, почему сейчас большинство женщин утратили эти дары и забыли путь к источнику женской энергии?

Потому что раз за разом нас наказывали за наши знания и силу, ведь все это делает нас свободными, способными самостоятельно принимать решения, непослушными. И церковь, и государство веками добивались от людей послушания и смирения, поэтому сильные и независимые считались опасными. А женщина, осознающая свои силу и право, может быть очень опасной. От такого противника нужно было избавиться.

Все пытки и мучения, которые женщина приняла за свои знание и силу, наша душа запомнила. Воплощаясь в разные эпохи в разных телах, она вновь и вновь усваивала один и тот же урок: если будешь использовать свою женскую силу, погибнешь в муках или будешь изгнана из общества. В нашем ментальном поле от реинкарнации к реинкарнации формировались все новые «защитные» блоки, преграждающие путь женской энергии. Но в каждом новом воплощении душа старается избавить нас от этих блоков, вернуть способность подключаться к источнику божественной любви, открыть в нас самих тот огромный ресурс женственности, который сейчас недоступен, вновь научить нас доверять своей женской энергии и использовать ее во благо.

**ТЫ МОЖЕШЬ
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СВОЕЙ
СИЛОЙ И ДОЛЖНА ЭТО
ДЕЛАТЬ! В ЭТОМ ТВОЯ
ЖИЗНЕННАЯ МИССИЯ!**

Души многих женщин помнят этот опыт: они уже мудрые, знающие, они понимают, как устроен этот мир, они могут служить, но словно останавливают себя. Кто-то начинает использовать свой дар во вред: делает привороты, наводит порчу. Кто-то блокирует его, позволяя лишь изредка проявляться.

Где-то внутри тебя сидит страх, что за применение женской силы, счастье быть женщиной и наслаждаться наполненностью женской энергией тебе придется дорого заплатить. Но мир изменился: на кострах уже не сжигают и на кол не сажают. Ты можешь пользоваться своей силой и должна это делать! В этом твоя жизненная миссия!

Если ты блокируешь свою женскую энергию, твоя жизнь наполнена в лучшем случае на 2–5 %. Поэтому не получается выстроить гармоничные отношения, зачать детей, зарабатывать деньги и вообще понять, как жить и что делать.

Эта энергия – твоя сила, твоя возможность выбирать, а не смиряться.

В глубине твоей души еще теплится воспоминание, каково это – быть напрямую связанной с источником божественной энергии, быть наполненной, счастливой, эмоционально щедрой. Мы разберем воздвигнутые разумом баррикады и поможем вытащить его наружу.

Когда проснется твоя душа, ты почувствуешь, как следом за ней пробуждается и тело, раскрывается твоя чувственность. Наслаждение от телесного контакта, прикосновений, секса выйдет на новый уровень.

Уже после выполнения первых практик, описанных в этой книге, ты заметишь изменения не только в духовном плане, ты начнешь иначе ощущать свое тело.

Огромное количество женщин, которые прошли курс раскрытия своей сексуальной энергии, утверждают, что у них начался новый этап в жизни. Что после десяти, а то и двадцати лет супружеской жизни, где было место и классному сексу, и оргазмам, и сексуальным экспериментам, они наконец начинали «заниматься сексом» душами, «выходить» из тела и переживать истинный акт любви. Это произошло потому, что они начали не просто пользоваться своей сексуальной энергией, они стали жить в ней.

Казалось бы, что может быть естественнее для женщины, чем пребывать в женской сексуальной энергии, а для мужчины – в мужской. Но в современном мире все не так просто, поэтому отдельно поговорим о том, что же такое женская и мужская энергия и как они себя проявляют.

Глава 2.

МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИЯ

Прежде чем мы перейдем к этой теме, хочу напомнить тебе, о чем мы договорились в самом начале пути, — не торопись делать выводы и навешивать ярлыки. Прислушайся к себе: не решила ли ты уже, что женщина в мужской энергии — это плохо, а в женской — хорошо.

Когда мы пытаемся что-то описать, определить и для этого отделить одно от другого, неизбежно впадаем в крайности. Согласись, в таком подходе нет ничего продуктивного, поэтому прошу тебя, постарайся в первую очередь почувствовать то, о чем я говорю. Время обдумать и проанализировать наступит позднее.

Женщина в мужской энергии — это неплохо. Мужчина в женской — тоже. Есть женщины, которые с рождения живут в мужской энергии, и это состояние для них естественно. Они полны сил, счастливы и успешны. Есть мужчины, которые также процветают в энергии, которую мы определяем как женскую. Вне зависимости от ориентации и биологического пола все люди находятся в той или иной энергии, но обычно одна из них пре-

обладает, она приходит в момент нашего рождения. Любой человек по своей природе больше находится либо в женской, либо в мужской энергии. Но в его жизни всегда присутствует в большей или меньшей степени также энергия противоположного пола.

Я сейчас не о том, что энергию нужно поделить и раздать всем по половому признаку, а о том, что есть два ее типа, каждый из которых имеет свои особенности и сильные стороны. Если ты чувствуешь, что в той энергии, в которой живешь сейчас, ты не можешь реализовать свою миссию, достигнуть цели, осознать свой путь, если ты чувствуешь сопротивление Вселенной, возможно, пора начать жить в другой энергии. Давай без ожиданий и предубеждений рассмотрим оба типа.

В большинстве случаев «основная» энергия соответствует полу. Женщине помогает раскрыться и прийти к процветанию женская энергия, мужчине – мужская, и это продиктовано природой, заложено веками. У мужчины и женщины стал доминирующим тот тип энергии, который помогал выживать и развиваться всему роду человеческому.



РАЗНАЯ СУТЬ

Женское и мужское начала различны, даже противоположны по своей сути, но при этом дополняют друг друга и вместе создают единое целое, гармонию.

Он завоевывает, она сохраняет; он действует, она чувствует; он ищет и достигает, она удивляется и восхищается... Этот список можно продолжать, но даже приведенных примеров достаточно, чтобы заметить, что мужчин и женщин связывают комплементарные отношения. Почему же нам, женщинам, так трудно понять мужчин? Почему они не понимают нас?

Все дело в том, чего требует наша энергия.

А она требует того же, что и тысячи лет назад.

Мужская энергия от природы нацелена на контроль, мужчина стремится достигать. Мужское поле сформировано тысячелетиями.

Если мы попытаемся представить себе, как развивалась женская и мужская энергии на заре человечества, нам легко будет осознать, в чем причина непонимания.

Древний мир. Люди все еще живут в пещерах. Мужчины охотятся и защищают племя от диких зверей и врагов. Женщины оберегают огонь, занимаются потомством, собирают съедобные и лекарственные растения, стараются сохранить добытое и проследить за тем, чтобы все были сыты.

И вот первобытный мужчина идет на охоту. Его цель – добыча. От того, сможет ли он выследить и поймать зверя, зависит жизнь его женщины и детей. Он не может болтать с друзьями,

обращать внимание на красоту окружающей его природы, рассматривать и подмечать каждый цветочек и ягодку. Он максимально сосредоточен, его зрение, его энергия сфокусированы, охотник заточен на результат. Любые звуки, запахи, тени он анализирует, выискивая в них только то, что ему нужно для достижения цели, – следы присутствия зверя. Все остальное для него не имеет значения. Когда же добыча оказывается в его руках, мужчине тоже не до красоты мира – он слишком обессилен, чтобы смотреть по сторонам или прислушиваться к своим ощущениям. Все чувства перекрывает усталость. А ему еще нужно дотащить животное до дома, не позволив никому отбить его по дороге. Чтобы быть хорошим воином и добытчиком, мужчине пришлось стать максимально сосредоточенным, сильным и однозадачным.

А вот оставшейся дома женщине, для того чтобы справиться со всеми делами, необходимо было, наоборот, стать максимально многозадачной. Ей приходилось присматривать за всеми детьми и одновременно с этим собирать ягоды, травы, хворост, следить, нет ли поблизости опасности – дикого зверя или чужака. Природой женщина сложена иначе, чем мужчина, у нее меньше физической силы, поэтому, чтобы суметь защитить себя и потомство в том случае, когда мужчин рядом не окажется, женщины научились собираться в группы, объединяться, ведь тогда не так страшно идти в полный хищников лес. К тому же сообща намного удобнее следить за детьми.

**С ДРЕВНИХ ВРЕМЕН ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИЯ
СТРЕМИТСЯ СОЗДАТЬ КОМФОРТ, МАКСИМАЛЬНО УЮТНУЮ АТМОСФЕРУ, ОНА
ОКРУЖАЕТ, РАСТЕКАЕТСЯ, ПЛЫВЕТ.**

**ЖЕНСКОЕ И МУЖСКОЕ
НАЧАЛА РАЗЛИЧНЫ,
ДАЖЕ ПРОТИВОПОЛОЖНЫ
ПО СВОЕЙ СУТИ, НО ПРИ
ЭТОМ ДОПОЛНЯЮТ ДРУГ
ДРУГА И ВМЕСТЕ СОЗДАЮТ
ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ, ГАРМОНИЮ.**

Женщины еще с древних времен привыкли много общаться, им было необходимо передавать свои знания, наблюдения: где растут разные грибы и ягоды, какие из них можно есть, где находятся ближайшие к стоянке племени источники чистой воды. Задачей женщины было не выслеживать, а исследовать. Отсюда и многозадачность, и хорошо развитое периферийное зрение, и потребность в общении.

Много веков прошло, но суть мужской и женской энергии остается прежней. Когда твой мужчина приходит с мероприятия, на которое ты не смогла пойти, бесполезно спрашивать, кто как был одет, что у кого происходит в жизни. Всех этих мелочей, которые всегда интересуют женщину, мужчина не замечает. Он нацелен, сосредоточен, однозадачен.

Иногда мы требуем от наших мужчин проявлений женской энергии, буквально подталкиваем к тому, чтобы они в ней жили. Мужчина при этом становится понимающим, мягким, даже многозадачным, это прекрасный друг, спутник, напарник. Но из отношений с таким мужчиной постепенно исчезают страсть, вдохновение, восторг. Эта дружба двух «женщин в племени», объединившихся ради выживания в отсутствие мужчин. И уже не так заметно, что одна из этих «женщин» физиологически мужчина.

Женская энергия нацелена на созидание. В ее присутствии становится очень хорошо и приятно. Именно к этому и стремится мужская энергия, когда ищет источник истинной женской силы. Мужчина приходит домой и растворяется в этой мягкой энергии, он чувствует покой.

Иногда тебе, как и многим современным девушкам и женщинам, хочется сказать: «Я устала, я хочу на ручки», и ты начинаешь искать эту женскую энергию в своем спутнике. Ждешь, что он встретит тебя дома, накормит, укроет одеялом, потому что ты

была сильной и заслужила свою порцию заботы и тепла. Такая усталость на самом деле проявление не женской энергии, а ее отсутствия. Ты просто устала быть мужиком!

Жить в женской энергии – это не значит быть слабой; это не значит, что ты превратишься в тень у плиты в длинном платье – тень, которая ничего не решает, говорит странным голосом и выглядит... волшебной на всю голову. Однако у многих сформировалось именно такое восприятие женской энергии. Поэтому неудивительно, что женщинам и девушкам такой становиться не хочется, и они продолжают жить в мужской энергии, и получается, что существуют только два варианта – жить в мужской энергии или устать жить в мужской энергии и позволить себе стать опустошенной, слабой, никакой. Если ты чувствуешь подобную усталость – это означает, что ты долгое время жила не в своей энергии, ты вымоталась, износилась.

Все это замкнутый круг, в котором ты не найдешь ни капли женской энергии.

Женская энергия – это не слабость, а сила, огромная и мощная. Она вдохновляет на создание шедевров, останавливает и начинает войны. Она исцеляет, но никогда не идет напролом. Она текуча, подвижна.

Женская энергия открытая, порхающая, полная радости и желаний жить, порой заботливая, порой дикая и своевольная, но все же всегда ищущая любви, связи, взаимодействия.

Женская энергия свободна, а мужская ищет свободы: она жаждет освобождения от тягот жизни и отношений, от жизненных ограничений.

Женская энергия хочет наполнять любовью, энергией и вниманием. Мужская же стремится сбросить оковы, почувствовать экстаз и свободу. Она хочет быть пустой и отпускать.

Самый простой и действенный способ лишить мужчину его мужской энергии – начать его контролировать. «Где ты был?», «Ты поел?», «Ты выпил таблетки?», «Ты помнишь, который сейчас час?» – эти фразы воруют мужскую энергию, но в своем стремлении заботиться и опекать мы часто опускаемся до подобного контроля. Что скрывать, порой я и за собой такое замечаю, но тут же напоминаю себе: «Не решай за мужчину его проблемы, не лишай его мужской энергии, дари любовь».

Мужская энергия больше приспособлена для того, чтобы решать проблемы, ведь она сосредоточена на одном действии и одном знании в один момент времени. Женская энергия ищет любовь, мужская – вызов, очередной способ испытать себя. Так делегируй своему мужчине возникшую проблему, предоставь ему возможность с ней справиться. Это даст выход его мужской энергии.

Женская энергия в привлекательности, обаянии, притягательности, она раскрывает сердце навстречу красоте и любви.

Мы более эмоциональны, а мужская энергия в основном направлена на жизненные цели и миссию. Мужчина спрашивает себя: «Куда я иду, каковы мои цели, в чем моя миссия?». Нашей, женской, энергией, наоборот, движут эмоции и интуиция. Она стремится быть открытой и дарить любовь, и в этом ее сила.

Мужская энергия более воинственная, для нее важна не любовь, а правда, поэтому мужчина по природе своей стремится встать в конфликте на чью-то сторону, а женщина – примирить всех.

Женская энергия знает больше о жизни, мужская – о смерти.

Женская энергия помогает нам быть в потоке, но, если поток прерывается, тебя начинают мучить сомнения и страхи. Однако если ты прислушаешься к тому, чего желает твоя женская

**ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИЯ — ЭТО НЕ
СЛАБОСТЬ, А СИЛА, ОГРОМНАЯ
И МОЩНАЯ. ОНА ВДОХНОВЛЯЕТ
НА СОЗДАНИЕ ШЕДЕВРОВ,
ОСТАНАВЛИВАЕТ
И НАЧИНАЕТ ВОЙНЫ.
ОНА ИСЦЕЛЯЕТ, НО НИКОГДА НЕ
ИДЕТ НАПРОЛОМ. ОНА ТЕКУЧА,
ПОДВИЖНА.**

энергия, ты почувствуешь, что она хочет быть замеченной, привлекательной, получать комплименты. А вот мужчина оживает, оказавшись на грани, приняв вызов. Мужская энергия любит соревнования, поскольку в них может себя проверить и преодолеть барьеры. Женская зависима от наполненности, она стремится к избавлению от чувства пустоты.

Женская хочет, чтобы ее понимали, мужская – чтобы ею восхищались.

Женщине трудно отпускать, расставаться, женская энергия побуждает нас стараться «починить» отношения, удержать связь. Мужская, наоборот, легко отпускает и покидает, уходит слишком рано, даже не пытаюсь сохранить то, что еще можно.

Все эти особенности мужской и женской энергии и создают проблемы в общении, и в то же время именно они делают пару единой системой, в которой все сбалансировано, есть притяжение, любовь, страсть.

Чтобы легче было сопоставить особенности мужской и женской энергии, я запишу их в небольшую таблицу.

Мужская и женская энергия дополняют друг друга только в том случае, если они находятся в состоянии баланса: один партнер в паре живет преимущественно в мужской энергии, а другой – в женской. Тогда в этих отношениях будет страсть, гармония и рост через эти отношения.

(Таблица взята из учебника Тони Роббинса. Это его градация.)