

ХизерАш Амара

ТАНЦУЮЩАЯ СЛУННОЙ

ЭЛИКСИР ♥ СЧАСТЬЯ

СТАНЬ
БОГИНЕЙ-ВОИНОМ,
КОТОРОЙ ТЫ РОЖДЕНА
БЫТЬ!



№ 1 в Amazon, раздел New Age

Эликсир счастья

ХизерАш Амара

**Танцующая с Луной.
Стань богиней-воином,
которой ты рождена быть!**

«АСТ»

2014

УДК 133.2
ББК 86.42

Амара Х.

Танцующая с Луной. Стань богиней-воином, которой ты рождена быть! / Х. Амара — «АСТ», 2014 — (Эликсир счастья)

ISBN 978-5-17-102268-6

Переведенная на все европейские языки книга ХизерАш Амары с 2014 года занимает одно из первых мест в мировом книжном рейтинге. Эту книгу по праву можно поставить на одну полку со знаменитой «Бегущей с волками» Клариссы Пинколы Эстес. В каждой женщине живет первозданное существо – Богиня-воин. Но в условиях современной цивилизации подавляющему большинству женщин даже не приходит в голову подумать о себе как о Богине. В погоне за карьерой и деньгами, увлеченная служением обществу и семье женщина не успевает понять истинную себя и свои глубинные, настоящие желания. В современной цивилизации женщины служат другим и забыли о том, чего хотят сами, они живут в вечном недовольстве своей внешностью, фигурой, возрастом и положением. Опираясь на мудрость буддизма, толтеков и других древнейших учений, ХизерАш Амара создала ритуалы и упражнения, которые помогут женщине вступить на путь Богини-воина, получить доступ к неисчерпаемому источнику внутренней энергии, которая преображает все вокруг! Разбудив в себе Богиню-воина, любая женщина может стать счастливой, свободной, любимой, успешной – именно такой, какой она и рождена быть!

УДК 133.2
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-102268-6

© Аmapa X., 2014

© ACT, 2014

Содержание

Предисловие	8
Предисловие автора	9
Введение	11
Основные понятия	15
Урок первый. Преданность себе	17
Урок второй. Совпадение с жизнью	23
Конец ознакомительного фрагмента.	29

ХизерАш Амара

Танцующая с Луной. Стань богиней-воином, которой ты рождена быть!

HeatherAsh Amara

Warrior Goddess Training: Become the Woman You Are Meant to Be

© 2014 by HeatherAsh Amara

© Нат Аллуан, перевод на русский язык, 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

ХизерАш Амара помогает новому поколению женщин открыть универсальный путь, путь внутренней трансформации.

Дон Мигель Руис, мексиканский писатель, шаман, мастер в толтекской традиции

ХизерАш Амара – женщина, которую я люблю и уважаю. Ее честность и целостность проступают на каждой странице «Танцующей с Луной». ХизерАш станет вашим наилучшим наставником в искусстве праздновать жизнь, преподнесенном в этой книге. С помощью эффективных шагов, описанных здесь, вы сумеете пробиться сквозь пелену тоски и усталости, скуки и неблагоприятных обстоятельств. Результат? Вы, наконец, воссоединитесь с самой собой и окружающими и начнете жить в согласии со своим первозданным «я».

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

Сестры, пришло время отбросить все «я должна», увидеть себя собственными, а не чужими глазами и уничтожить пропасть между мечтами и их подлинным воплощением. И никто не покажет вам, как пройти этот путь с мудростью, принятием себя и своих чувств, лучше, чем талантливый учитель ХизерАш Амара. Если вы готовы узнать, кто вы на самом деле, и поддержать себя на пути к становлению своего лучшего «я», возьмите эту книгу и начните прямо сегодня. Миру нужен ваш свет!

Стефани Беннет Вогт, автор книги «Ваше просторное “Я”»

Эта книга способна помочь любой женщине, независимо от того, сколько ей лет и на каком жизненном этапе она сейчас находится. ХизерАш Амара – мастер-наставник, воплощающий концепции «воина» и «женщины» в собственной жизни и трудах. «Быть богиней-воительницей – значит влюбиться во все в себе», – пишет она в этой книге. Каждый представленный ею урок содержит откровения и практики духовного, физического и психологического роста и совершенствования. Открытость ХизерАш в ее собственном пути к богине-воительнице придает книге ощущение подлинности и света.

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

Эта книга посвящается всем женщинам на нашей прекрасной планете.

Да обретем мы яростную любовь воина и воплотим мудрость богини, дабы принести на Землю равновесие и гармонию.

heatherash amara

Предисловие

Пришло время открыть лепестки навстречу миру. Да, это опасно, но еще опаснее – так и не расцвести.

Анаис Нин

В «Танцующей с Луной» ХизерАш Амара делится своим опытом учителя, друга и проводника, помогая новому поколению женщин ступить на путь внутреннего преображения.

Эта книга объединяет мудрость множества традиций в единое прекрасное направление. Наставления Хизер пронизаны пониманием того, что мысль – ничто, если за ней не следует действие. Именно поэтому в книге содержится множество упражнений, направленных на восстановление контакта с вашим божественным «Я».

Как вы вскоре увидите, путь богини-воительницы выкован в любви.

ХизерАш Амара вошла в мою жизнь двадцать лет назад студенткой колледжа, переполненной вопросами обо всем на свете. Вопросов было столько, что она переучилась у множества учителей в самых разных традициях, включая меня, и начала свой путь к пониманию. Прежде всего, она хотела понять все, что существовало вне ее, но все учителя указывали внутрь. Наконец, Хизер перестала сопротивляться этому противоречию, и путь понимания внешнего превратился в путешествие самопостижения. Книга, которую вы держите в руках, – плод этого путешествия.

Путь богини-воительницы описывается в десяти уроках. Первые три урока помогут вам достичь равновесия и найти дорогу к себе, следующие шесть уроков проведут вас по пути личностной трансформации, а последний урок объяснит, как можно быть истинной богиней-воительницей в повседневной жизни.

Мне невероятно радостно видеть, как юная девушка, вошедшая в мой класс больше двадцати лет назад, стала не только восхитительной женщиной, учителем, писателем и богиней-воительницей, но, что самое главное, воплощением безусловной любви.

Пусть это великое произведение словесного искусства и наставления художника приведет вас к вашему собственному божественному «Я» и расцвету безусловной любви в вашем сердце. Путь богини-воительницы – это путешествие любви.

В толтекской традиции последний шаг перед тем, как подмастерье становится мастером, заключается в том, что ученик перестает опираться на учителя, как на костыль, и учится ходить сам, опираясь лишь на собственную силу воли. Следы уроков наставника могут сохраняться в последующих шагах, но сквозь них просвечивает мудрость собственного опыта. ХизерАш некогда была моим подмастерьем, а теперь мы на равных.

Спасибо тебе, ХизерАш Амара, за рождение этой чудесной книги.

Дон Мигуэль Руис, автор книг «Четыре соглашения» и «Мастерство любви»

Предисловие автора

Работа с женщинами стала моим призванием много лет назад, когда в колледже я пришла на первое занятия курса «Женщина и общество» и начала изучать земную духовность.

К земной духовности относится всякая религия или традиция, главным для которой является почитание Земли, природы и всех проявлений жизни. Во всем мире в представлении людей, от индейских племен и африканских шаманов до современных ученых, Земля является Матерью, которая дарует нам жизнь и питание, приносит откровение и мудрость.

Эти традиционные учения, связанные с солнечными и земными циклами, почитают свет и тьму, начала и окончания, мужское и женское, рождение и смерть. Сюда входит всё, всё священо. Погрузившись в изучение различных традиций, я обнаружила глубинное чувство дома в европейском шаманизме, в его представлениях о почитании Матери Земли. Архетипы девы, матери и различных аспектов Богини вдохновили меня любить себя как женщину, а не пытаться походить на мужские проявления божества, часто выступающие в роли проводников.

Я вовремя нашла себе наставников и была «обречена» стать наставницей самой, потому что множество женщин приходили ко мне с желанием учиться. Все мы жаждем увидеть в своей женской природе отражение Божественности, духовности, которая позволит нам подключиться к нашим природным дарам – интуиции, целительству и выстраиванию общины. Это никак не связано с желанием быть лучше мужчин, вести жизнь отдельно от наших братьев или быть особенными по причине нашей биологии. Это почитание всей жизни: мужской и женской, человеческой и животной, растительной и неорганической. И это волшебство, которое происходит, когда мы собираемся, чтобы раскрепостить свою женскую природу, чтить и вдохновляться всеми проявлениями богини друг в друге.

Эта книга родилась из годичной программы «Тринадцать лун», созданной мною в 1997 году и названной по тринадцати годовым циклам новолуния. Первыми на «Тринадцать лун» меня вдохновили первые две мои наставницы, Вики Нобл и Керридвен Фоллингстар, у которых я училась. За то время, что я провела с ними, я наполнилась симпатией женщин, собирающихся вместе, чтобы безусловно поддерживать друг друга.

От Вики я узнала о древнем даре женской мудрости и интуиции, о потрясающей силе и целительских возможностях. У Керридвен мне открылась тайна интимности и уязвимости женщин, привязка к смене времен года и целительный дар ритуала. Еще одним источником «Тринадцати лун» стал маленький круг моих сердечных сестер по колледжу «Женщины Да», которые собирались каждую неделю.

Преобразующее сердце «Тринадцати лун» выросло из моего длительного толтекского ученичества и учительского партнерства с Доном Мигуэлем Руисом, автором «Четырех соглашений». Толтеки – это группа древних народов, решивших объединиться в Южной и Центральной Мексике более тысячи лет назад. Они считали себя «художниками духа». Как пишет Дон Мигуэль: «Найди себя и самовыражайся так, как свойственно только тебе. Проявляй любовь открыто. Жизнь – всего лишь сон, и если создавать жизнь с любовью, сон-мечта становится шедевром искусства».

После трех лет увлеченных исследований я сумела объединить основные учения европейского шаманизма и толтекскую мудрость в собственной повседневной жизни. Я нашла могучее равновесие между этими двумя направлениями в программе «Тринадцать лун» и начала учить женщин этому знанию, вытекающему из философии воинов-толтеков и духовности европейской богини, дабы вдохновить их на создание положительных изменений в собственной жизни.

И это сработало. В первый год программы я наблюдала, как шестнадцать женщин расцвели, словно дикие цветы после весенних дождей. Внутри кружка, сказавшего «да» личной правде и естественности, каждая женщина пробилась сквозь заросли сомнений в себе и обрела свой путь. От завершения старых проектов до начала новой карьеры, от устранения застарелых родительских установок до образования семьи, от исцеления сексуальной травмы до обретения радости жизни – все женщины преуспели.

Со временем «Тринадцать лун» выросли из первого цикла в огромный ученический круг женщин по всему свету. Наш портал в глобальной сети преодолевает все границы и связывает женщин из оживленных мегаполисов и уединенных городков в единый круг, который распахивает двери навстречу возможностям и любви к себе.

«Воспитание богини-воительницы» представляет собой новейшее выражение наставлений «Тринадцати лун», пропущенных сквозь призму многолетнего опыта и сконцентрированных в десять эффективных и простых уроков. Я искренне верю, что они напитают ваше сердце и душу, чтобы вы расцвели богиней-воительницей, которой и являетесь.

Хотя я прихожусь мамой исходным «Тринадцати лунам», а теперь и «Танцующей с Луной», наставления эти исходят от наших бабушек и прабабушек. Они передавались из уст в уста, воссоздавались и изобретались заново современными бабушками и матерями для всех женщин. Я особенно почитаю Мать Сариту, маму Дона Мигуэля, за множество путей, которыми она вела меня, привлекая мое внимание к древним учениям толтеков даже после своей смерти.

Введение

Не хочу, пройдя свой жизненный путь до конца, обнаружить, что прошла этот путь только вдоль. Я хочу пройти его во всех направлениях.

Диана Акерман

Ты целостна. Ты могущественна. Ты божественна. Когда вы читаете эти слова, чувствуете ли вы, как их истинность отдается во всем теле?

Или вместо этого вы ощущаете тяжесть самоосуждения и сомнений в себе, заглушающую другие чувства? Возможно, в вас глубоко укоренилось убеждение, что вы недостаточно хороши, и в результате вы всю жизнь предаетесь изнурительному поиску ценности вовне.

Если вы не любите и не почитаете себя всей душой, если вы не принимаете собственную силу и страсть, если ваша жизнь пуста и безрадостна, значит, настало время для внутренней революции. Пора обрести энергию богини-воительницы.

Мы, женщины, приучены искать целостность и ценность, находить любовь через окружающих. Пятьдесят лет назад нам говорили, что смысл жизни – в муже и детях, – и других вариантов у нас не было. Сегодня ценными нас делают и любимые люди, и карьера, и даже следование избранному духовному пути. Мы считаем себя совершенными в том виде, в котором мы есть. Оценивая свою значимость, мы часто исходим из того, кто нас любит или не любит, надо ли нам сбросить несколько лишних килограммов, и умеем ли мы делать три дела одновременно, не переставая улыбаться.

Новая женская революция означает смещение акцентов с внешнего на внутреннее. Когда внимание захвачено пугающими «должна», «а что, если» и «нельзя», мы тратим силы впустую и старательно игнорируем свою внутреннюю истину. Но стоит нам снова сосредоточиться на своем внутреннем «Я», – не на том, кем нам хотелось бы быть или кем, как нам кажется, мы должны быть, – в этот самый момент мы начинаем священный путь трансформации, ведущий к неотъемлемой, подлинной, заключенной в нас силе.

Это путь богини-воительницы, путь танцующей с Луной.

Энергия воина представляет собой сочетание сосредоточенности, преданности, целеустремленности и решимости. Сознательное объединение всего этого дает нам силу. Обуздав свою энергию воина, мы становимся уверенными и организованными, мы делаем всё на сто процентов.

Энергия богини – это наш творческий поток: безусловная любовь, удовольствие, страсть и мудрость. Обретая энергию богини в себе, мы живем в радостном принятии себя и самоуважении, мы прислушиваемся к своему священному внутреннему голосу.

Так что давайте начнем сначала.

Ирония в том, что первый шаг на этом пути состоит не в обретении некоего откровения или нового состояния бытия. Он скорее требует отказаться от некоторых вещей, за которые вы очень долго цеплялись. На пути трансформации нужно быть готовой отбросить ложные убеждения и ограничивающие истории.

История – это то, что мы рассказываем себе и другим, пытаюсь объяснить, почему мы такие, какие есть. Такие истории могут быть про вдохновение, вражду или вину. Они могут наполнять нас энергией и энтузиазмом, а могут заставить чувствовать себя беспомощными жертвами или агрессивно обороняться. Наша свобода самовыражения и радость ограничи-

ваются, когда мы рассказываем себе истории, наполненные ложными убеждениями и привязанностями, которые на самом деле нам ни к чему. Неплохо бы задать себе такой вопрос: «Моя история скорее напоминает внутреннюю и внешнюю драму или приносит мне покой и удовлетворение?»

Внутренние голоса, нашептывающие: «Я недостаточно умна, недостаточно красива или недостаточно общительна», – это ложные идеи, на которых строится целая конструкция ограничивающих нас убеждений. Многие рассказывают себе подобные истории так долго, что уже не осознают их как мнения, они принимают их за факты. Но как же они далеки от истины!

Если вы готовы перестать цепляться за свои ограничения, то первым шагом надо отпустить убежденность в том, что вы являетесь жертвой или мученицей. Если считать себя бес- сильной и беспомощной, если верить в необходимость идти против собственной природы, только бы понравиться окружающим, то эти истории будут править вашей жизнью и определять вашу реальность.

Пора снять все маски и защитную скорлупу, за которыми вы прячетесь, и ощутить мир полностью. Необходимо по собственной воле и без сожалений отпустить прошлое и отдаться будущему. Главное, вы должны добровольно отказаться от представлений о том, кем вы должны быть, ради того, чтобы быть собой.

Давайте подготовим вас к жизни в согласии с вашим прекрасным, могущественным «Я».

В известном мифе герой-одиночка пускается на поиски счастья, сражается со злом, спасает даму-другую и демонстрирует силу вопреки всем препятствиям.

В современной истории героини, богини-воительницы, женщины-одиночки пускаются на поиски себя, борются со страхами и сомнениями, возвращают себе силу и энергию, демонстрируя силу сострадания и яростной любви.

Героини XXI века, нам предстоит одолеть горы препятствий и перебить множество демонов на пути к освобождению нашего подлинного «Я». Мы живем в такие времена, когда стресс, ненависть к себе, насилие над собой и наркомания являются нормой. Повсеместно распространено сексуальное, эмоциональное и физическое насилие. Да, нам несказанно повезло, что наши бабушки и матери проложили путь к женскому раскрепощению и личной свободе во внешнем мире, сражаясь за такие вещи, как право голоса, равное отношение на работе и так далее. Но многих из нас по-прежнему сковывают попытки соответствовать чужим стандартам, убеждениям и идеалам.

«Танцующая с Луной» поможет понять, кто вы есть на самом деле и чего вы на самом деле хотите, чтобы, вооружившись этим знанием, вы создали внешнюю реальность, подлинно соответствующую тому, кто вы внутри.

Как писали в своей книге «Формула стиля»¹ Керри Маккарти и Даниель Лапорт, жизнь становится до ужаса скучной, когда нам не удастся заглянуть внутрь самих себя, когда мы теряем связь с собственным ощущением правильного и неправильного. Когда мы сидим на диете из представлений об успехе и счастье, созданных другими людьми, наш подлинный характер начинает голодать, а способность выбирать, что приносить в свою жизнь, а что посылать в мир, слабеет.

Переход от сосредоточенности на других к сосредоточенности на собственном внутреннем мире требует мужества. Легче следовать тому, что мы знаем, оставаться в безопасности знакомой среды. Но на пути богини-воительницы не существует ни одинаково подходя-

¹ «Формула стиля» (Style Statement: Live by Your Own Design) – книга Керри Маккарти и Даниеля Лапорта, в которой авторы предлагают методику самоопределения с помощью автоинтервью. – Прим. перев.

щих всем лекал, ни готовых шаблонов, ни карточек «бесплатное освобождение из тюрьмы»². Никакой белый рыцарь вас не спасет, никакой состоявшийся мастер, любящий гуру или могучий шаман не пробудит вас мгновенно такой, какая вы есть на самом деле. Это путь, который вы проделаете в одиночку, но в окружении поддержки сестер и братьев вы обратите свой взгляд внутрь и устранили всякий мусор, шум, застой и скуку, дабы обнажить сверкающую драгоценность собственного «Я».

Хорошая новость заключается в том, что стать собой никогда не поздно. Именно это и нужно от вас миру прямо сейчас: вы такая, какая есть, на все сто процентов.

Во всем мире женщины делают шаг вперед, чтобы вернуть себе свое подлинное, творческое, чудесно уникальное «Я». Мы сбрасываем старые, поблекшие одежды войны, подчинения, состязательности, ревности и угнетения. Мы восходим, словно солнце, сияя мощно и ярко, как полная луна. Мы говорим «да» энергии яростной любви, сострадания, неустанной подлинности и уязвимости. Это неотъемлемая часть нашей целеустремленности воина и радости богини.

Возвращение себе женской подлинности не делает нас более развитыми, чем мужчины, или лучше, чем наши сестры, которые опираются в жизни не на собственную суть, а на то, к чему их приучили. Мы все – люди, все равны, все бесценны.

Мы все целостны. Порой нам доводится так заплутать в тумане собственных ограничивающих убеждений, что нужен проводник, чтобы выйти обратно к свету безусловной любви к себе и принятия себя. Эта книга как раз и есть такой проводник.

Возвращение к кругу

На протяжении тысячелетий в племенах и деревнях по всему миру женщины сходились в круг, чтобы делиться, учить, слушать и учиться. Пульс этих женщин по-прежнему бьется в нас. Их мудрость течет сквозь время, нашептывая нам песню женского единства и красоты. Надо только остановиться и прислушаться к собственному сердцу, чтобы услышать этот зов.

Прекрасным примером женщин, сходящихся вместе для исцеления и учения, была Лунная ложа. Как пишет Паук, мать индейского племени, в своей книге «Песни крови», когда у женщин начинались менструации, они покидали свои дома и семьи и отправлялись в священное пространство для погружения в себя – Ложу кровотоечения. Ложу почитала и уважала вся община, ибо сны и видения кровотокающих женщин несли жизненно важную информацию о земледелии, исцелении и отношениях в общине. Когда требовалось получить ответы на вопросы, женщины отправлялись в Ложу и спрашивали предков.

Именно здесь, в удалении от повседневной жизни, мудрость женщин передавалась от поколения к поколению, здесь они делились новыми откровениями и видениями на благо всей общины. Хотя многие из этих древних наставлений предков утеряны, они по-прежнему живут внутри нас.

Мудрость наших бабушек представляется мне зернышком, наследуемым каждой из нас при рождении; оно терпеливо ждет, пока его выкопают и откроют. Это наше наследие, возвращение домой к себе и своему кругу.

Как пишет Звездный Ястреб, автор «Танца по спирали» и один из главных вдохновителей движения Богини:

Мы все стремимся домой в некое место, где мы никогда не были, – место, наполовину восставшее из памяти, наполовину воображаемое, куда

² Карта в игре «Монополия». – Прим. перев.

нам лишь изредка удастся заглянуть краем глаза. Община. Где-то есть люди, с которыми можно говорить страстно, и слова не будут застревать у нас в горле. Где-то есть круг рук, готовых раскрыть нам объятья, глаз, что вспыхнут при нашем появлении, голосов, что станут славить нас, когда мы вступим в собственную силу. Община означает нашу общую силу, объединенную, чтобы сделать то, что должно быть сделано. Плечи, которые послужат нам опорой, когда мы споткнемся. Круг исцеления. Круг друзей. Некое место, где мы можем быть свободны.

Эта книга представляет собой священное собрание женщин исцеляющих, смеющихся и растущих. На ее страницах вам откроются уроки богини-воительницы. Каждая глава есть путь открытия, пробуждения и воссоединения с вашими женскими корнями и общиной. Каждое слово приглашает вас стать той женщиной, какой вам предназначено быть.

Первые три урока богини-воительницы закладывают основу, они призваны помочь вам принять себя, выровнять и очистить ваше бытие. Следующие шесть уроков являются трансформирующими, это путешествие с проводником для прояснения и оживления главных аспектов вашего «Я». Последний урок – вдохновляющий, он побуждает вас нести свой свет в мир максимально полно.

Каждый урок построен так, чтобы помочь вам стряхнуть тусклую скорлупу старых привычек и раскрыться богиней-воительницей, которая ждет внутри. В каждом уроке также предлагается увлекательная практика для продолжения трансформации в вашем внутреннем и внешнем мире. Многие главы начинаются с личных историй о местах, куда я с трудом пробивалась, об откровениях, которые я получила, о том, как я поднимала себя за шиворот и шла дальше.

Я не претендую на просвещенность, духовное превосходство или завершенность обучения. Я считаю себя целеустремленным воином и дерзкой богиней, сказочным незавершенным творением. Я – женщина. Как и вы, я учусь, расту, смеюсь и плачу. Я ошибаюсь. Наступаю людям на ноги. Подвержена страхам и сомнениям в себе. По-прежнему принимаю многое на свой счет. Порой кажусь себе неуязвимой, а порой – хрупкой и ранимой. Я чувствую и ценю все эти части себя, даже те, которые мне не очень-то нравятся. Надеюсь, что к концу этой книги вы тоже будете любить свои ошибки, смеяться над своими страхами, верить в себя и познаете могучую поддержку своих сестер.

Для дополнительной поддержки в конце книги вы найдете раздел «Что читать», где перечислены книги, которые могут помочь вам в процессе работы над каждым уроком.

Для меня честь и радость участвовать в этом путешествии вместе с вами, в путешествии обретения нашего яростного воинствующего «Я» и божественного женского величия! Откройте для себя эту дверь с восторгом ребенка, разворачивающего самый желанный подарок! Любовь, вера и целостность, которые вы искали, ждут вас. Для начала соединимся на мгновение со всеми женщинами в мире. Подключимся к любви наших женских предков. Вдыхая, вберем в себя силу и мудрость бесчисленных дерзких богинь-воительниц всех времен. Выдыхая, выпустим старые шаблоны жизни, дабы освободить место для прихода интуиции, откровения и яростной любви.

А теперь пообещай себе быть полностью, на сто процентов *собой*.

Ты цельная. Ты ценная. Ты любимая.

Я вижу твою цельность.

Я вижу твою ценность.

Я люблю тебя именно такой, какая ты есть.

Добро пожаловать на путь богини-воительницы.

Основные понятия

Прежде чем начать наше совместное путешествие, хочу пояснить некоторые ключевые термины, используемые в книге, дабы мы правильно друг друга понимали.

Соглашения

Всякий раз говоря «да» убеждению или образу жизни, даже бессознательно, мы заключаем соглашение. Соглашения могут работать на нас, если, например, речь о том, чтобы перестать есть пищу, которая не нравится нашему телу, – а могут вредить, как в тех случаях, когда мы принимаем ошибочные людские мнения за абсолютную истину (простейшие примеры – расизм и сексизм). Сознательное соглашение может принимать форму подписанного контракта, данного обещания или поставленной цели. Бессознательное соглашение может заключаться в том, чтобы никогда не петь или не танцевать, потому что мама или папа никогда не пели или не танцевали. Осознавая свои соглашения, мы лучше разбираемся в том, какие из них идут нам на пользу, а какие лучше отпустить.

Привязанность

Питая некоторые ожидания или желания касательно того, какими должны быть люди, вещи или события, мы обзаводимся привязанностью. В этом случае мы цепляемся за нечто вовне в поисках чувства безопасности. Чем сильнее ожидание, тем глубже привязанность, – и тем больше мы страдаем, если оно не соответствует действительности или исчезает. Человеческая природа заставляет нас привязываться к тому, что мы любим: к другим людям, своим домам или питомцам. А еще мы привязываемся к вещам ради определения своей самоценности: нашей юности, нашей работе, нашему уму. По мере открытия все большей стабильности и покоя внутри наши внешние привязанности начинают отваливаться, мы наполняемся безусловной любовью и принятием больше, чем страхом, даже когда происходят перемены.

Прирученность

В контексте данной книги прирученность выражает толтекскую идею о том, как обусловливает нас общество, в котором мы живем. Как нас учат вести себя и вписываться в общество, награждая принятием или карая отказом в любви. Прирученность важна для сохранения рамок и правил общества, в котором мы рождаемся, но зачастую она же создает внутренний раскол между тем, кто мы есть, и тем, кем нам велят быть. Выбирая быть теми, кем нас хотят видеть окружающие, мы в итоге оказываемся недовольны собственной жизнью, потому что живем, опираясь не на свою подлинную суть, а на прирученность.

Духовность Богини Земли

Религия предлагает духовный закон и структуру, убежище в форме здания или сообщества, где мы можем собраться для прославления учений пророка или культуры. Духовность же – это сознательная личная связь человека с Божественным, и она может быть такой же многообразной, как и сами люди. Духовность почитает Землю, стихии (Воздух, Огонь, Воду, Землю) и жизненные циклы священными, рассматривая Бога не как внешнее существо, но как творческую силу, неотъемлемо присутствующую внутри всего сущего. Духовность Богини славит и черпает вдохновение в отражении женского божественного начала. Таковое порой находит воплощение во всемилостивой фигуре женщины, например, Гуань Инь в Китае, Богоматерь Мария в Европе и Дева Гваделупская в Мексике. Иногда же она

изображается яростной разрушительницей иллюзий, как индийская Кали или европейская Геката.

Большинство связанных с Богиней традиций во всем мире не исключают мужского начала, но видят высшее начало в Матери, безусловно любящей всех своих детей, как мужчин, так и женщин. Риана Эйслер, автор «Чаши и клинка», хорошо это формулирует:

Данные исследований Чатал-Гюк и других неолитических стоянок также указывают, что в этих обществах, где женщины были жрицами и ремесленницами, женское не подчинялось мужскому. Хотя священный союз мужского и женского являлся важным религиозным таинством, силы, создающие Вселенную и управляющие ею, как правило, изображались в виде богини, а не бога.

Европейский шаманизм

Дохристианская, земная духовность процветала в тех краях, которые сейчас называются Британскими островами и континентальной Европой. Шаманизм – глобальный феномен, предшествующий всем основным мировым религиям. Он представляет собой практику прямого откровения и исцеления через путешествие и общение с природой. Сандра Ингерман, автор множества трудов, пишет:

Шаманизм учит, что все сущее – живо и обладает духом. Шаманы говорят с паутиной жизни, соединяющей все живое, и духом, что живет во всех вещах. Все на земле взаимосвязано, и всякое убеждение в нашей реальности, отдельной от других форм жизни, включая Землю, звезды, ветер и т. д., является в чистом виде иллюзией. И роль шамана в общине заключается именно в том, чтобы поддерживать гармонию и равновесие между человечеством и силами природы.

В европейском шаманизме почитаются четыре стихии – Воздух, Огонь, Вода и Земля, а также смены времен года и жизненные циклы. Кроме того, в некоторых традициях почитается еще и тройственная Богиня: дева, мать и карга.

Толтеки и толтекская философия

Это древняя группа аборигенских племен, объединившихся больше тысячи лет назад в южной и центральной Мексике для изучения восприятия. Именно они выстроили пирамиды в Тенотиуакане. После испанского завоевания Мексики толтекское учение продолжало распространяться тайно, часто передаваясь из поколения в поколение внутри семьи.

Для широкой аудитории толтекское учение открылось заново в виде наставлений Дона Хуана, переданных антропологом Карлосом Кастанедой. Многочисленные книги Кастанеды, в том числе «Путешествие в Икстлан» и «Сказки силы», вдохновили тысячи людей начать встраивать толтекскую мудрость в свою жизнь. Писатель и учитель Дон Мигуэль Руис открыл мудрость толтеков еще более широкой аудитории своими книгами «Четыре соглашения» и «Мастерство любви», ставшими бестселлерами по версии «Нью-Йорк Таймс». В последней из этих книг Руис пишет, что толтекское знание вырастает из того же сущностного единства истины, что и все сакральные эзотерические традиции в мире. Не являясь религией, оно почитает всех духовных мастеров, учивших на Земле. Знание толтеков относится к сфере духа, но точнее всего его можно описать как образ жизни, при котором человек всегда открыт и готов принимать счастье и любовь. Слово «толтек» означает «художник духа».

Урок первый. Преданность себе

Никогда не отступай.

Никогда не сдавайся.

Никогда не оставляй попыток.

Никогда не предавай.

А если обнаружишь, что на краткий миг поддался этому, соберись, отряхнись, прошепчи молитву и начинай оттуда, где споткнулся.

Но никогда, никогда, никогда не сдавайся.

Ришелье Е. Гудрич

Большинство женщин знает о преданности всё. Мы считаем своим долгом скрывать или преувеличивать свои недостатки, обеспечивать другим счастье и комфорт за счет собственного счастья и комфорта, поддерживать мечты других людей ценой собственных мечтаний или критиковать себя (и других) на каждом повороте. Мы упорно смотрим на себя глазами окружающих и измеряем свою самооценку чужим мнением, вместо того чтобы радоваться собственной уникальной внутренней красоте и силе.

Мы считаем своим долгом быть милыми, а не настоящими, правыми, а не ранимыми. И когда люди в нашей жизни ведут себя не так, как им, по нашему мнению, следует, мы сердимся и хандрим или, хуже того, мстим. Мы оправдываем свои эмоциональные взрывы и плохое поведение действиями других. Действуя таким образом, мы зачастую ведем себя так же, как и человек, изначально рассердивший нас. Передавая другим управление нашими эмоциональными рычагами, мы становимся их рабами, нередко не осознавая этого. Беда в том, что страдаем при этом мы.

Задача первого урока богини-воительницы, который называется «Преданность себе», – преодолеть зазор между отвержением себя и подлинным принятием, мышлением и бытием, желанием и становлением.

Эта преданность своему «Я» показывает нам, что не существует тайного сокровища или спасителя вне нас самих. Мы и есть то сокровище, которое мы искали. Иными словами, мы и есть те, кого мы ждали.

Преданность этой идее активирует силу богини-воительницы. Когда ваши слова, мысли и действия подпитывают насилие над собой и самоосуждение, вы обращаете свою огромную силу против себя самих. Этот тип эмоционального, психического и физического отрицания способен принимать множество форм: говорить «да», когда хочется сказать «нет», оставаться в тупиковых отношениях, концентрировать свое внимание на том, что высасывает из вас энергию и энтузиазм, то есть на том, что не нравится вашему телу.

Преданность своему истинному, подлинному «Я» богини-воительницы есть начало путешествия длиной в жизнь, которое мы предпринимаем для понимания своей подлинности.

Работая над освобождением от старых внутренних матриц типа «надо убедиться, что все меня любят» или «мне нужен кто-то, кто спасет меня», я временами поражалась, как глубоко были вплетены эти схемы в мое бытие. Двадцать лет я шла по этому пути, однако жизнь неизбежно подкидывала мне новые и неожиданные перемены, и каждое такое обстоятельство виделось мне приглашением заглянуть внутрь себя и освободиться от того, что все еще сдерживает меня. Это как чистить луковицу – снятие каждого слоя сопровождается новым потоком слез. Но каждый раз, заглядывая внутрь, я так благодарна за каждый опыт,

каждое препятствие, каждый урок, потому что это научило меня использовать все, что возникает в моем поле зрения, для раскрытия собственного «Я».

Краеугольный камень преданности себе очень прост: научитесь любить все, что вы собой представляете, все свои недостатки и прочее.

Это может оказаться непросто. Вы преданы себе в той же степени, в какой готовы отпустить прошлое и любые мысли о том, что «должны» быть не такой, какая вы есть сейчас. Глубинное исцеление происходит, когда мы становимся собственной лучшей подругой, товарищем и группой поддержки.

Например, год публикации моей книги «Толтекский путь трансформации» стал поворотным пунктом в моей жизни, показавшим мне, что на самом деле значит быть преданной себе. На той же неделе, когда вышла книга, мой муж, идейный и деловой партнер, съехал от меня и направился в Колорадо. У меня было такое чувство, словно мне после месяцев каторжного труда с одной стороны вручили прекрасное 160-страничное творение, а с другой – отрубили ногу. Я не знала, как остановить кровь, как делиться наставлениями из книги, поддерживать свой бизнес и общину, когда на меня обрушилась такая потеря.

К счастью, только что написанная книга стала проводником, напомнившим мне о первых шагах к свободе. Я написала идеальную книгу в идеальное время; я просто не понимала, что пишу ее для себя. Перечитывая первые главы «Толтекского пути трансформации», я одновременно ругалась, плакала и смеялась. Вот что было написано во введении:

Бывало ли у вас так, чтобы мир вдруг переворачивался вверх ногами?

Случалось ли вам мучительно приспосабливаться к серьезным переменам?

Приходилось ли мечтать о преображении некоей стороны вашей жизни?

Пребывание в физической форме означает постоянную необходимость приспосабливаться к переменам, и радостным, и пугающим. С первого выпавшего зуба до первого жестокого разочарования, от рождения ребенка до потери друга, от выхода на новую работу до необходимости сосуществовать с хронической болезнью – жизнь продолжает течь и то мягко, то резко изменять ландшафт вашего бытия.

Есть разные способы приспособиться к жизненным переменам – от борьбы и страха до сладостной легкости и веры. Простая истина состоит в том, что, борясь с переменами, вы страдаете, а принимая перемены, открываетесь к творчеству, возможности и исцелению.

Перемены неизбежны, но трансформация происходит вследствие сознательного выбора. Не всегда есть возможность контролировать, как и когда в жизни случаются перемены, но можно выбрать, как к ним относиться. Делая шаг вперед, вместо того чтобы игнорировать, сражаться или сопротивляться переменам, вы обретаете личную свободу. Вы вступаете на путь трансформации и начинаете движение от состояния жертвы перемен к состоянию соавтора этих перемен.

«Ну, надо же!» – подумала я. Вселенная предоставляет мне очередную, более глубокую возможность «перейти от слов к делу».

И вот я рыдала у себя на кухне, скучая по своему другу и возлюбленному. Дом казался пустым, словно из него выкачали весь покой и радость. Я то цепенела в шоке опустошения, то тонула в океане горя.

И вдруг в голове прояснилось. Точка ясности возшла, словно звезда над горизонтом сквозь бушующий шторм моих эмоций. Я услышала собственный голос: «Чего именно в нем тебе не хватает?»

Мне как-то удалось отпустить все истории и печаль и полностью сосредоточить внимание на этом простом вопросе. Чего мне не хватает с тех пор, как он ушел?

Я мысленно прокручивала бесчисленные картинки и ощущения десяти лет совместной жизни, учения и работы. Горевала я по мгновениям его тихой, спокойной любви и присутствия.

Внезапно я осознала, что у меня есть два варианта: провести годы, тоскуя по тому, чего больше нет, или дать себе новое обязательство богини-воительницы.

Поскольку волны горя грозили захлестнуть меня по новой, я выбрала вернуть себе силу богини-воительницы.

– Итак, дорогая, – сказала я себе вслух, – что ты намерена делать, чтобы привнести сюда то, чего тебе не хватает, – тихой, спокойной любви? Как ты собираешься создать это для себя?

Оглядывая свой дом, я улыбалась. Я понимала, что пришло время перестать искать тихой, спокойной любви вовне и творчески посвятить себя культивированию того, к чему я так жадно стремилась. В последовавшие за этим полгода я изменила свою жизнь внешне – избавилась от лишнего барахла и переставила мебель, а также изменилась внутренне – отказалась от суеты, увеличила время медитации и стала больше проявлять спокойную любовь к себе и другим.

Я еще много горевала и пережила несколько впечатляющих эмоциональных взрывов. Но в конце каждого из этих эпизодов я заново принималась создавать внутри себя тихую, спокойную любовь, в которой так отчаянно нуждалась. Со временем печаль и горе ушли из моего бытия, и я осознала, что эта перемена в моих жизненных обстоятельствах была именно тем, в чем я нуждалась. Из-за нее моя жизнь стала лучше.

Этим примером я хочу подчеркнуть, что, когда мы посвящаем себя себе, мы не получаем бесплатный пропуск «Мгновенное избавление от проблем», позволяющий обойтись без переживаний. Мы не превращаемся волшебным образом в идеальную личность, за несоответствие которой себя осуждали. Движение по пути богини-воительницы начинается с укрепления своей самооценки и требует от нас постоянно фокусироваться на исцелении и истине каждый раз, когда жизнь бросает нам вызов.

И каждый раз, когда мы заново посвящаем себя себе, в нас происходит внутренняя перемена. Мы приводим себя в соответствие с нашей подлинной силой и прилагаем усилия, чтобы удержаться на новом пути.

Давайте посмотрим на старое и новое определения силы и на то, как использовать первый урок богини-воительницы для укрепления преданности себе.

Настройка на новую силу

Когда смотришь телевизор или читаешь журналы, то усваиваешь из слов и картинок главным образом вот что: сила определяется тем, как ты выглядишь, сколько зарабатываешь, с кем встречаешься или состоишь в браке и как продвигаешься по карьерной лестнице.

Отталкиваясь от страха не получить желаемое, мы привыкли думать, что сильные люди – это те, кто тем или иным способом приобрел самые желанные или «лучшие» внешние ресурсы, будь то деньги, слава или красота.

Многие из нас долгие годы остаются привязанными к этой старой модели силы, в рамках которой они измеряют свою ценность, исходя из того, как их воспринимают или чего они добились.

Мы, женщины, беспокоимся о том, каким видят наше тело другие люди, и постоянно спрашиваем себя, достаточно ли мы красивы, стройны, сексуальны. Поскольку многие из нас использовали свою сексуальность как инструмент для получения того, чего, как нам думалось, мы хотели, нас пугает старение и потеря привлекательности.

То же самое можно сказать про деньги и положение в обществе. Нас тревожит, что финансовое положение не позволит нам делать все что угодно или другие не признают нашу важность из-за недостаточных собственных карьерных достижений или более значимых достижений других.

Мы считаем, что должны находиться на какой-то определенной ступеньке карьерной лестницы или даже на каком-то этапе духовного пути, и страдаем от этих мыслей. Мы сравниваем себя с другими. Мы скатываемся в ревность и страх рядом с другими женщинами, которые сияют ярче или каким-то иным способом снижают нашу самооценку.

Даже обретя что-то, чего нам хочется, мы продолжаем бороться с собой: пытаемся удержать или увеличить нашу силу, работая, чтобы доставить удовольствие другим и контролировать внешние обстоятельства, или осторожничаем, прячась на заднем плане и избегая перемен в надежде, что никто не заметит нашей силы (и не сможет ее отобрать).

Когда нам не удастся получить или удержать то, что считается мерилom нашей силы в рамках старой модели, мы прибегаем к самоосуждению и обвинению. «Будь я красивее, – думаем мы, – умнее, старательнее и т. д., то получила бы все, что хотела, и жизнь была бы сплошным праздником».

Но посмотрев на старые конструкции силы с новых позиций, можно ясно увидеть стоящее за ними безумие.

С точки зрения богини-воительницы, сила определяется совершенно иначе. Силу не ищут снаружи, а терпеливо выращивают изнутри. Сила не имеет ничего общего с деньгами, славой, внешностью, – она заключается в контакте с самой собой, в любви, подлинности и внутреннем таинстве жизни. С точки зрения истинного изобилия и неотъемлемой духовной связи, сильные люди – это те, у кого самая прочная связь со своими внутренними ресурсами.

Следовательно, первая наша задача – признать, в чем именно мы по-прежнему исповедуем старые модели силы, и начать постепенно перенастраиваться на новую силу, нашу собственную. Это произойдет не мгновенно, но, сознательно восстанавливая связь с нашим подлинным центром, со временем мы избавимся от зависимости, навязанной старыми моделями и соглашениями.

Помните: осознание тех сфер, где мы по-прежнему исповедуем старые модели силы, – это не призыв к дополнительному самоосуждению, а возможность отпустить эти привычки и вернуться к нашему «Я» богини-воительницы. Все полнее осознавая, за какие бесполезные убеждения мы держимся, мы получаем возможность заключать сознательные соглашения, которые поддерживают и питают наше подлинное «Я».

Внешние, навязанные обществом идеалы велят нам покупать больше вещей, оставаться молодыми, пребывать в отношениях, карабкаться по карьерной лестнице, родить ребенка или двух, быть сексуальной кошечкой, а в следующий миг – милой девственницей. В этом нет ничего плохого. Но когда мы используем эти устремления для заполнения внутренней пустоты, или чтобы доставить удовольствие другим, а не себе, – они становятся нашей тюрьмой. Выстраивая свою жизнь исходя из того, что нам якобы полагается делать, а не на устремлениях собственного сердца, мы обречены на постоянное чувство, будто нам чего-то не хватает, будто мы не до конца свободны. Глубинное желание быть собой непрестанно призывает нас перестать соответствовать, разбить цепи страхов, перепрыгнуть через забор людских мнений и найти свое врожденное дикое счастье.

Изнутри ваша сущность нашептывает вам, чтобы вы вспомнили свой свет. Подлинная женственность ждет возможности воплотиться в вас. Вашему бытию не терпится расцвести

и разделить любовь вашей души. Вы чувствуете это на вкус, вы осязаете его. Каждый вдох – радость. Внешняя форма не имеет значения. Вы осознаете собственную цельность и чувствуете себя завершенной и в одиночестве, и среди людей.

Присоединившись к мудрости богини-воительницы, вы вручили себе огромный дар выбора пути, который вдохновит вас разобраться в себе, выбросить на помойку старые модели и вновь обрести вашу подлинную суть. При этом вы не пытаетесь примерить на себя чужой образ. Напротив, вы позволяете своей внутренней истине и красоте освободиться от груза страхов и устаревших представлений. Принимая и почитая себя, вы внезапно поймете, что вам больше не нужно быть кем-то другим, и увидите уникальное, совершенное создание, которым являетесь. Все, что есть в вас, – великолепно, даже то, что вам хотелось бы изменить.

Пора честно признаться себе в том, каким было ваше прежнее определение силы, и полностью отпустить его ради воплощения вашей силы. Отпустите все свои ожидания касательно того, каким будет ваш путь или кем вы станете. Вы не знаете! Это тайна! Вы погружаетесь в подлинно божественную энергию богини-воительницы, когда вам становится не нужно соответствовать какому-либо образу.

Обрести новую силу означает начать работать над собой и иметь мужество расплести запутанную паутину внутренних ограничений, соглашений и суждений, дабы выпустить на волю ваше подлинное сияние и вместе с тем полюбить себя полностью.

Итоги урока первого

В копилку мудрости

- То, чему вы преданы, особенно бессознательно, управляет вашими действиями и определяет качество и энергию вашей жизни. У вас могут сохраняться глубинные привязанности к старым моделям силы, которые вам больше ни к чему. Пора осознать их и отпустить.
- Обретение преданности себе – процесс, происходящий послойно. Преданность себе означает говорить «да» всей себе – и тому, что вы любите в себе, и тому, что вам не нравится.
- Сила не приходит от того, кого вы знаете, что вы делаете, или от того, сколько у вас денег в банке. Она приходит от расцветания в безусловной любви к себе и от воплощения радостной веры в свои дары.
- Отпуская ту себя, какой вам хотелось бы быть, вы обретаете силу быть сияющей, магнетической и творческой – самой собой.

Практические опыты

Переход от старого к новому

В чем вы по-прежнему не можете избавиться от старых представлений о силе? Как ваши суждения и страхи связаны со старым образом силы? Запишите свои ответы на эти вопросы в течение следующих двух-трех недель.

Отличный способ очиститься от старых моделей – это назвать их, не обвиняя ни себя, ни других. Несколько дополнительных вопросов помогут вам в дальнейшей разработке этой мысли.

Опираетесь ли вы в своей самооценке на то, как выглядите, или ваше мнение о себе основано лишь на принятии себя и самоуважении?

Обосновываете ли вы свою ценность тем, насколько хорошо заботитесь о других за счет себя самой, или вы уважаете важность заботы о себе и границы любви?

Зависит ли ваша сила от того, сколько у вас денег, насколько вы сексуальны или с кем знакомы, или она проистекает из вашего внутреннего покоя и жизнестойкости?

Продолжайте задавать вопросы и записывать, что означает для вас истинная сила. Следите за своими убеждениями без осуждения за то, в чем вы отступаете от своей силы.

Женские образцы для подражания

Есть ли у вас образец для подражания? На кого вы стремитесь походить? Образцами для подражания могут быть учителя, члены семьи, персонажи фильмов и телепередач, знаменитые и незнаменитые женщины.

Образцы для подражания и наставники очень важны: они дарят нам вдохновение и мужество рисковать. Воздавайте должное женщинам, которые вдохновляют вас своими делами и мудростью, но признавайте, что вы не собираетесь быть в точности такими, как они; не используйте их против себя. Не забывайте о коварстве самоосуждения.

Позвольте себе раскрыться по-своему, в свое время. Перестаньте использовать достижения и привлекательность других женщин для самобичевания. Вместо этого черпайте вдохновение и мотивацию в красоте и мастерстве вокруг вас. Перечисляя женщин, которые вас вдохновляют, записывайте качества и действия воплощаемой ими силы богини-воительницы: присутствие, мужество, страсть, честность, сострадание и ясность. В следующем уроке богини-воительницы вы обретете новую преданность себе и создадите новый фундамент для своего бытия, научившись быть в согласии с жизнью, совпадать с ней, вместо того чтобы бояться или пытаться ее контролировать.

Урок второй. Совпадение с жизнью

*Обожаю смотреть, как юная девушка выходит и хватается мир
за лацканы. Жизнь – стерва. Надо выйти в мир и дать жару.
Майя Ангелу*

Большую часть детства одной из моих любимых фраз была: «Это нечестно!»

Нечестно было, что мы все время переезжали (восемь раз, пока я росла, в четыре разных страны). Нечестно было, что в шестом классе моя сестра получила новый велосипед раньше меня (она была младше, так что это было еще более несправедливым). Нечестно было, что я не попала с первой попытки в группу поддержки и что я была самой низенькой в классе.

Уже взрослой я продолжала верить, что жизнь должна идти так, как я хочу. Когда это получалось, я была счастлива. Когда не получалось – несчастна. Не сознавая этого, я усвоила модель обусловленного счастья.

Я тащила «это нечестно» с собой в колледж, в политику и в отношения, где оно стало превращаться в новое убеждение: «Если бы я только делала все правильно, все было бы как надо». (Ну, это же было бы честно, правда?) Когда я не могла контролировать внешний мир, я пыталась исправить дело, думая уже не «Жизнь плохая, когда...», а «Я плохая, если не...». И тогда мне оставалось всего лишь исправить себя. Но то, что я считала «правильным», было всего лишь иллюзорным образом совершенства, который менялся в зависимости от того, кем меня хотят видеть окружающие.

Нетрудно представить, что это порождало всевозможные страдания. Я привносила убеждение «Я плохая, если не...» во все, что делала, пытаясь следовать правилам, чтобы быть принятой и любимой.

В колледже я ударилась в политику и борьбу за справедливость, и там имелся набор негласных правил касательно того, как я должна выглядеть и действовать, чтобы быть «хорошей»: «Носи длинные юбки и футболки с лозунгами. Никаких лифчиков. Длинные волосы. Осуждай и обвиняй всех, кто не на твоей стороне. Будь сердитой и ругай власть предержащих».

Позже я увлеклась поисками духовности, и там был другой набор негласных правил: «Люби всех. Носи свободные, струящиеся одежды и массу оккультных украшений. Верь. Всегда будь добра, щедра и бескорыстна. Помогай другим».

Когда мы стараемся соответствовать своим представлениям о том, кем нас хотят видеть, или всегда следовать правилам – гласным или негласным соглашениям – без осознания, нашими действиями правит страх.

Не важно, насколько прекрасна организация, община, религия, духовность, семья, отношения или дело, мы привносим в них наш страх не быть принятыми, быть брошенными и необходимость делать «правильно».

В результате мы коверкаем себя ради соответствия образу. Мы транслируем себе одно и то же послание: «Такая как есть – ты недостаточно хороша». Мы пытаемся быть теми, кем якобы должны быть, а не собой.

Именно эта заикленность на том, какими мы должны быть снаружи, сводит нас с ума, делает несчастными и запутавшимися внутри.

Во время ученичества у Дона Мигуэля Руиса, автора «Четырех соглашений», я погрузилась в толтекское учение его семьи. Толтекское знание показывает нам путь к свободе,

побуждая нас подвергать сомнению все наши соглашения, чтобы мы могли превратиться из осуждающих тюремщиков собственного духа в его художников.

Как пишет Аллан Хардман в книге «Вся мудрость толтеков»:

Будучи художником духа, сегодняшний толтек знает, что нет правил, которым он должен следовать, нет системы верований, которые нужно принять, нет вождей, которым он должен повиноваться. Он стремится к полной свободе от страха и абсолютному растворению в любви и принятии. Современный толтек открывает счастье, которое является результатом его любви и принятия, и знает, что запасы любви бесконечны, ведь любить – в его природе. Он принимает жизнь и танцует в радости и благодарности за каждый миг своего существования. Таков путь толтека, и таков современный духовный воин – художник духа.

Истина проста: жизнь несовершенна, непредсказуема и необъяснима. Богиня-воительница не пытается ни управлять жизнью, ни даже понимать ее. Наше дело – сознательно выбирать то, чему мы соответствуем, а затем отпускать и танцевать в радости и благодарности за каждый миг существования.

Всякий выбор сводится к выбору между страхом и любовью. Кем вы хотите быть по отношению к жизни – карающим судьей или раздавленной жертвой, или художником богини-воительницы, восхищенным многообразием оттенков и форм творения? Хотите вы бороться с неизбежным или же жить настоящим? Отдавая должное жизненным циклам, мы учимся любить и учимся у всех текстур, от острых краев до шелковисто-гладких синхронностей.

Как богини-воительницы, мы все – незавершенные шедевры. Мне не всегда удается сохранять веру в трудную минуту, но когда удается, жизнь течет изящно, легко и радостно. И я усвоила, что в напряжении, в котором я пребывала под конец своего брака, доброта и нежность к себе самой вместе с практикой отпускания дают больше, нежели яростное осуждение.

Перемены естественны. Воздавая должное потокам жизни – рождению и смерти, встрече и расставанию – и видя красоту как в ярком распускающемся бутоне, так и в увядающем побуревшем цветке, мы находим равновесие и принятие.

Цикличная жизнь

Жизнь течет и снаружи, и внутри нас, связывая нас со всей природой. Жизнь есть творческая сила Божественного; ее источником является безграничный потенциал. Поэтому внутри формы всех вещей, от камня до цветка и наших костей, живет чистый потенциал, неотделимый от источника.

У нас всегда есть доступ к этой милости духа, ведь мы – часть жизненной силы и, следовательно, неразрывно соединены с Богом/Богиней/Землей/Небом. Но наше внимание в основном занято повседневным существованием и привязанностями или стремлением к определенному исходу событий. Мы часто не замечаем великолепия нашего бытия, сосредотачиваясь на мелочах и драмах вокруг. Мы остаемся на поверхности жизни и забываем о глубине той связи, на которую способны.

Жизнь течет, быстро принося перемены и рост.

Чтобы действительно совпадать с жизнью, мы должны совпадать с ней во всем, а не только с теми частями, которые нам нравятся и удобны, – и не только тогда, когда все идет по-нашему плану. Совпадение с жизнью означает подлинное знание и принятие того, что старение, смерть, болезни, стихийные бедствия, аварии, люди с их неприятными чертами –

все это неизбежно изменяет наш курс. Совпадение с жизнью означает понимание, что ты не можешь контролировать природные циклы.

Мы сами – причина собственных страданий, не потому, что жизнь такая большая и непредсказуемая, но потому, что мы привязаны к своим желаниям и ожиданиям. Жизненные циклы учат нас принимать взлеты и падения. Подключившись к истине, мы учимся проникать глубже собственных предпочтений и мечтаний, чтобы понимать природные циклы подъема и спада. Мы учимся ничего не принимать на свой счет, особенно силу жизни.

Вот это танец! Все больше и больше приближаясь к собственному центру, мы учимся находить равновесие между личной волей и священным подчинением. Мы начинаем понимать, чего именно хотим, и вкладывать в свою волю сто процентов энергии. И в то же время мы должны тотально принимать истину, что Вселенная гораздо, гораздо больше, чем мы! Пытаясь требовать удовлетворения наших нужд или обижаясь, если не получаем своего, мы сваливаемся обратно в старый сон, будто можем управлять всем вокруг нас.

Идея о том, что можно контролировать окружающих и обстоятельства, – иллюзия. Время от времени, подчиняя ситуацию своей воле, мы получаем желаемый результат, но при этом покупаемся на ложное убеждение, будто мы тут главные. На самом деле, единственный способ быть подлинно невозмутимым – это рассматривать приливы и отливы жизни не с точки зрения личных желаний, но с точки зрения самой жизни. Жизнь не наказывает людей лично и не стремится причинять страдания, – она просто идет. Только когда мы требуем, чтобы жизнь была такой или этакой, мы ограничиваем себя и страдаем. С широкой точки зрения, смерть ребенка или вызванное ураганом опустошение – такие же части жизни, как красота заката или влюбленность.

Этот урок куда легче обдумывать, чем воплотить, поскольку он означает радикальное смещение восприятия мира и нашего места в нем. Он означает выход за пределы выбора: «Я либо судья, либо жертва – третьего не дано» и за пределы крайностей: «Ой, у меня нет сил, в жизни нет ни надежды, ни смысла», или: «Я могу создать все, что хочу, и никогда не испытываю плохих эмоций и неприятных переживаний». Между этими двумя полюсами находится точка смирения и милости и великой веры.

Чтобы совпасть с жизнью подобным образом, богиня-воительница начинает следовать мудрости предков и возвращаться от современной «линейной жизни» к более естественной и спокойной «циклической жизни».

Жизнь внутри циклов

Линейная жизнь ориентирована на достижение целей и наполнена ожиданиями. Если мы верим, что, сделав А, а потом В и С, получим D, то мы живем линейно. То же самое происходит, если мы рассчитываем, что нечто уже сделано. Нетерпение, осуждение, стресс и разочарование – результат избытка линейности в жизни и мышлении.

Нередко линейное мышление бывает просто бесценно – например, в балансе чековой книжки, следовании конкретному рецепту или организации большого бизнес-проекта. Но жить так, словно жизнь предсказуемо линейна, значит ставить огромные препятствия творческому началу, радости и здравому рассудку.

В молодости я бунтовала одновременно и против линейного, и против циклического мышления. Я просто жаждала получить то, что хочу, и тогда, когда я этого хочу. Мне не хотелось следовать логическим шагам, быть терпеливой и уважать циклы. Жизнь наглядно показывает нам, что выполнение «правильных» шагов не гарантирует результата. Моя подруга Лаура вышла замуж по любви, получила диплом бакалавра и устроилась на классную работу. Когда у ее мужа нашли онкологическое заболевание, она методично перебрала все возможные методы лечения, от врачей до травников, будучи уверенной, что решение найти можно,

если предпринять правильные шаги. После того, как он умер, ей потребовались годы, чтобы прийти к пониманию, что жизнь – это цикл, и попытки контролировать ее исход принесут куда больше страданий, чем смерть.

Теперь я одинаково люблю и линейный, и циклический подход. Я усвоила, что линейное мышление лучше всего использовать как инструмент внутри потока естественных жизненных циклов, нежели как образ жизни.

Когда мы пытаемся затолкать жизнь в логические, линейные рамки, мы страдаем. Когда мы открываемся мудрости циклических приливов и отливов, как делали наши предки, мы благоденствуем.

В древние времена отдельные люди и сообщества отмечали циклические изменения природы, собираясь на празднования равноденствий и солнцестояний. Всем частям цикла, от недавних смертей до новых рождений, воздавались почести. Общее собрание давало всем людям передышку от повседневной жизни и возможность наблюдать циклы перемен в своей общине, отмечая, какие внутренние изменения произошли в них со дня прошлой встречи. Это позволяло им почувствовать себя частью целого и выбрать, к чему они хотят приложить свою энергию в грядущие месяцы.

В нынешние времена мы чувствуем себя отделенными от циклической природы бытия. Электрическое освещение, фиксированное рабочее время и линейное мышление – все это отдаляет нас от естественных приливов и отливов в природе мира. И теперь, когда мы можем мгновенно связываться через электронную почту и по телефону, легко поверить, что внутренняя трансформация или внешние изменения должны происходить так же мгновенно. В результате такого психического давления возникают разочарование, самоосуждение и растерянность.

Жизненный цикл растения – великая метафора всех циклов. Когда мы сажаем зернышко в землю, мы заталкиваем его в темноту земли. Затем сакральный процесс раскалывает это твердое зерно и выпускает жизнь наружу. Если мы в нетерпении будем постоянно выкапывать зерно, чтобы посмотреть, не проросло ли оно, мы рискуем застопорить процесс роста.

Как только сквозь почву пробивается первый ярко-зеленый росток, нашему растению требуется питание: солнце, вода, воздух. Слишком много или недостаточно солнца или воды может убить наш крохотный побег, поэтому надо поддерживать с ним связь, прислушиваясь к его нуждам. По мере роста он нуждается в переменах.

Есть время, когда растение сбрасывает листья и засыпает или достигает конца своего жизненного цикла. Его энергия уходит обратно в почву, создавая питание для следующего ростка.

Начиная новый проект, отношения или духовную практику, мы сажаем зернышко. В новом начинании присутствует определенное количество веры, ведь это так или иначе прыжок в неизвестность.

Иногда это новое зернышко перемен прорастает, а иногда нет. Чтобы обеспечить любой новой идее, отношениям или намерению наилучший шанс прорасти, надо прислушиваться к их нуждам и сознательно подпитывать их нашим вниманием, присутствием и заботой – в точности как нежный росток. Попутно мы учимся. И всё имеет свой жизненный цикл. Когда нечто распадается или умирает, мы проживаем цикл отпуска и горевания, когда нужно оглянуться назад с благодарностью. Затем мы можем исследовать, какие поправки можно внести в следующий цикл.

Помните: жизнь невозможно контролировать. Она разворачивается неожиданным образом. Будучи богиней-воительницей, вы знаете, что, хотя жизнь не всегда идет так, как вам бы того хотелось, сила ваша исходит не от того, насколько вы способны сопротивляться

тому, что вам не нравится, но от того, как спокойно и безмятежно вы принимаете вызовы жизни. И в основном тут приходится учиться равновесию между намерением и принятием. Это значит понимать, когда предпринимать действия ради того, во что вы верите или чего желаете, а когда оставить попытки и довериться потоку.

Узнавая жизненные циклы и совпадая с ними, вместо попыток бороться, богиня-воительница понимает, что слияние с потоком жизни – признак не слабости, но силы. В каждой из «нижних точек» этих циклов можно получить свои дары, если мы готовы и способны их увидеть.

Совпадение и воплощение

Совпадая с жизнью, мы осваиваем прекрасное толтекское искусство богини-воительницы: равновесие между тотальным пониманием, чего мы хотим, (намерением) и полным примирением с исходом ситуации.

Скажем, вам хочется новую машину. Вы хотите красную машину, а конкретнее – такую же красивую «тойоту-приус», как у вашего соседа. Вы мечтаете о ней, лелеете намерение, желание, надежду. Истина же в том, что у вас недостаточно ресурсов для обладания такой машиной, но вы вкладываете сто процентов своей энергии в желание ею обладать.

Тем временем Вселенная посылает вам множество даров: очаровательный красный велосипед, поддержанную машину, коллег, готовых подвозить вас на работу. Вы игнорируете их все, потому что заиклены на конкретной марке автомобиля и привязаны к ней. Истина в том, что если вы действительно остановитесь и посмотрите, каковы ваши истинные потребности – безопасное перемещение, разумный расход топлива, низкий уровень выбросов, – вы быстро увидите, что Вселенная это все вам уже обеспечила. Но вашему эго хочется чувствовать себя богатым и сексуальным в новенькой красной «тойоте-приус».

Так часто жизнь течет и приносит нам дары, истинные дары, способные напитать наши высочайшие намерения, но мы упускаем их, потому что сосредоточены на комфорте или старой мечте, или на представлении о том, как должно быть. Чтобы совпасть с жизнью, сначала на чувственном уровне надо ясно понять, чего вы действительно хотите. Так, если, скажем, брать вышеприведенный пример, прислушайтесь к своим чувствам, чего вы на самом деле хотите, – и признайте, что вам нужно надежное транспортное средство, безопасное и по карману. И тогда, когда на вашем пороге появится красный велосипед, вы сразу поймете: «А-а, это же воплощение моей мечты о красной машине, которая на самом деле является мечтой о средстве передвижения! И как здорово, что он заодно поможет мне в моей мечте подкачать мышцы!» Вот это и есть совпадение с жизнью.

Порой хочется воплотить внутренние побуждения вроде «Мне хочется более спокойной жизни» или «Я хочу любить себя». К желанию воплотить, то есть обрести новую работу или любовь к себе, применимы одни и те же принципы. Разберитесь со своим намерением. Откройте тому, как оно проявится. Будьте внимательны.

Секрет заключается в том, чтобы узнать, чего хочешь, вложить в это сто процентов энергии, а затем отпустить свое намерение к высшей силе. Опирайтесь скорее на чувственное ощущение, а не на сознание. Оставайтесь открытыми и любопытными к тому, что появится. Порой сначала возникает препятствие, которое надо устранить из вашего бытия, прежде чем вы сможете полностью открыться своей высшей возможности. Путь богини-воительницы учит расшифровывать препятствия без страданий или использования их против себя.

Так как же узнать, совпадаете вы с жизнью или форсируете поток? Если то, на что вы нацелились, воплощается медленно, не так, как вы хотели, или просто не воплощается вообще, – страдаете ли вы? Если неполучение желаемого заставляет вас страдать, то оче-

видно, что вы привязаны к результату. Вы не полностью совпадаете с жизнью, вы привязаны к представлению о том, как должно обстоять дело. Если страдания нет, но есть обновленное чувство: «Да! Попробуем-ка снова», – значит, вы с жизнью совпадаете.

В стремлении к желаемому есть место для неожиданных результатов и радости, независимо от того, чего вы ожидали. Вы можете испытывать горе, сожаление или ярость, но к ним не привязана никакая история. Это только эмоции, которые текут сквозь вас, не затрагивая большую ясность и открытость (и, возможно, некоторую усталость от их выпуска).

С точки зрения «вечной жертвы» энергия выглядит так: «Это нечестно! Почему это происходит со мной? Почему бог меня оставил? Я совершенно один. Я беспомощен. Я виноват. Это моя вина. Это вина моих родителей. Это не хорошо».

«Вечный судья» с позиций сопротивления и осуждения реагирует так: «Это ужасная ситуация, созданная ужасными людьми. Их надо наказать! Они виноваты! Я должен отомстить этой ситуации и использую для этого свою ярость!»

В обоих случаях мы перестаем слушать поток жизни и заикливаемся на своих внутренних голосах. Эти голоса исходят не из высшего источника внутри нас, но из нашего эго и привязанности к устаревшим убеждениям. И всякий раз, позволяя этим вещам управлять нами, мы живем, исходя из бессознательных соглашений, уходящих корнями в прошлое, а не из красоты и покоя, существующих в настоящем моменте.

Одна из наших сестер, богинь-воительниц, живущая в Остине, недавно написала мне с извинениями, что не была на занятиях. У нее сильные боли от ревматоидного артрита, поэтому ей надо пребывать в покое и давать телу отдых. Позже она прислала мне по электронной почте такой вопрос: «Я изо всех сил стараюсь не судить себя и учиться принимать свое тело таким, какое оно есть сейчас. Порой это нелегко. Как мне принять то, чего я не хочу?»

Да, принимать то, чего мы не хотим, – нелегкая задача, особенно когда мы испытываем боль и страдания. Я написала ей сочувственный ответ и пригласила ее быть с тем, что истинно для ее тела в данный момент, не выдумывая никаких историй о том, каким оно будет завтра. Принять – не значит сдаться и опустить руки. Принятие и совпадение с жизнью – это активная волевая прогулка с потоком бытия. Говоря себе правду о настоящем моменте («Прямо сейчас мое тело нуждается в отдыхе»), мы можем продолжать присутствовать в настоящем и прислушиваться к тому, как лучше всего напитать это тело, ситуацию и время нашей жизни. Если мы оказываемся в ограничениях, мы находим всевозможные творческие способы любить себя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.