

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!**

«Издательство АСТ»

2014

УДК 133.2  
ББК 86.42

## **Амара Х.**

Танцующая с Луной. Стань богиней-воином, которой ты рождена быть! / Х. Амара — «Издательство 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

© Амара Х., 2014

© Издательство АСТ, 2014

## Содержание

Предисловие	8
Предисловие автора	9
Введение	11
Основные понятия	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# 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 Аллунан, перевод на русский язык, 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

\* \* \*

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

*Дон Мигель Руйс, 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 личной 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 священно. 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 приходило 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 Керриден 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 Керриден 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 отдаетесь 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 ограничиваются, когда мы рассказываем себе истории, наполненные ложными убеждениями и привязан-

ностями, 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 бесильной 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»<sup>1</sup> Керри Маккарти и Даниель Лапорт, жизнь становится до ужаса скучной, когда нам не удается 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 подходящих всем лекал, ни готовых шаблонов, ни карточек «бесплатное освобождение из тюрьмы»<sup>2</sup>. 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

---

<sup>1</sup> «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.*

<sup>2</sup> Карта в игре «Монополия». – *Прим. перев.*

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 кровотечения. 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 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 объятия, 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. Выдыхая, 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 самооценности: 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 обуславливает 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-Гююк 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.

## **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.