

Юлия Лагун

НЕБЕСНАЯ ЗЕМНАЯ



Юлия Лагун

Небесная земная

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68682695

SelfPub; 2023

Аннотация

Эта книга – не просто для чтения. Это книга нового формата, где главное – между строк, по ту сторону страницы, где открывается «обычная» жизнь. Главное случается в проживании того, кто держит эту книгу в руках. Основное здесь – в паузах и пустотах, которые обязательно случатся во время чтения. Здесь часть записей, которые были сделаны во время живых семинаров с Юлией Лагун, но сама книга – не семинар. Она открывает собственную книгу жизни каждого, кто держит ее в руках. Она настойчиво ведет глубоко внутрь в собственном ритме, позволяя пройти в самое сокровенное и интимное, куда, возможно, еще не доводилось заходить. Эта книга – путеводитель в новое измерение. Она показывает дорогу, дает отдых, наполняет новыми силами, открывает другие «проходы», но идти каждому из нас самостоятельно.

Содержание

Введение	7
Книга Земли. Женская	10
Напутствие и передача	11
Природное женское состояние	15
Земной путь женщины	16
Просто тебя поставили в условия женского тела	20
Три важных природных опыта	28
Довериться себе	34
О проживании женского тела боли	39
Скрытое высокомерие	44
Познать удовлетворённость без причины	47
Это похоже на месть	50
Программа отказа от любви	53
Вернуть себе себя	56
Откуда гром? Откуда гнев?	58
Сила и уязвимость	59
Способность пропускать	63
Самое лучшее состояние	69
Время почиститься	75
Тело – зеркало состояний	78
Тело шамана	80
Пробуждённое состояние не нуждается	83

в усиллии	
Я пришла сюда за любовью	87
Любить и не присваивать	90
Мужчина и женщина. Дух и пространство	94
Стать женой Бога	99
Дары Небес и традиции Земли	109
Иди за своей тоской	122
Открытие дара	124
Природа женской тантры	127
И здесь и там	129
Конец ознакомительного фрагмента.	130

Юлия Лагун

Небесная земная

благодарность всем, кто имеет отношение к созданию этой книги

Эта книга – не просто для чтения. Это книга нового формата, где главное – между строк, по ту сторону страницы, где открывается «обычная» жизнь. Позволить себе закрыть глаза, не закончив читать, остановиться на полуслове и выйти на улицу, сделать тут же что-то, не дожидаясь полного описания, – вот это настоящее взаимодействие с книгой. На равных войти в поток, куда приглашают тексты, и оставаться там. Главное случается в проживании того, кто держит эту книгу в руках. Главное – в паузах и пустотах, которые обязательно будут во время чтения. Тот поток, который открывает книга, может изменить все. Но для начала – изменить состояние, отношение ко многим вещам. Что-то покажется давно известным, тогда книга поможет не только сделать это достоянием ума и памяти, но и прожить. Что-то перевернет отношение на противоположное, и в этом случится освобождение от старых схем.

Здесь часть записей, которые были сделаны во время живых семинаров, но сама книга – не семинар. Она открывает

собственную книгу жизни каждого, кто держит ее в руках. Она настойчиво ведет глубоко внутрь в собственном ритме, позволяя пройти в самое сокровенное и интимное, куда, возможно, еще не доводилось заходить.

Эта книга – путеводитель в новое измерение. Она показывает дорогу, дает отдых, наполняет новыми силами, открывает другие «проходы», но идти каждому из нас самостоятельно. Доброй дороги!

Многие тексты из этой книги покажутся очень своевременными, – они ясно отвечают на вопросы наших дней, которые так резко поставил 2022 год. Но большая часть этих посланий-текстов прозвучали значительно раньше. Как случилось, что в этой книге можно найти ответы о настоящем? Что это? Провидение? Возможно. Но скорее, это глубинное познание законов природы и природы человека, как их части. Принятие и уважение этих законов открывают мудрость другого, высшего порядка. Эта мудрость дарует нам возможность Новой Земли.

Светлана Георгиева

Введение

Каждый из нас, кто приходит на Землю, уже есть великий странник, исследователь и духовидец. Жизнь ведёт нас, подкидывая разные события и опыты. И поначалу мы воспринимаем себя просто людьми, что вынуждены выдерживать эту жизнь, совладать с ней. Ведь всех нас сначала учат управляться с тем, что происходит, прямым директивным способом, лишь на уровне материи, опираясь на знания ума. Но затем приходит время открыть себя, всю многомерность своих возможностей и способностей. Это то, что принадлежало нам с рождения, но было в закрытом, спящем состоянии. Мы начинаем осознавать кто мы есть. И оказывается, что жизнь гораздо интереснее, чем казалась раньше. И вопрос открытия внутренней силы – это не возможность превосходить и доминировать, а состояние, качество Присутствия в Настоящем.

Вся сила момента находится в Настоящем. Весь потенциал Вселенной присутствует в настоящем моменте, так как другого времени нет. И когда мы открываем свою способность оставаться вниманием в Настоящем, это всё меняет. Мы узнаём себя на уровне сознания, открываем интуитивное знание древности, и начинаем доверять Высшей силе, Творцу, что не проявлен, но создаёт и организует пространство видимой жизни. Мы обнаруживаем, что мы сами и есть

эта сила. Вот настолько откровенно и удивительно!

Но сейчас это всё слова, которые даже возможно уже известны. И всё ещё есть вопрос: а как это осуществить? Как получить в доступ всё то, чем природа наделила меня? Ведь это невозможно взять через теорию, это новое состояние, а не знание.

Обычно передача состояния случается в живом контакте – на семинарах, занятиях, практиках. Так было и так есть. Всегда остаётся возможность живой встречи и передачи. Но сейчас мы решили выпустить живую книгу. Чтобы работала, давала поддержку в собственном внутреннем движении, исцеляла и открывала пространство.

Первая часть, Книга Земли, – это женские тексты с семинаров и не только. Конечно, в первую очередь она отзовется женщинам; там мой опыт жизни на этот момент и передача внутреннего знания другим женщинам. Но наконец и мужчины смогут узнать, на каком языке мы говорим на женских встречах и как вместе открываем женскую природу. Всё чисто и открыто. Для мужчин эти тексты помогут открыть потенциал своей женской внутренней части и помогут лучше понять женщину.

Книга Небес и Практики нового времени адресованы как женщинам, так и мужчинам. Мы вместе открываем свой дух, силу, переданную от предков, свою небесную и земную природу. То, что там происходит, находится за пределами гендерных различий. Мы осознаем, как дополняем друг друга,

как нужны друг другу – и при этом говорим на одном языке.

Книга Настоящего – это тексты, написанные в 2022 году, в дни сильных перемен. У них особая энергия и настрой. Это вдохновляющие тексты. Они быстро вторгаются в наше пространство, пробуждают и заставляют дух опережать ум. Мы уже знаем, что открывается новое время жизни для человечества. Появляется новый вид человека. Кто и как войдёт в это время? Мы свидетели и участники этого эволюционного процесса. И мы двигаемся вместе.

Пусть пробуждается сердце!

Пусть открывается видение!

Пусть будет добрым переход!

Юлия Лагун

Книга Земли. Женская

Каждая из нас несёт внутри силу первой женщины, облагороженную, напитанную, подточенную самобытностью разных генов и национальных признаков. Мы едины в этой красоте и неповторимости. Давайте исполним её. Не будем подстраиваться ни под одну из форм, даже самую впечатляющую. Только внутренний порыв, импульс и выражение. И доверие, ценность и благодарность за возможность творить жизнь. Сил и вдохновения каждой, что слышит эти слова.

Напутствие и передача

Найди внутри себя мудрую женщину. Может быть, ей много-много лет, много-много веков. Она много видела, много прожила, много чувствовала, но дух её остаётся очень молодым: он всё время настроен на настоящее. Он всё время ведёт её. Просто в ней достаточно мудрости, чтобы распознавать вещи, чтобы не отвлекаться на внешнее, заманчивое, красивое. Она знает цену своему состоянию. Найди её внутри. Пусть она расправит плечи, пусть глубоко дышит, пусть чувствует себя спокойно в правильном месте, в любимом месте. В тот момент, когда ты даёшь внимание в пространство внутри, пространство снаружи открывается.

Неважно, сколько тебе лет, неважно, какой у тебя опыт. Та женщина одна на всех, и ты можешь вспомнить её. Она ни в чём не нуждается. Это не означает, что она отказывается от чего-то в этой жизни. Нет, на человеческом уровне она продолжает проходить свой путь, и не возвышает себя над людьми. Просто, когда есть в этом потребность, она призывает состояние: открыть пространство, вспомнить себя вне времени со всеми знаниями, что есть у самых мудрых, самых просветлённых, самых красивых, самых любящих. Ведь доступ открыт.

Пусть твоя внешняя женщина, девушка, девочка на время отойдёт в сторону и даст проявиться Той, самой первой.

Смотри на пространство, что открывается внутри, насколько оно схоже с внешним непроявленным, тем, что стоит за всеми звуками, за всеми формами. Это и есть пространство жизни. Обретение внутреннего знания. Ты не можешь это сделать, но ты можешь быть. Ты можешь сразу стать этим. И если в это пространство попадает боль, чувство или эмоция, может ли это быть сильнее, чем само пространство? Это маленькая рыбка в огромном океане. Океан знает про рыбку, но никогда не превратится в неё. И если приходит мысль – любая, прекрасная или ужасная, – может ли она быть сильнее, чем это состояние, чем это пространство? Они даже не соприкасаются. Если боль, эмоция, чувство – это рыбка в океане, то твои мысли – это облака, что над океаном. Может быть, в какой-то момент они прольются дождём и станут океаном. Но пока это мысли, там нет никакого контакта, океану нет дела.

Обнаруживай себя за всеми событиями, за всеми чувствами, за всеми желаниями, что мимолётны. Обнаруживай себя вне времени – устойчивую, ясную, наполненную силами Земли. Ту, что видит сквозь формы, ту, что проходит через чувства. Это просто твоё состояние, вспоминай. Принимай силу Земли и благословение Небес.

Земля нуждается в том, чтобы мы приходили снова и снова, обнаруживали мудрость женщин – и эта передача продолжалась. Иногда этих женщин называют хранительницами Земли – много разных названий есть. Но внутренний смысл

передачи в том, что женщина вспоминает своё качество, когда она поддерживает жизнь. Это случается не только через рождение детей, не только через любовь к мужчине, не только через заботу о Земле. Это случается в способности проживать чувства и не привязываться к ним, в способности не оценивать, принять жизнь и смерть как единое целое. В своей внутренней силе чувствовать боль, радость и не привязываться ни к чему, продолжать поддерживать жизнь, в которой это всё случается. Кому-то нужно обязательно это делать.

Прими, пожалуйста, эту передачу.

У женщины всегда с собой есть всё, что нужно для выхода из «всё не так». Самое главное она носит в себе, и это не потерять.

Там есть капли росы, порыв ветра, африканский ритм и песня северных народов. Там много разных причуд и приправ.

Способность плакать без страдания, смеяться без причины, выдохнуть без размышления. Внезапно очароваться деталью, поменять настроение, обнять того, кто рядом, или саму себя. И тут же переключиться на другое...

Там хорошенько сложена, но всегда под рукой возможность вообще раствориться, переместиться в другое измерение.

Там встроена, но каждый раз требует осознанного под-

тверждения способность всё пропускать через себя чисто, становиться каналом для любого объёма энергии, событий, чувств, да и не только своих.

Там великая темнота, из которой в любой момент может родиться новое время, текст, ребёнок.

Там глупости и светлости, радости и тупости, слабости и мудрости.

Там всё, что нужно для счастливой жизни.

Когда женщина говорит, что не знает, что делать, это означает, что она просто позабыла про весь этот арсенал и пробует жить лишь мужскими приёмами, что, по сути, тоже не так плохо...

Просто эта лаванда в животе, и ноги по мокрому барабану, и ветер в затылок, и язык волчицы, что бежит неустанно, и море из глаз, вся эта свобода и наслаждение... Куда им деваться?

Они же не дают покоя, если женщина забыла. Они продолжают стучать изнутри азбукой Морзе: всё не так, всё не так, всё не так.

Что означает: только проснись, только проснись, проснись...

Природное женское состояние

По природе своей женщина – Земля. В женской природе состояние проживания – это самое естественное, что есть. Беременность, роды, занятия любовью – все сильные моменты женские связаны с проживанием и со способностью пропускать интенсивную энергию. Там есть способность быть в потоке.

Когда мы живём современную женскую жизнь, однозначно есть периоды, когда включается наша мужская активная энергия, энергия действия. Она не мужская как таковая, это просто часть, которой необходимо проявиться через активные действия. И есть другая часть, женская. Она проявляется в сильных физических опытах – болезненные ощущения, беременность, роды, когда мы можем просто пропускать этот поток, и это естественно приходит, либо в ситуациях, когда женщина физически находится рядом с мужчиной.

Когда мужчины рядом нет, мы используем и мужскую, и женскую части. Всё это про баланс – нам нужна и та, и другая часть. Всегда есть проживание. Но очень часто, когда женщина остаётся без мужчины, она всё больше использует свою мужскую часть. У неё как будто нет шансов открыть качество пропускания, проживания, так как её ничто не вынуждает к этому. Но тогда приходят другие ситуации, которые об этом напоминают, – физические состояния. И это то,

что заставляет нас открыть свою женскую природу и то, что тормозит это.

Когда ты рядом с мужчиной, ты способна чувствовать свою женщину, а не просто быть партнёром. Уважать мужской принцип, мужской дух проявленный. И тогда включается качество проживания, природное женское состояние.

Быть в правде. Не подавлять ничего. Открыто смотреть на то, что есть, и принимать это.

Ты здесь хозяйка. Ты не жертва. Ты не находишься в зависимости от того, что чувствуешь, от того, что происходит. Ты хозяйка момента. В этом моменте нечто развивается, и ты смотришь на это.

Это качество Земли. Матери-Земли.

Земной путь женщины

Есть определённые вещи, которые у всех нас повторяются, просто по факту того, что мы женщины и родились в этом теле. Можно говорить о том, что это этапы. Историко-антропологические этапы – то, через что прошли все женщины на протяжении истории, и каждая из нас эти этапы проходит тоже. Будь внимательна в теле и просто смотри, как тот или иной этап отзывается внутри, как ты его проживаешь сейчас, какое ты видишь влияние.

Первый этап назовём *тенью мужчины*. Здесь, чтобы по-

чувствовать себя женщиной, нужно пройти определённый опыт отношений с мужчиной, где ты являешься тенью мужчины, где ты служишь мужчине, где ты настолько отдаёшься этой любви и служению, что ты сама как будто исчезаешь... Ты хочешь познать себя как женщина через полную сдачу. И эта сдача случается через отношения с мужчиной, ты сдаёшься мужчине непосредственно – физически, психологически, эмоционально. Большинство из нас проходит через эту стадию и идёт дальше. Конечно, до сих пор есть общества, где люди так живут, где принято, что женщина является тенью мужчины. Но как будто нам всем нужно это пройти, чтобы потом увидеть, что этого недостаточно, это только этап.

Следующий этап – *равноправие*. Там женщина пытается выйти на тот же уровень, что и мужчина. Она пытается быть равной с мужчиной, заявить о себе, узнать себя во всей своей полноте и проявленности и делает это за счёт того, что пытается сказать мужчине: «Я такая же, как ты!». Она пытается открыть в себе мужской способ. И мы с вами всё это проходили. Мы силу свою хотели почувствовать. Но делали так через ум, через контроль, через манипуляцию, через использование. И нам важно было пройти этот этап.

Мистический этап – это первая часть возвращения к чувствам. У нас появляется внимание и любопытство к разным процессам, таким как гадания, предсказания, работа с энергией, познание своих сверхъестественных способностей, следование интуиции. На этом этапе мы хотим уже

жить не мужским способом, а своим, внутренним, особым, женским, обнаружить себя как женщину – и используем для этого разные приёмы, что принадлежали раньше только женщинам. Мы всё ещё делаем это через ум, но мы хотим открыть чувства.

Затем приходит этап *соединения*. Тут мы начинаем творить, нас интересуют самые разные вещи, разные опыты. Хочется и земного, и мистического, и мы хотим это соединить. В этой интегральности есть совершенно чёткое понимание связи между сознанием, мыслями, действиями, чувствами. Ты видишь, что всё со всем связано, всё во всё интегрируется. Но пока ещё внутренне, глубинно не можешь соединить это в одно, чтобы довериться и просто быть собой. Пока так.

Затем приходит следующий этап – открытие *природной силы*. Это этап безусловного принятия своей природы, когда есть присутствие в моменте, и из этого момента рождается всё что угодно, любые практики, любые вещи, которые ты чувствуешь, что тебе нужно исполнить. Они имеют отношение к исцелению себя, заботе о своей семье, исцелению других. Но они рождаются из момента, а не потому, что ты знаешь на уровне ума. Просто потому, что ты чувствуешь и открыта потоку. Это и есть состояние мудрости, соединенности с женской природой, когда ты не привязана больше к своему прошлому. В прошлом ты была другая, разная и прошла всё, что было. К будущему у тебя есть доверие. Но это всё соединяется в моменте настоящего. Твоя разумность есть пря-

мо сейчас, твоя соединенность с жизнью есть сейчас. Там обязательно струится любовь и признание жизни. Сердце ведёт и внутреннее чутьё.

Слушай, как поют птицы, слушай, как они не могут молчать. Насколько сильно они чувствуют жизнь – настолько, что они не могут молчать. И там нет плохой песни или хорошей. Птица не задумывается о том, нравится ли кому-то, как она поёт. Подходит ли она другим птицам, не мешает ли. Это та самая простота, когда вещи просто есть, они не имеют названия. То же есть внутри тебя: когда ты видишь вещи и точно так же, как вещи, ты видишь свои чувства и свои эмоции. Ты не делаешь никаких выводов, всё просто случается внутри тебя. Можешь так, как птицы? Просто чувствовать. Можешь дать своим чувствам и своим эмоциям быть? Можешь дать людям приходить и уходить из твоей жизни? Можешь дать вещам приходить и уходить из твоей жизни?

Твоя самая большая перемена случается, когда тебе неудобно. Это неудобство необязательно видимое, необязательно важное. Возможно, со стороны ничего не происходит. Но сама жизнь происходит в этот момент.

Отпустить всё и идти на глубину – свою собственную глубину.

Там и случается встреча с пространством.

Просто тебя поставили в условия женского тела

Некоторые вещи относительно мужчины женщине просто необходимо прожить. Их нельзя перепрыгнуть, чтобы достичь какого-то другого, лучшего состояния. Просто тебя поставили в условия женского тела, и это приходится проживать.

Привязанность. Природа сделала так, что женщина ищет компенсацию. Как будто она не удовлетворена тем, что она просто есть. Ей нужно найти мужчину. Понятно, что есть принцип воспроизведения. В определённом возрасте природа настойчива: тебе нужно исполнить свою земную природу, и неважно, получится или не получится, ты чувствуешь, что пора родить ребёнка. Это зов. И если ты нашла мужчину, нужно как-то закрепиться в этой позиции. Поэтому одна из вещей, которая проживается всеми женщинами, – это привязанность.

Привязаться. И плевать на себя, лишь бы был! Всё положить ради этого. Потом уже с высоты лет ты, может быть, на всё это смотришь и говоришь: «Ну зачем же так? Можно было бы и помягче с собой». Но это то, что нужно было пройти, отдать себя полностью. Это и есть часть женской природы, она таким образом познаёт саму себя.

Это просто период, определённый этап эволюции. А даль-

ше что?

Дальше приходит *разочарование*. Потому что ты всё отдала ему. А он? Он не отдал тебе всё, даже если обещал. И тут его нужно оставить в покое, потому что это всё только про тебя. В некоем смысле – в прекрасном смысле – это ты его использовала, чтобы получить свой опыт женской привязанности, обожания. А поскольку он тебе всё не отдаёт так, как отдаёшь ты, то ты начинаешь разочаровываться, лично – именно в нём. И у тебя всё ещё есть надежда, что есть кто-то другой, который по-другому себя будет вести, как в песне: «...там ждёт меня красивый мальчик на золотом коне»...

Мы можем менять мужчин и проходить один и тот же опыт: привязываться – разочароваться, привязываться – разочароваться. Некоторые так и делают. Получается, это опыт номер два – очень важный; когда ты разочаровываешься, ты *разочаровываешься в своих иллюзиях*. И тогда ты начинаешь искать что-то большее. Сначала среди других мужчин ищешь, а потом ищешь большее внутри себя. Это всё готовит к тому, что ты взрослеешь внутренне, обретаешь мудрость, свою природу. В какой-то момент, когда ты уже настрадалась, приходит осознание, что ты страдала не из-за *него* на самом деле. Это не *он* виноват в том, что ты так долго была в этой ситуации и жертвовала собой. Ты сама дала себе эту ситуацию, потому что по какой-то причине так было удобно: чувствовать себя жертвой, чувствовать себя лучше его, проживать бесконечно свою обиженность, свою

исключительность, много разного...

Если ты сейчас посмотришь назад, на своих партнёров, мужей, любимых, с которыми ты рассталась и всё ещё обижаешься на них по той причине, что они тебе что-то недодали, то это хороший момент для того, чтобы осознать: это твоя собственная ситуация. Он честно отыграл свою роль в этом сценарии. В этом и есть глобальность восприятия. Если ты из этой мелочной единичной ситуации «я и он» выходишь, то начинаешь видеть глобальные вещи – всё работает на тебя. Все ситуации и все мужчины твои, которые были, – они все работали на тебя. Какое-то время, может быть, ты обижалась, выбирала озлобляться, разочаровываться, даже, возможно, агрессивно действовать по отношению к мужчинам – всё это было затем, чтобы тебя поднять над этим, поднять твой уровень сознания.

И дальше, на мой взгляд, для женщины обязательно должно быть *время, когда она остаётся одна*. После всего. Я уже не знаю, как это случается. У кого-то развод случается, у кого-то есть возможность просто временно пожить отдельно. Просто если ты всё время находишься в поле мужчины, то ты постоянно воспроизводишь эту ситуацию привязанности и разочарования. А для того, чтобы качественно измениться, нужно остаться со своей природой, остаться одной и, наконец, обрести себя. А потом уже из этого качества по-новому выйти навстречу мужчине. И, возможно, это будет другой мужчина, либо это будет тот же самый, но готовый рас-

ти вместе с тобой. Потому что в каждый момент времени тебе соответствует мужчина правильный. Это отражение тебя. Всё, в чём ты разочарована, о чём ты страдаешь, что тебя не устраивает, – твоё собственное отражение.

И бывает так, что мужчина показывает тебе свободу, которую ты не даёшь себе, но которая является частью твоей природы. Он тебе показывает, а ты возмущена этим – тем, как он себя ведёт. Как он смеет!?! Потому что ты сама не смеешь. Не смеешь быть свободной, внутренне свободной. И природа подталкивает тебя к этому, она даёт тебе мужчину, который говорит: «Смотри, я могу так и могу вот так, потому что я свободен». И ты начинаешь раздражаться, даже звереть. Всё подталкивает к тому, чтобы ты прорвалась через свою несвободу. Потому что путь женский – он включает эту жертвенность, отдачу себя, привязанность. И он есть и свобода, и несвобода. И она лишь на человеческом, земном плане даёт тебе почувствовать вкус, как ты можешь отдаваться полностью. Ты так хочешь познать это, как можно отдать и себе ничего не оставить. И ты для этого выбираешь мужчину. Но он тут ни при чём. В тот момент ты пока не можешь осознать, что ты это делаешь ради себя. Только потом сможешь это увидеть – всё работало на тебя, на самом деле ты делала всё это для себя.

Можно ходить по кругу: когда нет желания подняться, когда не приходит осознанность, когда ты находишься только в уме и хочется решать только ситуации. Что делать с мо-

ей привязанностью? Как мне удержать его? Что мне делать с моим разочарованием? Что сделать с тем, что меня не устраивает? Как мне изменить мужчину?..

Когда качественно меняется жизнь женщины? Тебе надо побыть наедине с собой и посмотреть на свою жизнь, попробовать увидеть то, что есть внутри, как твою собственную природу. Встреча с мужчиной – это не только совместное проживание, не только близкие отношения, это вообще отношение к мужскому. Ты смотришь на то, как ты с ним. Смотришь как присваиваешь и требуешь, как заботишься и как уважаешь. И особенно те мужчины, которых ты не можешь принять, которые вызывают у тебя очень сильные реакции, как раз дают тебе почувствовать гордыню, высокомерие, свою эго-позицию.

Просто увидеть. И если есть достаточно сил внутри для этого – самой смотреть на это безлично, как на путь Женщины, проживать внутри неудобства и вырастать из них. Ведь у всех одно и то же повторяется. Природа всё время хочет, чтобы ты выросла, чтобы ты познала, что такое универсальное материнство. Не просто родить ребёнка, не просто земной план познать – чтобы ты узнала универсальность своей любящей женской природы. Когда ты можешь быть со всем, что есть. Когда ты можешь пропускать через себя то, что чувствуешь, то, что происходит, не цепляясь, а открываясь через это. Когда ты можешь оставаться в любви, видеть свои программы и тело боли, проживать это телом, тогда ты вхо-

дишь в свою силу.

Это сила огромная, земная, сила самой природы. Женщины сами её боятся и поэтому придерживают, поначалу стараются выстраивать только земной план, это как будто безопаснее – только земной план. «Давайте здесь будет хорошо, и не будем больше ничего трогать?» Ну давайте! Какое-то время... А потом, поскольку расширение происходит, это становится недостаточно. И где-то к 35–37 годам женщина входит в силу. А дальше очень интересный момент: куда направляется эта сила? Она может быть разрушительной, может быть созидательной. В это время можно много сотворить. А к 45 годам природа уже не нуждается особо в том, чтобы ты рожала детей. Тебе теперь нужно другое рожать. И сил тебе даётся гораздо больше, чем для рождения детей. Тогда была физическая сила, теперь тебе даётся сила другого порядка. Что ты с ней сделаешь? Или ты остаёшься девочкой, которая хочет опять привязанности и разочарования, и соответственно, ты получаешь это. Получаешь полное разочарование относительно своей жизни, потому что ты не растёшь вместе с природой, не выходишь на уровень своего собственного возраста. Или начинаешь смотреть глобально, смотреть обезличенно на свой путь, на свой женский путь, на то, как раскрывается твоя природа. Тогда дальше интересно.

Когда женщина встречается с мужчиной уже на уровне более осознанном, случаются другие чудеса. Там, возможно, происходит повторение человеческих простых вещей. Ты

можешь наблюдать ту же привязанность, разочарование, ту же неудовлетворённость от того, что всё не так, как бы ты хотела. Но у тебя уже есть возможность видеть это как свою эгоистичную энергию, гордыню внутреннюю, как своих бевсов. Потому что у тебя уже другой уровень сознания. У тебя есть возможность взять ответственность за проживание внутренне. И не перекладывать на мужчину. А эго будет снова и снова приходить, это не страшно.

Как ты можешь узнать эго? Как быть с ним?

Узнаешь по ощущению жёсткости, напряжённости в теле. Как только у тебя появляется жёсткость, ты видишь, – вот оно пришло, пришла старая энергия, которая хочет разбиться. Вот и разбирайся внутри. Хочешь разбираться – разбирайся, очень хорошее дело. Но пока никого не трогай. Вот разбираешься внутри со своим состоянием, проживаешь телом, успокаиваешься с этим и затем из этого даёшь новую волну, и мужчине в том числе.

Тебе нужно обнаружить это качественно, смотреть, как новое состояние растёт внутри тебя. Ты не можешь сразу взять и стать другой тут же. Дорога открывается, и ты идёшь туда – момент за моментом смотришь на себя, чувствуешь, проживаешь свои состояния, выходишь навстречу, обламываешься сто раз, опять проживаешь, опять выходишь навстречу. Понимаешь: нет этому конца, потому что вот она, жизнь, вот такая. Жить просто её нужно. А пока ты боишься, не хочешь неудобств, пока остаёшься в своих привязанно-

стях, разочарованиях, в том, что нет ничего возможного, ты просто не даёшь своей природе раскрыться. Придерживаешь её. Ну вот, просто смотри. Смотри и получай освобождение от этого, от этой старой энергии, от старого сознания.

Три важных природных опыта

Есть на протяжении жизни женщины несколько важных природных опытов отношений с жизнью. Возьмём три, самых важных. Первый – это когда девочка *лишается девственности*. Второй – когда женщина *рожает ребёнка*. Эти два первые нам всем понятны. А третий опыт, к которому женщина подходит уже осознанно, – когда она *позволяет мужчине уничтожить её тёмную сущность*.

Почувствуй. Не торопись читать дальше. Внутри возможно есть непонимание или несогласие, должно быть, если ты не прошла ещё все эти опыты. Пусть будут чувства. Проживай их в теле, дыши, смотри в себя.

Уничтожить женскую сущность... Что это? Зависть, капризность, мстительность, обидчивость, злоба – та темнота, что спрятана и прикрыта маской добродетели и внешней красотой. По сути, мужчина возвращает женщину к её природе через то, что создаёт неудобство в отношениях. Это происходит естественно, не специально. Он вскрывает женскую темноту и за ней есть возможность обнаружить совсем другую способность любить. Если мы сами согласимся на это, конечно.

Если бы не мужчина со всеми неудобствами, чего бы тебе хотелось? Тебе бы хотелось благодати. Порхать в сарафанчике по лужайке с цветами, наслаждаться жизнью, говорить,

какая она прекрасная, и благополучно пребывать на определённом уровне сознания – где ничего не надо менять. Приходит мужчина и показывает тебе, что все твои идеи – всего лишь иллюзии. И сообщает без слов, что если ты хочешь узнать любовь, то тебе придётся *выбрать любить*. И перестать размышлять о том, что правильно с мужчинами, а что нет.

У нас с тобой нет выбора в этом. Либо мы, женщины, остаёмся закрытыми до конца своей жизни и тогда так ничего и не проходим, так и не узнаём, что это такое нам подарили, когда мы получили это женское тело, когда получили доступ к женской природе. Чувствуй внутри. Там много всего сейчас поднимается. Потому что это, возможно, не то, чего ты ожидала. Ты ожидала, что есть какой-то лёгкий путь. Что мы сейчас тут соберёмся девочками, пока мужчин нет, и придумаем что-нибудь. Ну правда! Ну есть же, наверное, какие-то наработки? Тогда мы всё сделаем и выйдем потом к мужчинам, и будет всё хорошо... Мы, конечно, так сделаем. Но это не означает, что, когда мы выйдем к ним, нам не будет больно. Будет больно, потому что будут ломаться эти программы. О верности, об уважении, о равноправии, много разных программ.

Какое-то время назад так было повсеместно, а в некоторых странах до сих пор это осталось, когда женщину замуж отдавали не спрашивая. Родители ведь лучше знают, что надо дочери. И, возможно, мужчина тоже не любил, просто она

ему подошла – по статусу, по красоте, по здоровью. И дальше у них начинается опыт совместный, в котором они узнают друг друга, примеряются и открывают любовь совсем не так, как мы знаем. И у женщины не было другого выбора. Это самый примитивный способ открыть природу женскую. Как бы это ни звучало и как бы мы с вами ни сопротивлялись этому внутренне, это самый простой способ – очень неудобный, но открывающий женскую природу. Женщина приходит к простоте и счастью через то, что она начинает любить любого мужчину, такого, которого ей дали. У неё нет другого выбора – иначе остаётся в страдании, в болезнях, в несчастье и разрушает себя. Но кажется, что в нашем обществе такой способ уже позади. И нас просят пробуждаться в свободе выбора и в осознанности. Без жёстких условий. Это ответственно и красиво одновременно. Потому что заставляет идти самостоятельно, проходить через внутренние препятствия, открывая видение, открывая внутреннюю силу.

Вот мы с вами знаем, что у нас нет необходимости быть всю жизнь с одним мужчиной. Правильно? Такая вот свобода выбора. Мы совершенно в других условиях живём. Может быть, этот подойдёт, а может быть, другой? Третий, пятый, десятый? Но мы ни одному не можем довериться. Потому что у нас всегда есть надежда, что есть кто-то лучше, кому можно довериться. Более достойный, кому можно отдать себя. Это подспудно живёт внутри как идея. И ты никак не можешь начать служить любви. В действительности всё,

чего ты хочешь, и всё, что может сделать тебя счастливой, – это когда ты открываешь качество любви в себе. Это может случиться через любого мужчину. Это напрямую не связано с другим человеком. Это связано лишь с твоей смелостью открыть себя, любить, несмотря на боль, которая проступает изнутри. Разная боль может подниматься – она приходит не из-за того, что другой хочет сделать тебе больно, но из-за того, что ожидания не оправдываются, тебе неудобно с мужчиной. А ты привыкла, что всё должно тебе соответствовать. Твоим ожиданиям. Такая сильная программа – «принцесса из сказки».

Возможно, сейчас у тебя есть сильные чувства, и в отношениях светло и легко. А дальше приходит следующий этап – привязанность. И там начинаются страдания, потому что там он становится неудобным. Это и есть та ломка, о которой говорю. На самом же деле этот человек выступает как поддержка, чтобы ты открыла себя, чтобы ты открыла способность любить. Конечно, всё это не означает категорически, что тебе нужно выбрать одного-единственного и быть с ним всю жизнь. Потому что те времена действительно прошли. У тебя может быть несколько мужчин на протяжении жизни.

Но однажды, когда ты созрела, когда ты прошла предыдущие опыты, когда ты действительно готова измениться, будь готова к тому, что придёт тот, ради которого ты сломаешь свои стереотипы. Ради которого ты сделаешь то, что казалось невыносимым, даже отвратительным, постыдным. Ты разру-

шишь все свои идеалы ради любви. И этот мужчина не обязательно будет твоим идеалом. Просто ты сама готова идти дальше. Тебе казалось, ты никогда, никогда не сможешь быть на этом месте, что это унижительно, – так может показаться вначале, и это будет больно, ведь ломается старая привычная программа. И это не жертва мужчине. На определённом уровне, возможно, это видится именно так. Но та жертва, которую ты приносишь, – это иллюзии о том, что такое любовь. Только после этого открывается, что такое истинная любовь и доверие. Через такое подношение жизни постепенно проступает то огромное, что ведёт тебя. Ведёт через страх, иногда через понимание умом или сразу через сердце, но ведёт. Программы ожиданий исчезают. Остаются любовь и благодарность за все опыты жизни. С мужчиной и без него.

– Что тебе нужно прямо сейчас? Возьми это. – говорит Жизнь.

Я отворачиваюсь.

Жизнь, ты меня не понимаешь... Этого нет.

Мне нужна моя свобода, но мне мешают другие люди.

Мне нужны деньги, но у меня их недостаточно, хотя я много работаю.

Хочу лето, а пришла зима.

Хочу быть стройной, активной, успешной, но этого не происходит.

Самая главная потребность – чувствовать себя хорошо

с собой. Нет ничего важнее этого. Именно за это бьётся главный герой, когда пытается добиться любви, изменить самого себя или близких, ставит цели.

Каждый раз, когда на экране жизни разворачивается новое поле сражения и любящие любимые открывают огонь друг по другу, каждый из них не удовлетворён самим собой и потому рвётся взорвать этот мир.

Но так ничего не меняется.

Мы никак не можем согласиться на ту свободу, что встроена внутри.

Мы желаем видеть помехи, а не суть.

Мы уничтожаем всё на своём пути, чтобы добиться выдуманной свободы.

Мы готовы отдать любовь и дружбу, осуждаем себя и других, только бы не идти напрямую и согласиться на то, что жизнь нам предоставила.

Для эго это неинтересно. Ему надо побороться. Ему нужны враги, препятствия и трагедии. Это поле жизни эго. Оно всё ещё тут, и мы его жалеем, мы верим в его силу как в свою, мы страдаем от него, но не отказываемся.

– Я здесь для тебя, – говорит Жизнь. – Что тебе надо прямо сейчас?

Довериться себе

Можешь ты довериться тому, что чувствуешь? Не тому, что происходит, не тому, что тебе предлагает другой человек, а ощущению себя, не называя это никак. Можешь стать настолько любопытной и внимательной к тому, что проживаешь прямо сейчас, чтобы войти в это полностью как в самое большое чудо?

На уровне формы есть разные вещи, разные поступки. Но что ты можешь там узнать о себе? Выучить ещё один язык, съездить в ещё одну страну, заняться любовью с мужчиной. Почему нет? Ты знаешь, что ты это можешь в любой момент. Но какой ты будешь при этом, как будешь проживать каждый момент, который выберешь? В ожидании того, что это может случиться самым лучшим образом, чтобы ты осталась в комфорте? Там всегда страхи, беспокойство, напряжение. Но можно по-другому. Тыходишь в любой момент, в любой опыт чисто. В этой чистоте есть качество ребёнка, который просто очень хочет быть здесь и ничего не знает. У тебя уже есть навыки, как быть в этом мире, как с ним управляться. Но когда ты не ставишь эти навыки выше своего чистого состояния, тогда они могут пригодиться. Иначе же просто случается повторение опыта, повторение страхов, повторение беспокойства, погоня за определённым результатом. И ребёнок внутри уходит, уходит это качество, с которым ты

пришла в мир с самого начала.

Поэтому мы и собираемся вместе в женский круг, чтобы вспомнить это качество и пустить туда корни. Чтобы всё остальное начало расти именно из этого. Чтобы то, что мы называем взрослением, случилось не социальным привычным способом через интеллект и старение, а совершенно по-новому. Чтобы чудо наконец проявило себя.

Тело боли

Есть большая привычка – всё время возвращаться к страданию. Когда страдание только пробуждается внутри, мы не очень обращаем на это внимание. Есть небольшой привкус, как будто что-то подпортилось, но ничего особенного... Между тем доза наркотика уже в крови. «Неприятно, опять всё не так, ну ничего, займусь другими делами...». А яд внутри начинает действовать. Ведь там, внутри, нет внимания, так как оно переключается на что-то другое, что-то более «интересное».

Страдание – это как наркотик. Внутри есть программа негативного наслаждения. Кажется, что не хочешь страдать, но снова и снова туда идёшь. Выискиваешь, замечаешь всё, что «не так», чтобы эта программа снова включилась. И дальше иду по проторённой дорожке, по которой шли все предки до меня и теперь иду я. Переключаясь на развлечения, я просто оставляю без внимания этот процесс внутри. Меня несёт, я не могу остановиться. Я есть страдание. Так проявляется тело боли. Тело боли получает свою дозу нар-

котика-страдания.

Тело боли – это сущность внутри, отдельное энергообразование, которое живёт своей жизнью, как таракан в доме. Пока не обратишь внимания на него, не изгонишь, оно так и будет считать твой дом своим. Как изгнать?

Как только появляются первые признаки страдания – недовольство, обида, претензии, когда эго поднимает рога, – оставайся вниманием в теле. Если идёт процесс общения в этот момент, то замедлись и переведи внимание в тело. Наблюдай энергию, не останавливая её, а наоборот, открывая пространство, пропуская её. Если возможно, включай тело, двигайся, чтобы пропустить эту энергию: дыши, двигайся, делай упражнения, используй ноги.

Изгнать энергию – это не бороться с ней. Надо остаться внимательной к этой энергии на уровне тела и открыть ей дорогу, дать ей пройти, заземлить. Сложность лишь в том, что ум не затыкается, продолжая размышлять и обвинять. Ум работает на эго, на программу, на тело боли. Поэтому срочно – внимание в тело!

У нас есть возможность проснуться в своём страдании и прожить его осознанно. Открыть тело, а за ним открыть всё пространство и наполнить его своей способностью *видеть, воспринимать, свидетельствовать* процесс. Так, чтобы сознание смогло обнаружить само себя. Это выход из программы. Пусть не за один раз, ведь так хорошо протоптали дорожку и выстроили нейронные цепи. Но дорога туда откры-

та, и мы идём по ней вместе.

Тело боли мы носим внутри, в клетках своих, – то самое, что досталось нам от предков. Их поступки, мысли, дела – всё внутри нас остаётся на уровне энергии, на уровне состояний. И мы несём это с собой как ношу, не раздумывая. А надо бы оставить уже. Открыть историю рода, страны, историю своих родителей. Если не знаем историй, то открывать можно просто через историю своей жизни, своих состояний.

Что делать с этим телом боли, с этим прошлым, что живёт внутри нас? Можно болеть им всю жизнь и никогда не выздороветь, надеясь, что чудесным образом твой сын или дочь будут счастливы вопреки всему. Но если ничего не менять внутри, дети получают в наследство всё то же самое, но усиленное ещё одной, твоей жизнью! Все чудеса творим мы сами своим состоянием. Можно осознать эту энергию, пропустить её, не усиливать, не бояться её – и тем самым не передавать дальше следующим поколениям. Можно закончить эту череду событий – цепь низких мыслей и состояний, – закончить на себе, осознав, прожив её внутри. Не врать, не оправдывать себя, когда эта энергия снова будет проявлять себя изнутри, а смотреть на неё как на нечто отдельное, по сути – прошлое. Чувствовать её, проживать телом. В этом состоит внутренняя работа. Пока мы живы, есть время на это.

В каждый момент в некотором смысле ты рождаешь се-

бя снова и снова – просто выбором состояния. Ты рождаешь свои новые опыты, рождаешь встречи, рождаешь отношения.

Что ты будешь делать со следующим своим опытом? Как ты поведёшь себя? Какое состояние ты выберешь, когда снова придёт очень много энергии, когда будет неудобно, когда будет стыдно, когда ты будешь чувствовать своё несоответствие чему-то снаружи? Что ты выберешь?

Смотри на всё, что есть, не отказывайся ни от чего.

Всё, что есть сейчас в твоей жизни, – это твоя платформа, твоя отправная точка, откуда придётся двигаться дальше. До тех пор, пока ты отказываешься от части того, что воспринимается тобой, до тех пор, пока не можешь принять себя в каких-то проявлениях, – ты отказываешься от этой платформы, от момента сейчас, на который можешь опереться, чтобы двигаться дальше.

Чтобы родиться в следующий момент.

О проживании женского тела боли

Время от времени тело боли просыпается внутри тебя и жаждет новых порций страданий. Оно существует и подпитывается только тогда, когда ты страдаешь. Ты можешь по-разному страдать. Можешь отождествиться с этим, очень сильно поверить в ситуацию – что это именно он, например, мужчина, который сейчас рядом с тобой, делает всё совершенно неправильно. И возможно, объективно он делает всё совершенно неправильно, но при этом он просто провоцирует то, что поднимается из твоего тела боли. И тебе дальше решать, что ты будешь делать с этим телом боли. Будешь ли ты только с мужчиной разбираться или будешь осознанно проживать и исцелять тем самым себя. За этим мужчиной придёт следующий, который тоже будет «неправильно» делать всё. И каждый из них цепляет твоё тело боли. А ты так и не разбираешься со своей болью, продолжаешь накапливать и укреплять её. Мало того, ты передашь дальше своим детям эту стратегию отношений.

Как проживать? Смотри, как ты это чувствуешь внутри. Смотри, что это пробуждает внутри – на уровне ощущений тела. У тебя есть только реальный опыт проживания вот этого чувства, телесного. Ты видишь, что это энергия где-то там притаилась, и даёшь ей место. Даёшь себе почувствовать её в теле. До тех пор, пока мы не привнесём сознание в эту боль,

не сделаем её безличной и не проживём её безлично, мы будем продолжать усиливать эту программу внутри себя. Программу разделенности с мужчиной. Программу того, что они виноваты во всём – в том, что мы чувствуем, в том, что мы страдаем.

А у него есть точно такая же программа – он это точно так же проживает, тоже неосознанно. Либо чувствуя себя виноватым, бессильным, «слабым» и не желая больше иметь отношений с женщинами, потому что это невыносимо – чувство вины. Либо превращаясь в агрессора. То есть не признавая это чувство вины, желая оставаться «над» женщиной. И там нет никакого уважения. И это и есть истоки проблемы насилия в семье.

Взять ответственность за то, что ты чувствуешь, и не идти за программой, проживать свою боль, душевную боль, которая поднимается, – это уже меняет дело. Это изменение происходит постепенно. Ведь невозможно взять и всех исправить. И не хватает сознания, чтобы увидеть, что всё, что тебе предлагается, приходит свыше и желает энергию твою, силу твою открыть. Даже самые неприятные опыты – это то, что тебе даётся природой свыше. Не от человека приходят, но через человека. Ты видишь, есть силы определённые, которые привели этого мужчину к тебе и создали эту ситуацию. И ты не борешься с этим человеком, не устраиваешь войну с ним, потому что это очень мелко, а резонанс очень большой. Ты видишь уровень глобальный и доверяешь это-

му уровню. Отсюда начинаешь.

Мужчина вызвал в тебе определённые чувства – обиду, унижение. Ты идёшь вниманием внутрь и проживаешь это на уровне тела. Берёшь ту высоту сознания, где можешь разтождествиться с тем, что ты чувствуешь. Не бросаешься сразу выяснять отношения с человеком, не пытаешься решить эту проблему снаружи. Начинаешь с того, что разбираешься с этим внутри – чувствуешь телом эту боль, даёшь себе её прожить. Потому что пришла программа – бабушка твоя пришла, мама, прабабушка – все пришли и стоят за тобой, недовольные или даже разъярённые, и требуют от этого мужика. А он стоит сейчас первый в очереди всех тех мужчин, что до него были, он сейчас за них всех стоит на передовой.

У тебя есть сила твоего состояния осознанности. Воспользуйся случаем, воспользуйся этим лекарством, неприятным лекарством. Потому что за тобой стоят следующие поколения. И ты хочешь, чтобы они были жизнеспособны. Ты хочешь, чтобы они тоже рожали детей. *Каждый раз можешь принять чистое решение – проживать то, что есть как есть на уровне тела.*

Нужно дать время себе, первую волну прожить честно самой, потому что она очень субъективно твоя. Она не имеет стопроцентного отношения к этому человеку, с которым ты хочешь отношения выяснять. Когда ты эту первую волну растворила, когда тебе яснее всё стало, ты можешь об этом разговаривать. Прожить осознанно самой первую волну ре-

акции, душевной боли – не означает всё брать на себя. Это означает взять на себя свои чувства, не выводить это в гнев и войну, потому что именно так хочется сделать от невыносимости чувств. Пройти свою волну, не выходить на уровень разборок – это возможно. А когда внутри стало чище – тогда уже выходить на контакт с мужчиной. В этот момент женщина открывает свою темноту в себе. Это очень сильно, невыносимо, неприятно. Но это твоя скрытая сила. Та стена, что закрывает тебя от твоей истинной природы.

Узнать огонь ненависти внутри себя – ведь он там был всё время, просто сейчас открылся в этой ситуации. И не переносить его тут же на мужчину. Принять огонь на себя. Свой собственный огонь. Прожить его телом, выразить его телом и голосом, если нужно, – но это в одиночестве, в своём собственном пространстве, понимая, что сейчас ты имеешь дело с энергией, а не с женщиной. С энергией, что внутри тебя. Мужчина лишь инициировал открытие твоей темноты. А значит, дал шанс открыться твоей силе. *Не отвлекайся на него. Открывай себя. Входи в свою силу.*

Любовь означает признать Творца. Признать не человеческий уровень, а божественный. То есть это не любовь конкретная к кому-то, а в целом признание силы жизни как таковой. Вот этого процесса, который запущен, глобального процесса.

Нас с тобой не будет через какое-то время, а процесс жизни будет происходить. Признание этого движения, любовь

к этому движению, которое существует, настолько сильно проявлено, что его ничто не может остановить.

Нет ничего, что нужно подправлять. Оставаться честной с собой и смотреть на то, что уже есть, чувствовать это, проживать. Нет никакой ошибки, обиды, вины. Есть энергии, которые движутся внутри. Оставайся пространством и смотри на них, как если бы никогда не было тебя, как если бы всегда было только сознание, которое воспринимает само себя – через формы, через движения и через покой. Через то, что есть.

Скрытое высокомерие

Помнишь, как это бывает? Помнишь своё высокомерие? Возможно, не твоё, а твоей мамы или бабушки, а тебе это уже досталось в наследство. Живёт в клетках память тела. Живёт и проявляет себя. Высокомерие – это как будто ты больше, важнее, умнее. Или же наоборот, когда чувствуешь свою слабость, несовершенство, своё несчастье внутреннее и винишь в этом мужчину, даже презираешь его за это. Это тоже высокомерие. Всё время есть сравнение, есть разница между тобой и мужчиной, тобой и другой женщиной. Столько женщин проходили это. И снова и снова продолжают проходить. Вся структура внутри, которую ты держишь, очень тесно связана с этими энергиями, со всеми этими принципами. Это живёт в клетках тела, как память. И заставляет верить в несовершенство мира.

Но пугает сильно лишь до тех пор, пока ты не вступила в свои права, не вернулась к своей природной силе – силе любви. Как только открылось видение и есть возможность наблюдать всё это – значит, пришло новое время. Кажется, что это всё ещё не очень удобное время – ведь надо наблюдать боль и не верить в неё. А боль есть, реальная боль. Боль высокомерия, обиды, неравенства.

Но когда ты выбираешь чувствовать её в теле как физические ощущения – тяжесть, напряжение, давление – и не ду-

мать о причине, просто проживать ощущения, тогда ты уже не в ней, она не властна над тобой.

Чувствуешь ощущения, проживаешь телом, но не веришь в неё полностью. Она – кино из прошлой жизни, многих мужчин и женщин, что были здесь до тебя. Но прожить телом надо прямо сейчас. Чтобы исцелить старую рану, подняться на иную высоту, вспомнить силу свою, настоящую, природную.

Дыши, чувствуй, открывай тело и дай пройти боли, открой ей дорогу, не хватайся за неё. И не отвлекайся на историю.

Внимание в теле – твоё спасение. Ты уже можешь так.

Та, которая видит – это имя твоё.

Когда ты смотришь внутрь и обнаруживаешь там серую пустоту, дыру, то, что ты сама называешь «нежизнь», очень важно, кем ты считаешь себя в этот момент.

Та, которая видит. Она не может быть пустотой и серостью по определению, ведь она видит всё это, она не боится смотреть. В этом вся разница состояния.

Не выдумывай, что всё, что ты видишь это ты сама.

Детское, избалованное Я всё хочет себе: Мне, мне, мне, всё моё... И серость мне, и нежизнь мне, и сравнивать себя с теми, кто лучше – всё давай мне!

Склеиваясь с любым образом себя мы теряем связь со своей природной силой, мы сдаём её как ненужную, мы выбира-

ем «не знаясь с ней».

Это ведь гордыня, не правда ли?

Удовлетворять эго своей никчёмностью, может даже бороться с ней, но, главное, – верить в неё! Пусть это будет видимо.

Та, которая видит, выходи!

Познать удовлетворённость без причины

Женщина никогда не сможет быть довольной мужчиной, что бы он ни делал. Живёт он с ней или уходит к другой, любит страстно или между делом – нет разницы. Женщина до конца не сможет быть довольной, если она сама не знает этого качества внутри. Быть достаточной, удовлетворённой, любящей жизнь. Это не значит быть счастливой от внешних событий, это означает узнать вкус самого проживания. Вот до этого мы все растём, туда мы идём, когда говорим о том, что стремимся познать любовь. Это не мужчину научиться любить, а жизнь свою, себя в ней, не зависеть, а создавать духом своим. Не тосковать и не зажмуриваться от её событий, не ныть и не сравнивать, просто жить, признавая то, что есть, будучи сознанием в женском теле, в природе женской.

Природа женщины – рожать жизнь. Мы рожаем не только детей. Каждый день мы рожаем жизнь своим состоянием. Это наша природа. Мы создаём пространство, испытывая и проживая свои чувства. Мы напитываем собой пространство. В этом наша природа. Мужчины и дети, люди, кто рядом, дышат тем пространством, которое родила женщина. И если женщина не осознанна, то она снова и снова рождает тоску и печаль, обиду и зависть. Но она всё равно рождает жизнь.

Вот и давайте посмотрим, кто мы – маленькие девочки или взрослые женщины? В чем наша ответственность перед своей собственной жизнью, когда мы всю энергию и внимание отдаём выяснению отношений и своей неудовлетворённости. Пришла пора жить по полной. Даже если снаружи ничего не меняется, пора войти в силу женской природы, видеть и творить осознанно. Мы можем.

Женщина довольна, когда она расслаблена, потому что в этот момент она исполняет свою природу – проводит энергию. Наше полное счастье не в том, чтобы добиться результата, как кажется, этим довольствуется лишь часть нас – личность. Женщине этого мало. Она хочет весь объём, всю свою природу задействовать, узнать, прожить.

Потому для женщины теоретических знаний всегда мало. Ведь если они не стали состоянием, то она просто переполнена, она не удовлетворена. А когда она обнаружила состояние, то дальше черпает знания изнутри через состояние и очаровывается ими, расцветает через них. Прожить телом, пропустить через тело – вот о чём мы мечтаем, сами иногда не подозревая об этом.

Женское. Это состояние, когда Она отпускает контроль – тела, ума, требовательность свою отпускает. И даёт всему быть, пролиться. Внутри это касается чувств в первую очередь. Можно чувствовать, не привязываясь к этому умом, оставаясь вниманием в теле. Как будто дождь орошает землю – так наши чувства проходят через нас. И с нами всё в поряд-

ке, нет сомнений. Только оставляй внимание в теле. Земля благодарна. Женщина благодарна. И всем остальным вокруг тоже хорошо.

Это похоже на месть

Когда женщина брала на себя мужскую роль, использовала мужскую энергию свою? В том случае, когда мужчина не мог: он был болен, или когда шла война и нужно было встать на место мужчины, исполнять этот долг, либо когда она хранила дом, а мужчина был далеко. Тогда женщина выполняла мужские функции. Но никогда не было так, чтобы женщина соперничала с мужчинами, по природе этого раньше не было никогда. Сейчас же мы постоянно находимся в соревновании. Но мы не замечаем. Во имя идеи равенства мы перегибаем палку. Сами того не зная, усиливаем внутреннюю боль и разделенность. Как это происходит?

Это может быть напрямую, когда ты подавляешь мужчину, когда ты «ставишь его на место», когда ты чувствуешь себя умнее его и активно выражаешь это. Это изощрённый вариант, часто незаметный тебе самой, и ты сама себе в этом не признаёшься. В такие моменты ты просто чувствуешь себя гораздо разумнее его и оправдываешь себя этим. Там компенсация своей собственной ущербности, там месть женщин, что жили до нас, там неудовлетворённость своей жизнью.

Рациональность ума – оправдание, это то, что мешает тебе на самом деле. Истинная разумность – женская, природная, она внутри тебя есть, она как раз даёт основу жизни

– твоей собственной, жизни твоей семьи. Но мешают чувство превосходства, гордыня, высокомерие. Как только они приходят, тут же ты потерялась. Высокомерие хочет наслаждаться неравенством и одновременно хочет компенсировать неравенство – то самое, что случилось раньше, исторически между мужчиной и женщиной и что записано в памяти тела как программа. Борешься за правоту, за идею, за «сейчас», наступаешь и теряешь свою природу, свою красоту. Хочешь выиграть прямо сейчас, как будто мстишь за всё, что было прежде... Смотри на это. Не бойся видеть это. Как только видишь – значит, можешь остановиться в этой неосознанности, в этой борьбе за победу. Победа в другом совсем. Победа в способности проживать без войны.

Иногда необходимо просто затихнуть и посмотреть внутрь, узнать, что там происходит, откуда столько огня льётся и подышать, остановиться в действиях и словах, самой побыть наедине со своим огнём. Когда ты даёшь вещам происходить, даёшь время всем на проживание, не борешься с мужчиной и себя не сравниваешь ни с кем – тогда проступает природная твоя разумность, способность поддерживать жизнь, общую нашу жизнь с мужчинами.

Движение природы состоит в том, чтобы высвободить всю сдержанную энергию, вывести все тени на свет. Нет ничего личного в тех монстрах, что находит каждый из нас внутри себя. Контроль – имя этому монстру. Он один на всех. И для каждого приходит время откровения, пробуждения

ото сна, когда ты перестаёшь служить ожиданиям, перестаёшь контролировать близких и приносить в жертву свою способность любить. Ты вдруг видишь, что, контролируя и бесконечно настаивая на своём, идёшь против Жизни.

Контролирующая женщина – это сильнейшая разрушительная сила. Конечно же, природа сделает так, что к старости женщина ответит за это. Но пока старость не пришла, женщина использует всю силу любви и созидания извращённо, лелея монстра внутри. Это монстр мести, неосознанная энергия.

Мужчине не справиться с этой энергией. В отношениях с женщиной он встречает Мать-Землю, вдохновительницу на подвиги, он привязан к женщине, ведь она даёт ему рождение каждый раз, когда они вместе, и потому он будет терпеть, сколько может. Сражаться с женщиной ему не под силу, он может погибнуть в таком бою.

Мужчина не помощник тебе в твоих внутренних делах. Смотри сама, узнавай себя и верши реальность. Только ты сама можешь справиться с монстром женской мести. Только мы все вместе, пробуждённые женщины, можем справиться с ним. Каждая внутри своей жизни, своего собственного тела. Пусть случится!

Программа отказа от любви

Когда-то случилось так, и практически в любом роду это произошло, – в женщине сформировалась так называемая программа отказа от любви. Разные ситуации были, но в основном, в первую очередь, это ситуации обиды на мужчин.

Сейчас мы будем вспоминать, а ты телом, пожалуйста, это почувствуй. Не для того чтобы страдать, как раз наоборот, – прожить осознанно вместе и освободиться от этой ноши. Сейчас всё открыто, ты одна с собой и пропустить будет легко, ощущения поднимаются, ощущения будут и не нужно от них прятаться. Дышать открыто, чувствовать и дать себе прожить их на уровне тела, физически, ничего не добавляя.

Если посмотреть на историю, очень много разных событий было, в которых, действительно, мужчины выступали как агрессоры, как насильники, проявляли свою жестокость к женщине. В какой-то момент критическая масса страданий набралась. И обида на мужчину стала сильнее, чем любовь безусловная. В какой-то момент случилось так.

Я не знаю, до какого колена ты можешь просмотреть свой женский род. Но там есть женщина, которая отказалась от отношений из-за своей гордыни. Она не смогла пройти дальше. Потому что то, что было предложено, было слишком некрасиво, неудобно, постыдно. Любовь – это энергия жизни. И то, что мы не смогли пропустить через себя, стано-

вится плотным, уплотняется. Любовь не ушла, она застряла, стала плотностью в теле, в поле энергии. Когда нет возможности поднять уровень сознания, нет принятия, то энергия превращается в болезнь. Очень многие платят именно телом. Платят органами своими. Это единственный простой способ пройти через это. Так происходило с нашими предками. Сейчас это чуть поменялось, сейчас можно уже по-другому с этим быть. Тот уровень сознания, который есть у нас сейчас, позволяет исцелить эти программы своим состоянием, внутренним принятием, осознанным выбором в пользу любви. Поэтому мы с тобой здесь говорим об этом. Но это когда-то началось. Это началось с обиды. Это началось с того, что обида стала сильнее, чем любовь. Она закрыла всё. И вот это всё в наших клетках, оно всё ещё живёт в нас.

В тот момент, когда приходит ситуация, появляется реальный мужчина перед тобой и ты думаешь, что это он тебя обижает, ты чувствуешь обиду. Но та обида, которую ты чувствуешь, – не только на него. Это обида на всех тех мужчин, которые были до этого, обиды, которые проживали женщины твоего рода, те, которые не могли это пропустить, очистить, которые не знали. И получается, что в себе мы несём и передаём дальше это детям своим.

Нам нужно сдать это. Нам нужно сдавать эту позицию. Иначе жизнь на Земле не может продолжаться. Потому что без женщины нет возможности. Уже и так делают искусственных детей. Но это про воспроизведение, а есть энер-

гетический уровень, на котором женщина не может пропустить энергию мужчин. И активная энергия не принята, она застревает. Женщина больна нелюбовью. Если ты на него в обиде, как ты можешь пропустить? У тебя закрыто всё, ты не даёшь себе чувствовать.

Чувствуй, лучше чувствуй обиду, не бойся этой обиды, не надо быть просветлённой, чтобы чувствовать обиду и оставаться с ней, – нет, иди прямо, иди туда, где горячо, иди и встречайся с мужчиной внутри себя, чувствуй обиду прямо сейчас и проживай её телом. Это не про мужчину. Это про твою жизнь. Про то, чтобы вскрыть старую программу и освободить свой род. Плачь обиду, танцуй её. Без жалости к себе. Освобождайся от неё, как от энергии. Исцеляй себя.

Вернуть себе себя

Вспомни то, что тебя в себе не устраивает. Часто это физическая форма, тело. Есть части тела, которые не устраивают, – много жира или, наоборот, кости торчат, а есть те части, которые болят физически. Есть черты характера, что не устраивают, или не можешь простить себя за какой-то прошлый поступок, и чувство внутри сидит...

Тебе может казаться, что ты это всё уже приняла, смирилась, но при этом всё ещё хочешь исправить, кажется, что там есть несовершенство. Да, на уровне ума, возможно, приняла. Но в чувствах нет принятия. До тех пор, пока в подсознании сидит эта разделенность, нет принятия себя. Кажется, что причина разделенности в несовершенстве, но нет: разделенность в том, что мы вытесняем в подсознание то, на что не хотим смотреть.

Готова быть честной с собой? Смотреть на свою жизнь внешнюю и внутреннюю, на свои чувства и дать место тому, что ощущаешь, тому, что проживаешь. Дать место тому, что есть на уровне энергии, принять как данность этого момента, этой реальности. Без вытеснений в подсознание, без обмана. Давай возьмём пример с принятием своего тела, отдельной его части, которая, по мнению экспертов «идеального образа мира», несовершенна.

Первый шаг – *ты чувствуешь эту часть тела и позволя-*

ешь ей быть. Попробуй почувствовать её для начала и посмотри, что встаёт на уровне чувств. Бывает, сразу внутри возникает жёсткость, как только ты вспоминаешь эту часть. Есть такое? Посмотри, пожалуйста, – это просто ощущение. *И затем позволь себе чувствовать это ощущение, назовём его жёсткость.* Ты думаешь, что нужно умом принять эту отверженную часть тела, но нет, не с этого начнём. Самое близкое к тебе сейчас – это чувство неприятия, чувство жёсткости. И оно может быть относительно чего угодно. Открывай пространство внутри, чтобы жёсткость была принята. Чтобы ты была жёсткой и осознавала это, проживала это телесно, на уровне чувств. *Прими себя жёсткой.* Нет такого послания «будь всегда мягкой». *Важно, чтобы ты была честной с собой в моменте относительно того, что проживаешь, и не выдумывала лучшего, не пыталась переделывать себя.* Это самый первый момент и самый важный.

Когда ты чувствуешь ненависть, апатию, раздражение – это то, что может быть прочувствовано на уровне ощущений и принято как физическое ощущение в теле без того, чтобы добавлять к этому своё понимание и оценку, давать этому название.

Открывай тело, дыши, вдох – выдох. Это очень простые вещи. Кажется, что мы ничего особенного не делаем. Но это фундаментальные вещи, которые меняют твоё состояние. Просто открываешься правде – тому, что есть. Всё, что с тобой происходит, – это всё твоя природа, даже способ-

ность гневаться. Даже если тебе кажется, что это слишком, потому что это раздражает твоих близких. Это твоя природа. Тебе не обязательно выражать это на других, у тебя есть возможность чувствовать это внутренне и проживать самой. Наблюдая, воспринимая на уровне тела в виде ощущений или выражая осознанно, без свидетелей.

Как только ты отрицаешь что-то внутри, ты отрицаешь собственную силу. Это парадокс, но страх оказывается силой – за ним стоит сила. Гнев оказывается твоей силой. Любое чувство, что проживаешь осознанно и телесно, возвращает тебе твою собственную энергию, оказывается твоей силой.

Откуда гром? Откуда гнев?

Давай возьмём пример с гневом. Представь, на протяжении поколений, гнев считался аморальным, вызывал страх, вызывал протест, и внутри сформировалась сдержанность. Это значит, как только приходит гнев, его нужно прятать срочно. А гнев – это твоя энергия.

Как перестать её сдерживать и не вредить другим? Проживать осознанно, в чувствах. Либо просто наблюдая ощущения телесные, либо выражая в движениях и голосе, но уже в отдельном от других людей пространстве. Ведь гнев – энергия, связанная с эго, а значит, эго будет искать виноватых.

В природе гроза случается без причины. Никто не вино-

ват. Гроза – это явление природы. Гром не выражает себя на дерево или на гору, он просто гремит. В человеческом эго-мире гнев должен принадлежать объекту, причине, как будто нужны виноватые всегда. Ведь слишком сильная энергия, а значит, не моя, значит, не я причина. Так ведь мы мыслим?

Гнев – твой. Это твоя энергия, кто бы его ни спровоцировал, эта энергия пришла из тебя. Почему бы не научиться быть с ней? Почему бы не вернуть её себе в первоначальном виде – как чистую энергию? Почему бы не пройти предел сдержанности, не расширить энергетически диапазон своего проживания? Включить энергию гнева в осознанное проживание. Принять частоту вибраций гнева как возможность для осознанного проживания. Стать чистым явлением природы. Проживанием сильных энергий. Это возможно.

Один факт, что ты сейчас читаешь эти слова, означает, что приходит новое качество проживания. В своей энергии, без страха и защит, в честности с собой. Пусть приходит постепенно. Это процесс эволюции – осознанное возвращение себя себе.

Сила и уязвимость

Нам очень важно заботиться о себе, давать себе внимание. Когда ты не боишься быть чувствительной, тебе даются силы пропускать любую энергию, вот в чём дело. Тебе кажется, что ты защищаешь и бережёшь себя именно тем, что не

даёшь себе быть чувствительной, остаёшься рациональной, используешь мужскую свою часть.

В действительности твоя сила в том, чтобы открыть эту чувствительность и научиться пропускать даже самую сильную вибрацию, даже самые интенсивные вещи. Они могут ощущаться как боль – это действительно так, но это так же, как дать рождение ребёнку. Как только ты привязываешься к боли, интенсивности, она превращается в страдание. Как только ты привязываешься к мысли о том, что с тобой что-то не так, что должно быть по-другому, это становится проблемой.

Боль не может быть проблемой, пока ты не сделала её таковой. Боль – физическое ощущение. Также любое событие по сути своей нейтрально, лишь несёт с собой чувства. Но их можно прожить, не цепляясь, не жалея себя, не оправдывая. Прожить на уровне тела.

Можешь просто видеть то, что есть и пропускать это телесно, открываться этому. Видишь интенсивность и даёшь ей пройти, не цепляешься за неё – тогда проживание может даже превратиться в наслаждение. Ты становишься настолько открыта, что любые ощущения просто открывают твою природу. Ты чувствуешь себя открытым пространством, и в этом наслаждение. Как вода течёт. Сильные потоки, громкий звук, сильные ощущения, но ты остаёшься открытой – и всё. Нет ничего, кроме этого. Наслаждение женщины – это её открытое состояние.

Это кто ворвался свежим ветром в заботливо охраняемое пространство?

Кто размазал тушь по щекам, подготовленным для фотосессии?

Кто вывернул одежду наизнанку и раскидал её повсюду?

Кто выбил из состояния равновесия?

Наблюдатели порядка возмущены!

Стражники правильности не справились, они повержены и растеряны.

А как же красивые фоточки для соцсетей? Как же наши эфиры, рекламирующие другие эфиры? Как же распорядок и правильное питание, воспитание детей и охота за результатом?

Так всё было хорошо настроено: мы – вам, вы – нам. Игра по правилам.

Понедельник – среда – пятница.

И всегда есть к чему стремиться. Всегда впереди маячит великое будущее счастье.

Но нет. Весна пришла не только в календаре. Рвётся наружу, пульсирует внутри тела, заставляет идти дальше того, что знаешь, что помнишь, во что веришь.

С ней может быть очень неудобно жить в голове, опираясь на справедливость и правильность. Она не даст поучаствовать в состязании на звание «лучший».

Она признана размывать границы, проходить взглядом

насквозь, нащупывать и выводить наружу погрешности координат.

И при этом она всё делает сама, не присоседшись, не применишь на себя роль режиссёра этой неожиданной постановки.

Какое счастье! Наконец-то! Можно просто отдаться этой животворящей стихии и исполнить всю свою чудесную внутреннюю, никому не ведомую задумку.

Лежать или бежать, играть или скучать вопреки...

И никто не осудит, потому что не до тебя, все в таком же милом помешательстве, пытаются справиться с собой.

Отдадимся же. Во славу и на радость природе. Когда ещё, если не сейчас?

Потом придёт лето и зажжёт огонь – и побежим, полетим, застрекочем.

Сейчас самое время.

Когда ничего не знаю, ничего не понимаю, и что-то всё время происходит, чем невозможно управлять.

Способность пропускать

Есть совершенная природная сила у женщины, природная глубина, которая даёт исцеление не только ей самой, но и близким, и Земле. Эта сила содержит в себе *способность пропускать энергию*. Вот эта чувствительность, уязвимость, которая мешает, когда ты хочешь пойти в силу, так называемую мужскую силу, для того чтобы совершать дела. Вот эта уязвимость, она нужна, необходима, потому что она даёт возможность открыться. Открыться и стать, по сути, Землёй, открытым пространством, природой женской, которая будет пропускать и заземлять все агрессивные энергии. Ведь в какой-то момент времени женской энергии стало меньше, все захотели быть мужчинами, даже не признаваясь в этом себе. Женщины захотели результата: делают бизнес на равных с мужчинами и соревнуются с ними. Так можно тоже, конечно. Только важно оставить внутри место для женской природной своей силы. По природе женская часть целого существует, для того чтобы провести энергию мужскую, активную, деятельную.

Определённо речь не о том, что нужно идти на жертвенность, забыть про себя и только служить мужчине. У женщины есть время, когда она одна и реализует все свои энергии, в том числе активные, и есть время, когда она рядом с мужчиной и вспоминает свою природу. Она может просто нахо-

даться рядом с мужчиной, ничего не делая или взаимодействуя, но это уже другое время для природной женщины.

Интересно, когда женщина оказывается рядом с мужчиной и чувствует себя через него, а не только думает, что сказать и как, она обнаруживает эту свою природную часть, способность. По сути, можно использовать время рядом с мужчиной, чтобы открыть себя в природе своей женской. Присутствие мужчины даёт возможность почувствовать природную часть, которая есть Земля, открыть способность пропускать энергию. Для этого нужно просто чувствовать своё тело, оставить необходимость выражать себя постоянно, а чувствовать и наблюдать, как активные энергии внутри стихают и проявляется пространство, готовое принимать активную энергию снаружи, от мужчины. Очевидно, что это происходит во время занятий любовью, но также и в любой другой простой ситуации взаимодействия мужчины и женщины.

Чтобы сонастроиться с энергией мужчины необязательно, чтобы это был муж или мужчина, который с тобой проводит много времени. На самом деле мужчин много, ты всё время встречаешься с мужчинами. Если есть направление исследовать эту свою часть и открываться, то используешь любого мужчину, который появляется рядом, любого, – на остановке ли он рядом с тобой стоит, на работе ли ты разговариваешь... Если ты в этот момент идёшь вниманием в тело, открываешься ощущениям, чувствам и не противишься им, то приходит состояние более тонкое, но при этом есть укоре-

ненность в теле, чтобы не застревать в том, что чувствуешь. Там может быть разное: может появиться желание закрыться, может быть желание проявить себя, неважно, что именно приходит, какая реакция, – ты не ищешь что-то конкретное, тебе в этот момент важно открыться своим собственным чувствам, самой себе, не мужчине. Вот как это работает. И не нужно анализировать свои чувства. Просто проживай их уверенно, дай ценность этому открытию. Чувствовать себя в присутствии мужчины и открываться своим чувствам. Он ничего не знает об этом, это твоё внутреннее движение.

Как это происходит? Ещё подробнее. Появляется с тобой рядом мужчина, и у тебя есть ощущение от этого внутри, состояние поменялось. Ты чувствуешь. Если ты не вошла в роль, в свой образ, в «я», как ты привыкла делать рядом с мужчиной, то ты сразу сможешь почувствовать пространство, в которое пришёл активный мужской дух. Само это чувство важно.

Если вошла в образ, то наблюдай его, чувствуй этот свой выдуманный образ телом – там ты уже не женщина, там ты «персонаж», и тебе нужно его увидеть, если ты рядом с мужчинойходишь в какую-то позицию: «я твой партнёр», «я мать твоих детей», «я тебя кормлю», «я самая сексуальная». В этом случае твоя чувствительность может воспринять главным образом энергию этого «персонажа», и энергия эта жёсткая, плотная, неудобная, неестественная – в об-

щем, энергия эго. В этом случае пока само пространство сложно воспринять, различаются лишь плотности внутри пространства. Энергия эго плотная. *Но само восприятие эго, осознанное проживание этой энергии даёт ей возможность разуплотниться, и пространство потихоньку начинает проступать.*

У тебя есть прекрасное качество, данное природой женское качество – способность пропускать. Ты можешь пропустить мужчину через себя, ты можешь пропустить ребёнка через себя, дать ему рождение. Точно так же, когда ты соединяешься с мужчиной, если ты действительно пропускаешь его энергию через себя, ты даёшь ему рождение. Именно поэтому он приходит к тебе. Потому что он хочет наполниться, он хочет пройти «через», он хочет быть принятым пространством.

Женщина здесь, на Земле, чувствует себя дома. Мужчина приходит, чтобы реализоваться, чтобы проявить себя, поэтому он желает встретить женщину как воплощение этого пространства, этого дома, чтобы быть принятым. И все взаимоотношения мужские и женские, которые случаются снаружи, – они про это. Женщина открывает свою истинную природу, свои способности, свой потенциал открывает женский, когда у неё есть способность почувствовать это внутри – быть пространством, пропускать вещи, не цепляясь за них. Иногда у тебя нет в этом необходимости – когда ты активна и проявляешь свою мужскую часть. Но когда ты ря-

дом с женщиной, то первая проверка, которая есть, – твоё женское состояние. Стать пространством, стать чувствующим воспринимающим пространством. Можешь ли ты пропустить его, можешь ли дать ему пройти?

У нас есть невероятный потенциал, к которому мы боимся притронуться. Это как кладези земные, тайные хранилища. Все про них знают, но делают вид, что нет.

В доступе высокий уровень энергии, возможности, способности. И всё природное, ничего личного. И мы знаем в теории. Нам нравится думать об этом.

А веры в это нет, признайся себе.

Потому что, если была бы вера, мы проходили бы все испытания, как открывающие дар. Мы бы не копались в детских травмах до 60 лет, не обвиняли бы своих родителей – мужей – детей, не горели бы в аду своих негодований...

Мы смотрели бы на сильное переживание не как на событие, а узнавали в нём чудо преображения.

Только чувства делают нас живыми. Там есть вибрация жизни – она разная, её много, но ни одна из вибраций не есть ошибка.

Каждый опыт предлагает нам осознанный выбор – свалиться на уровень старых программ выживания, «отсидеться и потерпеть» либо подняться духом и прожить телом трансформацию, открыться ей.

Тело может.

Тело хочет!

Тело справится, если будет сделан внутри выбор состояния.

Дыши, двигайся, звучи, выражай то, что чувствуешь, пропускай энергию жизни, переходя на новый виток себя. Это не для другого, это только для себя.

Это эволюция в моём теле происходит.

За этим будущее. За природным движением внутри себя.

Мы свидетели его.

Верю, что скоро все будут знать об этом и жить, не размышляя бесконечно о причинах своих внутренних невзгод, а опираясь на них ради изменения состояния сознания, ради вознесения.

Самое лучшее состояние

Вспоминай, как тебе прийти к самому лучшему своему состоянию. Человеческие состояния могут меняться, они могут удовлетворять тебя или не очень. За всем этим стоит другое состояние, откуда ты наблюдаешь всё человеческое. Ты вспоминаешь себя на том уровне, где ты и есть всё то, что ты можешь наблюдать. Ты не есть тело, ты не есть ум, ты не есть временные эмоциональные состояния. Ты не есть все эти вопросы, которые снова приходят тебе в голову. Ты не есть эго проявленное, которое ты видишь в себе, видишь в других. Всё это видимо.

Вспоминай состояние, откуда это всё видимо. Ты как будто внезапно пробуждаешься, потому что обнаруживаешь настоящее. Ты оставляешь все мысли, все обдумывания, все «приятности» и «неприятности» и поднимаешься над этим. И всё то, что проявлено в моменте, – видимо. Слышны звуки, есть ощущения внутри тела, есть временные человеческие состояния.

Заметь, что всегда, практически всегда, как только ты поднимаешь свой уровень внимания внутри, ты видишь, что то состояние человеческое, которое есть, – его как будто недостаточно. Оно не может удовлетворить тебя полностью, потому что, если оно очень хорошее, то ты хочешь, чтобы оно длилось вечно, а если оно не очень тебе нравится, ты хочешь,

чтобы оно закончилось. И всегда будет так. Это ум, который снова и снова хочет вернуть тебя к себе.

Всё, что тебе нужно, – твоё самое высшее состояние, в котором ты сама на себя смотришь. Почему бы тебе не взять поддержку, которая изначально тебе предназначена, когда ты включаешь своё собственное внутреннее видение? Тыходишь на тот уровень, где нет слов, где есть ощущение себя. Вход в это пространство восприятия, в это пространство наблюдения случается через то, что ты чувствуешь прямо сейчас, через то, что поставляют тебе все органы чувств. Это физические ощущения, звуки, ощущение температуры воздуха, ощущение себя энергетическим полем – это просто вход.

Тебе нужно понять это один раз и не забывать никогда: всё, что ты чувствуешь, – это просто вход. Это не плохое и не хорошее, и это мало что значит, это просто вход. Входи в это, чувствуй полностью, открывайся чувствам ещё больше. Открывайся более высокому уровню внимания ко всему тому, что проявлено снаружи и внутри, всему, что могут дать тебе органы любые чувств. *В тот момент, когда ты начинаешь наблюдать, ты берёшь дистанцию от этого.* Воспринимая, ты осознаёшь, что всё это – не ты. Ты – та, что смотрит. Ты – нечто, что смотрит внутри тебя. Ты есть глаза Бога, сознание, то, что не меняется.

Слова меняются, чувства меняются, звуки меняются, всё, что видимо. А то, откуда ты смотришь, само твоё смотрение,

восприятие – неизменно. Поэтому не может быть ошибок, потому что, когда ты смотришь на то, что происходит, ты являешь собой сознание. Тебе может прийти мысль о том, что это ошибка, тебе может прийти чувство, что ты виновата или что тебе стыдно, что это ошибка, но это не можешь быть ты, потому что ты – смотришь. И то состояние и тот уровень, откуда ты смотришь, не является уровнем серьёзности, там нет напряжения – там есть нейтральность смотрения.

Если десять минут назад ты хохотала и была весела, и вдруг я прошу тебя поднять уровень внимания, а ты видишь, что веселье исчезло, – это не значит, что сама радость жизни исчезла, просто исчезла твоя отождествленность с эмоциями. Энергия радости тут, просто ты больше не превращаешься в неё полностью, а смотришь на неё, смотришь, как она выражена внутри, и проживаешь спокойно. Ты видишь разницу между радостью и эмоциональностью. Эмоциональность – всегда зависима, нуждается в причине, а радость – это качество твоего восприятия, отношение к моменту жизни, она есть просто твоё устойчивое состояние.

Печаль, грусть – это определённые качества энергии, ощущения, определённая плотность внутри. Ты больше не связываешь это ни с какими мыслями, ни с какими людьми, ни с какими историями – ты открываешь это чувство и смотришь на него, смотришь как это проходит через тебя, как наполняет тебя на время, но ты не превращаешься в него, потому что ты воспринимаешь. Разные реки текут, разную

информацию несут, и всё это случается меж твоих берегов. Ты чувствуешь это телом своим и даёшь им течь.

Смотришь на всё, что происходит внутри: как жизнь проходит через тебя, как она дотрагивается до тебя, как она рисует свои узоры внутри; некоторые узоры остаются надолго и не смываются, а некоторые смываются очень быстро. Продолжай смотреть на них. Даже когда ты плачешь сильно, когда это больно внутри, – это просто узор такой плотный, насыщенный, и постепенно он меняется, ты видишь, как появляется всё больше воздуха. Но тебе нужно смотреть, тебе нужно чувствовать самой.

Хватит быть маленькой и нуждающейся, отпуская маленькую нуждающуюся девочку, пусть она играет, пусть радуется жизни, пусть будет наивной, но не надо давать ей в руки штурвал твоего корабля. Она не умеет рулить, понимаешь? Она не умеет, и ей не нужно. Просто смотри, смотри на всё это, смотри на жизнь свою изнутри, какая она красивая, как она постоянно меняется под твоим взглядом. Как только видишь, что засыпаешь, или туман приходит, смотри на это – это тоже рисунок, это тоже твой внутренний узор, и пусть видение не исчезает в тумане. Пусть глаза Бога смотрят на новый рисунок, на то, что проступает сейчас.

Держи свою высоту. Что бы мы с тобой ни задумали, как бы мы ни мечтали о самом прекрасном, что могло бы произойти с нами снаружи, как только мы закрываем глаза, мы видим, что есть только чувства сейчас. Всё внешнее просто

отвлекает, оно манит, оно даёт надежды, но оно изменчиво. Найди то, на что ты можешь опереться по-настоящему, – на ощущения тела, на своё внутреннее видение, восприятие настоящего момента, того, что есть, – без названия, без надежды.

Настоящему моменту не нужна надежда. Уму нужна надежда. Входи в свою устойчивость и доверие тому, что есть. Входи так, как если бы ты могла отпустить всё своё будущее, доверить его рукам высшего уровня сознания, Бога. Ты перестаёшь суетиться, перестаёшь беспокоиться и трястись над своим будущим – ты доверяешь его самым надёжным рукам. Просто продолжай смотреть, продолжай чувствовать, как из этой самой секунды, затем из следующей, рождается то, что необходимо, рождается наилучшее для тебя. В этот момент ты – одно с ним, в этот момент и происходит созидание, создаётся всё то, что будет дальше.

Но в этот момент это не имеет значения, потому что доверие очень велико. Это не слепое детское доверие, а доверие единому. И есть только это.

Кто открывает дверь? Тут есть кто-то или она сама открывается?

Надо ли что-то делать или просто жить, принимать и ждать (всё-таки ждать!) что перемены случатся?

Даже когда обнаружилась вера и удовлетворённость, всё равно уму надо с кем-то разговаривать. Он неустойчив. Но

это в том случае, если мы сами живём на уровне ума. Там все эти вопросы возникают.

Даже самые глубокие, сильные, обнажающие суть вопросы приходят через ум.

А уж про мелкие «курочкины» и говорить не стоит, их как зерно рассыпали, желаете поклевать?

Надо внутренне решить сколько внимания мы готовы отдавать уму. Ведь жизнь не в уме случается. Сколько времени жизни мы готовы отдать размышлениям и разговорам вместо самой жизни?

Все эти тексты нужны только для одного – пробудить внимание к природной, живой, истинной части нас.

Там, куда мы не пустим ум. Где мы встанем открытые, простые и очень внимательные к самому моменту Настоящего, его потоку. Возьмём его как есть, всем телом. Любящим любить этому учиться не надо.

И тогда может закружит вихрем Огненки, а может наоборот остановит Тишиной Небес, как уж сам момент решит. Но размышлений великих там не будет. Потому что дверь оказывается открыта.

Её никогда не закрывали.

Время почиститься

Есть состояние природное, в котором ты нуждаешься. Когда ты одна, ты свободна, и ты выражаешь энергию, всю, которая у тебя есть, мужскую, женскую, детскую, вообще безумную, – всё что хочешь, ты свободна выражать это, тебе нужно пропустить энергию, тебе нужно очистить своё пространство, подготовить его. Как менструации тебя очищают каждый месяц, точно так же у тебя есть эта эмоциональная потребность. Тогда ты в этом одна, и ты это ни с кем не связываешь. Это твоя жизнь.

Помнишь, была легенда о том, что мужчина с женщиной полюбили друг друга, поженились, и она ему говорит: всё хорошо, но у меня есть одна особенность – раз в неделю я хожу в лес одна, и тебе не смогу рассказывать, что я там делаю, а ты меня, пожалуйста, не спрашивай. На том и порешили. Жили они долго и счастливо до тех пор, пока он не захотел узнать, зачем она ходит в лес. И решил сходить посмотреть. А она там в змею превращалась, изгибалась, шипела и яд из себя выпускала. И он в ней разочаровался и, как водится, рассердился на неё. Не нужно ему было всё это видеть. А всё между тем правильно было, экологично. Она очищалась в лесу сама, без свидетелей. Берегла отношения и чистила пространство семьи. А сейчас женщина забыла, что надо в лес сходить, или хотя бы дома иметь место и время наеди-

не с собой, чтобы яд выпустить свой, и все её змеи вылезают в присутствии мужчин.

А что мужчина? Он либо на себя панцирь надевает, закрывается, защищается, и это кончается инфарктом или инсультом, либо спивается, либо уходит к другой, либо умирает. На самом деле, это связано с силой нашей женской, которую мы не знаем куда пристроить. Мы её просто призрачиваем через мужчин и через детей иногда, самых близких своих, вот это нужно понять. Мы не умеем с ней обращаться.

Нам необходимо собственное свободное время и пространство. Часто так, свободными мы умеем быть только на словах и в эмоциях, когда уже не сдержаться, а на деле сплошная обусловленность: здесь нельзя, так нельзя, кричать не могу, двигаться не могу, дышать не могу. Хочу остаться хорошей девочкой, как меня научили. Вот она, несвобода. Невозможность даже дома с собой наслаждаться моментом – петь, плясать, дышать, ничего не делать. Можешь так? Есть ли простая удовлетворённость моментом, без результата, просто самим моментом жизни, открытости? Слишком сильная внутренняя организация во имя идеи, которую подарили в детстве. Быть хорошей, правильной, умненькой, чтобы похвалили. Теперь учимся освобождать себя, и ум, и тело. А иначе и самим невыносимо, и мужчины не выдерживают.

И мы начинаем с того, что ищем свою свободу внутреннюю, ищем состояние, когда можешь свободно двигаться,

можешь включить музыку, любую музыку – не ту, которая тебе нравится, а вообще любую, – и принять её как поток и в этом двигаться свободно, дышать, звучать, выражать себя как угодно. Подхватить поток энергии, что музыка принесла, и стать этим потоком телесно. Ты свободна, это твоё пространство, оно ни с кем не связано, и ты никому это не показываешь, это только для тебя и во имя тебя. Вот так ты пропускаешь энергию, меняешь своё состояние. Ты можешь танцевать свою боль, ты можешь танцевать свою радость, разные свои состояния выразить не напоказ, а для того чтобы пропустить их через себя, не задержать там ничего. И это может быть активно, а может быть еле заметно, но всегда в свободе внутренней, из чувствительности тела. Это целительный процесс.

Я верю, что наступит день, когда женщина будет просто знать о том, как начать исцелять себя сразу, как только почувствовала дисбаланс внутри. Выравнивать энергию. Не ждать, пока заболит и нужно будет идти к врачу за помощью. Уже многие делают это сейчас. Но это знание как будто всё ещё закрыто. Пусть открывается. Бери его, пожалуйста. Это несложно. И это очень-очень важно. А затем, когда ты обрела это состояние, тогда ты можешь выйти к мужчине. И ты выйдешь в силе своей, независимости своей и в понимании внутреннем о том, что такое быть рядом с женщиной.

Тело – зеркало состояний

Болезни тела – всегда отражение наших состояний. Тело просит сдать позицию. Тело напоминает о первичности духа, о ритмах природных. Женщине этот сигнал приходит раз в месяц, даже без болезней. Открывается нижний канал и очищается, обновляется женщина. В эти дни тело просит успокоиться и настроиться на земные пульсации. Такие важные земные женские дни. Позже, когда приходит менопауза, тело уже не напоминает, природа считает, что достаточно мудрости и женщина сама найдёт время и почиститься и замедлиться, настроиться на земные частоты.

Бывает так, что женщина чувствуют себя прекрасно, но ей поставили очень нехороший диагноз, а это значит напомнили о предельности времени жизни. Пробудили от иллюзий, напомнили о Настоящей жизни. Не о той, которую она бы хотела, а о той что существует. И это начало особенного нового восприятия, вход в новый портал жизни.

Тело показывает ход времени и пульсирует земными ритмами. Тело просит уважения к Природе, что дала жизнь. Тело не пугает, оно напоминает. Оно сообщает: я часть природы, и только дух оживляет меня.

Заботься о своём о духе, замечай как работает ум, держи состояние души в чистоте.

Тело – зеркало состояния, помощник и компаньон в пу-

тешествии Великого Духа в Земном женском облике.

Тело шамана

Тело имеет память и связано с моментом Настоящего. Тело соединяет прошлое и настоящее. Когда приходят боли тела, они заставляют нас быть внимательными, показывают, что мы застряли и не проводим энергию достаточно. Они останавливают физически, и тут же наоборот, дают импульс, торопят идти дальше в своём состоянии.

В зависимости от места боли в теле я могу посмотреть, где застряла сейчас я сама и также в сторону передачи от мужского или женского рода своего – соединить настоящее и прошлое. Тело читается. Оно передаёт послания.

Обычно, когда энергия пространства усиливается, а тела наши ещё не подстроились под неё, не могут провести чисто и легко, так и бывает, разные боли приходят. Тело возвращает нас «на место» – от ума к чувствительности.

Обычный человек, что живёт только умом – сразу к врачу. Природный человек, шаман – сразу к себе, внутрь, и оттуда живёт и выражает то, что никак не может пройти свободно. У шамана есть время, чтобы проживать, он не спешит, он идёт вместе со временем, с болью вместе. Обычному человеку не до того, у него дела, надо спешить вылечиться. У шамана есть время жизнь.

Все смотрят на него и желают себе только сильных шаманских качеств, боли никто не хочет. Но если мы вышли на

открытое пространство, то нас видно со всех сторон, ничего не спрятать и всё надо исполнять открыто. И подъём духа, и боль тела – всё это природные силы.

Находи внутри силу шаманки, той, что соединяет времена. Не умом, но телом и духом. Смотри за состоянием своим, чтобы тело и страхи не вырвались вперёд, не обгоняли дух, чтобы служили как верные псы, обученные и верные.

Проживай боль тела, выражай, двигайся через неё, это важная часть пути. Пусть тело открывается и сможет пропустить сильную энергию Настоящего!

Перемена состояния – это не изменение взглядов на жизнь, это не выводы и озарения. Никакая информация не может изменить состояние – это ловушка ментала.

Переход на уровень чувств, проживания оставляет любую информацию на периферии, не заигрывает с ней, не привязывается.

Мы становимся приёмниками, мы настраиваемся на другую волну.

Что за волна, где она? Да здесь, в природе, в воздухе, в этом моменте.

Самые умные слова про этот момент никогда не передадут его, они опишут лишь видимую с определённого ракурса часть.

Читатели и писатели, любители слов и их оттенков, это мы прежние.

Времена меняться – это про суть состояния, а не про понимание.

Проживать жар и принятие, холод и отверженность, и не кормить ни одну мысль, объясняющую это.

Шторм – это я. Пожар – это я. Ураган – это я.

Всё, что происходит в мире, – это я.

Прожить это клетками тела не как испытание, а как изменение, трансформацию.

Поверить звёздам. Осмелиться быть Землёй.

Пробуждённое состояние не нуждается в усилиях

Как только ты закрываешь глаза, ты начинаешь чувствовать себя и видишь, как выстроена вертикаль твоя. *Твоё внимание внутри – это твоя вертикаль.* Воспринимай, как выглядит твоя энергия внутри, просто почувствуй себя. Сначала энергия выстроена вертикально. Это то, что необходимо, когда ты активна, это часть активной, мужской проявленности. Это не про мужчину и женщину, это про качество энергии. Для того чтобы действовать, для того чтобы осуществить задуманное, важно, чтобы эта вертикаль была пробуждена, ты сама была пробуждена. В этой вертикали есть ум и есть уровень сознания. Есть уровень твоих интересов и воля. Всё то, что даёт силу двигаться вперёд.

В тот момент, когда включается твоя способность наблюдать это, происходит важное изменение. Заметь, вместе с тем, как включается осознанное восприятие, наблюдение себя, ты начинаешь приземляться в том месте, где ты есть. И видишь, как постепенно эта вертикаль начинает заземляться. Ты начинаешь видеть, что она направлена в сторону земли и превращается в пространство, где ты есть. Она уже не рвётся вверх. Потому что само пробуждённое внимание, сознание, которое всё воспринимает, не нуждается в усилиях. Оно есть. И открывается горизонталь. *Пробуждённое состо-*

ание не нуждается в усилиях. В нём есть вертикаль внимания, которая постепенно открывается по горизонтали вширь.

Пробуждённое внимание в расширении своём очень близко по качеству к женской энергии. Ты просто видишь то, что есть, – и всё. Ты включена в чувствование, осознанна, и вертикаль существует сама по себе. *И горизонт открывается на ней.* Это состояние, ощущение себя открытым пространством. Там нет силы воли, действия, нет усилия. Это качество бытия, тонкое пробуждённое состояние. *Заземлена и открыта во всех направлениях, как пространство.*

Заметь разницу. Посмотри на позицию внешней вертикали – этой силы, которая рвётся вперёд и вверх, действует, пытается что-то получить от мира. Пусть сейчас придёт состояние сдать эту позицию, хотя бы на время. Пусть приходит возможность узнать себя иначе, в женской природе. Активную часть ты знаешь, ты ей в любой момент можешь воспользоваться. Но сейчас в ней нет нужды.

Мы сейчас исследуем женскую природу. Пусть идёт исследование той другой силы, которая тонкая, интуитивная, природная, что встроена внутри и живёт своей жизнью. Ей не уделяется внимание, потому что она слишком тонкая, потому что кажется, что она ничего не может в мире, где ценится активное действие. Но она существует, она есть, и это важно. Пригласи себя внутрь.

Всё, что мы будем делать, – мы будем смотреть, открывать, узнавать, что именно и как работает внутри, какая она,

женская природа. Отпускай тело. Прими эту силу гравитации как поддержку. Как направление. Когда ты сдаёшь все позиции мужские. Все позиции ответственности. И позволяешь себе просто быть пробуждённой и расслабленной, без действия.

Как ты думаешь, почему поёт птица? Неужели она хочет чего-то? Неужели у неё есть цель? Нет! Птица просто чувствует жизнь и не может молчать. Жизнь проходит через неё в виде этого пения. Но птица не думает об этом, она просто поёт.

В тот момент, когда что-то появляется через тебя, ты присваиваешь это себе, эго присваивает. Человек привык всё присваивать себе – это я сделал, это моё. Между тем самое чистое, самое красивое, что выходит из тебя, не создано тобой никак. Просто в моменте было позволение, было открытое пространство внутри тебя, чтобы жизнь могла пройти через тебя и проявиться в новой форме.

Чем больше ты начинаешь присваивать это, тем больше напряжения возникает вокруг этой формы. Так возникает напряжение между родителями и детьми, между художником и его произведением, между человеком и тем, что он считает собственностью.

Что вообще может принадлежать нам тут? На какой-то момент нам дают испытать радость, почувствовать, как это – стать каналом, быть в сотворчестве с су-

*ществованием, как это – избавиться от «я» и довериться
большему.*

Я пришла сюда за любовью

Оказывается, что простить надо только себя. Нет никого другого. Простить себя былую и вот теперь – за свою неспособность любить. За это незнание, что становится видно лишь со временем через опыт сердца и приверженность любви.

Как же всё верно расставлено, всё на своих местах. Нет «неправильных» родителей, нет предателей-мужчин и соперниц-женщин. Их не существует. Есть лишь «я», которая всё никак не хочет, отказывается, боится, настаивает на своём... Та «я», которая выбирает не любовь, но картинку любви.

Можно сожалеть о «недостатках» родителей и детей, можно махнуть рукой на мужчину, что рядом, и продолжать надеяться на «принца», можно выйти замуж в четвёртый, в десятый раз, можно вообще ни разу туда не сходить, так как нет достойных... можно всё! Только любви это не прибавит. А мы сюда только за ней пришли. Мы её хотим узнать, больше нет причин оказаться на Земле.

Здесь так много стреляют, здесь много несправедливости. Что мы делаем здесь вообще? Идея о миссионерстве может послужить отравой для души, осторожно!

Скажи себе: «Я пришла сюда за любовью» – и начинай открывать её прямо сейчас. С того момента, где тебя застала

эта мысль и это чувство. Побереги тех, кто рядом, чтобы не накинуться на них и не раздавить своим желанием. Открой себя сама чувствами и телом, вытягивай нить из самого сердца и плети кружева принятия этого мира, этой жизни, этой Земли. Пока мы ещё просто малышки в этом деле, мы только начинаем. Но мы звучим и движемся, мы наслаждаемся и течем, и мы на пути. В огромном танце жизни мы исполняем себя. Свобода выбора есть. Но она в том, как прожить, в самом состоянии. Там случается выбор любви.

Женщине нужно это знать. Ни один земной мужчина не будет хранить «верность» до конца, если вы решили расстаться. Только поэты и романтики могут жить лелея внутри сладостную боль расставания. Мужчине нужна земная женщина, а не фантом. Поэтому, когда ты решишь расстаться с мужчиной, будь готова, что он полюбит другую. Мало того, поддержи его в том, чтобы любовь для него случилась. Она всем нужна, не только тебе, только она даёт нам жить.

Ну а если, когда вы расстанётесь и у любимого появляется другая, а тебе от этого нехорошо – тем лучше для тебя. Наконец жизнь нашла возможность вскрыть твою тёмную неприкосновенность, наконец ты чувствуешь себя настоящей – ранимую, привязанную, охваченную обидой и ревностью, что так долго носила в себе. Отпускай! Рожай себя. Рожай свою чистоту и истинную любовь.

Мужчины нам очень нужны. Они нам и для того, чтобы любить и для того, чтобы открыли нашу темноту, наши боли. В отношениях не спрятаться. Они чудесно работают на нас. За любовь!

Любить и не присваивать

Взаимодействие мужчины и женщины – это про способность любить. Внутри женщины самое большое счастье, которое она может открыть, – это способность любить.

Посмотри, что сейчас происходит в твоей жизни? Ты мечтаешь. И эта мечта очень детская. Это не взрослое состояние. Часть женщин, даже будучи замужем, будучи в отношениях или в одиночестве, продолжают мечтать о внешнем, так и не желая взять внутреннее. Но твоя способность любить не зависит от твоих желаний. Это потенциальное состояние живёт внутри нас. Мы можем воспользоваться им, можем прожить его, а можем даже не узнать о нём, потому что мы привязаны к какому-то образу. Поэтому отпуская привязанность. Дай себе время для того, чтобы отпустить и прийти к своему одиночеству, в котором ты совершенно не одинока, в котором ты открываешь сильный тёплый поток любви, который предназначается не одному, но который есть в целом. Ты не знаешь кому...

Когда ты становишься этой любовью, когда ты её переживаешь внутри – это просто тепло, это просто твоя открытость, твоё признание миру, каким бы он ни был. Ты готова жить в этом мире, ты не отворачиваешься, ты не требуешь, ты готова. Это качество любви, которое рождается от соединения твоего высшего состояния и земного состояния.

Чувствуй. Открывай себя. Нет ничего, за что ты должна биться. Нет ничего, что ты можешь планировать как борьбу за лучшую жизнь или мечтать. Эти времена уже ушли. Потому что то, что ты создаёшь, ты создаёшь сейчас своим состоянием, когда у тебя широко, огромно, тепло внутри. Тебе не нужно знать, что именно ты создаёшь из этого состояния, ты просто знаешь, что оно есть, и ты понимаешь, что всё есть, что всего достаточно. Ты не мелочишься.

Как только мы перестанем бояться и начнём любить, мы перестанем поддерживать эго в себе и в мужчине, даже если этот мужчина – наш сын. Позволь себе любить, любить и не присваивать. Прямо сейчас позволь... Любить и не присваивать. Оставайся полностью свободной и полностью любящей... Уводи себя от примитивных детских мечтаний. Уводи себя от страхов прошлого и приводи в настоящее. Открой сердце.

Сердце иногда ведёт себя строго. Когда сердце видит неосознанность в другом, оно не потакает этой неосознанности, оно ведёт себя строго. И тем самым любящий помогает. Тебе не нужно быть всё время милой, это поддерживает эго очень сильно. Оставайся любящей, строгой, мягкой, разной... Открытой, закрытой – какой можешь. Настоящей. Любящей по отношению к себе, к пространству, к другому человеку, не привязываясь. Как только видишь, что начинаешь привязываться, тут же делай шаг, делай вдох, и освободись. Внутренне освободись, не запускай это. К самому

прекрасному человеку, к самой прекрасной мысли можно привязаться так, что превратишь это снова в прошлое. Не нужно.

Почувствуй своё достоинство, достоинство своего сердца. Достоинство – это уважение к сердцу. Уважение к этому качеству способности любить в самых разных проявлениях. Это новое сознание.

Быть милой и пытаться понравиться – это мелкогато уже. Входи в чистоту сердца, когда оно просто открыто, когда оно ничего не делает, или когда совершает поступки, но не пытается никем притвориться, никем быть не пытается. Оно готово чувствовать боль, если она приходит, не боится её, пропускает через себя и заземляет. Входи в чистоту сердца.

Молодая женщина думает, что это ей не повезло, это у неё мужчина не идеальный. Она и не подозревает, что «достойных» не выдают. Есть работа для женщины в отношениях. Её надо исполнить. Всегда так.

Каждый мужчина растёт и взрослеет рядом с женщиной через её веру и поддержку. А женщина обретает мудрость и избавляется от своих капризов и темноты рядом с «неидеальным». В этом суть отношений.

Мужчина и женщина идут вместе этот путь. Никому не «повезло» изначально. Потому что совершенных нет. Каждая, кто знает любовь и терпение, кто имеет веру, даёт своему мужчине возможность родиться снова и снова, по-

верить в свою силу, поменяться, воспрянуть духом. И сама растёт через это.

И когда потом через годы мы смотрим на эту пару и говорим – вот повезло! – мы и не подозреваем, какая работа души была проделана, какой темнотой было заплачено за это сердечное пространство любящих и любимых, что продолжают поддерживать друг друга и дарят миру пространство своего союза.

Мужчина и женщина. Дух и пространство

У многих женщин в семье не случилось передачи доверия мужчине. Внутри есть программа, что всё решает сама женщина, ведь мама и бабушка так делали. И есть осуждение и даже презрение к слабым мужчинам, а ещё глубже сидит образ – идеал сильного мужчины. Но этот идеал недостижим, ведь всё всегда решает сама женщина. Таковы внутренние правила, что сидят в подсознании.

Если всё так, то мужчине никогда не стать сильным в глазах этой женщины. Образ идеального висит в воздухе, и к нему нет доступа. Женщина, которая всё решает сама, просто не даст мужчине стать сильным... Ведь она перепутала свою природную силу с мужской. Она запутана внутри и потому сама несчастлива, к сожалению.

Что делать? Для начала увидеть себя и принять то, что так есть. Это первое. Затем перестать судить мужчину. Прямо останавливать себя, как только видишь старое поведение и отношение. Внутри говоришь «стоп!». Это часть работы для ума и внимания. Проживать свои неудобства осознанно, освобождая себя от старых программ.

Нам важно увидеть, что есть мужской дух и есть женское пространство. Женская природа есть пространство. Дух хочет пройти через пространство, и оживляется, чувствуя

открытую дорогу. Почему мужчины тянутся к женщинам? Чтобы состояться на земном плане, чтобы почувствовать, что мужская энергия здесь принята. Это по природе так. Мужчина вышел из женщины, прошёл через женщину, он помнит это подсознанием и тянется. Там было открыто. Каждый мужчина родился через женщину, через тебя родился.

Можешь воспринимать это так, а не с точки зрения жалости, требования, снисхождения к «сыночку»? С точки зрения духа. Когда-то энергия прошла через тебя, прошла через женщину, и поэтому мужчина обращается к женщине снова, поэтому он ищет женщину. Открывай внутри ценность и благодарность за свою судьбу в женской природе. Ты избрана на особую роль, имеешь возможность становиться любящим пространством, участвовать в удивительном процессе соединения, где рождается целое. *Каждый раз при любых встречах есть всего один мужчина и одна женщина, и нет разницы, в каких отношениях они состоят. Это не про секс, не про брак, это про встречу пространства и духа.*

Что происходит обычно в жизни, как это выглядит на уровне энергии? Мужчина хочет пройти, а женщина пытается эту энергию удержать, она не даёт пройти, потому что «я», эта эгоистическая часть, хочет получить его, она хочет получить того мужчину, кто нужен, а иногда и всех остальных, и тех, кто не нужен. Нужны деньги, подарки, нужно выполнять определённые условия... Нужно, чтобы обращали внимание, восхищались. Это то, что делает эго.

У нас есть ответственность за то, что мужчина стал «хлюпиком» рядом с женщиной, когда она забрала всю силу мужскую и исполняет её. У неё нет пространства для мужчины, только требования. Ему негде пройти, чтобы воспрянуть духом, как природа это создала. И он вынужден смиряться, либо уходить от этой женщины. Если они остаются вместе, то мужчине нужно дать пройти, чтобы он не застревал лишь на уровне женщины, чтобы мог пойти дальше и творить, создавать, реализовываться, жить. *Взаимное наполнение случается на природном уровне именно тогда, когда мужчина идёт и женщина открывает пространство.* Природа нам это показывает через сексуальный акт. Но также это существует энергетически, на любом уровне взаимодействия. Это наполняет обоих. Это возвращение в свою природу, проживание в простоте и доверии.

Но в основном люди влюбляются, привыкают и прилипают друг к другу. Истинные глубокие отношения – в том, чтобы дать друг другу открыться, позволить использовать общее пространство, чтобы опереться на него, и пойти дальше. Исполняя свою природу, свою свободу. Чтобы быть свободными друг от друга, не обязательно расходиться, – это больше про качество взаимоотношений, чем про форму.

Проходи, проходи, проходи через меня, проходи через женщину, не застревай в ней. Она есть пространство, открытое пространство, которое здесь для того, чтобы ты прошёл. Это природное состояние, которое питает женщину. Ес-

ли она его себе не даёт, то её ничто не удовлетворит, никогда. Она будет вечно ходить в состоянии неудовлетворённости и думать, что эта неудовлетворённость связана с кем-то, что мужчина не такой или удачи нет в жизни, а на самом деле она пока просто не открыла себя, своё женское состояние.

Мы выбираем себе спутником, собеседником того, кто может нас напитать. Мы подсознательно хотим побыть рядом с тем, кто даст нам почувствовать широту жизни. Не может быть правильных людей, и нет их правильных ответов на наши вопросы. Есть тот, кто может напитать сейчас, напоить в момент жажды. Это гораздо больше, чем просто ответ.

Как он это сделает? Неисповедимо. Может погладит, порадует, вдохновит, а может, разочарует, вытолкнет из старой удобной позиции.

Новое время заставляет нас узнавать это.

Сейчас только я могу знать себя, чувствовать себя, нет других авторитетов. Не может быть их точных советов, правильных рекомендаций и решений относительно моей жизни. Другие люди питают меня, пробуждают меня своим присутствием, своим вниманием, через них сама природа заботится обо мне.

И в этом поле я смотрю на себя, проживаю чувства и выбираю каждый свой шаг. Он уникален, он звучит в тональности этого момента, резонирует с тем потоком, что от-

крыт для меня сейчас. В этом есть столько свободы, что иногда мне страшно, и я хочу спросить совета...

Я спрашиваю. Но не слышу слова. Я пью эту музыку, что питает меня через другого. Я наполняюсь. И благодарю.

Стать женой Бога

Медитация у пещеры Шивы в Гокарне

Каким-то образом был выбран этот день, экадаши, связанный с Шивой. Каким-то образом мы оказались в этой Вселенной, рядом с местом, которое считается по легендам местом появления Шивы на свет. Это пещера Шивы в Гокарне. Мы, женщины, сели рядом и слушаем послание Земли. Мы обращаемся к тому, что есть мужской дух внутри нас. Мы обращаемся к своим отношениям с мужчинами.

Каждый, кто приходил к нам всегда был *им*. Был мужским духом во плоти. Был Иисусом, Буддой, Шивой. Они все выглядели по-разному, у всех были разные качества. Иногда нам очень не хватало мужественности в них, казалось, что это не тот, кем должен быть мужчина. И это одна из ошибок восприятия, которые женщины передают друг другу. На протяжении многих-многих веков. Пока мужчины и женщины общались между собой, случилось много разных историй. Была инквизиция, когда женщин убивали, истребляли, потому что боялись их силы. Может быть, потому, что женщины не могли показать свою силу как мягкость. Либо же мужчины просто очень боялись и выбрали такой путь. Сейчас мы не узнаем. Но это произошло. Затем в истории снова и снова воспроизводились ситуации, когда женщины страдали от мужчин, их насиловали, убивали, пользовались ими. Всё это

встроено в наше тело, в наши клетки: у женщин – обида на мужчин; у мужчин – чувство вины и обида на женщин за то, что они не любят так, как они могли бы любить. Каждый знает внутри самую первую правду. Эта правда в том, что мужчины и женщины могут любить друг друга как дети, безусловно. Это покрыто историями, – историями обид, историями боли, страданий, которые причиняли друг другу. И всё ещё это воспроизводится.

Вспомни своих мужчин, вспомни свою жизнь с ними, вспомни, как ты пыталась их строить, как ты пыталась управлять ими, как ты хотела получить реванш за ту боль, которая внутри, что тебе досталась от мамы, от бабушки, от прабабушки. За то, что женщины оставались, а мужчины уходили. За то, что мужчины выбирали свою работу или войну, выбирали другую женщину. Все эти обиды живы. Это всё то, чем покрыта твоя глубинная любовь внутри, твоё глубинное желание открыть свою способность любить. Это не про то, чтобы найти «правильного мужчину», – это про то, чтобы открыть свою способность любить с любым мужчиной. Любой подойдёт, чтобы ты открыла себя.

Сначала было очень много условий, помнишь? Очень много условий, очень много претензий, очень много жертвенности собой, потому что ты пыталась через жертвенность обнаружить любовь. Но это была часть пути... Когда ты любишь его больше, чем саму себя, это тоже эгоистическая любовь, потому что это не до конца чисто. Это тоже ради то-

го, чтобы он стал полностью твоим, чтобы приручить его. Пусть не будет осуждения, пусть будет ясный взгляд на то, как всё происходило, как ты служила, как ты требовала, как много было наслоений, которыми ты не могла управлять, которые управляли тобой, которые тебе передали женщины по наследству. Но в то же самое время за всем этим стояло глубокое, тёплое желание чего-то, что не имеет отношения к внешнему, желание найти свою собственную способность любить, ту, которую тебе природа дала.

Несмотря на всю твою жёсткость, несмотря на претензии, время от времени это просачивалось, ты просто переставала это связывать с тем мужчиной, который перед тобой. Ты думала, что это связано с кем-то другим, ты никак не могла увидеть, что это может произойти прямо сейчас, потому что слишком многое мешало, слишком многое осталось памяти в клетках, слишком мало света сознания, чтобы он прошёл через все эти заслоны обид и осуждений.

Сильной женщине даётся большое количество энергии для того, чтобы осуществить многое. И в какой-то момент это начинает пользоваться этой силой. Тогда мужчины рядом с этой сильной женщиной начинают погибать: умирают, либо спиваются, – они не могут выдержать этой силы. Ей, конечно, кажется, что она делает самое лучшее. Но она просто на тот момент ещё не смогла взять силу в свои руки – как дар, как любовь, как возможность творить. Это это решило взять реванш. Это не твоя вина. Ты не могла делать как-то

по-другому. Ты была такая, какая есть каждый момент времени. Просто сейчас ты пришла сюда, чтобы научиться, как можно обуздать эту силу дикого резвого коня, как взять её в первую очередь для себя, открыть через неё женскую природу и не мучить никого ею, всех оставить в покое, всем дать жить.

Когда мы сможем уже взять эту силу сами, когда сможем прожить в ней сами, без ожиданий того, что это будет как-то использовано, тогда начинает открываться дорога дальше. Открывается то, как эта сила может служить через мужчину Земле.

Твоя природная женская сила служит не только напрямую через тебя, но и опосредованно через мужчину. Ты предоставляешь ему пространство, через которое он может пройти и осуществить то, что никто из женщин не может сделать, просто потому что мы не мужчины. Есть вещи, которые осуществляют здесь только мужчины, а женщины стоят за ними. Если мужчины падают, то они подхватывают, но сначала они дают дорогу. Первая твоя природа – дать дорогу ему, стать пространством, стать землёй, на которую он будет опираться, открыть небо, которое будет опускаться на него. Ты кормишь его грудью и даёшь ему воздух, чтобы дышал. Если ты только кормишь его грудью и нет воздуха – он умирает. Ему нужно и то, и другое. Ты здесь, на Земле, в своём женском теле – дома. Он приходит, чтобы ты помогла ему осуществить то, ради чего он пришёл. Почувствуй это внутри.

Не как жертву собой, а как ещё одно твоё качество, которое не нуждается ни в чём, только лишь в пробуждённом сознании.

Пусть пространство открывается, пусть сердце открывается, и пусть там будет место каждому твоему мужчине, без осуждения, без вины, без прокручивания историй. Просто, как если бы вы двое в какой-то момент времени встретились, чтобы прочесть сценарий и отыграть спектакль, помочь друг другу пробудиться, помочь друг другу оставить это плотное, жёсткое «я», которое хочет всё лишь для себя.

Как смогли, так и отыграли. И каждый раз так с каждым мужчиной. За всем этим стояло тепло и любовь Источника, Бога, который дал этому возможность случиться. У Источника нет отвержения, нет сомнений в том, что что-то было не так. Пусть и у тебя не будет.

Принимай каждого мужчину как дар. На самом деле они все сыновья твои. Все мужчины, которых ты встречаешь, – сыновья твои. И как Шива в какой-то момент вышел из этой пещеры, точно так же и каждый мужчина проходит через тебя, муж он твой или возлюбленный, друг, сын, внук, – он проходит через тебя. Ты ему нужна для этого. Ты ему нужна, чтобы у него было место, – пройти, получить силу и исполнить жизнь свою.

Уму сложно понять, какое счастье может быть. Только там, глубоко внутри, ты открываешь это состояние. Какая щедрость богов, какой дар богов для тебя быть этим про-

странством, когда тебя выбрали для того, чтобы ты могла пропустить каждого, дать дорогу каждому. Просто почувствуй внутри этот дар, насколько можешь. *Попробуй соединиться с ним как с состоянием.* Пока ты закрыта – ты в уме, ты ищешь только для себя, ты хочешь быть похожей на всех, потому что у всех есть мужчина... Это – совсем другое, это – пена наносная. Когда ты открываешь пространство, становишься этим и не выбираешь, кого пропускать, тогда тыходишь в этот дар.

Это не значит обязательно занятие любовью. С каждым мужчиной у тебя свои отношения: с кем-то просто взгляд, с кем-то даже взгляда нет, ты просто постояла рядом, но ты открыта в этот момент, и он это чувствует, и он получил поддержку сам того не зная. Это не всегда твои дела, дела тоже часто становятся пеной. И ты даёшь и даёшь свою грудь, а он уже не может взять. А ты не можешь остановиться и обижаешься, если он не берёт. Потому что ему нужен воздух, ему нужно твоё открытое пространство, где земля и небо соединятся для него, где ты будешь Матерью-Землей, которая кормит, и ты будешь небесной удаганкой, что спускается и приносит дух неба, лёгкость, безмятежность. Ты помнишь это. Просто становись этим, выбирай это прямо сейчас.

Когда придёт твой Шива, ты узнаешь его. Придёт он на пять минут или на многие годы, ты узнаешь его, потому что не сможешь сопротивляться. Ты сможешь быть только открытым пространством, даже если всё остальное тебя не

устанавливает, даже если он женат, даже если он не может быть с тобой, даже если он не любит тебя.

Открывай себя, милая, открывай. Не бойся своего сердца, не бойся своей огромности, не скидывай её на других. Открывай её, просто чтобы быть этим полем, этим пространством, чтобы оно двигалось вместе с тобой, перемещалось вместе с тобой там, где ты, тогда и людям там хорошо.

Как только чувствуешь, что тебя много и ты по привычке начинаешь скидывать это на других людей, в этот момент делай вдох глубокий, опускайся внутрь себя и открывай себя, пусть этому «много», которое пришло, пусть ему будет внутри место. «Много» – для того, чтобы ты открыла пространство и дала место, не для того, чтобы избавилась. Потом, если из этого состояния будут приходить какие-то дела и действия, то это будет что-то другое, энергия просто будет литься, течь как поток, там не будет привязанности к результату. Но сначала дай себе объём, бесконечный объём, как Земля. Помнишь, она же круглая, у неё нет границ и у неё объём – вся Вселенная. Почувствуй это внутри себя. Нет границ и объём – вся Вселенная.

Шива слушает тебя, Шива чувствует тебя. Смотри, он никуда не спешит, ему уже хорошо с тобой. Когда он придёт, очень громкий и очень активный, не бойся его, пожалуйста. Если это состояние открыто внутри, то ты сама не громкая, не активная, если ты не пытаешься быть такой же, как он, то ты даёшь пройти ему, этой огромной, сильнейшей энергии,

которую он несёт с собой. Это не страшно, но это как впустить в себя океан, это как пропускать через себя весь мир.

Чувствуй землю под собой, чувствуй устойчивость. И смотри, как ты находишь баланс земли и неба внутри себя, баланс своей плотности, устойчивости и воздуха, прозрачности, отсутствия форм, тишины. Смотри, как наполненность и пустота соединяются и появляется объём. Плотность не мешает, потому что как только её становится чуть больше, ты открываешь воздух, и ты не улетаешь за воздухом. Как только ты видишь, что воздуха становится больше, начинаешь чувствовать плотность тела, плотность земли под собой и снова даёшь объём. Многие-многие женщины живут, проживают свои жизни и так и не узнают, как это – пропустить мужчину. Они живут в традициях того, что мужчина должен быть рядом, терпят его, управляют им, служат ему, принося в жертву себя, свой дух, свою природу. По-разному бывает, ты знаешь.

Принеси своё «я», своё эго в жертву, даже не мужчине, своему собственному качеству, природному качеству любить. И пусть мужчина приходит, пусть проходит через тебя, остаётся, сколько может, и идёт дальше. Дай ему возможность не застревать на тебе, не пытайся быть такой прекрасной, услужливой и удобной, чтобы он застрял. Иначе ты не дашь ему сделать то, что ему нужно сделать. Пусть будет уважение к духу, а не к личности. Личность тоже уважаема, но дух пусть стоит первым.

Ты не можешь все время давать только то, что хочется, то, что удобно, то, что нужно. Тебе нужно поддерживать дух. Не воспитанием, не силой, но любовью и честностью. Не поддерживая его в слабостях, позволяй проходить ему через эти слабости дальше. Ты знаешь, как это. Ты просто остаёшься ясной, просто остаёшься честной и любящей, не играешь в игры, не пользуешься им. Всё-всё-всё высвечивается, смотри. И нет там вины. Просто пусть будет видно, что каждый раз у тебя есть выбор, как ты готова быть с мужчиной. Пусть не будет обусловленности снова ходить по кругу.

Пусть Шива поможет нам. У него есть способность разрушать старое, разрушать то, что уже отжило – старые формы, старые привычки. Пусть он увидит нашу готовность и открытость. Пусть пройдёт через нас, пусть очистит и даст посвящение в жёны свои.

Твоё собственное, внутреннее знание, оно есть у каждой женщины. Просто по праву рождения в этом женском теле.

Ты обращаешься внутрь за ресурсом. Ты видишь, что всё начинается там, внутри. Всё, что разворачивается снаружи, – это продолжение того, что внутри.

И ты создаёшь мир там. Со всем тем, что есть. Со всеми своими ощущениями.

Все неудобные состояния тебя подталкивают к эволюции.

Вселенная всё время развивается, она не может стоять на месте. А человек думает, что он найдёт стабильность и будет в стабильном состоянии счастливо жить.

Но этого не может быть. Потому что постоянно идёт расширение на уровне вселенском, на уровне планетарном, космическом уров-не. И мы, как части системы, тоже вынуждены эволюционировать.

Все ситуации, которые с тобой происходят, всё твоё неудобство, всё работает на тебя. Пробуждает, даёт возможность идти туда, куда тебе нужно идти, – в эволюцию.

Если есть ощущение, осознание внутренней жизни, можно наслаждаться всем, что мы проживаем, всем спектром чувств. Но мы всего этого боимся и держим себя в узком диапазоне, хотя на самом деле есть возможность чувствовать гораздо больше.

Можно чувствовать боль и не становиться этой болью, не превращать её в страдание; можно чувствовать успех и не отождествлять себя с этим успехом, проживать его, не привязываясь. Можно чувствовать то, что есть, и быть свободным от этого, оставаясь в движении перемен.

Твоё пространство жизни, твоя устойчивость, – где это? В дыхании, в стопах, в ощущении себя. Это было всегда, с самого начала, с детства.

А теперь это осознаётся.

Дары Небес и традиции Земли

Птица Гаруда. Женский круг хранительниц Земли

Птица села на землю, принеся с собой дар Небес, и получает энергию через традиции Земли.

В индуизме существует триединство богов: Брахма – творец-создатель, Вишну – хранитель мира и Шива, разрушитель мироздания. Но это не в линейном представлении, а одновременно. Всё выглядит единым целым – есть созидание, есть сила, которая сохраняет, и сила, которая разрушает, когда время истекло, для того чтобы снова разрушение перешло в созидание. *Всё это происходит одновременно.*

Символ бога Вишну – это птица Гаруда. Когда мы собираемся вместе, мы как птицы слетаемся в одно место. И чувствуем, как живёт этот мир, как живёт творение. Пусть символ птицы Гаруды будет поддержкой качества хранительницы – Земли, человечества, жизни, хранительницы дома. Это качество – быть Хранителем того, что создано.

Дыши, замедляйся, чувствуй тело и чувствуй, как ты приземляешься, как птица. Пусть ненадолго, пусть основное время – это время полёта, но есть момент, когда ты приземляешься и какое-то время настраиваешься на землю. Помнишь, как это бывает с птицей – она взлетает ввысь, и что она там ловит, какие потоки, какие высоты берёт? Любая птица может лететь очень-очень низко, а может лететь очень

высоко. Но вот она садится на землю и как будто приносит эти небесные энергии на землю. Как будто сонастраивается с землёй, для того, чтобы иметь возможность быть между.

У тебя есть также моменты, когда ты взлетаешь высоко, наполняешься какими-то особыми качествами, особенными вибрациями через разные опыты. Возвышенные, воодушевляющие, вдохновляющие, те, что дают тебе почувствовать твою неземную природу, твою свободу... Ты свободна, что бы ни происходило с этим телом.

И затем есть другие моменты, когда ты садишься на землю, как сейчас, и чувствуешь силу гравитации. Какое-то время находишься на земле и сонастраиваешься с землёй. И тогда эти высшие энергии, тонкие энергии помогают тебе не утонуть, не провалиться, не раствориться, не разрушиться в этих земных энергиях интенсивных, которые гораздо более плотные, чем верхние.

Пусть будет образ птицы, пусть он сопровождает тебя как оберег-энергия хранильницы, пусть это даёт помощь в том, как проживать сейчас этот момент. Устойчивая, спокойная, уже на земле, ты прислушиваешься к земным звукам, принимаешь запахи земли... Что там сейчас? Как дела на земле?

Вдохни чистый воздух свой, вдохни чистую энергию. Почувствуй, что в любой момент времени у тебя есть возможность раскрыть крылья, открыть грудную клетку, сделать глубокий вдох и дать зайти этой энергии, зайти энергии сво-

бодной, чистой. Не смешанной ни с чем, ни с какими мыслями, ни с какими тревогами, ни с какой суетой. Когда мы заземляемся, мы сразу чувствуем много плотного в теле, чувствуем, как ум тревожится, как он бежит, даже если нет каких-то особых мыслей. Это просто его привычка реагировать на плотные энергии, но это проходит.

Наш круг женский даёт ощущение безопасности, даёт возможность почувствовать саму энергию жизни. К ней ничего не нужно добавлять. Женская природа изначально, она как раз в том, что ты можешь быть, можешь чувствовать, и тебе не нужно предпринимать никаких действий. Иногда этой энергии становится слишком много, и мы волнуемся, что становимся слишком пассивными. Но это как база, это как фундамент, это то, к чему нам нужно возвращаться.

Пусть твоя активность сейчас будет на уровне восприятия. Пусть успокоится ум, пусть успокоится тело от каких-то активных движений, пусть замедлится ритм. Но ты видишь при этом, что есть пробуждённое сознание. Вот оно пусть не останавливается. Оно пусть остаётся. Внутри есть движение твоего внимания, движение чувствительности твоей, осознание того, что есть. Соедини это с энергией Земли.

Так часто люди спасают себя, не желая узнавать то, что происходит на Земле. Слишком много нехорошего, слишком много плотной энергии, насилия, опасности. Вспоминай своё состояние, где на самом деле ты готова услышать и почувствовать любую плотность, любую информацию и пропу-

стить её через себя. Чувствуй себя, чувствуй земную энергию, свою приземлённость.

Птица села на землю. И она может заземлить все те вещи, которые ощущает. Она может заземлить плотные энергии, и она может принести на землю и заземлить тонкие энергии, в которых она только что была. Это само качество сознания. Просто вспоминай. Вспоминай, как ты соединяешь верх и низ. Как ты соединяешь своё возвышенное состояние и земное.

В обычной жизни, когда мы теряем это возвышенное состояние, это спокойное, мирное качество своё, мы начинаем волноваться и суетиться. Нам кажется, что мы слишком возбуждены, например. Мы как будто хотим избавиться от интенсивности. Поэтому часто не хотим знать информацию, закрываемся. Конечно, информации нужно определённое количество, ровно столько, сколько ты можешь провести и заземлить. Но это не значит, что тебе нужно от неё отказываться. Потому что эта информация не про тебя лично. Эта информация про то, что происходит в пространстве. Когда ты не хочешь слушать, не можешь слышать то, что приходит, когда ты считаешь, что это слишком сильно, что это невыносимо, это означает, что ты берёшь её лично, ты беспокоишься за свою жизнь, ты слишком оцениваешь происходящее по-человечески. Тебе кажется, что эта информация вредит тебе прямо сейчас. Это означает как раз, что забыт опыт состояния, что ты – как птица.

Пойми, ты чувствуешь энергию, но она не сильнее тебя. Ты можешь провести её через себя, стать ею – на уровне энергии, не на уровне событий. Вот это нужно понять. Именно это и нужно вспомнить, как ты можешь заземлять любую энергию. Там, где информация, которая тебе не нравится, которая слишком плотная, слишком страшная, – и там, где есть «позитивная» эмоциональность, сентиментальность. И в той и в другой крайности обычно уходит осознанность. Как будто ты забываешь, кто ты есть. Ты забываешь о своём качестве проводить энергию как Мать-Земля. Ты всегда можешь взлететь как птица, но это не означает, что ты теряешь связь с Землёй.

Когда приходят чувства и есть осознанность, ты проводишь чувства через себя – пропускаешь через себя благость, сердечность, чувство сострадания, чувство любви – ты их проживаешь, но не привязываешься. Если ты привязалась – это превратилось в сентиментальность. В этот момент ты потеряна, ты лишилась своего фундамента земного. То же самое с плотными энергиями: ты их просто проводишь, ты не становишься ими.

Когда ты воспринимаешь информацию через ум, только слова слышишь, эти слова пробуждают чувства, а чувства – ощущения в теле. Ощущения в моменте открывают дорогу в теле. Ощущения пробудились, тело тут же напомнило о себе. Например, тебе невыносимо. И это не значит, что что-то не так с информацией. Это означает, что энергия пришла.

Она дотронулась до тебя там, где у тебя закрыто. И в этом месте тебе нужно сделать вдох – выдох и дать пройти энергии. Просто дать пройти энергии, раскрыть свой канал.

Представь, что есть центральный канал внутри тебя. Во многих практиках об этом говорят – есть центральный канал, который проходит через тело и заземляется. Если мы думаем, что этот канал очень тонкий, потому что он для тонкой энергии, то мы и чувствуем его только в тонких состояниях, когда мы идём наверх, когда нам открывают что-то благостное на уровне тонких энергий. Но между тем этот канал огромный. И нам нужно взять его целиком, потому что наша природа это позволяет. Было бы неинтересно прожить жизнь и так и не познать это.

Когда люди начинают осознавать тонкую энергию, они часто думают, что пришли если не к финалу, то к результату, и это то, ради чего всё происходит. Но это самое начало. Потому, что всё остальное, что касалось работы с эго, с личностью, – это всё было подготовкой, чтобы почувствовать тонкую энергию, почувствовать этот канал и дальше расширить его до таких пределов, чтобы плотная энергия, которая связана с эго-сознанием, с грубой, насильственной плотной информацией, с теми чувствами, которых мы так боимся, со страхами, которые мы проживаем, – чтобы мы могли это пропустить. Пропустить и заземлить. Это и есть качество хранителя. Не в том, чтобы ставить какие-то заборы, запреты и произносить магические заклинания. Это тоже можно,

конечно. Потому что в истории, пока развивались способности человеческие, мы проходили через то, что были и заклипания, и символы определённые, – структуры, которые наполнены информацией, а значит, энергией. И на протяжении многих веков люди воспроизводили их. Потому, например, когда идёт передача традиций и тебе передают символы и говорят, как с ними работать, тыходишь в поток, в котором на протяжении веков люди занимались исцелением. Но важно понимать, что это не сам символ работает как таковой. *Символ заставляет тебя войти в соединение с определённым качеством внутри тебя, открыть своё состояние целителя.*

Естественно, есть люди, которые просто запомнили, как рисуется этот символ, и они будут его воспроизводить и будут верить в то, что он работает. Для них сама вера в это и будет помогать исцелению. Но между тем есть пространство, в котором можно идти дальше. Когда ты знаешь этот символ, ты им пользуешься, и в этот момент у тебя открывается состояние. И вот этим состоянием ты начинаешь пользоваться дальше. И возможно, тебе уже не захочется обращаться к символам, у тебя возникают какие-то совершенно другие, твои собственные формы ритуала, ты исполняешь какое-то другое действие, и оно каждый раз спонтанно... Но через эту преемственность многовековую, через передачу какого-то рода традиции ты вспоминаешь себя иходишь в состояние.

Ты узнала состояние. И вот это состояние ты раскрываешь дальше. В этом состоянии ты можешь создавать свои собственные вещи и ритуалы. Просто жить. Эти моменты жизни – состояние со-творения, соединения с моментом, с сущим, с энергией – это не всегда осознанно, и ты не можешь это проанализировать. Чаще всего в моменте ты не знаешь, что происходит. Тебе просто нужна вера и чувствование, и там пробуждается интуитивное верное движение.

Любая традиция, которую ты практикуешь, в которую веришь, имеет два аспекта. Она помогает тебе быть в состоянии веры, а также открывает пространство, в котором у тебя есть чувствительность и соединенность с наработанным потоком. Потоки есть в пространстве. Они есть не только тогда, когда мы с тобой практикуем что-то, они просто есть. *Но тебе важно выйти на то состояние внутри себя, где есть доверие.*

Сейчас эти слова показывают твоей птице с высоты её земную жизнь. Показывают, как она садится, что она делает, когда она на земле, как она опять взлетает. И это просто видимо. И через это происходит соединение. Смотри на это. Смотри с высоты, которая открывается. Когда все традиции, все практики, которые были и есть у тебя сейчас, открывали в тебе качества. Это также есть открытие твоей природы. И нужно понимать, что это всё ведёт нас дальше. И однажды, возможно, нужно что-то оставить уже и начать делать что-то совсем иное, что не имеет формы, вообще не имеет формы.

Но брать к этому состояние, которое было наработано, которое было открыто. *Принимай это приглашение, это особое приглашение в то, чтобы идти дальше.* Идти и открывать этот широкий поток, в котором проходят большие объёмы разного рода энергий. Просто чувствуй, дыши и наблюдай, что с тобой происходит. То, что с нами сейчас происходит.

Каждый день нам доставляет новую порцию информации, которая сама по себе приглашает нас идти в старые состояния. Она нас провоцирует на то, чтобы мы ушли в старые состояния эго-ума, в чувство страха. На какой-то период жизни мы обрели определённую устойчивость, мы научились определённым навыкам выживания, в том числе при помощи духовных и телесных практик. И сейчас с этим объёмом информации, который будоражит, ты всё ещё защищаешься и пытаешься жить в вакууме своём. И на какое-то время тебе это удаётся. Но ты осознаёшь, что это не совсем правда. Ты просто даёшь себе отдых, а затем снова выходишь из этого пузыря, а там снова информация. И эта информация снова до тебя дотрагивается.

Я хочу, чтобы ты увидела внутри себя разницу состояний. В тот момент, когда ты размышляешь умом, своим развитым, прекрасным умом, и приходишь к какому-то выводу, возможно, даже самому нужному, целительному для планеты выводу... Это один уровень твой. И есть другой уровень, на котором ты вообще не размышляешь на эту тему. Как если бы тебе никто не задавал вопрос. Ты находишься в состоя-

нии, в котором ты соединена с пространством. И в этом пространстве происходит трение, в этом пространстве происходит высвобождение энергии за счёт трения. Всё, что происходит, случается затем, чтобы энергия высвободилась.

Старая плотная энергия меняет свою частоту вибраций, превращаясь в какое-то другое качество. В другое качество переходит сама частота вибраций планеты. Когда ты зацикливаешься на какой-то теме одной, на этом «быть или не быть», – вакцинации, работе, отношениям, например, чему угодно... в этот момент «быть или не быть» дотрагивается до плотной энергии внутри тебя, до твоего эго-сознания. И это ощущается телесно. Именно в этот момент энергию необходимо провести. Вот женское твоё природное состояние, вот качество хранительницы, состояние, где ты соединяешь небесное качество и земное. Оно вообще не имеет размышлений.

Это то, чего мы так долго боялись... Мы боялись быть дурами, боялись не соответствовать, мы боялись, что нас не заметят, если мы не будем «правильными». И мы себя всё время прятали пока росли. Пока личность развивалась, мы это качество убирали, потому что оно вообще не было востребовано. Оно казалось ужасным, оно было страшным для нас. Если я не знаю ответ на вопрос в школе, то это полный провал, и я никому не нужна. И во взрослой жизни мы продолжаем внутри знать это как программу. Это та программа, что стоит на пути к тому, чтобы подойти к женской природной

энергии. Когда ты в ней, ты дышишь, ты открываешь пространство, ты чувствуешь, и ты ничего не решаешь. Ты чувствуешь, как до тебя дотрагиваются мягко или грубо, просто до тебя дотрагиваются. И каждый раз в том месте, где дотронулись, у тебя есть возможность открыться, открыть пространство, для того чтобы дать пройти энергии. Вот то, что ты можешь делать. Вот в чём заключается качество хранильницы.

Раньше мы пытались выживать. От напора силы своей нам было неудобно, нам нужно было умом разобраться, как быть с мужчиной, как быть с ребёнком. Это было как выживание: «Дайте мне инструкцию». Даже когда мы говорили, что выживание – это неправильно, что доверие – это правильно, мы тоже это брали как инструкцию. Мы несли с собой в руках желание быть «правильной». А сейчас совсем по-другому уже. Тебе теперь неинтересно слушать разные идеи, так развлекаться и носить их в авоське с собой. У тебя нет времени на это, и у меня нет времени. Ведь сильный процесс происходит прямо сейчас. Мы ничего не откладываем, и нам некуда торопиться. Мы совсем в другом режиме жизни. И когда мы говорим о чем-то, то мы можем делать это прямо сейчас. Мы можем не раздумывать об этом.

Почувствуй разницу внутри себя. Почувствуй, насколько ты изменилась. Почувствуй свою глубину, которая уже открыта. Ты не раздумываешь ни о чём, ты просто чувствуешь и живёшь этот момент. Само проживание даёт возможность

ощутить, насколько он огромный. То, что не даёт ему быть огромным, – это привязанность. Привязанность к определённым вещам, к своим привычкам. А чаще всего это привычка проваливаться в эмоциональность свою – либо радостную, либо негативную. И всё. Но есть выход. Как только ты заметила, что провалилась, прилипла, ты просто перестаёшь давать этому значимость. Сознание замечает. Значит, всё в порядке. Сознание есть. Просто не оценивай.

Так что чувствуй птицу. Чувствуй её на земле и в небе одновременно. И открывай, открывай, открывай себя. Открывай своё природное состояние, к которому подводит нас эволюция всеми этими неудобствами и событиями. То, что мы совершаем сейчас, совсем не личное. Это то состояние, в которое нас приглашают перейти. И благодаря этому состоянию будут приниматься те или иные решения, к которым, как нам кажется, мы даже не можем пока подойти. И возможно, голос наш не будет услышан. Тем не менее любые перемены совершаются через состояние людей.

Здесь очень много Неба.

На Земле очень много Неба. Но мы не обращаем внимания.

Мы так сильно поверили в земные истории.

Мы пытаемся всё улучшить. Исправить себя, исправить других.

Мы живём в чувстве неудовлетворённости и считаем, что это норма.

Мы ходим на курсы по исправлению ошибок, которых не совершали.

Мы мучаем своих детей правилами, в которые поверили на час.

Мы садимся в медитацию, чтобы обнаружить Жизнь, но при этом убегаем от неё.

Нас мучает то, что другой человек не такой, как мы, и мы не можем простить ему этого. Мы не можем простить ему ту боль, что чувствуем сами.

Чувство несправедливости – это закон выживания эго.

Нам никак не поверить, что с нами всё в порядке.

И со всеми всё в порядке.

И всё на своих местах.

Мы пытаемся контролировать жизнь, вместо того чтобы чувствовать и проявлять её через себя. Мы боимся разных форм. Мы хотим только определённых – тех, что ум решил назвать правильными. Мы попались!

Но нам невдомёк.

Здесь очень много Неба. И оно заботится обо всём – и об этом тоже.

Иди за своей тоской

Когда мы взлетаем высоко, то потом скучаем по этой высоте. И эту тоску видим в каких-то определённых образах, как будто нам не хватает чего-то конкретного. Но сама тоска – это и есть твоё движение наверх. Ничто не может удовлетворить её на самом деле. Поэтому не волнуйся о ней, не волнуйся о том, что ты хочешь плакать иногда, что ты открываешься и плачешь. Просто не создавай идею из этого плача. Не создавай причину из этого плача. Освобождайся, как облако.

Твоя тоска – она про состояние высоты, про состояние небесности, которое мы все помним внутри. Не отказывайся от земли ради этого состояния, ты можешь соединить и то и другое вместе. Сейчас мы можем это делать, пока мы здесь, пока мы в теле. Чудесное время, чудесное. Чудесные состояния открывает.

Становись огромной, для того чтобы твоя тоска вела тебя наверх, вела тебя в состояние. Она не просит улетать с земли, но она ведёт тебя наверх. Открывайся и просто чувствуй эту наполненность, чувствуй красоту свою. И там всё время есть ещё чуть больше, замечаешь? Это никогда не закончится, никогда. Но так легко эту тоску перевести в состояние эго, когда тебе кажется, что не хватает чего-то конкретного. Когда тебе не хватает отношения, человека, общения. Это

может быть, конечно, но не приземляй себя этим.

Пусть тоска ведёт тебя наверх, в высшее твоё состояние, пусть оно позволяет тебе раскрыться. Пусть любые ограничения, какие есть, позволяют открыться в том, что ты не позволила бы себе сделать в обычное время, в привычной жизни. Просто тянись за всем этим, тянись... Тянись в неведомое. Не объясняй себе эту тоску, не давай себе надежд о том, что она закончится.

Старый ум уходит в прошлое, провожай его. Провожай его и оставайся хранительницей момента настоящего. Когда ты пропускаешь энергии и не боишься чувствовать ни страх перед мужчиной, ни любовь, ни своё детское состояние. Ты всё видишь, всё пропускаешь и тянешься дальше. Ты идёшь за своей тоской.

Открытие дара

Тебя пробуждают через боль, потому что сама по себе ты не хочешь меняться. Когда мы оказываемся женским кругом в ситуации острой – это возможность невероятной, сильнейшей работы. У женщины огромный ресурс. Но в обычной неосознанной жизни он не используется, ведь жизнь воспринимается как нечто отдельное от самой женщины, через эго воспринимается. И вот что-то нехорошее случилось в нашем городе, в нашей стране, в мире. Мы собираемся женщинами, вместе делаем практику, медитацию, ритуал, открываем пространство и пропускаем всю энергию боли человеческой, что есть в этот момент. Не свою личную, а боль людей. Так мы делаем в сложные моменты.

Я уверена, так делали наши предки, поэтому открылось это знание внутри. И то, что мы делаем, – это работа с пространством, но также это и открытие собственного целительного дара. Без заслуг и знаний, из глубины существа, из сердца, пропуская через себя чужую боль, через чувства, но оставаясь укоренённой.

Когда более-менее спокойно, женщины приходят на наши встречи, потому хотят на себя, на свой ресурс работать. Для того, чтобы пробудился потенциал работать на большее, нужно, чтобы большее произошло, чтобы оно тебя стимулировало.

Тебе без боли никак не проснуться. Тебе без боли никак не открыться. И в тот момент, когда появляется боль, перестань ныть. Перестань жалеть себя. Потому что там нет выхода. В этот момент ты идёшь обратно. Ты просто идёшь по коридору обратно, когда ты жалеешь себя. Когда ты чувствуешь себя слабой, немощной, когда ты всё время говоришь о том, что с тобой что-то не так и ты должна узнать ещё что-то большее, сделать ещё что-то большее. Ты идёшь по коридору назад.

Всё, что тебе нужно в этот момент, – это *дать себе чувствовать себя*. В любом состоянии. Пробуждаться через это состояние. Чем хуже состояние, тем лучше для тебя. Чем тебе больнее, чем тебе неприятнее, тем больше шансов у тебя пробудиться. Но ты выбираешь жаловаться. Ты выбираешь ныть в этот момент. Помнишь, как это происходит? Ты выбираешь сникнуть. Ты выбираешь уныние в этот момент. Когда ты это выбираешь, начинается саморазрушение – и эта сила, что могла тебя поднять, идёт в обратную сторону и начинает тебя разрушать потихоньку. И ей ты говоришь: «Да, я совсем никакая, всё плохо...». Тебе нужна поддержка снаружи, тебе надо, чтобы снаружи тебе дали энергию.

Вот смотри на всё это. Важно, чтобы ты стала смотреть, как всё это работает внутри тебя. Узнала, как подниматься над этим. Нам это нужно наработать внутри как навык, для того чтобы понимать и внутренне идти туда. Для начала просто начинай смотреть. В любой момент времени начинай

смотреть на свою обусловленность. На то, как это происходит внутри тебя. На то, как ты сникаешь, на то, как ты сдаёшь всё время позиции и хочешь чего-то другого. Вот прямо сейчас почувствуй себя! Чувствуй и позволяй этому быть внутри. Пробуждаясь максимально. Что это значит? Ты направляешь *максимум внимания на ощущения тела*.

И всё, что там пробуждено всеми этими словами, ситуацией, чувствами, – дай этому быть открыто. Сама себе открой пространство. Тебе не нужно никому другому его открывать. Открой сама себе. Максимально. Через дыхание, через то, что ты чувствуешь и открываешь тело.

Посмотри, может, тебе нужно распрямиться, раскрыть грудную клетку – посмотри, что там? Что тебе нужно сделать? Это очень-очень простые вещи. Это не какие-то асаны в йоге, это не какое-то особое дыхание... это самое простое и самое существенное – то, что может работать на тебя. Привноси видение внутрь, привноси свой взгляд внутренний, открывай пространство и почувствуй всё пространство тела – почувствуй вибрацию в теле.

Природа женской тантры

Наслаждение – это женская природа, потому женщина его ищет. Поэтому западный взгляд неотантры – про секс, ведь так просто открыть наслаждение через секс, это же очевидно. Но тантра совсем не про секс, она про открытие женской природы, где растворяется сопротивление и наслаждение проявляет себя. Оно не цель, оно следствие другого отношения к жизни, внутреннего состояния соединенности с жизнью. Нам показывают, что, когда внимание живёт внутри, а не направлено только наружу, и мы открыты чувствам, мы становимся каналом, руслом реки. Это река жизненной энергии. Внешние события и любые эмоции, чувства и мысли, их сопровождающие, – всего лишь поверхность воды, но есть глубина, и там всё происходит. Женщина знает это. Когда она укоренена во внутренней жизни своей, верна ей, несмотря ни на что, – это тантрическая женщина.

Когда-то мне пришло ощущение, что я замужем за Богом. Я открыла это и верна этому. Земные мужчины приходят, проходят через сердце, через тело, мы соединяемся и расстаёмся, мы остаёмся вместе, но я всегда замужем за Богом. Это и есть тантра. Быть верной Жизни внутри себя, проводить её без размышлений, как есть, всегда, насколько возможно. Это не работа, это состояние. Принятие своих чувств, проживание их. И вдруг принятие становится наслаждением.

Ты просто обнаруживаешь, что это произошло, ты внутри огромного потока. И там, конечно, может быть и сексуальная энергия, но нет на ней акцента. Все делают на ней акцент, ведь она земная и очевидная, явная в силе наслаждения телесного и потому привлекательная. Но Женщина знает больше.

Потому именно она ведёт мужчину через своё состояние в тантру, она по-земному открывает ему небеса чувственности и новых тонких состояний.

Тантра – имя Женщины, что замужем за Богом.

И здесь и там

Мы никак не можем позволить себе жить на глубине. Мы суетимся, оправдывая себя тем, что жизнь «такая». Как будто для того, чтобы быть в жизни, нужно обязательно суетиться. Глубинный уровень, который мы с вами открываем, требует отдельного времени, чтобы просто туда зайти. Хотя бы единожды осознанно туда зайти, чтобы потом уже можно было оказываться там, даже когда ты вынуждена быть снаружи, в активности, даже когда пытаешься соответствовать внешнему, но чтобы эта глубина не уходила.

Глубина не зависит ни от кого. Никто не может помешать тебе там быть, никто не может помочь тебе там быть. Это чистое твоё намерение двигаться в глубину. Ты можешь просто воспользоваться всем, что происходит, для того, чтобы идти туда. Но для этого нужно поверить. Если ты не веришь, куда ты можешь пойти? Тебе некуда идти. Как только приходит доверие – ты используешь всё, чтобы идти на глубину и оставаться там.

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.