

Прамика
МАСТЕР ЖЕНСКИХ МИСТЕРИЙ

ЖЕНСКИЙ КРУГ

Самые глубокие
практики и традиции
для обретения
внутренней
силы



Женский круг. Книги, которые поддержат в любой ситуации

Прамика Прамика

**Женский круг. Самые глубокие
практики и традиции для
обретения внутренней силы**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.9
ББК 88.5

Прамика П.

Женский круг. Самые глубокие практики и традиции для обретения внутренней силы / П. Прамика — «Эксмо», 2023 — (Женский круг. Книги, которые поддержат в любой ситуации)

ISBN 978-5-04-185881-0

Мы раскроем загадки женского тела и открыто поговорим о сексуальности. Научимся оберегать свои границы и избавимся от синдрома «хорошей девочки». Выпустим эмоции и полюбим свою многогранность. Научимся искреннему принятию и откроем сердце любви. Погрузимся в творчество и сотворим свое идеальное будущее. Обратимся за помощью к роду, к корням, и соединимся с космическим потоком Высшего Разума. Вернемся в первозданное, честное состояние «Я есть», будем смеяться, петь, танцевать, дышать, пить душистый чай, зная «Нам можно все!». Практики из этой книги, которые автор много лет собирала в разных традициях мира, дадут начало трансформации твоей женской судьбы, чтобы ты смогла услышать свой голос и идти за собой, не оборачиваясь. И не сомневаясь. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-185881-0

© Прамика П., 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Приветствие	6
Польза книги	8
Истоки женского круга	11
Красный шатер	12
Из древности и до сегодняшнего дня	14
Женский круг в жизни современной женщины	16
Женский круг – это точно не про...	18
Сила сакрального круга	21
Веди меня за собой	23
Ведущая, кто она	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Прамика

Женский круг. Самые глубокие практики и традиции для обретения внутренней силы

© Прамика, текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

Приветствие



Милая, добро пожаловать в пространство женского круга – дом сердца, наполненный пением и светом. По праву своего рождения ты уже принадлежишь этому кругу. Возможно, ты пришла сюда, чтобы познакомиться с новым модным течением, или интересуешься самопознанием и хочешь узнать себя настоящую, а может, ты устала сражаться и мечтаешь вернуть себе первозданную женскую силу или уже являешься опытным практиком и чувствуешь потребность научиться проводить целительные мистерии и помогать женщинам. Каково бы ни было твоё намерение, я верю, эта книга даст нужные ответы и понимание, что прямо сейчас женщины всего мира готовы поддержать тебя на этом пути.

Здесь безопасно. Здесь не будут тебя оценивать, и ты не суди себя строго. Ты попала в пространство принятия, где женщины соприкасаются друг с другом сердцами. Здесь сбываются мечты, творится настоящая алхимия и созданы все условия для долгожданных личных изменений, раскрытия чувственности и истинной изначальной сексуальности, обретения нового восприятия себя и своего внутреннего мира, активации подлинной женской красоты, сияющей изнутри. Здесь участницы погружаются в глубины себя, а потом расширяются до пределов всей Вселенной. Создают сильное энергетическое поле – целительное, священное, единое. Проявляются. Обмениваются состоянием и опытом. Обретают и поддерживают друг друга в теплой атмосфере принятия и сестринской любви.

Круг открыт для любого возраста, национальности, социального положения и связывает судьбы всех женщин мира. В нем не нужно следовать канонам и правилам, это первозданный опыт, открытие и эксперимент, где тебе можно все.

Поприветствуй женский круг в своей жизни с почтением и любовью, и он даст тебе чувство укорененности, внутренней силы, вернет ощущение гармонии и доверия к себе и к миру. Приведет к изобилию и целостности. Залечит душевные раны и наполнит ресурсом, чтобы нести эту силу в мир, созидать и творить. Женственность – это наше священное право, святящееся пламя, которое невозможно погасить.

Когда-то и я пришла на свой самый первый женский круг, и это событие изменило мою жизнь. После долгих лет внутренней борьбы, перепробовав десятки разных методик «переделывания» себя, я наконец сдалась и упала в объятия Великой Матери. Да, я подсознательно боролась с другими женщинами, считая их соперницами, периоды столкновений сменялись равнодушием и холодом. Но однажды мне открылась истина: я поняла, что боролась, по сути, с собой. Я увидела и почувствовала глубокое единение с женщинами и обрела покой и саму себя. Не принимая других, я не принимала свое женское начало, закрывая себе путь к счастливой гармоничной жизни. Открывшись, через них я начала собирать по кусочкам обломки своей души и целостность и делаю это до сих пор.

Путь к первому женскому кругу был труден и тернист. Когда-то я возненавидела женщин, сталкиваясь с их сварливостью, завистью, ревностью, коварством и беспощадной любовью к красивым и успешным. Признаюсь, я и сама нередко вела себя по отношению к другим высокомерно и холодно, уводила чужих парней, сплетничала, тайно или открыто сравнивала достижения или внешность. Тем самым я притягивала самые разные болезненные ситуации, связанные с женщинами. Например, однажды девушки подкараулили и избили меня в школьной раздевалке. Акты жестокости были своеобразными «инициациями» в собственное несчастье и одиночество. Но все изменилось, когда у меня хватило смелости признаться, что мне необходимо узнать, что же такое искренняя женская любовь и дружба. Без этого благословения и единения с источником женственности я чувствовала себя раненой птицей без крыла и не могла полноценно летать.

Предвестником перемен стала смерть самой старшей и сильной женщины в роду – моей бабушки. Унося с собой тайны почти 70-летней супружеской жизни, женской дружбы, мужества и героического материнства в послевоенное время, хозяйственности и житейской мудрости, она словно завещала мне: «Я ничего не сказала тебе, но придет время – и ты сама начнешь разбираться, что такое быть настоящей женщиной, и станешь самой сильной в нашем роду. В новую эпоху возьми обновленные инструменты, я не в силах влить в тебя мудрость, ведь я сама не знаю многих ответов, но ищи сообщество тех, кто знает. Будь с женщинами». Стали проявляться раньше скрытые от меня знания, пришли знаки и подсказки. Через несколько месяцев я шагнула в свое предназначение, попав на первый женский круг.

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, пришло и твое время посвящения в вековые традиции женских мистерий и принятия своего начала. Это время перемен и трансформаций, и пусть иногда это будет болезненно и со слезами – результаты стоят усилий. Сделав шаг в пространство сердца, тебе уже никогда не захочется его покидать. И помни: ты не одна. Мы разделим боль, трудные процессы, поднимем свои глубинные истории, встретимся со своей истиной. Будем обниматься и пить чай. Это время удивительных открытий и нескончаемого потока радости от возвращения домой.

Полезьа книги



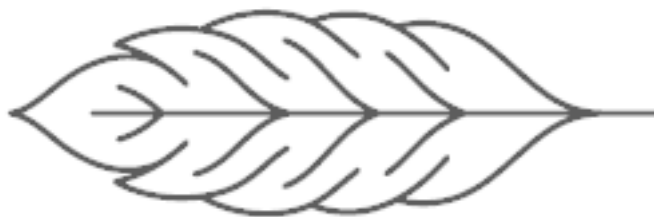
Эта книга погрузит тебя в атмосферу женского круга, где бы ты ни была. Это целительная система для тела, разума и духа. На физическом уровне это возможность помириться и подружиться со своим телом через телесно-ориентированные практики и медитации, перестать отождествлять свое глубокое неизмеримое Я с оболочкой, которая может отличаться от навязанных лентами соцсетей и модными журналами эталонов. Увидеть, почувствовать и понять: «Я прекрасна и совершенна именно такая, какая есть». С помощью этой книги можно исследовать психосоматику, найти глубинные причины болезней, болей, избыточного веса и запустить процесс исцеления. Особенно это касается репродуктивной системы и такого органа, как матка. Я знакома с женщинами, которые после посещения таких кругов излечивались от бесплодия. Эта книга настроена вдохновить тебя пробудить органы чувств и насладиться запахами, текстурами, вкусами, прикосновениями, красотой пространства и других женщин и через тактильность и сенсорные ощущения воссоединиться со своей собственной красотой и сексуальностью. Во время работы с женскими энергиями ты словно оживаешь и молодеешь, чувствуешь себя красивой, расцветаешь, излучаешь сияние и магнетизм. Я слышала сотни историй, как с женщинами после круга знакомились на улице мужчины, делали комплименты и неожиданно дарили цветы, как налаживались отношения с мужьями.

На ментальном уровне эта книга – неоценимая помощь для возрождения умственного и психического здоровья. Чтение поможет расслабиться и отпустить контроль и ожидания, почистить «поле» от ненужных мыслей, воспоминаний, контактов, задач – обнулиться, собрать лучи рассеянного внимания и направить внутрь себя для глубокой интроспекции и знакомства с новой собой. С этой книгой ты избавишься от негативных убеждений, узнавая свои повторяющиеся сценарии, отказываясь от них и высвобождая энергию для созидания и благодати. Книга научит экологично проживать эмоции, в том числе негативные – злость, отторжение, обиду, ярость, – превращая их в ресурс. Подскажет, как не бояться быть разной, завершать и отпускать деструктивные программы, пробуя себя в новых состояниях. Научит проговаривать то, о чем ты долго молчала, даст выговориться и «выгрузить» свою историю из внутреннего пространства, взяв курс на правду. Обретя право голоса, ты сможешь раскрыть творческий потенциал и пойти по пути своего предназначения.

На духовном уровне это бесценный дар оказаться во всепрощающем священном поле женской силы. Восполнить утраченное чувство своего достоинства и величия. Восстановить утраченное чувство вселенской поддержки, обрести Бога или, иными словами, почувствовать внутреннюю опору после знакомства со своим многогранным Я, где ты правильна и красива во всех ипостасях: внутреннего ребенка, мужчины, животного и птицы, жрицы и амазонки, воина и отшельника, блудницы и святой девы. Это возможность собрать частички своих состояний, пройти по архетипам и чакрам, помирить разные грани себя и получить в награду целостность. Раскаяться, исповедаться, попросить прощения – прежде всего у себя, избавиться от обид и освободить сердце, открыться любви, как в первый раз. Рискнуть пойти в глубину отношений и встретить того, кто созвучен, кто видит и ценит тебя именно в твоей уникальности и изначальной красоте. Это дар молиться и медитировать, понять путь, оглядеться и увидеть стройность и гармоничность пройденных дорог, приведших тебя в здесь и сейчас, чтобы с благодарностью шагнуть в новое, мечтать, как в детстве, без границ и представлений о том, что можно, а что нельзя, и поверить в чудо. Книга станет неоценимой поддержкой в трепетный период прохождения женских инициаций – замужества, материнства, расставания или просто трансформации и обретения нового вектора своей жизни.



Истоки женского круга



Меня часто спрашивают, кто собрал первый женский круг, как давно он появился и кто его придумал, поэтому, прежде чем начнется наше путешествие, хочется обернуться назад и поисследовать, что же это за явление и как давно оно возникло. Мой поиск истоков женского круга исходил из запроса найти своих людей, свою стаю, племя, семью, единомышленников, сестер. Я собралась в Путь и пошла навстречу женщинам, обнаруживая такие места, как Сибирь и Урал, Мексика, Панама, Индия, Индонезия, Израиль, Испания, Италия. И повсюду я находила следы женских целительных сообществ, так постепенно вырисовывался «портрет» женского круга.

На первый взгляд, такой круг – это просто встреча женщин, которые в буквальном смысле садятся в круг, чтобы выполнить разные практики, поделиться историями, обменяться мнениями, состояниями, с пользой провести вместе время. Но при более глубоком рассмотрении открывается, что женский круг – это нечто большее. Это таинство. Могущественная духовная практика, берущая начало у истоков человеческой истории. Способ создания поддерживающих сообществ с тысячелетней историей. Школа жизни, карнавал красоты и тайное убежище женской души.

Несмотря на то что именно в последнее время такие круги начали набирать популярность и обретать последовательниц, традиция объединяться, чтобы разделить общие радости и печали, стара, как само человечество. Уже на заре цивилизации древние люди собирались вокруг костров, чтобы почтить силы природы, поклониться богам, совершить ритуалы, передать мудрость из поколения в поколение и разделить совместную трапезу.

Женские круги – особый формат собраний, доступный исключительно женщинам. В хижинах, шатрах, землянках, на полянах, берегах водоемов и даже в горных ущельях и пещерах они уединялись подальше от любопытных мужских глаз и ушей. Даже в самые темные времена человеческой истории они всегда выживали, следуя к свету сакрального пламени, горящего в очерченном лишь для них пространстве, где они обретали права, получали помощь и могли снова, хоть и ненадолго, вздохнуть свободно. Здесь текла их секретная жизнь. Женский круг – это универсальная вековая практика, и постепенно я нашла подтверждение, что такие сакральные круги в той или иной форме существовали в древних культурах по всему миру. При этом наши, славянские, традиции не исключение. На Руси девушки собирались и водили хороводы, вместе занимались рукоделием, гадали и ворожили, помогали при родах. Совместно окунались в водоемы, плели венки, прыгали через костер, празднуя свою женскую природу и самобытность.

Красный шатер



На заре человеческой истории и сейчас женские круги проходят в атмосфере тайны, уединения и сакральной взаимосвязи с силами природы. Создается определенный «климат», в котором каждая из нас может раскрыться и дать выход боли, всему старому, наболевшему и ненужному – тому, что было накоплено и прожито за конкретный период, не реализовано, чрезмерно эмоционально, травматично. Для такой – оптимальной – терапии души и тела женщин нужен определенный фон, чтобы иметь возможность за один такой поход «излить» и исцелить больше, чем за годы самокопания, не разбираясь точно, кто именно женщину обидел и что она сделала неправильно.

А дальше это же пространство позволяет вновь наполниться осознаниями, энергией, получить благословение на новый этап жизни. Здесь можно прильнуть к самому источнику первозданной женственности и почувствовать алхимический процесс своего возрождения. В этой новой точке на карте своей жизни женщина сама решит, куда ей двигаться дальше.

Собирательным образом такого пространства стал Красный шатер – то место, где женщины встречаются, чтобы отдохнуть, поделиться историями, позаботиться друг о друге. Это феномен, ставший особенно популярным после выхода в свет одноименной книги Аниты Дьямант, в которой автор рисует картину мира начала времени и где главная героиня стойко проходит через свои женские испытания, обретая в итоге силу и голос. События библейской эпохи разворачиваются вокруг красного тканевого шатра – своеобразного храма женщин одного племени. Красный цвет многое значит для нас. Он напоминает о рождении, взрослении, первой близости с мужчиной, родах, повитухах... Обо всем сокровенном – о женской доле и мужской жестокости. Это цвет крови, а кровь – это сама жизнь. Женщина приносит жизнь на землю, и она же может ее отнять – как дикая волчица, пустив кровь обидчику, заступившись за своих детей или мужчину. Красный – это любовь и страсть, власть и величие, это цвет лавы и разверзшегося лона земли, откуда вышли все женщины.

Красный шатер – священное пространство женщин. В древние времена представительницы одного племени собирались в подобных местах, чтобы совершить таинства и получить силы справляться с ежедневными трудностями. В дохристианской традиции женщины молились здесь Великой Матери и другим богам, просили благословить роды и разные важные переходные события своей жизни. Совершали ритуалы. Многие из них были привязаны к фазам луны, с которой неразлучно связана женская природа. Энергия, которая умиротворяет и наполняет женщину, является лунной. Уже в древности они чувствовали, что лунный цикл влияет на их состояние и настроение, поэтому формирование связи с луной было крайне важно. Другие ритуалы соотносились с природой, духами, временами года и даже женским менструальным циклом.

В разных странах существовали «менструальные хижины» или «лунные домики», куда женщины уходили кровоточить вдали от мужских глаз, избегая таким образом нежелательного сексуального внимания или домашних нагрузок и требований. В это время они могли обсудить

насушные проблемы, поддержать друг друга в беде, поплакаться на плече, обняться, разделить нелегкую женскую долю. Красный шатер олицетворял сакральную защитную «крепость», в которую женщины входили равными, оставляя за его пределами ревность, соперничество, зависть. Так рождался женский целительный принимающий круг. Возможно, этим древним женщинам, стоявшим у истоков круга, приходилось делить одного мужа или испытывать чувство несправедливости от неравенства или зависимого положения, однако шатер примирял и объединял всех под своими сводами. Здесь охранялось женское состояние. Это были святые места, куда доступ мужчинам был строго воспрещен. Осквернить Красный шатер или надругаться над божествами женщин считалось страшным грехом. Они оберегали свое место силы. Даже во времена бесправия женщин, живущих в патриархальном мире, внутри и возле своего Красного шатра они чувствовали себя хозяйками. Мужчину, который осмелился бы преступить порог их святыни, могли грубо прогнать или забросать камнями.

В Красном шатре у женщин были свои божества для поклонений и подношений. Великая Мать считалась прародительницей всего сущего. Женщины верили, что от нее они получают прямой доступ к знаниям и мудрости, поэтому ее фигурки считались неприкосновенными. Праматерь, Триединая Богиня, Венера – ее называли по-разному. Некоторые из священных предысторических статуэток сохранились до наших дней, например австрийская Венера Виллендорфская периода палеолита или женские фигуры из мегалитических храмов Мальты. В основном изображения богинь тогда были тучными или беременными, что символизировало плодородие и жизнь. Женщины поклонялись и другим богам, и языческим идолам, позже – христианским, индуистским, буддийским богам... Неизменным оставалось одно: сакральность шатра, независимо от того, какого именно бога там почитали. Красный шатер – это своеобразный «теменос» – священное пространство, участок, ограждение, позволяющее вступить в отношения с большей реальностью. Входя в него, человек переходит из хроноса, человеческого времени и пространства, в кайрос, вечное время. В славянской культуре – переход из мира «яви» в мир «нави». Посещение Красного шатра – это глубокий трансцендентальный опыт. Неважно, осознаем мы это или нет, его поле принимает нас в свое лоно и начинает с нами работать. Чтобы войти под любящий свод шатра, достаточно просто быть женщиной.

Не стоит пугаться. Красный шатер – это не альтернативная религиозная община, не какая-то определенная школа, организация или духовный центр. Скорее, это символ универсального женского содружества; в положительном смысле эгрегор, который не знает кастовых, возрастных или любых других ограничений, миссия которого – сотворение женского счастья и процветания. Каждая возьмет отсюда ровно столько, сколько захочет и сможет унести с собой в свою повседневную жизнь. Некоторые приходят, чтобы отдать – поделиться заботой и любовью с другими. Главное здесь – действовать по отклику сердца. В шатер можно войти и выйти в любое время.

Красный шатер – не столько конкретное физическое место, сколько метафора единения, олицетворение женской энергии, источник силы и символ первой, корневой, чакры муладхары. Сегодня образ шатра напоминает об истоках женственности и древней мудрости. Во многих странах мира Красный шатер стал полноценным культовым движением и символом возрождения женщины нового времени.

Из древности и до сегодняшнего дня



За все время существования человечества, качаясь на волнах разных эпох, исторического и культурного контекста, целительный женский круг приобретал самые разные формы – объединения для совместного труда и творчества, круги, посвященные предсвадебным обрядам и другим женским инициациям, религиозные и эзотерические круги, собрания травниц и кукольниц, круги магии, ворожбы и волшебства – «ведовские сборища», загадочный ведьминский шабаш.

Во все времена женщины знали, что в них заключена огромная сила. Когда они собираются вместе и совершают обряды, эта сила возрастает многократно. Много веков назад сильные мира сего боялись таких их сборищ, потому что сознавали: если женщины уединяются и занимаются волшебством, они становятся могущественными и непобедимыми. В Средневековье таких практикующих женщин за их силу даже сжигали на кострах, порой целыми кругами. Тогда их называли ведьмами.

Ведьма – это «ведающая мать», та, которая обладает знанием. На санскрите «веда» означает «священное знание». То есть ведьма – это женщина, сохранившая тайное, сакральное знание. Представительниц слабого пола, умеющих считывать информацию с человека или окружающего пространства и владеющих энергетикой, до сих пор называют ведьмами. Иногда с опаской, но больше с восхищением. Все мы слышали о пылающих кострах инквизиции, на которых сжигали особенно умных и ярких. Несмотря на гонение женщин, обладающих тайными познаниями, и их почти повсеместное историческое бесправие в вопросах социальных и политических решений, все же они веками исполняли свою женскую роль – заботились о мужьях, растили детей, готовили пищу, стирали белье, прибирали и украшали дом, вязали и шили. Они носили длинные юбки, украшения, собирались вместе, чтобы помолиться или решить насущные вопросы.

В XX веке все изменилось. Повсеместно свершились индустриальные и социальные преобразования. В частности, в нашей стране произошла революция, и именно тогда женственность начала обесцениваться. Женщины стали «товарищами», для них перестали существовать запреты на вредную работу на производствах, как было в царской России. Они ринулись к станкам в навязанном стремлении помочь «Родине-Матери», которая из каждого рупора призывала своих «дочерей».

Работать в платьях и сарафанах стало неудобно и непрактично, на смену девичьей одежде пришли мужские брюки и комбинезоны, традиция ношения платьев и юбок стала исчезать. Маленьких детей начали отрывать от материнской груди и сдавать в ясли, чтобы «товарищ мама» могла выполнить производственный план, сбивая при этом натуральные биологические ритмы малыша и предавая свои инстинкты. Самоотверженные представительницы пролетари-

ата отдавали в руки нянечек грудничков, а в руки партийных работников – свою семейную жизнь и свободу, чтобы быстрее идти к навязанному извне «светлому будущему».

Многие из правил и установок тех времен живы в коллективном бессознательном до сих пор. Женщины таскают тяжести, нередко занимаются изнурительным мужским трудом, носятся с одной работы на другую, забыв о наслаждении, чувственности, утратив грациозность и изящество. При этом их преследует комплекс «недо»: недовыполненного «плана», недостаточно хорошего материнства, недостаточной красоты в соответствии со стандартом, словом, комплекс «недо»-женщины.

А позже случилась война, которая истребила добрую часть работоспособного мужского населения, и у женщин не осталось другого выбора, кроме как взвалить на свои хрупкие плечи мужские обязанности, чтобы выжить самим и поднять на ноги своих детей. Произошло великое горе, и женщин охватил первобытный ужас нехватки, недостатка и лишений, который и сейчас влияет на нас: они держатся за материальное (ведь оно может исчезнуть), занимаются накопительством, не позволяют себе жить и наслаждаться в моменте, пребывая в состоянии «отложенной жизни», и оставляют все лучшее на потом.

Тяжело пришлось послевоенным девочкам, которые, лишённые радости творчества, познания, веселых игр и забав, были вынуждены помогать мамам, видя, как те страдают, согнувшись под тяжестью работы, без мужчины, без опоры. Такие девочки росли, формируя глухой внутренний запрет на свое собственное счастье, в том числе семейное. «Мама страдает, и я буду», – неосознанно, из любви и сострадания. Эти девочки вырастали и передавали эстафету тяжелой женской доли дальше, своим дочерям и внукам.

А спустя еще несколько десятилетий случилась перестройка, и вот уже, казалось бы, близкое счастье и стабильность снова рухнули, и это подкосило окончательно и без того поредевшее мужское население. Папы и дедушки начали спиваться от безнадежности, опускать руки, ослабевать. И снова мамы вышли на первый план, окончательно запечатав в свой генокод, что рассчитывать не на кого, и утвердились в своей «мужской» силе, пусть и поневоле. Появились бизнесвумен, научились обеспечивать себя, детей, порой даже своих мужей. Мир бизнеса – это жесткая конкуренция, беспощадная игра на выживание. Наравне с мужчинами женщина-предприниматель может подсидеть коллегу, плести интриги ради выгодной сделки, продавливать в переговорах – ничего личного, только бизнес.

И вот мы имеем современных нас, не знающих любви и ласки, сострадания и жалости. Но не стоит отчаиваться, ситуация уже начала разворачиваться в сторону добра и позитивных перемен в женской роли. Это наша исходная точка для изменений, а женский круг – пространство для таких изменений.

Женский круг в жизни современной женщины



В современном мире женщин уже не притесняют, они добились равноправия и заслужили уважение, возможно, даже зарабатывают хорошие деньги и при этом не очерствели. Но на современной женщине лежит большая ответственность – совмещать огромное количество ролей в стремительно меняющемся мире.

Жизнь в мужских энергиях «достигаторства» противоречит женской сути. По своей природе она вода – плавная, прохладная, текучая, обволакивающая. Она дочь Океана, и ее свойства подобны реке, которая огибает любые препятствия, сберегая свою энергию. Ее сила – в ее слабости (но не беспомощности), мягкости, способности выждать, омыть и очистить, сглаживать углы. Женщина-вода легко меняет свои состояния, то замерзая, то оттаивая, то поднимаясь к небу паром, то проливаясь на землю дождем, не теряя при этом ни капли себя.

Однако сегодняшний мир почти не оставляет женщинам шанса на гармоничную жизнь, расслабление и спокойствие. Вместо того чтобы проявляться через свою природу, любовь, заботу, сострадание, современная женщина превращается в огонь – мужскую энергию – и живет в борьбе и суетливой деятельности, буквально сжигая себя. Это приводит к выгоранию, чувству ненужности и бессмысленности существования и, как результат, к несчастливой женской судьбе.

При этом ритмы больших городов и оцифрованная реальность уводят женщин все дальше и дальше от их сути и инстинктивного чувствования, запутывая их окончательно. Женщины будто блуждают в темноте, не осознавая, что для них пагубно, а что несет благо. В эту тьму они ведут за собой остальных. Сами того не замечая, женщины лишаются способности чувствовать природу и ее ритмы, притупляется связь с землей и космосом. Они перестают созерцать природу и хотя бы изредка поднимать голову, чтобы посмотреть в небо, полюбоваться закатом, увидеть красоту цветка или понаблюдать за окружающими. Мы почти не слышим запахи и оттенки вкуса, а ведь тонкие ароматы пищи, особенно плодов и трав, подсказывают, что полезно нашему телу, а что нет.

В том числе женщины перестали чувствовать запахи тела человека, а ведь именно феромоны могут подсказать, какой партнер нам подходит. Даже свои собственные запахи мы заглушаем и заменяем химическими шампунями, кремами, дезодорантами и духами. Это одна из причин, почему современной женщине так трудно встретить свою вторую половину.

В нескончаемом потоке информации и противоречивых мнений она уже не слышит себя. Она редко находит время, чтобы вдумчиво слушать звуки леса или красивую живую музыку, почитать добрую книгу или просто отдохнуть в тишине, чтобы услышать глубинную песнь сердца и распознать голос собственной души. Женщина перестала чувствовать кожей. Она не

замечает и не осознает текстуру тканей, которые прикасаются к телу, не наслаждается купанием, механически моясь в душе и не ощущая, как капли воды скатываются по коже, редко млеет от мурашек. Женщина не заходит в реку или озеро, чтобы почувствовать прохладу и обволакивающую поддержку воды. Ей некогда, да и многие водоемы сегодня загрязнены. Так постепенно современная женщина теряет сонастройку с природой, миром, партнером, детьми, другими женщинами, а главное – с собой.

Ее система навигации сбита, и это одна из причин, почему женщинам так трудно найти свое уникальное предназначение в этом мире и почему мужчинам и женщинам сегодня так сложно встретиться, почему материнские инстинкты дремлют, а жизнь теряет свои краски. Я прочувствовала все это на себе. И сама жила во тьме и «замороженном», безжизненном состоянии, пока в моей жизни не появился духовный путь и женский круг.

Я счастлива, что сегодня на помощь современным девушкам приходит женский круг, – словно Великая Мать снова проявляется, чтобы собрать своих дочерей вместе и передать им давно забытое знание, как вернуть себе себя; открыть женщине ее истинное призвание – пребывать в состоянии изначальной наполненности, не расплескивая, не растрачивая себя напрасну. Одна из задач круга – вернуть женщине чувство себя, пробудить дремлющие инстинкты, помочь сонастроиться с ритмами природы, с мужчинами и женщинами. Находясь в женском кругу, в этом целительном поле, его участница отказывается от образов и привычек повседневной реальности, которая строится по мужскому принципу. В женском кругу она познает иной вид жизни и устройство мира. Здесь она свободна от рамок, шаблонов и иллюзий и может честно говорить о сокровенном, чувствовать, что для нее истинно, а что ложно, дышать полной грудью, петь и танцевать в своем самопознании и прясть собственную и общечеловеческую нить жизни. В потоке удовольствия ее пробуждение идет легко и естественно, как в детстве, когда она была непосредственной и чистой девочкой и была безраздельно счастлива.

Наступает такое чудесное время, когда славные традиции женского круга вновь оживают в самых разных уголках планеты, открывая женщинам коды и послания о том, что настало время великого пробуждения людей. Современные женские круги могут принимать форму психологических встреч поддержки, женских медитаций, ретритов, фестивалей женственности, посиделок, танцев, кругов женской силы, красных шатров, семинаров или любую другую, которая наиболее созвучна традициям и темпераменту представительниц того или иного общества.

Сегодня существует множество объединений на любой вкус. Некоторые на первый взгляд могут показаться слишком причудливыми, например, круги гейш с чайными церемониями и поклонением мужчинам, круги жриц со светлыми ритуалами исцеления планеты или круги шаманок с жжением благовоний, бубном и дикими танцами. Но все они имеют право на существование и своих поклонниц. Если практики касаются только самих участниц, не ущемляют права других, такой круг, несомненно, дает женщине свободу, ведь неофициальный девиз женского круга: ТЕБЕ МОЖНО ВСЕ.

Обобщая, женский круг – это мероприятие. В одном месте собираются несколько женщин с общим запросом и мастер-ведущая. Вместе они проводят практики, нацеленные на пробуждение женской энергии: танец, пение, беседу, медитации, работу с архетипами. Это также мистерия, таинство, во время которого женщины исцеляются, проживают разные состояния и получают осознания, взаимодействуя с другими женщинами. Но есть явления, которые внешне также напоминают женский круг, но по сути им не являются. Они токсично воздействуют на участниц или ущемляют права других. Именно из-за таких явлений появляется много домыслов, язвительных замечаний и неверных мнений о женских кругах и о том, чем там занимаются. В связи с этим хочется прояснить ситуацию и рассказать, чем не является женский круг и с чем не надо его путать.

Женский круг – это точно не про...



...ФЕМИНИСТОК

Итак, женский круг – это точно не движение феминисток. В то время как феминистки борются за свои права – ключевое слово «борются» – участницы практик круга, наоборот, мягко вступая в права качеств своего пола, меняют мир вокруг себя, преобразовывают отношения, свои профессиональные качества, финансовую ситуацию, духовную практику и другие сферы жизни через нежную и бережную трансформацию. Поэтому я уверена: те из нас, которые посещают женские круги и погружаются в мистерии, никогда не станут пребывать в состоянии борьбы.

Бороться с мужчинами? Мы, женщины, никогда не победим их силой, напором, своими «воинскими» качествами. Природой нам не положено бороться с ними. Но, приняв свою мягкую женскую силу, мы можем совершать очень глубинные преобразования. После долгих лет жизни в патриархальном обществе мужчины, уже очень уставшие от своей ответственности, ждут, когда мягкие мудрые женщины с пробудившейся энергией Шакти придут к ним и нежно направят, покажут путь и подскажут, в каком направлении двигаться и как поступать. Они действительно мечтают об этом и с радостью последуют за такими женщинами, как ласковые котята. Нет необходимости делать это с помощью оружия, громких призывов и лозунгов, любых действий борьбы и сопротивления. И женский круг стремится дать женщине возможность вспомнить, насколько она могущественна, при этом ее сила заключена именно в женских качествах – нежности, внутреннем свете, очаровании и связи с природой. Когда женщины осознают этот источник своей силы и смогут раскрыть его в себе, им не нужно будет никого ни к чему призывать, выкрикивать громкие лозунги и составлять своды правил. Я наблюдаю за такими волшебницами, и обычно, когда такая женщина входит в комнату, где находится 500 человек, все эти люди сразу же погружаются в ее благодатное поле. Они хотят следовать за ней и будут стремиться удовлетворить ее желания и потребности. Они почувствуют вдохновение и сами пожелают меняться и прислушиваться к такой женщине.

Женский круг не равен феминистским движениям. Это бережное принимающее поле, позволяющее пробудить в себе глубинную силу, а также грацию, интуицию, нежность, таланты, любовь и принятие.

...СЕКТАНТОВ

Чем еще не является женский круг? Конечно же, это не секта, то есть не «добровольно-принудительное сообщество людей (сектантов), удерживаемых вместе с помощью религиозных догм и зачастую имеющих авторитарного лидера-вожака, которому беспрекословно подчиняются». В женском кругу никто ни к чему не принуждает, здесь нет строго очер-

ченной иерархии, догм, это максимально мягкое и безопасное пространство для психики человека, и от женщины ничего не требуют. Максимум, что может быть, – просьба оплатить взнос, чтобы прийти в круг. Так же, как мы платим за билет, приходя на концерт живой музыки или в кинотеатр. Женщину могут попросить придерживаться особенного дресс-кода, чтобы глаз радовала картина красивых гармоничных нарядов. На этом все. Больше она никому ничего не должна. Она может посетить женский круг один раз и больше никогда туда не возвращаться, если ей будет достаточно полученной энергии. А может периодически ходить на такие круги, когда будут возникать разные запросы, возможно, круг станет для нее систематической глубокой терапией для души и она захочет углубиться в практику или сама стать проводником.

Если кто-то уговорит женщину прийти в круг, когда она сама сомневается или относится к нему скептически, такая участница, к сожалению, будет сводить на нет усилия проводника, создавая напряженность и некое отторжение в группе. Поэтому каждый ведущий, зная это, никогда не допустит присутствия сомневающегося человека в кругу.

Как ты видишь, в описании круга отсутствуют любые составляющие секты – нет регламента, свода правил, лидера и некой иерархии, нет принуждения следовать какой-либо системе, что-то отдавать, делать регулярные взносы или пожертвования – все это полностью исключается. Здесь нет знаний, которые женщина должна принимать на веру, но, наоборот – погружаясь в свою внутреннюю «лабораторию», она может делать собственные выводы из непосредственно рождающегося опыта, идущие изнутри.

Единственное, что может внешне походить на секту, и именно поэтому у людей иногда складывается такое впечатление, – это необычные практики: танцы, свободные дикие движения, пение, завывания, крики, плач. Человек со стороны может подумать, что творится какое-то безумство. Но хочу заверить, что женский круг выстроен таким образом, что в нем нет ничего лишнего. Никакие действия, задания или практики не бывают безумными, наоборот – они ведут к более глубокому пониманию себя, к соединению со своей сутью для обретения максимально четкого видения мира, прозрения, пробуждения, знакомства с собой настоящей и своей правдой.

Некоторые техники с виду действительно довольно дикие, но они помогают отвлечь наш беспокойный мозг, услышать душу и заглянуть в глубины своего подсознания. Поэтому не бойтесь, это не сумасшедший дом и не вечеринка «отлетевших» женщин. Здесь все максимально логично и обоснованно. Круг учитывает психические, ментальные и духовные потребности женщины и ни в коем случае ей не вредит.

...ВЕДЬМИНСКИЙ ШАБАШ

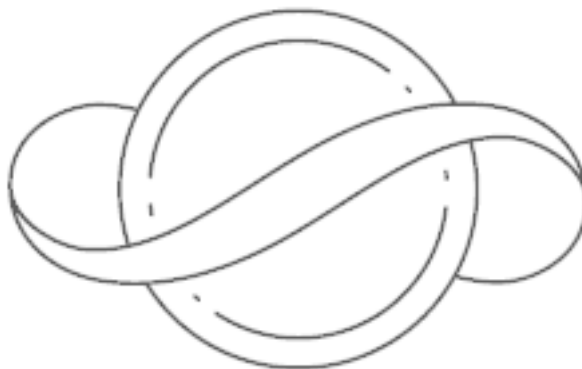
Женский круг не является колдовским или магическим кружком. Когда мы слышим о таких кругах, иногда вспоминаются истории о гаданиях, ворожбе, приворотах или каких-то ведьминских черных ритуалах. Но между женским кругом и этими явлениями нет ничего общего, кроме того, что женщины собираются вместе в каком-то месте.

Женский круг – это пространство света. Здесь все пропитано любовью, а главной идеей является работа только с собой и только над собой. Каждая приходит ради себя и для того, чтобы познать себя и, может быть, родить себя новую. Вся алхимия происходит только в тебе и ради тебя. Но никак не для того, чтобы воздействовать с помощью практик и разных энергетических приемов на других людей. А именно это и есть суть черной магии – подавление воли других людей, специальные действия для достижения своих эгоистических целей за счет вреда другим или навязывания им своих чувств.

В женском кругу мы работаем исключительно с собой – со своим сознанием, душой и телом. В соответствии с нашим намерением или желанием происходит «волшебство», но только для нас и для нашего блага.



Сила сакрального круга



Если ты попала на круг впервые или же твой предыдущий опыт был неудачным, я дам подсказки, как получить желанное потоковое состояние, радость и максимальную пользу от женского круга.

СЧИТЫВАЙ ЗНАКИ

Пространство круга пропитано символизмом, каждая маленькая деталь несет в себе знак, код, подсказку. Нередко ведущая специально использует Таро, метафорические карты или другие знаковые системы, чтобы дать возможность поработать с шифром, подсветить какой-то аспект жизни или состояние, давая пищу для ума и фантазии. Пребывай в центре своего внутреннего наблюдателя.

Помимо специальных кодовых систем, любая деталь в пространстве круга, привлекая внимание, может оказаться значимой подсказкой. Например, «случайно» заигравшая мелодия напомнит о каком-то важном событии в жизни или паучок, пробежавший по стене, покажет важность взаимосвязи и единения с другими через одну энергетическую паутину. Остается лишь расшифровать этот код, а как это сделать, подскажет сердце.

Многие практики выстроены так, чтобы дать женщине ценные инструменты самопознания через архетипы и метафоры, сообщить импульс исследовать новые грани себя и найти неординарные подходы к решению своих проблем. Это и женские архетипы, и образы разных богинь, и тотемные животные, и руны, и система семи чакр. О некоторых из этих «духовных языков» мы подробно поговорим в книге.

ЛЮБИ

Преклонись в глубоком смирении перед жизненным путем каждой женщины. Настройся на уважение, благодарность и признание той, что села рядом. Смотри и дыши без оценки и осуждения, но с трепетом и состраданием. Обними всех женщин круга теплом своего сердца, возьми в воображении в этот круг свою маму и лучшую подругу, не прячься за броню идеальности, открой сердце.

Люби и не отрекайся от себя. Помни, ты шла на женский круг ради себя. Посвяти это время себе, не отвлекаясь на посторонние мысли, каждая минута круга драгоценна, проживай ее, ведь это именно твой праздник. Будь внимательна и нежна к себе, не бойся встать и выйти,

если чувствуешь, что на этот раз пережила и прочувствовала достаточно. Не стесняйся просить поддержки, если поднялись эмоции и ты не справляешься. Признайся себе в любви.

Будь предельно честна с собой. Смотри внутрь, в самую суть и помни, что перемены рождаются из честности. Не бойся заглянуть в самые темные закоулки души, это правильное место и время. Ты увидишь, что эта тьма прекрасна, и полюбишь ее. Только самые смелые могут честно смотреть в себя, в свою тень, полутень и солнце. Остановись, помолчи и в тишине загляни вглубь себя. С любовью.

ПОМОГАЙ И ПРИНИМАЙ ПОМОЩЬ

Женский круг называют местом встречи сердец. Здесь всегда о тебе позаботятся и поддержат. Все мы любим получать подарки, но дарить их еще приятнее. В кругу ты получаешь возможность позаботиться о других и передать частичку своей души, а также принять тепло и участие от других женщин. Круг развивает эмпатию. Через этот энергообмен происходят глубинные исцеления. Мы, женщины, как огоньки, исцеляющие друг друга.

Почему бы не прийти в круг с дарами? Это может быть свеча, цветок, угощение к чаю... Приноси и свое состояние. Стоит за пару дней до круга очиститься внешне и внутренне – попростись, избегай тяжелых продуктов животного происхождения, полностью исключи алкоголь. Молись или проводи время в молчании. Женский круг – это обмен состояниями, позаботься о том, чтобы прийти в благостном расположении духа. Тогда ты сможешь усилить других.

Стань хранительницей круга, предложи проводнику свою помощь в организации, выйди из позиции инертного гостя, просто пришедшего посмотреть шоу. Быть волонтером невероятно приятно. Во время круга бережно поддерживай девушек, утешая, ободряя, обнимая, если чувствуешь, что этот жест будет желанным. Без советов, постановки «диагнозов» и «терапевствования». Достаточно шепнуть: «Я с тобой». Если видишь слезы у своей сестры по кругу, тихо возьми ее за руку. Заботься о другой женщине, если можешь. Если не можешь, просто будь с ней мысленно. Отзывчивость и благожелательность вернутся сторицей.

ДОВЕРЬСЯ ПОЛЮ

В этом сердечном пространстве мы переживаем как совместное, так и групповое исцеление, необходимо лишь довериться. Отпусти любые ожидания – от себя, от других женщин, от этого места, от проводника. Путешествие к себе и к истокам происходит через тотальное обнуление любых знаний о себе и мире. Посмотри на все кристально чистым взглядом ребенка. Присутствуй, лови поток, будь легкой и игривой, чувствуй – и однажды ты освоишь динамику круга и его секреты, накопишь в себе столько женской силы и правды, что захочешь делиться этим состоянием из избытка и сама станешь проводником для других женщин. А ведь это не только профессия будущего, но и дорога в ресурсность, самооценку и глубину через создание женских сообществ.

Веди меня за собой

Уже в те стародавние времена, о которых мы говорили выше, некоторые женщины выделялись даром вести за собой женщин и проводить мистерии и становились своего рода проводниками для сестер и подруг. В старославянской культуре ту, которая в совершенстве овладевала силой женских чар, называли Чаровницей. Ей были доступны волшебные женские обряды, она обладала мощной энергией, плела обереги, занималась магией трав и пребывала в естественном контакте с силами природы, животными и даже предметами. Такая женщина, как правило, отличалась красотой, привлекательностью, отменным здоровьем и грацией, излучала особое сияние, которое не могли не заметить ни женщины, ни мужчины, ни даже дети. Ее отличали плавные движения, ангельский голос, самобытный яркий характер, в то же время нежность и шарм, благодаря которым она получала наслаждение и радость в отношениях с мужчиной. Никто не мог устоять перед силой такой женщины.

Сейчас все больше и больше представительниц слабого пола возрождают в себе целительную силу чаровницы (в разных культурах таких женщин называли по-разному). Кто-то получает мудрость от представительниц своего рода, например потомственные целительницы, но таких единицы. Большинство же самостоятельно приходит к пониманию, что в женщине заложен огромный потенциал, и благодаря знаниям и практикам, которые сейчас уже не хранятся за семью печатями, раскрывают его, наполняются силой и мудростью, а когда приходит время, передают это знание дальше.

В наше нестабильное время, когда почти каждый человек вынужден находиться в состоянии перманентного сражения, резко растет спрос на помогающие профессии. Наблюдается настоящий бум в сфере психологической поддержки, ментального и эмоционального здоровья и энергопрактик. Поэтому и профессии ведущих женских кругов и организаторов женских ретритов становятся сейчас одними из самых востребованных. Однако преуспеть и остаться в этой профессии надолго может только та, которая идет по зову сердца, по призванию. Не для того, чтобы отдать дань моде или занять место в прибыльной нише, но из искреннего желания поддерживать женщин, заботиться о них, принимая такими, какие они есть. Я перечислю некоторые из основных задач проводника женских кругов. Почувствуй, созвучны ли эти задачи твоим мыслям и чувствам.

Ведущая, кто она



Предназначение ведущей женского круга – вернуть женщине чувство себя и своего тела, создать определенное поле, в котором пробудятся ее дремлющие инстинкты, подобрать практики, активирующие все органы чувств, мягко приглашая участницу в настоящий момент, помочь сонастроиться с ритмами природы и вернуться в начало, к своим корням, заземлиться, восстановив гармоничную энергосвязь с собой, мужчиной, детьми и другими женщинами.

Ведущая таких кругов приглашает прислушаться к внутреннему голосу и, как результат, почувствовать свои истинные желания и потребности. Напоминает, что женщина уже сама по себе ценна и значима и имеет право на любовь и поддержку с самого рождения. Показывает пример самоценности, «самости», тотального принятия своей несовершенности и права быть разной, любой.

Опытный проводник организует пространство и выстраивает программу круга так, чтобы пробуждение шло легко и естественно. Соединяет земное и божественное, поддерживая тонкий баланс.

Ведущая женских кругов – это не просто организатор девичника. Хотя в них, несомненно, присутствуют атрибуты праздника: цветы, свечи, благовония, музыкальное сопровождение, красивые наряды участниц и нередко такие необычные инструменты, как карты Таро, статуэтки разных божеств, минералы, эфирные масла и даже алтарь. Все это требует от ведущей хотя бы базовых навыков организатора торжеств. Но все же внешняя сторона не главное. Ведущая женского круга – это учитель истины, красоты и благости. Добросовестная ведущая подсвечивает внутренний мир своих подопечных, показывает им, что там, в глубине, какие несметные сокровища хранит женское сердце, при этом украшения и благовония служат лишь средством, чтобы настроить девушек, удержать внимание и ввести в определенное медитативное состояние.

Проводник женского круга не требует вспоминать ошибки и просчеты, совершенные в жизни, неизбежные и присущие всем. Это не самокопание и не психоанализ. Мудрый проводник поможет вспомнить и далее всегда осознавать свою истинную природу и вовлекаться в созерцание ее величия и славы. А женская природа – это совершенство и право на свой уникальный путь с его ошибками, взлетами и падениями.

Истинный проводник никогда не поставит себя выше других женщин, не станет поучать их или давать советы, как им жить. Каждая из нас и сама прекрасно знает, как ей поступать, воспитывать детей, строить отношения или карьеру. Это скромная подруга, которая просто поддерживает в исканиях и жизненных процессах, при этом внутри она духовный учитель, показывающий через практики и медитации, что женщина – носитель и источник истинного знания.



СОТВОРЧЕСТВО ТЫСЯЧ ЖЕНЩИН

Появление женщин-проводников знаменует смену эпох. Люди нового времени стремятся к единству. Ценность профессии ведущей женских кругов в том, что здесь не может быть конкуренток – участницы по внутреннему зову и интуиции приходят к тому или иному проводнику, созвучному их энергии. Женщины-проводники смело перенимают практики друг у друга, и это воспринимается не как кража, но как сотворчество. Задача проводника – искренне принять и излучать чувство единения с другими такими женщинами, иначе смысл профессии теряется. Проводник един с женщинами всей земли и призван помогать им ощутить красоту духовности и обрести радость существования, поднимать вибрации и давать почувствовать присутствующим внутри круга защищенность, открытость и мир.

КАК СТАТЬ ПРОВОДНИКОМ И СОЗДАТЕЛЕМ ТАИНСТВА

ЛЮБИТЬ ПРИРОДУ

Задача проводника – сонастроить женщину с ее собственной природой, которая в современном мире проявляется все слабей. Женщины, живущие в гармонии с природой, чувствуют цикличность. Они интуитивно знают, в каком направлении им двигаться. Свет внутренней истины становится для них путеводной звездой. Если ты хочешь стать проводником женского круга, познай стихии (землю, воду, огонь, воздух, эфир) и их свойства. Отправляйся на природу и вслушивайся в нее. Вглядывайся в небо. Вдыхай аромат леса. Почувствуй пульс планеты. Проси природу открыть тебе свои тайны и законы. Наша мудрая планета – твой главный проводник и учитель в тонком искусстве проведения женских таинств.

ПРАКТИКОВАТЬ

Женскому кругу невозможно научить устно, в теории. Это именно практика, погружающий процесс. Необходимо пройти инициацию, то есть получить опыт такого круга, прочув-

ствовать его поле, принять участие в таинстве, чтобы ощутить в сердце целительный эффект и осознать бессмертную истину единения. Приходи на женский круг. Только прожив состояние безусловной сестринской любви, ты сможешь ею делиться.

Чтобы стать ведущей, нужно пройти разные состояния, поработать с различными гранями себя. Женский круг – это интуитивная практика. Пропуская его опыт через себя, со временем ты научишься самостоятельно подбирать такую программу круга и практики, которые будут максимально погружать и вовлекать женщин, отвечая на их запросы и раскрывая тему круга.

БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ МИРА

У круга нет начала и конца. Нет иерархии. Это символ единения. Верь в то, что возможно построить гармоничное сосуществование многих традиций, верований и культур, создать идеальный тип универсальной религии. Способствуй этому.

На сегодняшний день существует много различных культурных типологий женских кругов, в том числе ведические и индийские, шаманские, славянские, круги в традициях японских гейш и чайных церемоний, в стиле хиппи и бохо. Здесь и древние целительные перуанские церемонии, и светские встречи женщин больших городов. Каждый из таких кругов, выстроенных вокруг определенного культа или верования, имеет полное право на существование. Зачастую мощные погружающие круги рождаются из смешения разных культур и течений, например ведической, славянской и шаманской с вкраплением современных психологических техник, – такая эклектика приходится по душе участницам. Ведь нам всем нравится путешествовать, узнавать что-то новое и собирать частички разрозненных знаний в одно целое. Соединяй и примирай различные мнения, культуры, стили.

Я верю, если мы сможем применять подход толерантности и единения в проведении женских кругов, мы сможем развивать принцип гармонии и принятия в повседневной жизни, а также соединения и братства в человеческом обществе в целом. Благодаря такому подходу соединение или союз можно установить между внешним человеческим поведением и его внутренней природой.

ОСВАИВАТЬ РАЗНЫЕ ТЕХНИКИ, ЧТОБЫ НАЙТИ СВОЕ

Опытный проводник для женщин очень тонко чувствует и считывает, что нужно каждой, поэтому все круги творятся уникальным образом под запрос и энергию участниц и самой ведущей. Практики передаются от сердца к сердцу. По сути, все они направлены на то, чтобы дать возможность отбросить логику и рациональный подход и начать постигать сердцем, узнавая простые истины, собирая частички себя, чтобы в итоге стать полноценной.

На сегодняшний день я побывала на кругах, где были задействованы около сотни разных техник и практик, вот некоторые из них: психосоматика, йога, родовые расстановки, трансформационные игры, гадальные карты, ароматерапия, гипноз, регрессия, тета-хилинг, гвоздестояние, праническое целительство, даосские практики, йони-хилинг, астрология, танец «Мандала», вумбилдинг, ченнелинг, медитация с бубном, холотропное дыхание, арт-терапия. Иногда для обретения целостности достаточно одной или нескольких практик, а иногда нужно перепробовать многое, чтобы найти и склеить все пазлы воедино. Ощувив себя полноценной, женщина меняется навсегда. Из ее жизни уходят зависть, вражда с другими людьми, деструктивные программы. На их место приходят сострадание, безусловная любовь, мягкая женская мудрость, благодарность и созидание. Из этого состояния полноты захочется ОТДАВАТЬ.

ДЕЙСТВОВАТЬ ИЗ ЛЕГКОСТИ

Однако не стоит пугаться необходимости изучать много разных техник, чтобы начать вести свои авторские круги. У каждой из нас достаточно жизненного опыта и мудрости для создания теплого принимающего места встречи женщин и проведения своего первого круга.

Нет правильного или неправильного круга. Включай фантазию. Практики, приведенные в этой книге, помогут составить программу, но даже если ты не проведешь ни одной из них, а просто подготовишь пространство и соберешь вместе женщин, это уже принесет пользу. Это станет неким полем, где процессы запускаются сами собой. Женщины начинают взаимодействовать, общаться, перемешиваться, выйдут из привычного контекста своей жизни, и это само по себе уже является целительным и даже достойным некоего вознаграждения. Самое ценное и важное – твое желание и решение собрать женский круг.

Женщине нужна женщина. Каждая из нас инстинктивно знает, как утешить, поддержать и воодушевить другую. Работа проводника – это намерение не скрывать доброты своего сердца, а основная задача – помочь женщине вспомнить, кем она всегда хотела быть, и вдохновить ее такой стать. Пробудить. Раскрыть потенциал, вдохнув силу следовать за своей путеводной звездой и убирая преграды на пути. Мягко, за руку вывести в новый этап.

ЖЕЛАТЬ ОБЪЕДИНЕНИЯ ЖЕНЩИН

Круг – это символ единения.

Йога значит – «соединение». Она научила меня, что возможно построить гармоничное сосуществование многих верований и культур, что являет собой идеальный тип универсальной религии. Поэтому каждый из кругов, выстроенных вокруг определенного культа, имеет полное право на существование. Зачастую волшебные круги рождаются из смешения разных культур и течений, такая эклектика очень нравится участницам.

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.