

Катрин Джонас

ИТЬ ВОДЫ

Женщины медитируют
иначе



ВСЬ

Катрин Джонас

**Путь воды. Женщины
медитируют иначе**

ИГ "Весь"

2018

УДК 159.9
ББК 88.6

Джонас К.

Путь воды. Женщины медитируют иначе / К. Джонас — ИГ
"Весь", 2018

ISBN 978-5-9573-3475-0

Сегодня практиками медитации в офисе в обеденный перерыв или в парке после работы уже никого не удивишь. Медитация – это отличный способ снизить стресс, расслабиться, перезагрузиться. Быстро, удобно и безболезненно. Но знали ли вы, что практически все общеизвестные практики медитации – мужские? Что они обходят стороной потребности множества женщин? Например, популярные позы Будды и Лотоса абсолютно не согласуются с телом женщины, поэтому и достичь внутреннего покоя представительницам прекрасного пола не всегда удается... Катрин Джонас – специалист в области холистической терапии. В своей книге она описывает способ медитации, который подходит только женщинам: автор называет его «Путь воды», сравнивая женскую энергию с текучей изменчивой рекой. Вы освоите более 20 техник медитации – пассивных и активных, подвижных и спокойных, экстатичных и плавных. Ваша практика медитации будет разнообразной, как сама жизнь: вода может бурлить, пузыриться, плескаться, образовывать волны, иметь сильное течение, водовороты и водопадом обрушиваться в бездну. Проходя «Путь воды» шаг за шагом, вы сможете раскрыть свои чувства и эмоции и понять их истинную природу, научитесь слушать себя и обретете душевный мир и состояние легкости.

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3475-0

© Джонас К., 2018

© ИГ "Весь", 2018

Содержание

Введение	8
Женщины медитируют иначе	8
Внутренняя тишина	9
Ролевая игра на табуретке для медитации	10
Женщина внутри	11
Глава 1	12
Женское – мужское	12
Источник	12
Быть женщиной в мужском мире	13
Женщина в подполье	13
Историческая справка	14
Энергетика	15
Дисбаланс	15
Определение женского цветения	15
Рождение женственности	16
Женское тело течет	18
Гениальность женского	18
Оплодотворение	18
Женщина-творец	18
Космос женского	19
Тело в потоке	19
Движение в потоке	19
Наводнение	20
Свобода в потоке	20
Целиком и полностью в потоке	21
Сила пассивности	22
Просто плыть по течению?	22
Действие любой ценой	22
Женщина может ждать	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Катрин Джонас

Путь воды. Женщины медитируют иначе

Для Лизы

Katrin Jonas
Der Weg des Wassers

Перевод с немецкого *Ольги Бычковой*

Издание «Der Weg des Wassers» опубликовано с разрешения автора Katrin Jonas, “BodyWareness” www.katrin-jonas.com

© 2018 Innenwelt Verlag GmbH, Köln

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2019



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Опубликованные в книге рекомендации и упражнения были проработаны и с особой тщательностью проверены автором и издателем. Однако издательство гарантий не дает. Упражнения, содержащиеся в книге, выполняются под собственную ответственность.

Введение

Женщины медитируют иначе

Я знаю это, потому что я – женщина.

Но женщины медитируют по-другому, только когда полностью принимают свое женское начало. Чем более естественны для них мягкие черты, тем более органично и глубоко они воспринимают медитацию. И наоборот: когда женщина блокирует свою иньскую¹ энергию, она быстро переходит на мужской способ мироощущения. Для нее основным становится концентрированный² подход (путь воина) с мужскими мыслями и эмоциями.

¹ От китайского «инь» – женское начало. – *Примеч. ред.*

² Обращается внимание на отдельные части своего тела. – *Примеч. пер.*

Внутренняя тишина

«Позвольте! – сразу возразят мне эксперты по медитации. – Опыт медитирования не разделяется на мужской и женский!» По мнению гуру, в своем центре мы не разделяемся на женщин и мужчин. В сердцевине находится чистое сознание. Там мы нейтральны.

Мы – нечто среднее?

Верно. В моменты глубинной тишины и «не-идентификации» с внутренним «я» различие между женским и мужским вообще исчезает. Остается только «бытие», не имеющее пола. Тем не менее для женщины не будет лишним сохранять свои женские качества. Когда отправляемся в путешествие к центру своего существа, мы на самом деле не просвещены и лишь иногда «нейтральны». Потому что в своем женском теле мы используем сознание, управляемое полом. Мы проживаем медитацию через фильтр ролевой модели, тело-осознания и сексуальности. И эти аспекты определяют, затрагиваем мы «ядро» собственного существа или нет.

Ролевая игра на табуретке для медитации

«Постойте! – снова возразят эксперты. – При медитировании мы стараемся дистанцироваться от тела и сознания. Мы много часов сидим неподвижно, чтобы отстраниться от внутренней и внешней турбулентности! Мы „оставляем“ тело позади, так что оно уже не играет никакой роли».

Правильно. Медитация начинается с нашего тела и в какой-то момент выходит за его пределы. Но здесь мы остановимся.

Когда речь заходит о женском подходе к медитированию, я не могу не уделить внимание тому факту, что нынешний мир медитации мужской и, следовательно, обходит стороной потребности множества женщин. Полагая, что верх совершенства – сидеть в позе Будды, они вряд ли задаются вопросом, согласуется ли медитативная практика с их телами. Опыт показывает: женский способ внутреннего созерцания еще не был даже частично изучен. Мы исследуем его первыми. И теперь для этого я поднимаю паруса.

Женщина внутри

Перед тем как погрузиться в практику медитации, давайте посмотрим, что говорит биология о качествах, присущих женщине. Поскольку представительницам прекрасного пола свойственна потребность в целостности и внутренней текучести, это и должно послужить импульсом для женских действий. Прежде всего: в то время как роль, которую женщина играет в жизни, соответствует ее отношению к телу и наоборот, аналогичная связь существует и в практике медитации. Здесь медитационное упражнение ведет себя как увеличительное стекло: если женщина отказывается от женственности в себе, то это проявляется и во время сеанса. Она упускает свой шанс на самореализацию и внутреннюю трансформацию.

Так как подобное весьма часто происходит, я представлю вам обзор физических и эмоциональных последствий, которые возникают, когда женщина предает свою женственность. В то время как она идентифицирует себя с мужчиной, ее разум направляется к центру самовосприятия и, искажая ценности, приводит к внутреннему дисбалансу, из-за которого, в свою очередь, проявляется множество симптомов.

Чтобы как можно скорее компенсировать этот дисбаланс, я ввожу рубрику с практическими советами по медитации – я называю ее **«Инструкция к применению»**. Я познакомлю вас с проверенными методами, которые не только активизируют женские качества, но и запускают их движение, а также вносят элемент творчества в вашу медитативную практику. Снова и снова я буду приглашать вас в **«место для уединения»**, где вы сможете поделиться своим опытом относительно плодотворных стимулов книги. Ваша рефлексия быстро покажет, какие формы медитации лучше всего подходят именно для вашей конституции.

Наконец, мы воплотим медитацию «Жить в потоке», потому что она наиболее естественна для женщин. Медитационные техники свободного стиля и ясные экспресс-экспло-рации³ дадут вам представление о том, как внутреннее центрирование может стать главным направлением в вашей личной жизни.

Медитативный опыт больше не остается чем-то отдельным. Он привносит в бытие женщины точные и плавные характерные черты, которые в любой момент жизни соответствуют потоку воды.

³ В медицине: исследование тела больного постукиванием, выслушиванием и проч. – *Примеч. пер.*

Глава 1

Тело женщины женственно



Женское – мужское

Источник

Эта книга не является ни феминистской, ни направленной против мужчин. Я не стремлюсь водрузить женщин на пьедестал, чтобы пощекотать их эго. Но такова природа вещей: поскольку я едва ли смогу объяснить слабость женственности и отсутствие женского духовного

начала, не касаясь основ мужского превосходства, это быстро создаст впечатление ведения полемики против мужчин. Рискну обойтись без разжигания гендерной борьбы.

Мне нравится рисковать. Если, как женщина, вы дадите право внутреннего голоса своим настоящим потребностям, достанете из глубин тщательно запрятанные духовные дары и внесете их всех в свою практику медитации, то я с удовлетворенным видом откинусь на спинку кресла и вздохну с облегчением.

Быть женщиной в мужском мире

На первый взгляд, конечно, мы могли бы оставить всю тему феминизма как личное дело каждой женщины и отмахнуться от нее. Да и ладно! Когда женщина и мужчина соглашаются со сложившейся ситуацией, будь то дисбаланс, несправедливость или что-то еще, все кажется в ажуре.

Как говорят? Если обе стороны согласны, то все в порядке.

Так, да не так.

Если мы посмотрим на наш нынешний мир, то увидим, что происходит, если чрезвычайно маскулинизированный⁴ способ действовать руководит межличностными отношениями при совместном проживании. Насилие, разрушение окружающей среды, войны, конкуренция, одержимость работой, эксплуатация и в крайних случаях – жуткие новости о террористических атаках являются результатом мужского подхода.

Слишком много людей страдают. А в высокоразвитых промышленных странах в особенности страдают женщины. Они мучаются из-за недовольства, чувства неполноценности, больных тел, эмоциональных кризисов и депрессий, сексуальной неудовлетворенности или постоянного психологического беспокойства. Кроме того, *Me-too-Debate*⁵ в Facebook показали, что, как никогда прежде, современная женщина подвержена давлению со стороны привыкшего проявлять власть мужчины. То, что сторонницам феминистского движения несколько десятилетий назад приписывали как игру воображения, теперь мы часто видим в ленте новостей в Facebook: женщина слишком для многих мужчин является объектом, с которым «они» могут делать все, что им вздумается.

Поэтому нет! Это намного больше, чем просто личное мнение, что мы занимаемся развитием в нас женских сил. Однобокие мужские стандарты ценностей превратили наш мир в боевую арену, хотя со сбалансированными женскими и мужскими элементами он мог бы стать местом творчества, радости и изобилия.

Женщина в подполье

Вы не согласны со мной? Вы считаете, что все вышесказанное преувеличено, спорно и несоответственно?

Нет, это не так.

Будучи тренером в направлении «тело – разум» и наставником по медитации, я в основном сталкиваюсь с женщинами, которые страдают от множества физических и эмоциональных симптомов. Многие из них тратят почти 100 % своей энергии, пытаясь примириться с правилами мужского мира. По большей части они ищут ошибку в себе и чувствуют себя виноватыми, если не соответствуют мужскому статус-кво. И еще: очень много представительниц

⁴ От слова «маскулинировать» – придавать свойства и признаки, характерные для самца. – *Примеч. ред.*

⁵ Обсуждение (осудительного характера) в социальных сетях вопроса о сексуальном насилии и домогательствах, получившее распространение в результате скандала и обвинений кинопродюсера Харви Вайнштейна. – *Примеч. ред.*

прекрасного пола теряют свои лучшие годы жизни, так и не осознав собственного женского потенциала.

Я несколько не утрирую, когда говорю, что наш мир является полностью мужским, в котором женщинам в развитых странах разрешено принимать участие лишь в некоторых сферах жизнедеятельности. Вам разрешено отрезать лишь небольшой кусочек пирога, который вы испекли для мужчины. Мы знаем о государствах, в которых женщина все еще полностью обездолена, живет в устаревших патриархальных условиях как вещь, наложница, слуга или украшение мужчины. Кстати, их ситуация проникает в наше сознание благодаря иммиграционному потоку. При ближайшем рассмотрении оказывается, что в мире женщина по-прежнему считается человеком второго сорта.

Историческая справка

Дело в том, что, к сожалению, социальные структуры, которые односторонне поддерживают мужской подход к жизни, сформировались не вчера, а существуют на протяжении веков. Женский подход никогда не был значимым, помимо ранних матриархальных обществ, потому что у женщины никогда не было права голоса. Еще в прошлом столетии, в самом расцвете сил, она в первую очередь заботилась о том, чтобы родить и вырастить детей и оберегать для семьи домашний очаг. В общественной жизни особа женского пола фактически не имела права голоса, даже когда работала.

Вот здесь-то и зарыта собака: поскольку эти структуры чрезвычайно сильно затвердели и крайне медленно смягчаются, несмотря на то что существуют закон о выборах, противозачаточные средства и женские квоты, представительнице прекрасного пола в каждом конкретном случае приходится приспосабливаться к разработанной преимущественно мужчинами области действий. Нередко она вынуждена «держаться на замке» свои женские качества даже там, где они совершенно необходимы. Она приспосабливается к принципам функционирования, что противоречит ее знаниям и способностям. Даже если женщина преуспевает в профессии, то о ней говорят не иначе как «она показала себя настоящим мужиком». В определенном смысле женщина живет как рыба без воды. А без воды трудно плавать в потоке жизни.

Почему так происходит? Я вижу здесь три фактора.

1. **Необходимо новое сознание!**

Так как социальная жизнь подчинена мужским правилам, а иньские качества в мире все еще полностью не представлены, то речь прежде всего идет о том, что женщинам необходимо осознать этот факт и заняться своей женственностью. Каждая представительница прекрасного пола должна быть в гармонии с женскими качествами – и использовать эту целостность как в жизни, так и в медитации.

2. **Суть женского качества заключается во «внутреннем знании».**

Поскольку именно недостаток информированности, в результате ведущий к неосмысленной ситуации, вызывает у женщин много физических и эмоциональных проблем, важно, чтобы они познакомились с ресурсами, с помощью которых могли бы изменить свое положение. Развитие осознания тела и «внутреннего знания» посредством медитации помогает избежать ловушки.

3. **Потенциал развивается с помощью медитации.**

Поскольку в мире медитации преобладает маскулинизация, женщине особенно трудно найти свой уникальный женский путь. Поэтому срочно необходимо, о чем я не устану повторять, отыскать доступ к женским качествам через медитирование. Только благодаря такому обретению женщина получает реальный шанс почувствовать себя комфортно с самой собой и развивать индивидуальный потенциал.

Вы должны хорошо «прочувствовать» эти три пункта. В XXI веке это осознаю не только я, но и огромное количество женщин и мужчин, которые держат открытыми глаза и сердца. Не просто так начиная с миллениума говорят о наступившем столетии женщины.

Энергетика

Когда я отношу к женщине женские свойства, а к мужчине – мужские, это выглядит не совсем корректно, потому что и женщины, и мужчины обладают и женскими, и мужскими качествами. Большинству людей такое соединение неизвестно, поскольку оно не отражается ни в нашей культуре, ни в медицине.

Если мы внимательно рассмотрим систему традиционной китайской медицины (ТКМ), то обнаружим инь и ян, в символе «*Тайцзи*», представляющие собой два эквивалентных вида энергии черного и белого цвета. Они дополняют друг друга, причем инь представляет собой женскую, мягкую, уступающую и пассивную часть, в то время как ян – мужскую, активную и обращенную наружу.

Хотя оба элемента уравнивают друг друга, женщина, находясь в женском теле, обладает более феминными качествами, чем мужчина. Даже если женщина очень ярко проявляет мужские качества, ее конституция более женственная, чем у самого женоподобного мужчины. И наоборот. У мужчины больше мужских качеств, чем у женщины. Есть очень женственные мужчины, которые все-таки более мужественные, чем самая мужеподобная женщина, потому что они находятся в мужском теле. Не вдаваясь в гендерные исследования, скажу, что женщины, рожденные в женском теле, – больше женщины, чем мужчины. И это исходит из их физиологии, связанной с женской анатомией.

Дисбаланс

В целом и главным, как внутри, так и снаружи, речь идет о соответствующем и непрерывном балансе обеих частей. И здесь мы уже касаемся основы женско-мужского конфликта. Именно там, где иньские и янские элементы могут договариваться, обогащать или дополнять друг друга, возникает полный разлад. Отчасти это объясняется тем, что многие женщины никогда полностью не развивают свои женские качества, поскольку у них нет для этого соответствующих условий. Или же они пренебрегают ими, потому что те оказались не востребованными. Представительницы прекрасного пола подавляют свои женские качества и скрывают свой истинный потенциал. Я знаю некоторых женщин, которые отгораживаются ото всех, прячась в собственном мирке, из-за того, что их опыт балансировки женской и мужской частей оказался неудовлетворительным.

Другие женщины в стремлении конкурировать с мужчиной теряют себя. Они не только позиционируют себя «сильными женщинами», но, к сожалению, и ощущают себя как мужчины.

Поэтому нередко в тех сферах жизни, где так необходимо женское естество, возникает зияющая пустота, которая и является причиной того, почему столь привлекательная теория баланса между иньским и янским началом зачастую остается лишь иллюзией. Если женские качества женщины не выражены, неудачно интерпретируемы либо существуют глубоко «на дне», то они, как правило, даже не готовы к проявлению. Тогда нельзя говорить ни о равновесии, ни о взаимном дополнении. Любые разговоры на такие узкоспециальные темы остаются беспредметными и бесполезными.

Определение женского цветения

Давайте дадим здесь базовое определение.

В дальнейшем, говоря о женственности, я буду иметь в виду те внутренние качества женщины, которые являются как «текучими», восприимчивыми и пассивными элементами, так и творческими, целостными и стремящимися к равновесию. Именно они составляют потенциал женщины. Вы можете использовать их в качестве энергии, стимула и для самовыражения либо просто как способ действовать, реагировать и жить.

Если исследовать эти внутренние силы, то их можно сравнить с движением воды: она пенится, бьет ключом, течет, журчит, бурлит или разливается в стремительном потоке. Она может переливаться, просачиваться, кипеть, струиться, капать или испаряться. Она может фонтанировать, грохотать водопадом, формировать пороги, создавать водовороты или оставаться на месте, как озеро. На самом деле женское объединяет огромное количество элементов, которые касаются многих областей жизни. И они эффективнее всего проявляются, когда связаны и не разделены, а также чем более текучими являются.

Рождение женственности

Наконец, возникает вопрос, куда мы приплывем, если ступим на борт парусника женственности.

Следуя пути воды, так как он соответствует внутренней женской сути, вы как женщина будете в центре своего личного и, как правило, женского потенциала. Я убедительно прошу вас вспомнить о ваших подлинных женственных качествах, чтобы включить их в жизнь и максимально раскрыть. Здесь вы откроете для себя чудесное взаимодействие: если вы медитируете с принятием во внимание своей феминности⁶, то автоматически углубляете опыт медитации.

И наоборот: с большим доверием к духовному миру и зорким «внутренним глазом» ваши женские качества будут расцветать. Когда представительницы прекрасного пола связаны со своей женственностью, они медитируют по-другому. И потом это взаимосвязь органично войдет в вашу повседневную жизнь, так что медитация станет своего рода образом жизни.

А теперь довольно теории! Пристально посмотрите на свою женскую сторону и впервые осмыслите истинное положение дел.

Добро пожаловать в ваше место для уединения!

Я приглашаю вас в **место для уединения**, для которого создала особое пространство. Вы можете каждый раз отправляться туда, когда я задаю вам вопросы о вашем опыте самосознания или предлагаю рефлексивные задачи. С чашкой чая, бокалом красного вина, шоколадом, коктейлем для детоксикации организма или любым другим предпочтительным напитком делать заметки и размышлять о том, что важно лично для вас.

Всякий раз, когда вы пишете, – делайте это в приятной атмосфере! Расслабьтесь, опустите плечи и сосредоточьтесь на себе. Осознанно организуйте это времяпрепровождение, найдите хорошее место для чтения и ведения записей в вашем доме, саду или комнате, где вы можете оставаться безмятежными, быть наедине с собой, полностью ощутив свое «я». Пребывание в пространстве для отдыха поможет вам приблизиться к вашим женским качествам.

Кроме того, если вы хотите занести на бумагу свои чувства, посетите **место для уединения** независимо от рекомендованного мной участка. Возможно, у вас возникли удивительные переживания, особенно тронувшие вас, или «ага-моменты», обогатившие ваш мир опытом.

Если обычно вы не пишете ручкой, а печатаете, вы можете создать файл на своем смартфоне, планшете или ноутбуке. Но тогда я хотела бы посоветовать: выключите любые звуковые сигналы, которые отвлекают вас и могут помешать. Не позволяйте своим «цифровым» привычкам диктовать условия, подчиняя себе моменты саморефлексии.

⁶ То же, что и женственность. – Примеч. ред.

Левостороннее движение! А теперь нечто непривычное: обязательно делайте записи **левой рукой!** Именно так! Она представляет и активизирует ваши женские качества, поскольку извлекает информацию из правого полушария мозга, которое получает слишком мало внимания как в процессе нашего обучения, так и в обыденной жизни. Поэтому пишите левой рукой!

Вопрос «положа руку на сердце»: что вы думаете о своей женственности? Углубитесь в себя, можете закрыть глаза и сосредоточьте на себе свои чувства. Положите левую руку на сердце.

А теперь такой вопрос: какова она – ваша женственность? Из чего состоит?

Запишите левой рукой все, что спонтанно приходит в голову. Это не должны быть полные предложения, напротив, ваши заметки могут не иметь особого смысла. Даже если это просто ключевые слова, то все в порядке.

Если ваш лист не заполнен ничем, вопрос остается открытым. Просто не забывайте его. Я уверена, что постепенно ответы будут появляться.

И еще раз: в чем заключается ваша женственность?

Женское тело течет

Гениальность женского

Понять женское начало в женщине вообще-то не так сложно. Дело в том, что иньские качества любой представительницы прекрасного пола проистекают из ее биологии, да, из функциональных особенностей ее тела.

В действительности это довольно просто: женственность женщины связана с ее телом. Изначально природа задумала женщину для продолжения людского рода. Выполняя задачу по рождению нового человека, женщина обладала особой анатомией, с одной стороны, а с другой – соответствующим внутренним состоянием, которое создавало оптимальный климат для завершения репродуктивной функции. Фактически, большая часть женских качеств женщины связана с биологическим предназначением для размножения.

Развитие этой функции начинается очень рано, а именно в среднем в двенадцать лет, когда девочка становится половозрелой и у нее наступает менструальный цикл. Затем он формирует жизнь женщины примерно четыре десятилетия, подготавливая слизистую оболочку матки для оплодотворения каждые четыре недели. Если оплодотворение яйцеклетки не произошло, оболочка разрывается, происходит отторжение, и все начинается снова.

Оплодотворение

Если же, напротив, дело доходит до оплодотворения яйцеклетки, физиология женщины позволяет ей вырастить в своем теле из маленького клеточного узелка полноценное живое существо. В беременности есть еще такой феномен: женщина, связанная обменом веществ с ребенком при помощи плаценты, дает своему малышу все необходимое для роста и развития его организма. В нужное время и в определенном количестве плод получает все необходимое для своего созревания.

И наконец, происходит рождение, когда женщина выпускает ребенка в мир. Ее тело совершает нечто героическое. Сокращениями матки она выталкивает младенца в жизнь. И это не последнее чудо: даже после того как она родила малыша, она еще способна полноценно его накормить. Материнское молоко, вырабатываемое в ее организме, содержит вещества, необходимые для развития и роста ребенка в первые месяцы жизни.

Женщина-творец

Такое небольшое отступление к женской биологии я сознательно сделала по двум причинам. Если вы детально ознакомитесь с этой дисциплиной, то, возможно, сами увидите, где находятся истоки женских качеств и с какими функциями и способами выражения они связаны. И это вне зависимости от того, рожала женщина ребенка или нет.

К тому же мне хотелось напомнить о способностях женского организма еще и потому, что его функционирование похоже на чудо. Даже если мы можем с медицинской точки зрения подробно объяснить механизм развития плода от яйцеклетки до младенца. Даже если рождение детей считается обычным делом, ведь ежегодно на свет появляются 137 миллионов новорожденных, для меня это все равно остается сокровенной тайной. Ведь женщина способна из крошечной яйцеклетки, оплодотворенной сперматозоидом – единственным вкладом мужчины, создать новую жизнь. Да, она может сотворить человека. Она может создать новую

жизнь. И уже этой способности вполне достаточно для того, чтобы понять женское в нас, женщинах. Это женское в нас многогранно, гибко и неисчерпаемо.

Космос женского

Именно потому, что женское настолько многообразно, я не претендую на полноту исследования, переходя к различным женским свойствам. Империя женского – это космос, который невозможно полностью объяснить и представить в одной книге. Поэтому я вынуждена была сделать выбор.

Как вы вскоре увидите, я решила выделить те иньские качества, которые важны, поскольку они влияют на другие или играют значимую роль в особо деликатных женских областях. Я также хочу отметить те, которые являются более скрытыми и, следовательно, меньше всего применяются в жизни, неправильно понимаются и часто бывают оклеветанными.

Хорошо. Теперь приступим!

Тело в потоке

На этом этапе позвольте представить вам первое и, на мой взгляд, самое важное женское качество: способность женщины быть целостным, «функционирующим» и во всей своей полноте совершенным существом. Все без исключения аспекты ее жизни, такие как чувство, восприятие, мышление, общение и действие, сливаются вместе и объединяются в единый поток. Когда женщина связана со своей женственностью, у нее и мысли не возникает, чтобы избирательно разграничивать эти области, например, принимать решение без чувств, отделять голову от сердца или ощущать себя комфортно, обособляя тело. Напротив: представительницы прекрасного пола участвуют в жизни целиком и полностью.

Как может быть иначе, если мы знаем ее физиологию? Как она может разделить различные стороны жизни при вынашивании, рождении и уходе за ребенком? Будучи существом, создающим и лелеющим жизнь, женщина всецело находится в потоке со своими внутренними частями и разнообразными аспектами жизни. При условии, что женщина полностью использует свой женский потенциал, для нее самое естественное в мире существование – «плыть» в потоке жизни полноценным и сложным созданием.

Движение в потоке

И все это ничем не отличается от реальной реки. Сильной и самой свободной, если она может беспрепятственно течь. В том случае, когда у нее нет сопротивления, нет преград и нет преодоления. Тогда это чистый поток. «Не-делание». Один лишь «поток». То же самое касается женщины: она всецело в своем потоке, когда «не загроможденная» доверяет ему во всей своей целостности.

И здесь мы подошли к одному из принципов женственности: женщина полностью овладевает своими дарованиями, когда совершенно, непрерывно и привольно может струиться вместе с течением жизни. Это значит, что она способна без ограничений объединить свои возможности и полноценно их выразить.

На самом деле мало отдаваться потоку вполсилы и просто плыть по течению бытия. У женщин достаточно своих пойменных прудов, застойных канав и мелких луж. Но вольное стремление чистой реки имеет совсем другую силу! Когда вода течет беспрепятственно в одном направлении, она прозрачна и не замутнена. Так и с женщиной. Только когда ее женственные качества используются сполна, она чувствует внутреннее «да», обращенное к жизни. И это «да» связано с «да» самой себе.

Наводнение

Когда я писала эту главу, я вспомнила о наводнении, которое наблюдала и впечатление от которого надолго осталось в моей памяти. Фактически, только тогда я действительно поняла, какая огромная сила заключена в водной стихии.

И без особых гидрологических знаний могу сказать, что течение рек было совершенно естественным для эволюции Земли. Проще говоря, начавшая бить из источников вода прокладывала себе русла, образуя при этом реки, и через всевозможные ландшафты выходила к морю. Движение воды, ее течение, происходило и происходит самым натуральным образом.

Если бы не было – по-мужски – думающего человека с его высокомерием, который постоянно пытается вмешиваться в природные процессы. И это вновь возвращает меня к наводнению. В то время наблюдалось повышенное выпадение осадков и непривычно большое количество воды из-за таяния снега в горах. Река, русло которой когда-то было искусственно выпрямлено и отведено, уже не справлялась с потоками. Согласно заключениям экспертов по наводнениям и исследователей окружающей среды, приливная волна возникла именно там, где человек вмешивался, выпрямлял или сдерживал ход реки, поскольку дома и офисные здания планировали построить в пойме реки. Сторонники изменения русла реки утверждали, что в течение полувека не было наводнений и все было под контролем.

Но почему я так подробно рассказываю вам об этом? Потому что, увидев огромные массы воды и многочисленные повреждения, я поняла, что вода должна течь – свободно. И так же с женским в нас, женщинах. Когда мы символически говорим о женском пути потока, у него возрастает шанс, если он течет более свободно, беспрепятственно и бескомпромиссно.

Свобода в потоке

И еще одна параллель с женщиной пришла мне на ум: как большая река может незаметно отклоняться от русла или сужаться в течение длительных периодов времени, так и женщинам удается сдерживать свои женские способности довольно долгое время без серьезных инцидентов. Но в тот момент, когда речь идет о сложных жизненных ситуациях или неожиданных поворотах судьбы, такие объемы огромного количества накопленной воды переливаются через край. Возникают проблемы, которые отчасти непоправимы.

Немало людей видели, что при наводнении плывут дома, части офисных зданий и коряги. Что-то подобное может случиться и с женщиной, если она постоянно ограничивает или тормозит поток иньских качеств. Она не только вдруг становится «переполнена», но и как будто из ниоткуда возникает приступ истерики, благодаря которому она выходит из-под контроля. Более того, подавление женского, как и при наводнении, может привести к постоянным физическим и эмоциональным сбоям, которые очень долго и сложно разрешаются.

Поэтому не соглашайтесь ни на большие, ни на малые ограничения, полуправду, уступки, привлекательные компромиссы и милые компромиссики! Не обманывайте себя, не ослабляйте и не ограничивайте свой поток женских качеств, проверьте их на пропускную способность. Компромиссы мстят за себя. И когда они мстят, становится тяжело.

Поэтому: оставайтесь или становитесь настолько ясными, насколько можно в своем женском потоке. Откликнитесь на свободно текущую природу, которая присуща вашему телу!

Каков ваш внутренний поток?

Сейчас мы подойдем к следующему вопросу «**положа руку на сердце**», второму из серии 24 ответов.

Для ответа я снова приглашаю вас в **место для уединения**.

«24 ответа?» – Нора, моя пациентка, почти потеряла дар речи, когда я дала ей домашнее задание по саморефлексии. Если с вами происходит нечто подобное и вы не можете сразу получить 24 ответа, не сдавайтесь! Даже рискуя почувствовать себя несведущей и лишенной фантазии, постарайтесь понять суть вопроса.

Первый шаг: чистый поток

Запишите все области вашей жизни, в которых вы выражаете свое «внутреннее течение» и чувствуете себя «плывущей в потоке».

Второй шаг: стать еще более текучей?

Теперь отметьте по крайней мере 24 пункта, состоящих из перечисления того, благодаря чему вы станете еще более свободной («текучей») и еще более связанной с потоком бытия. Это может означать, что в вашей жизни имеют место быть области, где вы способны позволить «вещам течь» или передать их потоку существования, вместо того чтобы контролировать или судорожно за них хвататься.

Опять же, вы можете не спешить отвечать на вопросы. В большинстве случаев более правильные ответы возникают в сознании, только когда вопрос действительно глубоко проник в вас. И еще: выделите себе достаточно времени. Подготовьте соответствующее большое текстовое поле.

Целиком и полностью в потоке

Давайте кратко обобщим два женских качества, которые мы уже узнали и которые вытекают из физиологии представительниц прекрасного пола: во-первых, женщина тесно связана со своим «я» и своим потенциалом, если она объединила в одно целое все свои внутренние аспекты, то есть действует и живет в полной мере и единстве. И, кроме того, сущность женщины является «текучей», такой же текучей, как вода во всех ее формах и консистенциях. Поскольку женское тело создает жизнь, оно должно быть адаптируемым, гибким и, да, готовым раствориться в потоке бытия.

Когда эти два основных признака – целостность и текучесть – объединены, женщина уверена в своих действиях, решениях и чувствах, спокойна внутри и полна сил. Именно с такой безопасностью она ощущает себя хорошо и раскрывает еще больше женственных качеств.

Сила пассивности

Просто плыть по течению?

Создающая новую жизнь женщина тесно связана с рекой бытия, и это объясняет еще одно типично женское качество – способность быть пассивной. По-моему, этот дар природы является одним из удивительнейших свойств, которые мне известны. Но, к сожалению, также одним из тех, которые зачастую неправильно понимают. А иногда пассивность даже может принести женщине вред.

Желание женщины впустить в жизнь пассивность оказывается не таким уж простым делом. Тут сказываются и житейские привычки, и социальное окружение, и не в последнюю очередь собственные представления о ценностях. Умение оставаться инертной в обычной жизни считается изъясном и отвергается как никакая другая внутренняя сила. Причем почти во всех сферах: в профессиональной, деятельной и приватной пассивность расценивается как личный недостаток. Внимательно рассмотрев такое отношение, мы приходим к выводу, что у многих людей пассивное состояние или умение быть инертным ассоциируется с тем, что человек якобы проспал жизнь, упустил возможности и потерял контроль над ситуацией. По общему мнению, бездеятельность есть некая плохая черта характера, свойственная скорее неудачникам, чем успешным людям. Гораздо важнее быть в жизни деятельным созидателем, всегда занятым человеком, каждый день недели проживающим на высоком подъеме. Что, в свою очередь, приносит успех и признание или по крайней мере финансовое благополучие. Когда постоянная активность находится в самом верху списка сильных личностных качеств человека, тогда для пассивности места не остается.

Действие любой ценой

Если вы расчетливо, по-мужски, формируете свою жизнь, то может на самом деле создаться впечатление, что бездеятельность является бесполезным свойством. Но если мы вернемся к естественной физиологии женщины, то приходим к другой точке зрения. Во-первых, если бы женщина не умела быть пассивной, ни один ребенок не увидел бы белый свет. Во-вторых, мир был бы полной катастрофой, если бы в сложную ситуацию время от времени не вмешивалась женщина с ее способностью к инертности. И в-третьих, без пассивности сексуальные отношения между мужчиной и женщиной были бы кошмаром, в котором ни для кого не оставалось бы и шанса на удовлетворение. Давайте поподробнее рассмотрим, что такое пассивность женщины.

Женщина может ждать

Обратимся к первому пункту, где представлена роль пассивности в отношении создания новой жизни. Когда женщина забеременела, ей предстоит долгий период ожидания. Она не может влиять на срок созревания плода в своем теле и на дату его появления на свет. Родится он уже через восемь месяцев или только после девяти с половиной – от нее это не зависит, кроме случаев плановых операций. Итак, в течение длительного времени беременная женщина упражняется только в одном: в ожидании и пассивном состоянии.

И это не заканчивается с рождением младенца: мать не может влиять на рост и развитие своего ребенка. Пройдет не менее года, прежде чем малыш научится ходить, еще один – прежде чем он заговорит, и еще один – прежде чем начнет осознавать, что происходит вокруг, различая

основные отношения. Мудрая женщина инстинктивно понимает, что она должна оставаться «инертной». В идеале она дает ребенку все, что ему нужно для жизни, но не вмешивается в его созревание. Это она оставляет. Она позволяет ему развиваться и расти, открывать мир и идти своим путем. Она остается пассивной, поскольку чувствует, что материнство – это ожидание и отпускание, точь-в-точь как течение в потоке жизни.

Я знаю. В реальной жизни вещи часто принимают другой оборот. Нередко случается так, что матери постоянно вмешиваются в жизнь своих детей, навязывают свое мнение, влияют или определяют путь ребенка. Гордая своим званием суеязящаяся мать отслеживает каждый шаг, сделанный дитятей. Здесь нет места пассивности и мудрости. Конечно, сейчас мы не станем разбираться с такими перегибами в материнстве, однако они показывают, как низко ценится бездеятельное состояние в нашем общем понимании бытия.

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.