

18+

ШАНТИ НАТХИНИ

Восточные тонкости для современных женщин

ИСКУССТВО РАССТАВАНИЯ.
ТИПОЛОГИЯ ОМОЛОЖЕНИЯ



Шанти Натхини

**Восточные тонкости для
современных женщин.
Искусство расставания.
Типология омоложения**

«Издательские решения»

Натхини Ш.

Восточные тонкости для современных женщин. Искусство расставания. Типология омоложения / Ш. Натхини — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-697299-5

Данный сборник представляет собой текстовый формат трех лекционных курсов: «Восточные тонкости для современной женщины в динамичном мире»; «Искусство расставания для женщин после прекращения отношений»; «Три типа омоложения по аюрведе в связи с личной конституцией». Все разделы предназначены для женщин, которые занимаются саморазвитием и имеют опыт в восточных практиках. Шанти Натхини широко известна по ранней книге «Женские даосские практики» (2006). Фото на обложке: автор в Петербурге (2026).

ISBN 978-5-00-697299-5

© Натхини Ш.
© Издательские решения

Содержание

Восточные тонкости для современных женщин в динамичном мире	6
Пролог	6
ЧАСТЬ 1: Введение	7
Лекция 1: Современная женщина	7
Лекция 2: Издержки эмансипации	8
Лекция 3: Границы свободы выбора	9
ЧАСТЬ 2: Иньская структура	11
Лекция 4: Физическое тело	11
Лекция 5: Горизонтальные энергии	12
Лекция 6: Женский менталитет	13
ЧАСТЬ 3: Жизненные ритмы	16
Лекция 7: Семилетние циклы	16
Лекция 8: Лунный месяц	17
Лекция 9: Распорядок дня	19
ЧАСТЬ 4: Внутренняя красота	21
Лекция 10: Вторая непосредственность	21
Лекция 11: Излучение блаженства	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Восточные тонкости для
современных женщин
Искусство расставания.
Типология омоложения**

Шанти Натхини

© Шанти Натхини, 2026

ISBN 978-5-0069-7299-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Восточные тонкости для современных женщин в динамичном мире

Пролог

Теоретические критерии для понимания процессов в собственном организме и коррекции поведения в имеющихся обстоятельствах.

Данная книга содержит теоретические основания для занятий женскими даосскими практиками по методу автора Шанти Натхини. Вы узнаете об особенностях и преимуществах воплощения в женском теле со специфической иньской энергоструктурой и особым менталитетом.

Осознавая ограничения, присущие женщинам по природе, равно как и возможности их преодоления для роста, вы научитесь грамотно обращаться со своим организмом, тонко чувствовать его реакции и действовать соответственно внутреннему чувству, выходя на свой ритм в повседневной деятельности. Таким образом, вы достигнете целостности собственной личности.

Знакомство с главными циклами в жизни женщины – возрастными, лунными, суточными – позволит вам заблаговременно и ненавязчиво планировать свои достижения, оставляя место и время для спонтанных поступков, к которым склонна любая женщина при всей своей любви к порядку.

Выход на свой ритм – это основополагающая предпосылка для занятий упражнениями, которые формируют и далее трансформируют иньскую энергоструктуру. Вместе с тем вы просто забудете о спешке и суете, что крайне важно в современной реальности.

Осознавая свою внутреннюю красоту, женщина может расслабиться и прекратить напрасную погоню за модной одеждой и дорогой косметикой, не говоря уже об отказе от пластических операций. Сияющее счастьем лицо женщины не нуждается в иных украшениях, а излучение любви делает женщину неотразимо прекрасной при любой, даже самой заурядной внешности.

Обретение скрытой тонкой чувствительности поможет вам выстроить связь между глубинным состоянием и его проявлениями. В современном мире многие женщины сбиты с толку и не могут найти свое предназначение, хотя наряду с возвратом к традиционной семье доступна профессиональная реализация.

Вы разберетесь в полном спектре взаимоотношений с миром от глобального единства до конкретных связей с людьми в обществе. Уникальная роль женщины в текущих мировых процессах делает всех участницами великого эволюционного эксперимента, где необходимо сохранить свою женственность.

Данный текст рассчитан на подготовленную аудиторию ищущих, думающих и практикующих женщин. Я часто без объяснений буду использовать различные понятия из восточной философии.

ЧАСТЬ 1: Введение

Лекция 1: Современная женщина

Современная женщина представляет собой эволюционный эксперимент, в котором все мы волей или неволей участвуем. Одним из главных признаков незавершенности этого эксперимента является недостаток данных, поскольку он продолжается всего лишь столетие.

В отличие от традиционной женщины, которая была достаточно хорошо исследована в разных культурах, и у нее были вполне конкретные предписания, также были четкие описания ее поведения, современная женщина, в принципе, описывает саму себя по-разному.

Именно поэтому мы теряемся в догадках относительно успешности этого эксперимента: хорошо ли то, что происходит?

Ведь успешные женщины утверждают, что эмансипация и те возможности, которые они получают в современном западном обществе, это прекрасно, а неуспешные женщины жалуются на многочисленные трудности, проблемы со здоровьем, несчастье в личной жизни и так далее.

Четкой количественной статистики, конечно, у нас нет и не может быть. Именно поэтому есть сторонники как успешности данного эксперимента, так и его неуспешности. Что нам остается делать в этой ситуации? Мы не можем решать за всех женщин, нам важно разобраться с собой.

Та система, которая здесь представлена, опирается именно на традиционные знания, где женщина была хорошо исследована. Таким образом, появляется некое мерило, относительно которого мы можем выверить свое поведение и оценить, действительно ли наше состояние является некоторым прогрессом, или все же лучше скорректировать его относительно уже известных привычных моделей.

Давайте отметим хотя бы несколько характеристик современной женщины, которые достаточно очевидны. Прежде всего, это явная многофункциональность. Если у традиционной женщины жизнь была ограничена очень узким спектром забот, как правило, это домашние обязанности, семья, дети, хозяйство – то современная женщина умудряется совмещать в своей жизни самые разные стороны.

Кроме домашнего очага, который по-прежнему может не просто присутствовать, но и доминировать, хотя и не всегда, она также делает карьеру, осваивает профессию, занимается творчеством, путешествует, имеет широкий круг разнообразных друзей. Каким-то образом ей удается или плохо удается все это совмещать. Итак, один из самых главных критериев – это именно многофункциональность.

Каким образом мы будем решать эту задачу? Прежде всего, за счет повышения скорости, конечно, приходится делать больше и быстрее. Во вторую очередь, за счет повышения образованности, изворотливости ума, то есть уже приспособленности к параллельному совмещению различных функций и действию как многомерный компьютер, который постоянно решает сразу несколько задач одновременно.

Далее, кроме многофункциональности, современная женщина отличается динамичностью. Если женщина в традиционном обществе могла прожить жизнь, не выезжая фактически за пределы собственной деревни, и большая часть ее перемещения ограничивались максимум от дома до базара, ближайшего храма или каких-то еще локально значимых для нее объектов,

Напротив, динамика и дистанции, которые современная женщина преодолевает, могут быть колоссальны, поскольку она может объехать весь мир, побывать во всех столицах. Таким

образом это противоречит ее естественной склонности к стабильности, укорененности, заземлению.

Опять-таки, есть женщины, которым это нравится, и которые умудряются решать эту задачу, что не становится для них проблемой. Однако, есть женщины, которых такой, собственно, оторванный образ жизни действительно лишает глубинных корней, связи с обществом, и они сами страдают. Поэтому здесь тоже возникает дилемма, хорошо ли это.

И, наконец, третий, наверное, из самых главных факторов – это самостоятельность. Если раньше женщина была вписана в общество и, собственно, решения принимал в основном супруг, более того, была большая семья, которая могла скорректировать действия супруга при необходимости, Дальше над большой семьей уже довлело сельское собрание и так далее.

Все сводилось в итоге к предписаниям священных писаний и законам государства. Женщина фактически могла расслабиться и переложить всю ответственность за принятие решений на внешнее окружение, Таким образом, ее круг забот и личная ответственность были минимизированы.

Совсем иной груз ответственности свалился на женщину сейчас, когда она вынуждена отвечать за выбор профессии и даже за выбор спутника жизни, ведь не родители его теперь выбирают, да и за многие другие факторы – место жительства, количество детей и так далее.

Все это буквально ложится на женщин определенным грузом. Если некоторым женщинам это очень даже нравится, то другие становятся дезориентированы, постоянно винят себя в каких-то неправильных решениях, переживают по этому поводу и ничего хорошего не видят.

Итак, мы будем на протяжении книги разбираться с основными факторами, которые модулируют традиционную женщину и теми вызовами, с которыми сталкивается современная женщина.

Давайте постараемся коррелировать их между собой, чтобы вы могли оценить свое собственное состояние, и примерить на себя те модели, которые могли бы быть, если не альтернативными, то как минимум дополнительными для коррекции состояния и поведения.

Лекция 2: Издержки эмансипации

Рассмотрим те издержки эмансипации, которые достаточно очевидны. Постарайтесь отследить, наблюдаете ли вы что-то подобное в своей собственной жизни. Надо сказать, что у женщины происходит разлад, сбой и дисгармония в самых разных сферах.

Если взять чисто физический аспект, то достаточно очевидно, что редко можно найти женщину, которая вообще не имеет проблем в гинекологической сфере, то есть с женским здоровьем. Фактически это начинается с достаточно безобидных сбоев менструального цикла, предменструального синдрома и дальше накручивается уже на какие-то более серьезные заболевания.

Если учесть, что гормональные сбои лечатся гормональными препаратами, то естественный гормональный ритм тоже оказывается с заменен искусственным или сбит окончательно, и в организме женщины наступает полный хаос. Фактически она непрерывно от чего-то лечится, и тем самым исправляя при помощи каких-то препаратов, операций одни недуги, имеет дальше какие-то последствия.

Я несколько утрирую ситуацию, но если посмотреть медицинскую статистику, то ситуация не сильно радует. Конечно, здесь добавляется статистика по онкологии: рак молочной железы, который является одним из основных источников приращения женской смертности. То есть здесь очень много проблем.

Но можем ли мы сказать, что женщина в традиционном обществе была абсолютно здоровой или болезни просто не фиксировались? По крайней мере, успехи современной медицины

ведут к тому, что увеличивается продолжительность жизни, уменьшается детская смертность и смертность рожениц. Возникает впечатление, что ситуация наоборот улучшается.

Но когда разговариваешь с самими женщинами даже по другим поводам или в частных беседах, выслушиваешь очень много жалоб на здоровье, и здесь явно остается какая-то недоработанность, неудовлетворенность. Тем самым мы все-таки ставим здесь большой знак вопроса относительно физического здоровья.

Далее сфера чувств. Можно, конечно, сетовать на то, что в традиционном обществе не было браков по любви, выдавали насильно замуж и так далее. Однако современная женщина, которая получила, в общем-то, все возможности удовлетворять свои желания, сталкивается с главной проблемой. Это именно неудовлетворенность.

Бесконечная гонка за якобы модными вещами либо за самыми лучшими показателями в тех сферах, которые для нее важны, все это приводит к тому, что сколько бы женщина ни получала дипломов и подарков, она остается вечно неудовлетворенной.

Фактически здесь можно констатировать даже не проблему нехватки чего-то, а вот именно перевод из режима удовлетворенности в режим неудовлетворенности, независимо от того, как обстоит внешняя ситуация на самом деле. Это является признаком дисбаланса энергоструктуры, которую приходится буквально восстанавливать.

И, наконец, если мы возьмем ментальную сферу понимания, надо сказать, многие женщины жалуются на головные боли. Это тоже относится к симптоматике, которая показывает перегруженность головы, так или иначе, энергетически и ментально.

Женщине приходится слишком много думать фактически. При этом она утрачивает ту целостность, которой она обладает в традиционном обществе, где ей все ясно и понятно, где есть совершенно четкое мироустройство, ее местоположение в этом мире, и она может быть уверена, что она правильно выполняет свои функции.

Для современной женщины зачастую характерна спутанность сознания, непонимание того, что происходит, совершенная дезориентация, что она должна делать. Она увлекается какими-то поисками себя, что никогда не пришло бы в голову женщине в традиционном обществе, поскольку она всегда знает, кто она.

Подобная дезориентация приводит к хаотичным поискам образования. Женщины получают по два-три высших образования. Также они увлеченно занимаются различными практиками, которые опять-таки не приводят к цельному мировоззрению, а только вносят еще дополнительных разногласий.

Все это зачастую заводит в полный тупик, когда понимания отсутствует напрочь. Это проблема многих женщин. Несмотря на всю их образованность, сомнения, которые возникают при таком ментальном хаосе, являются еще одной издержкой эмансипации.

Если мы просуммируем все три уровня – физический, эмоциональный и ментальный, мы можем говорить о достаточно странном состоянии современной женщины. Как минимум, здесь возникает много вопросов, которые требуют решения.

Лекция 3: Границы свободы выбора

Стремление современной женщины к свободе приводит ее к болезненному осознанию своих ограничений. Если женщина в традиционном обществе понимала свои границы и старалась их не переступать, сохраняя гармонию внутреннего мира, современная женщина стремится вырваться из этих границ, преодолеть себя, расширить сферу своего влияния, и тем самым она постоянно получает какие-то болевые реакции.

Конечно, как любое воплощенное существо, женщина имеет ограничения. Если мы возьмем, прежде всего, физическое тело, физиологическое строение женщины обуславливает

ее возможности. Это касается не только конкретики сексуальной жизни, половой свободы, но также и чисто физиологических особенностей организма.

Достаточно сказать, что пытаясь все успеть, женщина неправильно питается, недосыпает, что сильно сказывается на состоянии. Далее нарушаются и кровообращение, и давление. Так границы начинают явственно проявляться. Невозможно делать слишком много, невозможно все успевать, невозможно быть слишком великой. Здесь происходит наталкивание на границы.

Если мы возьмем сферу чувств, то энергетическая структура женщины является очень утонченной. Современная женщина, выражаясь метафорически, пытается будильником гвозди заколачивать, то есть пытается использовать свою тонкую структуру для решения вполне грубых янских мужских задач.

Это травмирует ее психику, поскольку она, в принципе, для этого не предназначена. Ведь женщина обычно находилась в защищенном состоянии, ее опекали, холили и лелеяли, минимизируя контакты с внешним миром. Таким образом, женщина оставалась ранимой и нежной, но была достаточно хорошо защищена.

Нельзя сказать, что женщина за последние сотни лет так эволюционировала, что стала толстокожей. Нет, она по-прежнему тонко чувствует и болезненно переносит любое давление. Однако сейчас она уже не находится под такой защитой и переживает при всяком столкновении с внешним миром. Постоянные переживания очень сильно влияют на ее нервную систему и общее состояние. В итоге, женщина может оказаться в глубокой депрессии.

Далее, если мы возьмем ментальные границы, я не хочу сказать, что женщина не способна к развитию, получению образования, защите кандидатских и докторских диссертаций. Конечно, она все может, однако теряет свое особенное осмысление мира, полную целостность в осознании, которая была ей присуща, она начинает закапываться в детали. Однако женщина всегда знает истину, и мы еще будем говорить об особенностях женского мышления, но она начинает утрачивать целостное видение.

Во всех культурах именно женщины были носительницами духовности и стражами морали в обществе, поддерживали чистоту нравов. Как сказано в Бхагавадгите, если женщины рода растлились, наступает всех варн смешение.

В западном мире женщина как эталон духовности, как мерилка духовности, утрачивает прежние функции. Она вступает на научно-техническую стезю, где все требует доказательств. И она больше не может апеллировать просто к своему внутреннему чувству. Ей нужно доказать людям, что она права.

Таким образом это меняет ее отношение к миру, меняя также ее статус как незыблемой моральной опоры общества. Сейчас женщина несмотря на все завоевания, возможность учиться в университетах, способность делать карьеру, тем не менее, теряет статус духовного авторитета и сама от этого страдает. Итак, женщина вынуждена бороться за свою правоту, попадая в состояние, которое ей в традиционном обществе абсолютно не свойственно.

Известно много примеров из жизни святых, которые в большинстве своем в традиционном обществе были семьянинами. Даже после ухода великого святого его жену почитали тоже как святую, просто потому что они представляют собой единое целое. Хотя она могла не штудировать священные писания, не вести диспуты, но обладала чувством единства как высшим знанием. Именно ее решения могли спрашивать, не требуя никаких доказательств. Так она пользовалась данной природой мудростью и могла ее развивать естественным образом, культивировать, передавать потомкам.

Современные женщины «за что боролись, на то и напоролись». Про издержки эмансипации, нельзя сказать, что они перечеркивают те достижения, которыми женщины овладели. Однако они создают определенную дополнительную проблематику, с которой так или иначе надо разбираться. Именно этим мы и будем заниматься ниже.

ЧАСТЬ 2: Иньская структура

Лекция 4: Физическое тело

Особенности женского бытия предполагают, что они создают проблемы, если ими пренебрегать, но точно так же они могут стать и являются преимуществами, если их правильно использовать. Давайте рассмотрим физическое тело со всеми особенностями и посмотрим, каким образом мы можем использовать те ограничения, которые зачастую только досаждают.

В женском организме все зарегулировано менструальным циклом. Данное чисто физиологическое явление имеет также энергетические предпосылки. Это связано с гормональным обменом и кроветворной функцией. Организм каждый лунный месяц обновляется чисто физиологически, с чем нельзя не считаться.

Если женщина пренебрегает этими ритмами, то она наносит вред своему организму и страдает в дальнейшем от каких-то недугов. Если же она делает все для того, чтобы организм мог правильно очиститься во время менструации, готовится к периоду, использует это время максимально благотворно, пребывая в покое и делая акцент на очищении и восстановлении, получает от организма большую обратную связь.

Выгода не в том, чтобы продолжать активную жизнь, невзирая на менструацию, а как раз в том, чтобы использовать период менструации максимально, чтобы тот период, который мы можем проводить активно, мы действительно были здоровы, полны сил.

Далее, рассматривая анатомию женского организма, нужно выделить основные органы и физиологические системы, которые составляют базу, или основу для дальнейшей энергетической активности. Конечно, все части тела для женщины так же важны, как и для мужчины, однако у некоторых есть специфические функции.

Прежде всего, матка является субстратом для энергетического центра, но и физиологически это единый центр, главный орган управления телом, относительно которого возникают те или иные процессы. Ведь неудивительно, что те изменения, которые происходят в матке, регулируются также менструальным циклом.

Если наступает беременность и роды, то перестраивается весь организм. Независимо даже от того, проявляется ли это наглядно во время беременности, мы можем с уверенностью утверждать, что матка – самый главный орган, который важно внимательно поддерживать. В таком случае, он будет координировать все системы, все функции, и все будет работать слаженно.

Вторым важным органом для женщины является сердце, не только как «обитель духа». Сердце задает также тот ритм, который управляет кровообращением, регулируя другие органы кроветворения.

Голова доставляет массу проблем, если она перегружена, поэтому женщине нужно уделять большое внимание успокоению ума.

Важнейшая точка координации физиологической активности – это тимус, как центр иммунитета, и он предопределяет реальный возраст женщины.

Далее выделим молочные железы, как резервуар энергии для ребенка и самой женщины, и яичники, которые продуцируют яйцеклетки в цикле смены овуляции и менструации. Эти железы регулируют гормональный обмен, а доминирование женских гормонов определяет, что физиологически это женщина, а не мужчина.

Система функциональной связи всего тела в единое целое, а именно кровообращение, дает качество текучести и налаживает менструальный цикл.

Сухожилия и связки дают качество гибкости, вместе с костями, которые упрочивают стабильность, вместе создают общий баланс восприятия и реагирования. Эти системы создают специфическое женское тело, которое гибкое, податливое, подвижное, но в то же время спокойное, замедленное, плавное.

Для женщины в физическом плане очень важна внешность. Мы сейчас говорили о внутреннем устройстве, но женщина действительно озабочена своей внешностью, что не случайно. Очень много связано с внутренней красотой, которая естественным образом проявляется, и с различными искусственными приспособлениями, которых сейчас очень много в современном мире. Так или иначе, они удовлетворяют тягу женщины к тому, чтобы выглядеть хорошо, но наносят достаточно серьезный вред ее здоровью, который постепенно накапливается и рано или поздно начинает проявляться и создавать проблемы.

Вот основные параметры, которые нужно учитывать при даосской практике. Если мы говорим именно о практике на физическом уровне, то у женщины она тоже специфическая. Женская практика должна быть методична, ритмична, она должна быть не тяжелой, а мягкой, плавной, включать все тело, поддерживать переливы жизни.

Физическая практика непосредственно работает на внешнюю красоту, которая женщине так нужна, хотя это не единственная функция. На уровне тела упражнения всегда служат подготовкой к энергетической и духовной практике. Вот почему поддержание здорового тела важно для женщины не только в плане реализации как женщины, но и для духовного развития.

И теперь мы переходим к энергетическим аспектам.

Лекция 5: Горизонтальные энергии

Особенностью женской энергетики является доминирование иньской энергии примерно в пропорции 70% инь и 30% ян, тогда как у мужчины наоборот. Все дальнейшее построение энергоструктуры связано именно с преобладанием иньской энергии.

Выражается инь, прежде всего, в заикленности процессов, что очевидно уже на физиологическом уровне в менструальном цикле, который дальше воспроизводится на энергетическом уровне и задает также другие циклы. Женщина живет в своем ритме по определенным циклам.

Далее, иньская энергия на уровне стихий и элементов связывает землю и воду, поэтому у женщины горизонтально ориентирована энергоструктура. Это не значит, что она должна постоянно лежать, как иногда ошибочно думают. Женщина в принципе ориентирована на стелющиеся энергии, которые связывают мир и объекты между собой.

Вот почему она гораздо больше заинтересована в выстраивании связей между вещами, людьми, чем в воспарении куда-то ввысь, достижении каких-то целей. Ее мир горизонтален. Тем самым она создает достаточно прочную опору, платформу для развития мужчины, для его активности, чем служит хороший семейный домашний очаг.

Третья особенность – строение энергоструктуры по принципу снеговика, где основная энергия хранится и развивается на низах, фактически в животе. Такая энергоструктура тоже наглядно отражена в фигуре женщины с широкими бедрами и узкими плечами, и также в манере одеваться в традиционном обществе, где есть широкие юбки.

Однако нужно понимать главное: для того, чтобы женщина воплощала энергетическую устойчивость и стабильность и покой, она действительно должна выстраивать энергоструктуру таким образом, чтобы основной удельный вес энергетический приходился на низы.

Давайте рассмотрим главные структурные элементы.

Сфера на оси – общечеловеческий контур, однако он уже задает дальнейшую прорисовку чисто женских контуров энергетических.

Микрокосмическая орбита – один из самых известных контуров в даосской практике, которая вместе с опоясывающим каналом создает плотную структуру, огибающую физическое тело.

Выше упомянутый «снеговик» строится по принципу валяния: маленькая голова, средняя грудь, большой живот, придающий пирамидальную устойчивость.

Далее работа идет внутри сфер груди и живота. Напомню, что голову мы энергетически просто разгружаем. А в груди и животе находятся главные женские органы: молочные железы и матка. И, соответственно, есть орбиты органов, с которыми мы можем работать.

Сводится все в конечном счете к единому центру в матке. Поэтому вся практика, все упражнения, которые мы делаем, вся концентрация, все это разворачивается из матки и собирается обратно в матку.

Сейчас популярны многочисленные курсы, где делается акцент именно на сексуальных практиках, на развитии женской сексуальной энергии. Однако нужно понимать, что сексуальность вовсе не является единственным женским качеством, более того, оно не доминирующее. Какие-то практики, связанные непосредственно с возбуждением и оргазмичностью не могут делаться отдельно от общего контекста. Если вы будете работать только с ними, может возникнуть серьезный перекос в энергоструктуре, а далее он проявится на физическом уровне в виде заболеваний и других проблем.

Когда мы работаем с энергоструктурой, есть стадии проработки энергетики: начинаем с очищения, переходим к структурированию, только потом к наполнению. Три предварительные стадии дают подготовительную платформу, чтобы переходить к «алхимической» практике, которая будет трансформационной. Так женщина, пользуясь своими преимуществами, если она правильно развивается, может достичь таких качеств, как вечная молодость и бессмертие.

Это, конечно, связано с ее тонкой чувствительностью. Не случайно подчеркивается, что у женщин часто более развиты экстрасенсорные способности, по крайней мере, имеется тонкая чувствительность или склонность к ее развитию.

Чувства преобладают у женщины как существа эмоционального. А эмоции – один из основных признаков проявления энергетики. По эмоциональному состоянию мы можем судить об энергетическом состоянии. У женщины с качественно отстроенной энергоструктурой всегда ровный и спокойный эмоциональный фон, полная уверенность в себе, абсолютная стабильность, достоинство и четкие, выверенные действия.

Мы можем опираться на это энергетическое состояние для того, чтобы также выстраивать правильное мышление и принятие решений. Здесь мы переходим к теме женского менталитета.

Лекция 6: Женский менталитет

Специфика женского мышления прекрасно иллюстрируется старым анекдотом, где на вопрос «какова вероятность встретить динозавра на улице?» мужчина высчитывает вероятность с точностью до долей процентов, тогда как женщина отвечает 50/50, мотивируя это тем аргументом, что либо встретит, либо не встретит...

Такой подход прекрасно показывает, что женщина вынуждена подстраиваться к миру мужской логики, где отсутствие рационального мышления является неполноценностью, о чем даже рассказывают анекдоты. Тем самым, она утрачивает собственный способ восприятия мира, основанный на целостном видении и моментальном понимании, которые она не может никак объяснить, однако в большинстве случаев оно оказывается верным каким-то чудесным образом.

Это иногда называют интуицией, хотя в данном случае речь идет не о высшей разумной деятельности, а скорее о чувстве. Так, для женщины мышление сильно связано с развитием внутреннего чувства. В пределе, принятие решений базируется на том, чтобы отличить каче-

ственное намерение от обычных хаотичных желаний, очистить сознание так, чтобы принимать только правильные решения.

Есть некоторые критерии, по которым мы можем определить вызванное решение желанием или подлинным намерением. Желание вызывается обычно внешними объектами, которые хотелось бы получить, тогда как намерение создается внутренним стремлением создавать что-то новое в мире. Далее, желания плохо управляемы и вызывают психологическое сопротивление, тогда как намерения означают осознанную решимость при полном согласии с собой.

Потакание желанием превращает всю жизнь в хаос, неважно, исполняются они или нет, тогда как следование намерению создают в жизни порядок и последовательность. Осуществление желания приводит лишь к временному погашению желания, тогда как реализованное намерение придает совсем новое качество существованию самой женщины.

По названным простым признакам можно всегда определить, действуете вы верно или неверно, и развивать в себе эту способность. Принятие решений сейчас становится также женской прерогативой, тогда как раньше решения принимал в основном мужчина, а женщина следовала готовым решениям,

Остаются другие вызовы – прежде всего, духовное развитие, где для женщины есть некоторые преимущества, которые остаются скрытыми, пока она не развила собственную природу.

Следуя за перераспределением энергии, женщина переводит осознанность из головы в центр живота, в единый центр в матке, тогда решения принимаются внутренним чувством. Вот почему для женщины совершенно естественна медитация в положении лежа, тогда как на мужском пути развития оно обычно не рекомендуется. Например, поза на спине с согнутыми ногами и руками на животе; поза на правом боку с подогнутыми ногами.

Однако вопрос не в том, как внешне медитировать, как снаружи выглядеть, а что происходит внутри самой женщины. Основным путем, который в даосизме характерен для мужчины и женщины, только по-разному, является естественность. Это путь дао. Как же естественность проявляется в женском духовном развитии?

Прежде всего, наполнение всего тела утонченными чувствами. Тело женщины является неким сосудом, где правильно выстроенная энергоструктура создает фактуру для тонкой чувствительности. И Чувствительность становится для женщины уже проявленными свойствами в виде каких-то принятий решений, конкретных намерений, поступков и так далее.

Далее, пребывание в состоянии удовлетворения. Мужчина нацелен на перемены, а женщина всегда довольна тем, что есть, если она следует природе. Постоянная беготня за шмотками и разными достижениями – ненормальное состояние для женщины. Если женщина действительно гармонично развита, она пребывает в покое, ее достаточно сложно вывести из этого состояния, увлечь, соблазнить. Внутренняя самодостаточность – одно из основных критериев достижения пути дао, естественности в его непосредственном жизненном выражении.

Далее, невовлеченность в деятельность. Чтобы избежать траты энергии на эмоции и частые поступки, женщина, как правило, уклоняется от излишней активности, поэтому в современном мире необходимость непрерывно куда-то бежать, что-то делать, работать на трех работах, совмещать различные виды деятельности, все это для женщины тоже ненормально, неестественно, тогда как ее естественное состояние – это отрешенность. Она может себе позволить не мыслить дальше, порога дома и не особо интересоваться, что там происходит во внешнем мире. Это функция мужчины, он должен там все обустроить, а ее дело навести порядок в доме.

Специальные практики ориентированы на восстановление баланса иньских энергий, будучи одним из основных инструментов для достижения естественности. Если женщина достигает пути Дао, то она синхронизирует свое личное развитие с развитием микрокосма как такового и макрокосма в целом.

Общие принципы развития состоят в упорядочивании, укреплении и возвращении. В женском развитии эти факторы проявляются как качество изначальной энергии, то есть состояние женщины очень сильно зависит от первичной энергии, которую она получает от рождения. Очень важно внимательно изучить свои исходные данные, от чего многое зависит в построении практики.

Далее следует распределение иньской энергии, включая все тело. У человека есть пять иньских плотных органов: сердце, легкие почки, печень и селезенка. Это касается также иньской энергоструктуры, о которой мы уже достаточно много говорили. Наконец, выход на соответствующий ритм связан с известной заикленностью женщины, ее хождение по кругу.

Развитие женщины представляет собой разомкнутые циклы, то есть некую восходящую спираль. В традиционном обществе вектор развития задается мужчиной, янской энергией. Если женщина внимательно относится к своей практике, поскольку в любом теле есть инь и ян, при необходимости она может создавать янский вектор внутри самой себя и развиваться самостоятельно.

В любом случае, иньское развитие будет превалировать, поэтому оно будет идти не напрямую к цели, а по спирали, восходя постепенно. Важно не форсировать развитие, а с уважением относиться к собственной природе и не переживать от того, что очень многое приходится многократно повторять на пути.

Если женщина следует естественности, то в принципе у нее нет каких-то ломок развития, кризисов, через которые часто проходит мужчина. Она развивается гармонично, плавно, спокойно, с чувством собственного достоинства и даже некоторым изяществом.

ЧАСТЬ 3: Жизненные ритмы

Лекция 7: Семилетние циклы

Цикличность пронизывает всю жизнь женщины, поэтому сейчас мы переходим к рассмотрению основных циклов. Прежде всего это возрастные, далее месячные и, наконец, суточные ритмы.

Что касается возрастных циклов, то считается, что женщина меняется каждые 7 лет. Интересно, что это совпадает с данными современной медицины об обновлении физического тела каждые 7 лет. Таким образом, женщина фактически перевоплощается. А если мы говорим о самых ранних циклах, то сейчас они в принципе совпадают с определенными социальными рамками.

Первая семилетка – это возраст, когда закладывается характер (по современной возрастной психологии). Фактически в 7 лет девочка поступает в школу, и с 7 до 14 лет – это период основной адаптации, освоения знаний. Примерно в 14 лет наступает менструация, когда она начинает полностью осознавать себя женщиной и готовится к будущему семейному будущему, к материнству. К 21 году она потенциально уже может это сделать. То есть с 14 до 21 года идет целенаправленная подготовка к бытию женщиной.

Далее циклы становятся более индивидуальными, и у них появляется определенная наполненность. Так, с 21 до 28 лет мы занимаемся закаливанием. Это период приспособления к внешнему миру, адаптации к той роли и функции, которую женщина хочет, может или должна выполнять.

Если она пошла по пути создания семьи в раннем возрасте, то именно это время находится в декрете, воспитывает детей и свыкается с ролью хранительницы очага, хозяйки дома, жены, матери. Если же женщина пошла по пути изначального получения образования и начала работы, то этот период – самый тяжелый, он требует наибольших нагрузок: учебников, экзаменов, практики, поиска работы. Это очень напряженный период, который требует определенной закалки. Женщину кидает то в жар, то в холод, и она должна оттачивать свои качества: мягкость, терпение, плавность, спокойствие, укорененность, уверенность во всех этих обстоятельствах.

Далее, с 28 до 35 лет, наступает период усиления ян. Это самый янский период в жизни любой женщины. Здесь она уже определилась с выбором жизни и прикладывает все силы для того, чтобы достичь желаемого – будь то карьера или воспитание детей. Это наиболее интенсивный период. Такое интенсивное проживание требует от женщины колоссальной энергии. В современном мире женщина здесь действует по мужским законам, мужскими методами, и это достаточно нормально.

Далее мы переходим к сложному периоду. С 35 до 42 лет женщина, как правило, в целом достигла того, к чему стремилась, и у нее начинается трансформация. Она стремится сделать из себя лучшую версию себя. Идет оттачивание профессиональных и личных качеств. Женщина может экспериментировать с внешностью, даже менять профессию, если изначально выбрала её неудачно, или изменить сам образ жизни: перейти от воспитания детей к активной социальной жизни, поиску себя. Или же, если она упустила семейную сторону, именно в этом возрасте начать создавать семью.

С 35 до 42 лет – это период преобразования. Если женщина с самого начала всё делала правильно, интуитивно, как и положено, то здесь она расцветает. Эта трансформация выглядит как некое преображение. Если же она совершила ошибки по молодости и жизнь завела её

не туда, то это период, когда она с позиции накопленных знаний и опыта выправляет то, что «накосячила». Таким образом, это трансформация.

С 42 до 49 лет наступает период сохранения. Женщина озабочена тем, чтобы удержать достигнутое, при том что у неё ещё есть силы. Если у неё есть акцент на домохозяйство, она старается его сохранить и приумножить. Если она работает в научной или творческой области, то старается свои творения донести до людей и создать архивы, сохранить всё, что смогла сделать в этой жизни.

49 – это критическая дата для женщины. В 49 лет обычно наступает менопауза. С 49 до 56 лет – это период мудрости. Женщина выключает детородную функцию и тем самым переходит в духовный план. Если она занималась практиками и готовилась к этому, то может полностью погрузиться в духовную практику. Если же не делала этого ранее, здесь может возникнуть позднее увлечение эзотерикой. Многие видели женщин в почтенном возрасте, которые только сейчас начинают открывать для себя духовные знания и новые горизонты. Иногда это выглядит достаточно нелепо, тем не менее они стараются наверстать упущенную практику, одухотвориться.

Женщину после 56 лет обычно глубоко уважают за её опыт, мудрость и положение в обществе, прежде всего в собственной семье. Дальнейшая градация по семилеткам слабо выражена, как и до 21 года, и в значительной мере зависит от индивидуальности женщины. Тем более что в древнем обществе женщины долго не жили. Если мы посмотрим на современных женщин, то индивидуально можем проследить эти циклы.

У меня среди учениц была одна дама 77 лет. Можно сказать, что к 56 годам она завершила вместе с мужем создание архива и стала миллионершей. К 63 у неё умер муж, и она полностью посвятила себя йоге. Следующий период, с 63 до 70 лет, у неё был насыщен новым качеством: она искала учителей, практиковала. С 70 лет она переехала с детьми и внуками в Сингапур. Там у неё была особая роль: родители работали, и она как бабушка была занята с внуками, но тем не менее периодически прилетала на Бали. В 77 лет у неё возникла насущная потребность изменить практику с йоги на более мягкие, энергетические, наполняющие формы, то есть на даосскую практику.

Таким образом, мы можем выделять и дальнейшие семилетние циклы. Если вы внимательно посмотрите на своих близких, родственников или известных персон с публичной биографией, то, вероятно, сможете самостоятельно это проследить.

В зависимости от того, в какой точке находитесь вы сейчас, вам будет более или менее просто выделять эти циклы на прошедшем времени, но также они дают вам перспективы. Одна из самых больших ошибок женщины – это бежать впереди паровоза, то есть пытаться выполнять функции, до которых она ещё не созрела. Также как и наоборот – в достаточно почтенном возрасте вести себя неподобающе, излишне молодиться, прыгать и быть не солидной особой. Всё хорошо в своё время. Если женщина действительно тонко чувствует эти ритмы, то она всегда находится не только в своём времени, но и на своём месте в этой жизни.

Лекция 8: Лунный месяц

Под месячным циклом в жизни женщины мы понимаем прежде всего лунный месяц, который в идеале совпадает с менструальным циклом. Здесь могут быть различные индивидуальные особенности, тем более в современном обществе, когда менструальный цикл у многих женщин сбивается. Есть варианты его подстраивания и восстановления, поэтому сейчас я изложу идеальную версию, и вы можете прикинуть, насколько далеки вы от такого варианта и какими способами можно адаптировать свой текущий цикл к идеальному.

Каждая женщина хорошо чувствует лунные ритмы уже потому, что они связаны с приливами и отливами, а менструальный цикл – это движение жидкости в организме, то есть крови. Поэтому неудивительно, что в идеале менструация приходится на полнолуние, когда в природе прилив. Вода поднимается, переливается через край, и наступает кровотечение. Это самая янская фаза цикла.

Здесь есть некоторое противоречие, поскольку всем известно, что во время менструации женщина должна пребывать в покое. В традиционном обществе ей всегда выделялось время, чтобы она могла заниматься только собой, а не домашними делами. Её всячески оберегали. Именно это внешнее, иньское обустройство создавало возможность для бурных янских процессов в организме, поэтому кажущееся противоречие легко объясняется.

От менструации до овуляции идет процесс сжатия, и при этом женщина переходит ко всё большей внешней активности. Таким образом, ян переходит в инь, и к моменту овуляции наступает время наибольшей концентрации, собранности, способности к зачатию и возможности начать вынашивать плод, если зачатие произошло. Если же зачатие не произошло, то именно этот период в силу предельной сжатости и собранности как нельзя лучше подходит для активной внешней деятельности. Поэтому в этот период женщина может вести очень бурную жизнь: много дел делать, ездить, общаться.

Далее наступает обратный процесс. От овуляции до менструации, от новолуния до полнолуния начинается постепенное высвобождение, раскрепощение, расслабление, которое в итоге приводит к кровотечению.

В современном мире женщина очень напряжена и зажата. Это в частности связано с достаточно явным предменструальным синдромом. Внутренние потребности и созданные внешние условия могут приходить в столкновение. В период от овуляции до менструации нужно внешне успокаиваться и расслабляться, но не всегда это получается, либо женщина бессознательно относится к своему поведению и состоянию и таким образом сама насилует свой организм. Организм отвечает протестом – вполне конкретными болями или даже серьезными заболеваниями.

По этому циклу женщина проходит многократно, каждый месяц. Поэтому он очень явственный, и его гораздо проще отслеживать, чем семилетние возрастные циклы. Надо сказать, что месячные циклы чувствуются и выделяются и у девочки до менструации, и у женщины пожилой. Поэтому сбрасывать их со счетов не стоит, даже если у вас отсутствует выраженный менструальный цикл.

В современном мире даже при наличии нормального цикла он может не совпадать идеально с лунным ритмом. Многие из нас живут в больших городах, где влияние Луны экранируется, и мы находимся под воздействием огромного количества других форм воздействия, таким образом ритмы сбиваются.

Очень часто бывает, что менструация происходит не в полнолуние, а в новолуние. С чем это связано? В новолуние всё вокруг успокаивается естественным образом, поэтому женщине становится проще перейти в фазу менструации – янской экспрессии. Тогда как в полнолуние, когда всё вокруг кипит и бурлит, происходит прилив, все процессы ускоряются, люди совершают подчас безумные поступки. В такой атмосфере расслабиться для того, чтобы менструация могла спокойно наступить, очень сложно. Такое переворачивание в принципе характерно для современной ситуации, когда женщина вынуждена подстраиваться под социум, который строится по законам янской энергии. Это вполне нормально.

Когда вы планируете практику, следует учитывать эти ритмы и не пытаться заниматься интенсивной йогой во время менструации или, наоборот, пытаться её сдвинуть, потому что у вас отпуск в это время и вы хотите плавать в море. Важно всю практику аккуратно расставлять по этому циклу. Тем более что если он нормальный, то он известен заранее. За неделю или

две вы спокойно можете распределить свои дела и подобрать упражнения так, чтобы практика соответствовала состоянию, и вы получали от неё максимальный эффект.

Это действительно важно, поскольку практику нам нужно не просто механически отрабатывать, а довести до результата, ради которого мы ею занимаемся. Если практика будет приходить в конфликт с состоянием организма, вы будете только бороться с собой. Такая аскеза... А женщина вообще существо не аскетичное, аскеза – это мужская практика. Подобная аскеза до добра не доводит и женщине абсолютно не нужна.

Лекция 9: Распорядок дня

В традиционном обществе день женщины абсолютно зарегулирован прежде всего ритуальными функциями: нужно совершить определенные обряды либо сходить в храм в конкретное время. Далее – чисто бытовыми делами: завтрак, обед и ужин, когда нужно сначала приготовить еду, всех накормить, потом вымыть посуду. Выделено время для уборки дома, вполне конкретные часы, когда нужно идти на базар. И никакого другого времени уже не остается. Поэтому у женщины всё очень четко распланировано, расписано, и она ходит по этому кругу.

В современном социуме ситуация похожа, особенно если женщина совмещает создание семьи и работу. Можно наблюдать, как женщина встает рано утром по будильнику, ведет детей в школу, сама едет на работу, потом с работы забирает детей из школы или из садика. Такой распорядок для женщины с одной стороны достаточно обременителен, с другой – для нее это нормально. И именно когда что-то выбивает из этого распорядка, это становится раздражающим фактором.

Если женщина понимает, что все её планы, все ингредиенты для супа, который она сегодня должна приготовить, готовы рухнуть просто из-за того, что на базаре нет петрушки... Я утрирую, но любая мелочь может вывести женщину из равновесия. Здесь она изоощряется в искусстве гибкости, в искусстве замены. Как раз на таких ситуациях она оттачивает свои дипломатические качества. И считается, что женщины – очень хорошие переговорщицы, способные уладить любую конфликтную ситуацию. Это связано с тем, что на ежедневной основе они лавируют между всевозможными обстоятельствами и событиями, чтобы сохранить баланс хождения по этому кругу, чтобы всё было расставлено, везде был порядок, четко, ровно, и каждое событие гармонично вытекало из предыдущего и влекло за собой следующее.

Здесь нужно отметить еще некоторые физиологические факторы. Женщине очень важно нормально выспаться. Женщина ночью должна спать. Сон не восполняется физиологически. Если женщина страдает бессонницей... Я сейчас не рассматриваю сексуальную активность в семье уже потому, что в нормальной семье сексуальная активность не должна отнимать время у сна, для нее выделяется другое время. Это не повод для недосыпа. Если женщина будет недосыпать, то её способности к сексуальной активности тоже будут снижаться, как и все остальные.

Правильное питание, правильный сон – всё это поддерживает состояние женщины. И если всё идет правильно, то далее женщина расставляет и практику по суточному ритму. Тоже очень важно, чтобы это было гармонично, соразмерно природе. И самое главное – не мешало общему распорядку, а причудливо вплеталось в него.

Если мы посмотрим на суточные ритмы, то расстановка практик выглядит достаточно просто. Утро – для физической активности, день – для энергетических упражнений и вечер – для различных медитативных или молитвенных, созерцательных практик.

Утром наиболее включено тело, оно отдохнувшее, сильное. Его можно нагрузить упражнениями. На протяжении дня, когда происходит различная деятельность, в качестве пауз нам нужно восполнение энергии. Поэтому здесь могут встраиваться энергетические упражнения для того, чтобы женщина могла почерпнуть дополнительные силы, восстановить баланс. А вечером, когда приходит время умиротворения, подведения итогов, само состояние распола-

гает. Здесь можно отвести время для медитации. Ночью, как я уже сказала, женщина должна спать.

Фактически женщина как цветок расцветает с восходом солнца и складывает свои лепестки с заходом солнца. Поскольку солнце и свет – это максимальный ян, женщина под него подстраивается так же, как в семье подстраивается под мужчину, то есть следует за ним. Именно поэтому в суточном ритме женщине естественно следовать за солнцем. Там, где солнце требует максимальной активности, отдачи, она вкладывается, а когда солнце закатывается, она успокаивается, умиротворяется и засыпает.

Конечно, у нас есть много отличий от традиционного общества. Прежде всего, это, наверное, одно из самых распространенных явлений, когда пытаются вставать за полтора часа до восхода солнца для практики. Солнце встает и заходит вовсе не так, как это было в тех странах, в которых эти практики формировались. Более того, в древнем обществе, когда не было электричества, люди действительно ложились спать после захода солнца. Могли посидеть сколько-нибудь с лучиной или с огнем. Но если они вставали в 3 часа ночи по-нашему, то и ложились в 7 вечера, потому что в 6 часов солнце уже закатывалось. Таким образом, они получали 8 часов нормального сна.

Поскольку основной принцип – следование природе, то здесь гораздо важнее гармонично взаимодействовать с имеющимся социумом, с природными и погодными условиями, чем пытаться чисто схематично, тупо выполнять предписания, которые будут приходить в конфликт с текущей ситуацией. Это чутье, которое женщины развивают у себя, должно быть мудрым: не просто логически, по-мужски, выполнять правила, а прочувствовать, подобрать для себя нужный ритм, выйти на свой ритм. И это для женщины самое главное.

ЧАСТЬ 4: Внутренняя красота

Лекция 10: Вторая непосредственность

Чтобы воспитать леди, нужно начинать с бабушки. В этой классической мудрости заложено представление о том, что женская красота должна быть непосредственна и естественна. Таким образом, опыт предыдущих поколений, прошлые жизни – всё это огромный багаж, который наращивает в женщине её красоту, умения, способности, – должен проявляться как нечто само собой разумеющееся.

Однако если мы посмотрим на воспитание благородных девиц в пансионатах, у них были очень большие нагрузки по танцам, музыке, рукоделию. Держать осанку – это уже непринужденное выражение, а правильные манеры, отточенные жесты – результат огромного тренинга, который остается скрытым. И когда такая женщина выходит в свет, кажется, что для нее это привычно и нормально. Однако за этим стоят годы работы. И таким же образом практика тоже является неким искусственным построением женщины.

Сейчас в современном социуме ситуация усугубляется тем, что женщина изначально испорчена воспитанием. Я сейчас не говорю о каких-нибудь вульгарных женщинах, преступницах или отребьях общества. Речь о том, что в женщине в современном мире не воспитывают женщину, а вполне нарочно воспитывают среднего человека со всеми человеческими способностями. Таким образом, когда она начинает осознанно подходить к своей женственности и не находит в собственном выражении того, чего ей бы хотелось, той красоты, которую она чувствует внутри, однако не умеет проявлять, тогда практика становится определенным тренингом, который помогает ей восстановить свою природу.

Однако сама практика, безусловно, явление совершенно искусственное. То есть женщина делает поначалу то, что ей непривычно, неудобно, неловко. Практика доставляет определенное удовольствие в процессе, поскольку удается вытаскивать глубинные чувства и начинать их проявлять. Однако поначалу это непривычно, трудно, сложно. Таким образом, здесь есть тоже, как в пансионате благородных девиц, длительный период воспитания, точнее перевоспитания, после которого женственность становится естественным состоянием.

В силу специфики иньской энергоструктуры, о которой мы говорили ранее, женская практика носит характер очень женской работы. Она во многом похожа на вышивание или искусство кройки и шитья, где по определенным лекалам, по определенным моделям, петля за петлей, стежок за стежком, женщина выкраивает те самые контуры, которые хочет воплощать. Это многочисленные орбиты, бесконечное повторение проведения внимания по определенным контурам, удержание конкретных форм в воображении женщины, в движении энергии, в каждом действии тела. Таким образом, женщина занимается рукоделием внутри самой себя и создает собственную красоту как некое произведение искусства. И когда этот шедевр закончен, она может предъявить его миру.

Точно так же женская практика во многом похожа на уборку в доме. Не случайно современные женщины так падки на всевозможные чистки организма. Женщине нравится наводить в себе порядок. Это касается далеко не только внешности, это касается именно хождения по врачам. Внутренняя практика дает возможность самостоятельно всё вычистить, вымыть, правильно расположить, так что каждый орган работает безукоризненно, все потоки энергии движутся беспрепятственно, как нужно. И вот образ большой уборки – и ежедневного наведения порядка в доме – тоже очень характерен для женской практики. Поэтому женщине нравится заниматься этим ежедневно. И даже там, где уже есть порядок, чистота, красота, всё в узорчатых накрахмаленных скатертях, всё замечательно, женщина всё равно будет продолжать выши-

вать, продолжать чистить, мыть, продолжать сдувать пылинки. То есть совершенство женщины предполагает, что она естественным образом поддерживает это совершенство.

Здесь, конечно, многое также связано с характером. Несмотря на иньскую структуру, мы уже говорили о женском менталитете, женщина не является существом бесхарактерным, бесхребетным. Напротив, у нее есть внутренний стержень. Держать осанку для женщины – это естественное состояние, как тростник, который постоянно выпрямляется на ветру, даже если его сгибают, а вовсе не принужденная форма, как будто тебя на кол посадили и ты вынужден с болью внутри этот стержень как-то переживать. Характер – это тоже внутренний стержень, поэтому женщина при всей своей мягкости, податливости в трудных жизненных обстоятельствах или перед внешними соблазнами этот характер проявляет. Поэтому она терпелива, устойчива и во многом может быть очень выносливой.

Эта красота, которую она совершенствует, оттачивает, имеет нетленную природу. Женщина никогда не верит, что это могут у нее отнять, что она может быть некрасива. Поэтому даже если вы замечали женщины в старости, если они хорошо воспитаны, привыкли за собой следить, они в 70—80 лет будут продолжать поддерживать внутренне и как-то внешне пытаться это проявлять, даже несмотря на то, что тело увядает, силы ослабевают. Тем не менее сама внутренняя тенденция всё равно будет сквозить сквозь женщину, даже сквозь её увядающий облик. И далее, конечно, отложится в генотипе для следующих поколений леди и для собственного личного перевоплощения в следующей жизни, если мы принимаем восточные учения.

Вторая непосредственность – это результат длительной работы над собой, когда красота в итоге воспринимается как что-то совершенно естественное.

Лекция 11: Излучение блаженства

Самосознание женщины как богини дискредитировано многочисленными тренингами «я богиня», которые исходят вовсе не из внутреннего совершенства женщины, а из эгоистичной позиции, продиктованной опять-таки эмансипацией, где женщина пытается бороться за свои права и более того, даже отстаивать свое превосходство над мужчиной, в чем она терпит фиаско уже потому, что над подобными постулатами мужчины только смеются.

Есть замечательный анекдот, когда судья спрашивает о причинах развода, и бывшая супруга утверждает, что у них разные религиозные взгляды. На просьбу уточнить, в чем же состояли противоречия, женщина подчеркивает, что муж не соглашался, что она богиня. Конечно, мужчины с этим по большей части не соглашались, поскольку подобная позиция пытается поставить женщину в доминирующее положение и подчинить себе мужчину, заставить его следовать нелепым прихотям.

Для того чтобы женщина действительно проявляла себя как богиня, она должна на самом деле отбросить всяческий эгоизм. Она должна действовать с позиции всеобщности. Если мы посмотрим на действительно реализованных богинь, то у них нет никаких собственных желаний. И они как раз являются собой это совершенство, подлинное излучение любви. Таким образом, если мужчина стремится к совершенству, то женщина является собой совершенство. И, как мы уже говорили, его требуется обрести, если оно утеряно.

Чем больше женщина настаивает на том, что она богиня такой, какая она есть – то есть со всеми своими капризами, искаженной психикой, нелепыми представлениями о своих действиях, о мире, в котором она проживает, – чем больше она настаивает на подобной божественности, тем меньше она является тем источником счастья, который нужен мужчине, да и ей самой.

Счастье – это внутреннее состояние. Фактически, если женщина действительно восстанавливает свое истинное состояние, то она полна любви, и у нее вопрос не в поисках любви, у нее вопрос стоит только так: как выбрать того достойного человека, кого можно одарить любо-

вью. Любовь у нее и так всегда есть, и именно поэтому она очень тщательно выбирает спутника жизни – поскольку она чувствует ту ценность, которую содержит в себе, которую несет, и она не готова расплескивать это попусту, тратить на случайные романы, непонятные связи. То есть для нее это действительно внутренняя ценность. Поэтому спутник жизни, которого она одарит любовью, должен так к этому и относиться. И вот в таком случае женщина действительно становится богиней, мужчина ее боготворит, и здесь всё происходит естественным образом.

Каким же образом воспитывается внутреннее счастье? Если мы исходим из современной ситуации, где женщина находится в совершенно разорванных чувствах, в хаотичных эмоциях, связанных с различными переживаниями, переживаниями внешних неурядиц, а также переживаниями внутренних болей и болезней, то от такого состояния перейти к ровному гармоничному сиянию достаточно сложно и потребует много времени. К этому нужно готовиться.

И когда мы хотим просто светиться, то нужно понимать разницу между глубинными чувствами и поверхностными эмоциями. Внутренние чувства женщина воспитывает точно так же, как она оттачивает красоту, выстраивая свою энергоструктуру, о чем мы говорили в предыдущем уроке. И воспитание чувств связано как с глубинной интуицией, внутренним чутьем, так и с непосредственным восприятием внешних сигналов. То есть для женщины работа с чувствами связана с развитием органов чувств, приданием им всё большей глубины и утонченности. Поэтому здесь есть большая работа с органами зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса. И в даосской практике существуют упражнения, где женщина вслушивается, всматривается, занимается практиками созерцания, вчувствуется и так далее.

Таким образом, в результате, если женщина воспитывает свои чувства, то у нее усиливается глубинное внутреннее чувство, однако становятся гораздо менее выражены внешние эмоции. Это не значит, что женщина становится абсолютно ровным, спокойным истуканом. Это значит, что внешние волны становятся плавными, красивыми, контролируемыми. Это хорошо видно в китайской культуре, где есть некоторые намеки на чувства: нет бурной радости, есть легкая улыбка, которая быстро исчезает, однако уже становится понятно, в каком состоянии находится человек. Есть легкая насупленность, которая показывает недовольство, однако никакого проявления гнева или агрессии мы не видим. И любая гамма чувств, также печаль, – это могут быть чуть опущенные уголки губ, легкий туман на челе, но никак не бурные слезы, истерики, что-то подобное. То есть глубина чувства связана с меньшим волнением на поверхности. Это как в море: чем глубже море, тем меньше волнения на поверхности.

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.