

**Школа ДЭИР по методикам
Д.С. Верищагина**



ЖЕНСКАЯ ВОЛНА



ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



Книги серии «Человек как сила мира»

Дмитрий Верицагин

ОСВОБОЖДЕНИЕ. Система навыков ДЭИР

Дмитрий Верицагин

СТАНОВЛЕНИЕ. Система навыков ДЭИР

Дмитрий Верицагин

ВЛИЯНИЕ. Система навыков ДЭИР

Дмитрий Верицагин

ЗРЕЛОСТЬ. Система навыков ДЭИР

Дмитрий Верицагин

УВЕРЕННОСТЬ. Система навыков ДЭИР

Дмитрий Верицагин

МУДРОСТЬ (1). Система навыков ДЭИР

Дмитрий Верицагин

МУДРОСТЬ (2). Система навыков ДЭИР

Книги серии «Возможности человека»

Дмитрий Верицагин, Кирилл Титов

ТЕРАПИЯ ИСТИННОЙ КАРМЫ

Система навыков ДЭИР.

Направление: «Взаимодействие с прошлым»

Дмитрий Верицагин

ТЕХНИКА ОДУШЕВЛЕНИЯ ПРЕДМЕТОВ (1)

Система навыков ДЭИР.

Направление: «Работа с сущностями и существами»

Дмитрий Верицагин

ТЕХНИКА ОДУШЕВЛЕНИЯ ПРЕДМЕТОВ (2)

Система навыков ДЭИР.

Направление: «Работа с сущностями и существами»

Дмитрий Верицагин

КАЛЕНДАРЬ ДЭИР

Полная программа на год

ПО МЕТОДИКАМ
СЕМИНАРОВ ШКОЛЫ НАВЫКОВ ДЭИР

ЖЕНСКАЯ ВОЛНА



Санкт-Петербург
Издательство «Афина»
2009

УДК 159.9

ББК 88.5

Ж 11

Защиту интеллектуальной собственности и прав

ООО «ИД „Афина”» осуществляет

юридическая компания «Усков и Партнеры».

Ж 11 Женская волна [Текст] Под редакцией ученого совета Школы навыков ДЭИР. — СПб. : Афина, 2009. — 240 с. — (Возможности человека).

ISBN 978-5-91271-051-3

Заочный семинар «Женская волна» создан на основе ряда семинаров Школы навыков ДЭИР и представляет собой краткое пособие для развития женской энергетики, выстраивания ситуаций и отношений с использованием сильных сторон женской психологии и, конечно, упражнений по развитию сексуальности. Пособие поможет вам прикоснуться к очень важной стороне жизни, взглянуть на свою женскую суть и помочь ей начать играть в вашей жизни более ощутимую роль. Природа женщины и грани ее огромных возможностей в методиках Школы навыков ДЭИР.

Школа ДЭИР выражает благодарность Т. Дмитриевой, И. Дубковой, Л. Введенской, принявшим участие в методической разработке данного направления программы Школы, а также М. Набережной и Е. Крашевской за их разработки по тематике «Базовые основы сексуальности».

Все права защищены.

ISBN 978-5-91271-051-3

© ООО «ИД „Афина”», 2009

Вступление,

**ИЛИ ЭТА КНИГА СОЗДАНА
СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЖЕНЩИН**

Знаете такое выражение: «Что хочет женщина, то хочет Бог»?

Что же она хочет?

После того как вы перечислите в уме весь набор из одежды, аксессуаров и других до зарезу необходимых вещей и поток сиюминутных прихотей иссякнет, подумайте: что вы хотите по большому счету?

Если в отношении безделушек наши вкусы могли разниться, то в главных желаниях расхождений практически нет: большинство пожелает любимого человека, семью, детей, красивый дом, хорошую работу (интересную и одновременно денежную), достаток, здоровье...

Если среди вас есть счастливицы, у которых это все есть, пусть ответят: каким трудом им все это досталось? Что им приходится делать для того, что-

бы и выглядеть хорошо, и на работе быть на высоте (да еще и реализовываться, а не просто вкалывать), и с детьми успевать. Ах да, есть еще муж, которому тоже надо бы уделить внимание, и дом, в котором не мешает помыть окна...

Тут некоторые мне скажут: не бывает все сразу — либо в семье все в порядке, а на работу надо махнуть рукой, либо в труде есть успехи, а семья — уже роскошь.

А вот я хочу все (ладно, пусть не сразу)...

Вообще-то наши женщины способны потянуть многое — они закалены еще советским опытом жизни (кто-то его еще помнит, а кому-то он достался в наследство от мам и бабушек). Так что нам не занимать сноровки успевать в трех местах сразу. Однако жизнь изменилась, и стандарты нынче не те. Уже волоочь в двух руках сумки, с безумным видом озираясь в поисках транспорта в час пик, стало не престижно. Требуется порхать, цокать каблучками, распространяя модный в этом сезоне аромат. «Вы же женщина!» — кричат вам с экрана телевизора. Да вот что-то некогда выбрать суперъяркий блеск для губ — все силы отданы приготовлению борща и проверке домашних заданий в те самые свободные от работы часы, которые мы якобы можем посвятить себе любимым.

А у некоторых нет времени и на борщ — по-скольку рабочий день сейчас сделался ненормированным. Да и сил работа отнимает столько, что пельмени из магазина оказываются в самый раз.

Можно ли работать так, чтобы не выглядеть после как выжатый лимон? Вполне. Можно ли не так уставать от домашних дел, чтобы сил хватало только доползти до телевизора? Безусловно.

Нужно изменить себя, стать женщиной. Всего-то пустяки!

У вас больше не будет порыва плечом передвинуть пианино или, схватив перфоратор, повесить карниз. И на работе окружающие перестанут вдруг ставить на вашем пути бесконечные препоны, уже не видя в вас закаленного бойца-конкурента. Они вдруг заметят: ба, да вы же женщина! Нет-нет, вам этот молоточек не к лицу! Да и квартальный отчет подождет.

Чтобы стать женщиной, не нужно удлинять ресницы на 400 процентов. Даже если вы нарисуете на лице портрет красавицы и при этом будете продолжать действовать мужскими методами, то за красавицу не сойдете. Нужно жить из женского качества. Это оказывается значительно легче, чем вкалывать по-мужски. Все дело в том (открою вам секрет), что мы — женщины. А раз природа у нас такая, то и из женского действовать легче и эффективнее, поверьте.

Не хочу обещать, что, прочитав эту книгу, вы тут же до неузнаваемости преобразитесь. Нет-нет, муж и дети вас узнают, точно. Ведь не бывает так: много лет как-то жить, а потом — раз, и измениться. Но я надеюсь, что теперь вы будете иначе смотреть на многие вещи, станете поступать более осознанно, начнете понимать, что мужское и женское — это не шпильки и галстук, а нечто иное, более глубокое. И если вы хотите перемен в жизни, попробуйте попрактиковаться в тех упражнениях, которые предложены в этой книге. Это уже не просто чтение, а техники, после занятия которыми у вас появятся все шансы стать другой. Для этого потребуется не один день, но вы ведь хотите жить долго и счастливо, не так ли?

В этой книге мы будем говорить о том, как жить, не изменяя себе, своей женской природе. Задача вроде бы несложная, но работать мы будем не с внешними вещами, а с внутренними, потаенными и забытыми. Надо будет научиться осознать: какие мы сейчас и какими хотим быть? Ну а потом придется потрудиться.

Идея книги возникла после проведения ряда факультативных семинаров по женской энергетике. А сами они, в свою очередь, опирались на техники международной Школы навыков Дальнейшего Энергоинформационного Развития. Наверное, есть смысл немного рассказать о системе знаний

Женская волна

и практик, которую предлагает эта система. Но для начала — немного о ней самой.

Школа навыков ДЭИР начала свою работу в 1998 году и в течение 10 лет успешно представляет свою методику не только в городах нашей страны, но и за рубежом, в десятках стран. Поэтому предложенными ею технологиями овладели тысячи людей по всему миру — людей, разных по своему социальному положению, возрасту, вероисповеданию, интересам. Объединяло их всех желание измениться, избавиться от груза проблем и обрести другое качество жизни.

Эти методики до сих пор пользуются огромной популярностью, а предлагаемые Школой семинары не могут вместить всех желающих. Возникла идея представить некоторые знания и техники в литературном виде, дать возможность разным людям открыть новое — в себе и для себя. Тем более что многие интересующиеся нашими методиками люди осваивают эти навыки самостоятельно.

Конечно, если вы лично присутствуете на занятиях, работаете в группе, с преподавателем, который вас направляет и поддерживает, то многие вещи даются вам легче, вы осваиваете их быстрее и эффективнее. Но и самостоятельная работа способна творить чудеса — вам нужно лишь увидеть свою цель и очень захотеть достичь ее.

Школа навыков ДЭИР не закрытая система. Мы всегда рады новым слушателям и готовы поделиться с ними своими наработками.

Возможно, вы уже являетесь нашим слушателем и тогда знаете, что Школа, наверное, единственная в нашей стране организация, занимающаяся распространением универсальных навыков энергоинформационики в их социальном приложении. И навыки эти не что-то узкоспециальное, доступное и нужное лишь профессионалам, а рекомендации и техники, помогающие в повседневной жизни, в обычных делах.

Занятия в Школе навыков ДЭИР разделены на пять ступеней (этапов). Коротко расскажу о них.

Первая ступень знакомит с понятием энергоинформационного поля и позволяет усвоить многие полезные навыки. Например, как управлять центральными энергетическими потоками, контролировать свое энергетическое состояние, заниматься диагностикой и оздоровлением собственного организма. Таким образом, слушатели Школы получают возможность обрести навыки энергетической саморегуляции и защиты (от энергоинформационных поражений — сглаза, порчи и т. д.). На этой ступени рассказывается о создании защитной энергетической оболочки, которая позволяет избавиться от программирующего воздействия социума,

стать независимым человеком, а кроме того, более здоровым и успешным. Это позволит вам поднять собственный энергопотенциал, а значит, получить возможность оказывать большее влияние на окружающих, всегда интуитивно чувствующих психо-энергетически сильного человека.

Вторая ступень Школы способствует серьезно-му проникновению в глубины собственной психики, особенно в те, которым мы уделяем совсем мало внимания. Между тем их освоение дает колоссальное преимущество: с их помощью можно не просто «самосовершенствоваться», но добиваться любых жизненных целей, причем легко, быстро, малоэнергозатратно.

На *третьей ступени* курса слушатели Школы вплотную подходят к практике коммуникации, в том числе невербальной. Освоив эти навыки, они могут автоматически защищаться от постоянного (часто негативного) воздействия окружающих на собственную психику, распознавать мотивации других людей (причем даже неосознаваемые теми), отличать правду от лжи и тем самым выводить свои взаимоотношения с социумом на новый уровень. Эти технологии позволяют избавиться от тотального «идейного» штурма со стороны окружающих и самим влиять на них, проводя коррекцию их мотиваций, частичное считывание мыслей и желаний, управление их эмоциями и намерениями.

Пройдя *четвертую ступень* курса Школы навыков ДЭИР, можно кардинально изменить свое мировоззрение. Не только мир заиграет новыми красками, но и сам человек обретет новые силы, станет практически неуязвимым для окружающих, энергетически мощным. Освоив четвертую ступень, он настолько улучшает свое внутреннее состояние, что не чувствует усталости даже после тяжелой работы. Это возможно благодаря повышению психоэнергетических способностей, в частности, использованию ранее не востребуемых возможностей мозга при запоминании информации, раскрытию творческого потенциала, обострению чувствительности. Разумеется, благодаря этому человек обретает иное качество жизни, становится более успешным как в профессиональной, так и в личной сфере.

Пятая ступень курса затрагивает еще одно важное явление человеческой жизни, овладев которым можно стать гораздо свободнее (не только внешне, но и внутренне). Все мы знаем, что во многом наш жизненный выбор определяют эмоции — именно с ними и предстоит поработать на этой ступени курса. Управление ими позволяет не только более грамотно строить отношения с обществом, но и привлекать в жизнь удачу и везение. То, что многие считают случайностью, произволом судьбы, оказывается, тоже может быть в определенной сте-

пени взято под наш контроль. Разумеется, такие перспективы сказываются на всех аспектах нашей жизни.

Если вы уже проходили некоторые ступени Школы, то оценили эту систему. Должна лишь сказать, что освоенные вами техники были сформулированы мужчиной, мы же здесь будем работать иначе — по-женски: мягко и без волевых усилий. Думаю, вы почувствуете разницу.

Итак, дамы, весело взяли бревнышко...

Часть 1
ЖЕНСКАЯ ВОЛНА

Глава 1

С ПРИРОДОЙ ЗАОДНО

В нашей жизни нередко бывает так, что женщины берут на себя слишком много мужских функций. Хватаются за молоток и гвозди, хотят сами всечинить, ремонтировать, строить. И сами же от этого потом страдают. Иногда даже и не понимают — женщины ли они? Давайте условимся: мы женщины с момента нашего рождения. В конце концов хватит в этом сомневаться.

Начнем же разговор с двух фундаментальных понятий — поговорим о мужском и женском начале. Мы не будем касаться частностей, ведь каждый отдельный человек — своя история. Никаких схем, формул, как в математике, здесь не существует. Порассуждаем о базовых законах природы и мироздания, созданных не нами (однако мы были созданы по этим законам).

Возможно, то, о чем я буду говорить, вызовет у вас некоторое сопротивление. Кстати, это интерес-

но отслеживать. Постарайтесь, скажем так, впустить это в себя. Позже вы сможете все осмыслить, а сейчас просто надо не отгораживаться от информации, а постараться допустить ее в свое сознание.

Итак, есть закон мироздания, созданный Творцом, нравится нам это или нет. Если вы не принимаете, нарушаете его, то кому от этого плохо — миру или вам? Ну, не нравится — пишите шефу, который все организовал.

Что такое мужчина и женщина? С одной стороны, все мы люди, с другой стороны, мужчина и женщина. Если кто-то сомневается, пусть возьмет учебник анатомии и посмотрит, как мы устроены. При нашем создании, при разделении всех людей на два противоположных пола, в каждый пол были вложены свои задачи на уровне физиологии, психологии, мироощущения и т. д. Если мы будем игнорировать это, кому от этого будет хуже — миру или нам с вами? Нам, ведь это мы нарушаем базовые законы природы.

Что такое мужчина? Это формообразующее начало. Возьмем такой простой пример. Представьте себе обычную пластиковую бутылку с минералкой. Итак, у бутылки есть форма; так вот мужчина — это формообразующее начало. А то, что наполняет бутылку, форму, — это женское начало. А теперь вообразите, что бутылка пустая. Просто есть некая

форма. У нас при этом возникает ощущение незаполненности. Или возьмите наполовину наполненную бутылку. Какие она вызывает ощущения? Вновь нет ощущения целостности. А вот она полностью заполнена. Каково ощущение от нее? Чувствуете, сейчас совсем другое дело.

Если мужчина — формообразующее начало, то какой мужчина нам интереснее — тот, который направлен внутрь, или тот, который направлен вовне? Конечно, вовне. Так и было, сколько мы помним историю человечества. Проходит время, меняются условия жизни, декорации, костюмы, а суть остается. Что делали мужчины много тысяч лет назад? За мамонтом бегали в лесах, добывали еду. Это был тип воина-охотника. От него требовалось добывание пищи, охрана, исследование нового, неизведанного.

Мужчины всегда вовне. Иногда женщина даже не задумывается: как вообще им-то, мужчинам, живется?

Человек, как и животные, — биологический вид. Если какая-нибудь мутация начинается на уровне вида, то сначала она происходит с мужчинами. И если это идет на пользу виду, то потом это качество или свойство передается женщине. Это доказали ученые.

Мужчина все время впереди. Там, где больше неизведанного, больше опасности. А где находит-

ся женщина? В пещере. И задачи у нее другие. Она бережет очаг. Уют создает, детей рожает, растит их.

За много тысяч лет по сути ничего не изменилось. Мужчина целый день на работе. Работа — место такое же, как лес. Он деньги зарабатывает, а вы на них покупаете еду. Некое внешнее пространство, где мужчины проводят основную массу своего времени, называется социальным пространством.

Глава 2

ЖЕНЩИНА С ВЕСЛОМ

Социальное пространство — мужской мир. А раз это так, значит, и законы в этом мире мужские. Здесь работают проявления мужской силы — требуются способности воина, охотника, исследователя. Так было из века в век, из тысячелетия в тысячелетие. Посмотрите, когда стал нарушаться этот закон? В последние сто лет. А что такое сто лет на фоне человеческой истории? Очень малый срок. Мгновение.

Для этого изменения были свои причины. Давайте вспомним историю начала XX века. Много ли тогда женщин работало, выходило в этот мужской социальный мир? Конечно, исключения были, но они лишь подтверждают правило.

Что же произошло? Начались социальные катаклизмы, революции, войны и т. д. И это продолжалось не один год. Где же были тогда муж-

чины? На войне, причем многие погибли. А семьи были большими. И вот представьте: ушел мужчина на войну, пробыл там много лет или не вернулся вовсе — и что делать женщине, у которой трое или больше детей? Ей пришлось взять на себя мужские функции. Она вынуждена была выйти в этот мужской мир, зарабатывать. Ведь приходилось думать не только о себе, но и о детях. Накормить, одеть и т. д.

Когда-то это случилось с нашими прабабушками. А для наших бабушек, которые тогда еще были детьми, такое положение матери уже было естественным. Они выросли именно в такой ситуации. Папу почти не видели, он работал, и мама тоже крутилась, как могла. Это не только в России было, а практически во всем мире.

Итак, бабушке подобная ситуация казалась совершенно нормальной. А для наших мам, третьего поколения, уже вообще не могло быть ничего другого. Они видели, что мир устроен таким образом. Для нас, скажем, женщин четвертого поколения, эта ситуация запечатлена уже на глубочайших уровнях сознания. Для нас это норма. Нам кажется, что мир так и был изначально устроен. Но это не так!

Знаете, немцы сейчас шутят: нормальная немецкая семья — это папа, мама и собака. С собачкой можно пойти и в ресторан хороший, и в магазин.

Так что процесс этот идет на уровне всей западной цивилизации.

Однако когда вид нарушает базовые законы мира и мироздания, что начинает с ним делать природа? Она его отбраковывает.

Есть жуткие цифры, которые широко не публикуются: с каждым годом способность людей к воспроизводству сокращается. В постперестроечные годы в Москве обследовали группу старших школьников выпускных классов — молодых людей, мальчиков и девочек, 17 лет. И вот вам цифры: 50% обследованных оказались не способными к воспроизводству.

У людей восточных цивилизаций совсем другое мировоззрение, философия. Там эти законы нарушаются не настолько, сохраняются старые порядки. Одна слушательница нашей Школы из Москвы сказала мне как-то, отвечая на вопрос, зачем она пришла на семинар: «У меня есть родственники в Ташкенте, я хочу быть, как те женщины. Они — настоящие».

Вы думаете, женщины Востока угнетены? Во-все нет. С точностью до наоборот. Там традиции существуют и закономерности работают. А вот когда мы изменяем этому, хуже становится только нам.

Глава 3

УЙТИ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬСЯ

Вернемся к социальному миру. Женщина живет в нем и начинает проявлять свои мужские качества. Она уходит от своей женской сути и как бы перестает быть женщиной. Мужчиной при этом она стать не пытается. Получается: от одного уходит, а к другому не приходит. Кто же она тогда?

Знаете, на разных языках я слышу одно и то же: а где взять настоящего мужчину, чтобы стать с ним настоящей женщиной? То же самое говорят и мужчины: где сейчас найти настоящую женщину?

Здесь мы сталкиваемся с вопросом ответственности. Ведь по большей части этот мир делают женщины.

Попробуйте ответить на такой вопрос: а откуда берутся такие слабые, мягкотелые, инфантильные мужчины? Кто их такими делает? Первая женщина в жизни мужчины — мама. Представьте, что

Женская волна

эта женщина мужеподобная и проявляет свойства мужского начала, так она и воспитывает сына.

В воспитании мальчика и девочки есть разница. Кто такой мужчина? Человек, ответственный за свои решения. Он делает что-то до конца и отвечает за это. Мы ведь говорим: «Что это за мужчина, если не может сам все решить?» Посмотрите: когда мальчику 8—9 лет, он уже должен сам принимать решения и нести ответственность, проявлять свои мужские качества. Что же делает его мужеподобная мама? Она бессознательно все это в нем давит. И у такой мамы сын вырастает слабым и инфантильным мужчиной. Она ведь и дочь не сможет воспитать. Ведь мы воспитываем не словами, а собственным поведением, делами. Тем, какие мы, как мы живем.

Если у вас есть сын, подумайте: а скажет ли вам какая-нибудь женщина потом за него «спасибо»?

Иногда мамы критикуют своих сыновей. Я спрашиваю такую мать: «Скажи честно, а ты сама замуж за него пошла бы?» Молчание. На кого тогда жаловаться-то?

В женщине должны быть такие качества, благодаря которым она могла бы увидеть нечто в своем ребенке и помочь ему это развить, проявить. Нужно уметь и выбирать мужчину. Ведь это делает женщина. Мужчины себя предлагают, а мы — выбираем.

Иногда на семинары Школы навыков ДЭИР приходят женщины, которые говорят: я тут хочу кое-чему научиться и сделать это ради кого-то...

Чтобы в этой работе был толк, нужно понимать: это ваша работа ради себя любимой. И делается это для себя. Это приведение в порядок себя. И вот уже, имея такие качества, вы будете иначе взаимодействовать с миром. Осознанно решать: чего хотите в этой жизни, кого желаете выбрать, зачем?

Часто слышишь: вот я вышла замуж, мы три года прожили, и оказалось, что он... такой! Хочется спросить: куда же ты раньше смотрела? Он был таким с самого начала. Какая же ты женщина, если с самого начала не видела сути этого мужчины?

Если мы говорим о форме и содержании, нам интересно, когда есть целостность, соответствие. Поэтому вопрос: какого мужчину каждая из нас хочет, какую форму? Во-первых, соответствующую, во-вторых, устойчивую, надежную. Тогда и с социальным миром мы общаемся через эту форму, через мужчину. Кроме того, форма должна соответствовать нашему объему. Чтобы не сжиматься или не ощущать себя в пустом пространстве.

Задумайтесь над этой фразой: «Я думала, что он такой...» Очень часто, когда мы получаем от жизни шлепки и удары, мы говорим: «Я же думала...»

А теперь давайте будем не думать, а чувствовать, ощущать. Ведь счастливые женщины — муд-

рые женщины. Заметьте, не умные и не хитрые. А мудрые. Мудрость не в голове, а в сердце, и женщина видит суть человека, мужчины, которого она выбирает, безошибочно. Может быть, в данный момент он полностью не раскрыт, но она видит его возможности, потенциал. Будучи мудрой, она начинает делать этого мужчину. Мудростью женщина видит и своего ребенка — его таланты, возможности, способности. И помогает ему максимально это раскрыть. Не уродуя, не ломая ребенка, а способствуя ему в том, в чем он может себя проявить.

Наша задача — научиться чувствовать, ощущать, воспринимать. Как Василиса Премудрая в сказках. Русские народные сказки ведь созданы не для детей, это способ передачи знаний и традиций. В них очень много смыслов и тема полов расписана до тонкостей.

Итак, в образе Василисы прописано, какой должна быть женщина. Заметьте, а выбрала она Ивана-дурака! Дурак-то он дурак, да ведь неплохой человек. Правда, в нем было не проявлено полностью его мужское начало.

Все почему-то видят только то, что на поверхности, в глубину не вникают. Как в сказке написано: «Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается...» Вы никогда не задумывались, сколько лет проходит, пока описывается эта сказочная ситуация? Три года как минимум.

Вот Василиса — целостная женщина, а выбрала кого, зачем? Выбрала потому, что увидела его потенциал. Исходя из своей мудрости, она и стала из него что-то делать, и делала три с лишним года. Вначале был он в сказке Иваном-дураком, а в конце этой истории стал царевичем. Видите, какой процесс.

А у нас что — не хочу мужчину такого качества, мне «прынца» подавай! Так ведь принцу нужна принцесса...

Вернемся к тому, о чем мы говорили. Обстоятельства подвигли наших мам и бабушек выходить в мужской мир. А в этом социальном пространстве мужчины постоянно между собой конкурируют, они ведь воины и охотники — этого никто не отменял. Когда мальчик подрастает, достигает возраста 12—14 лет, у него начинается бессознательная конкуренция с отцом — два самца находятся в одном пространстве. Мужчинам непросто живется. Они постоянно напрягаются: нужно доказывать, что ты сильный, успешный.

Вдруг в этот мир попадает женщина. Она решила, например, сделать карьеру. Итак, я выхожу в мужской мир. И бессознательно начинаю подражать образцам этого социального пространства, проявлять мужскую силу. «Ребята, я пришла, подвинуйтесь, я не хуже вас». Что же происходит?

Женская волна

Если мужчина делает в этом своем мужском мире какой-то шаг, то тратит на это определенное количество энергии, времени, сил. В нас же, женщинах, которые подражают мужчинам, он видит конкурентов. И начинает бессознательно и сознательно нашим движениям сопротивляться. Иначе говоря, мужчины тратят на шаг столько-то времени-энергии, а мы (на этот же шаг) — больше, потому что мужской мир нам сопротивляется.

Это как если бы оба вышли из точки А в точку Б, но один шел в безветренную погоду, а другому навстречу дул сильный ветер. Кто придет позже и в каком состоянии? «Нет, приду, доползу...» Но какая — вот вопрос. И упадет она там, сил ни на что другое уже не останется.

Когда спрашиваешь у женщин, достигших успеха: «Почему ты, допустим, не выйдешь замуж?», получаешь такой ответ: «Я была, он был. Но, понимаешь, я поздно прихожу, а ведь мне, получается, еще надо и дома работать. Мне некогда быть женой». А ему не нужна дома какая-то особо умная, ему нужна женщина. И полное ощущение дома. Не самого строения, а именно состояния этого домашнего благополучия. Он побыл-побыл и... пошел своей дорогой.

«Почему ты не родишь ребенка?» Одна бизнес-леди мне как-то сказала: «Ты знаешь, какой ценой мне это досталось? Ведь, если я рожу, я на полгода

Женская волна

минимум засяду дома, потом даже не знаю, догоню ли...» Вот такая цена вопроса.

Что же получается: обретая свою социальную реализацию, мы, однако, теряем женскую часть. Но ведь мы, женщины, изменились: мы ощущаем в себе и силы, и потребности. Реализовываться хотим не только в семье, с детьми и мужем, мы желаем еще что-то сделать.

А можно ли и то, и это? Ответ простой: можно и даже нужно.

Представьте себе ситуацию, при которой в этот мужской мир будет выходить и делать какие-то свои дела не женщина, изменившая себе, мужеподобная бабища, а абсолютная женщина. Скажите, пожалуйста, какой окажется реакция? У мужчин будет единственная, естественная, верная реакция на нее. Здоровая реакция, исходящая из законов мироздания. Заметьте, это будет не сексуальная реакция. А желание защитить, помочь, уберечь, поддержать. Рядом с такой женщиной мужчина начинает проявлять лучшие свои качества. Что же получается? Такая женщина является своего рода здоровой провокацией. Сама по себе, благодаря своим женским качествам.

Если я не буду встречать никакого сопротивления, а, наоборот, почувствую поддержку, как я достигну до намеченной цели, с какими затратами? Да легко! Летящей походкой. А до намеченной точки

Женская волна

я доползу и умру или же останусь свежей, как майская роза? Второе: у меня будет еще полно времени, сил, энергии на все остальное — рожать, любить, воспитывать детей.

Итак, следует не изменять себе, даже находясь в этом мужском мире.

Подобных женщин сейчас немного. Но если вы с такой встретитесь, то сразу ее узнаете: вот она молчит, но потом рукой поведет — и все реагируют...

Наша задача — стать такими женщинами. И уже из этого качества решать что-то в жизни, делать то, что хочется. Делайте все, что угодно, все, что хотите, — бизнес, карьеру. Но по-женски.

Глава 4

НА ВОЛНЕ КАК НА ВОЛНЕ

Мы будем работать с женской энергией; ощущается она, как волна или спираль. Все эти вещи завязаны у нас на матку. Где она находится, знаете? Знаете точно, не примерно (где-то в нижней части живота)? Женщине вообще-то следует знать, как устроены ее женские органы. Даже если вы перенесли хирургическое вмешательство и матки у вас нет, энергетическая структура этого органа сохраняется, и вся работа идет точно так же (это было проверено уже неоднократно).

Сейчас мы начнем включаться в ощущение этой энергии.

Лучше всего такие упражнения делать в удобной одежде и обуви. Нужно встать на ноги и найти такое положение тела, при котором стоять вам будет удобно: должно быть абсолютно комфортно, устойчиво. Знаете, говорят: человек уверенно сто-

Женская волна

ит на своих ногах. Без напряжения. Все расслаблено. Видели, как танцуют индийские женщины? В танце их ноги полусогнуты и развернуты, все как бы открыто. Ноги пружинят.

Я хочу, чтобы вы поняли: открытость не значит доступность. Не путайте эти понятия. Я открыта миру, жизни, любви. Какое у нас самое красивое место? Живот, там где находится матка. Я не шучу. Давайте рассуждать так: если все создано Творцом, в том числе и наше тело, так может ли быть хоть клеточка, хоть какое-то местечко некрасивым или нечистым?

Сместите ощущение в это место, в низ живота — насколько здесь сильно ощущение открытости?

Мы ведь во всех смыслах сторона принимающая. Мужчину мы принимаем. И дети здесь, в этой области, развиваются из зародыша. Просто весь мир здесь. Святое место. Итак, оно открыто. Через него все проходит, и мы через него принимаем мир, жизнь, легко и свободно. Постойте так немного и посмотрите, какие там ощущения?

Многие женщины чувствуют, что там все зажато. А когда будет открыто, вы ощутите, как легко вы через себя все пропустите. Это связано не с физическим телом.

Если зажим есть, это всего лишь ваша сознательная или подсознательная закрытость. Просто

сосредоточьтесь на этом месте и откройте его. Как окно распахните. Вы позволяете всему этому быть. Здесь не нужно никаких силовых моментов.

Мы перед мужчинами каким местом крутим? Не головой, заметьте, они на это не ловятся. Нижней частью тела. Попробуйте сделать это, когда вы одни и никто вас не видит. Обстановка должна быть спокойной, позвольте себе делать то, что хотите.

Во время упражнения вам нужно будет почувствовать себя так, как будто вы пронизаны этим миром и через вас проходят все его энергии. Кстати, напомним, что основных, центральных энергетических потоков два: восходящий поток идет из земли и уходит в космос; нисходящий, наоборот, берет свое начало где-то во вселенских высотах и опускается на землю. Человек пропускает через себя оба потока, и они естественным образом дарят ему энергию земли — яркую, горячую, мощную, и энергию космоса — кристально чистую, свежую, несущую осознание.

То, что вы, возможно, никогда не ощущали на себе их влияние, не означает, что их нет. Вы ведь, наверное, не осознаете в каждое мгновение, что у вас во рту 32 зуба? Но стоит одному заболеть — и вы тут же его почувствуете. Это происходит потому, что он привлекает и удерживает ваше внимание. Так и с потоками. Стоит обратить на них вни-

мание, немного потренироваться, и их существование станет для вас нормой.

Итак, вы расслаблены, руки спокойно лежат, перенесите внимание на макушку головы. Затем пройдите вниманием по границам физического тела вниз — до ступней. Попробуйте ощутить свое тело как объем, а не плоскую картинку. Закончите на сильном ощущении стоп, подошв ног — у вас должно возникнуть чувство устойчивости на земле. Вы реальная живая женщина, и должна ощущаться ваша связь с матерью-землей. Итак, устойчивость, надежность, но без напряжения. У вас будет ощущение тела как формы, объема.

Можно немного поиграть и представить, что эта форма, объем стали полыми, пустыми внутри. Перенесите свое внимание туда, и у вас исчезнет ощущение тела, формы. Мы будем называть это внутренним пространством. Хочу подчеркнуть: это ощущение внутреннего пространства никак, ни в коей мере не связано с телом физическим. Мы уйдем туда, ощущение тела исчезнет. У вас останется ощущение себя в этом пространстве, и оно будет без границ. И там, в этом мире, все работает очень легко — по запросу. Не нужно ничего делать, напрягаясь.

Сначала мы это пространство просто наполним энергией. Без всяких усилий вы ощутите, как от-

куда-то снизу в этом пространстве начинает подниматься поток энергии от матери-земли, поток силы, света, тепла. Не тоненькой струйкой, а большой широкой рекой. Он поднимается и наполняет ваше внутреннее пространство этой силой, светом и уходит в бесконечность. Сохраните это ощущение. Ощущение внутреннего пространства может измениться — уплотниться, расшириться, напромер.

А откуда-то сверху в ваше внутреннее пространство будет спускаться другой поток, поток энергии космоса — кристальной ясности и чистоты. Он тоже будет наполнять внутреннее пространство и уходить в бесконечность.

Когда мы это сделали, зададим себе вопрос: «А где моя матка?» И внимание само, естественным образом начнет опускаться. Вот интересный момент, особенно для тех, кто занимается подобной практикой в первый раз. Когда вы прикоснетесь вниманием к матке, вы это поймете. Вернее, ощутите. Запомните это первое осознанное ощущение. Каким оно будет? Старой покажется вам матка или молодой, здоровой или больной, упругой или дряблой? Старайтесь не переживать ни по какому поводу. Уберите эмоции, почувствуйте все так, как есть.

Затем вы «войдете» через стенку матки внутрь, в ее пространство. Заметьте, каким будет первое ощу-

Женская волна

шение там, в самой матке. Комфортно или дискомфортно, тепло или холодно, светло или темно, приятно или неприятно там находиться?

После этого очень мягко, по-женски мы начнем наполнять матку энергией. Только очень мягко, с ощущением нежности. Никакой силы, никакой торопливости.

Появится интересное ощущение, когда энергией начнет наполняться каждая клеточка. Когда наполнится энергетическое пространство матки, вы ощутите, что она начинает работать — излучать энергию. Она должна быть такой всегда.

Это не происходит в одночасье. Даже чтобы накачать мускулы тела, нужно время. А здесь, в нашем случае, нужна архиаккуратная работа, очень нежная.

Итак, наполненное энергией пространство матки начинает работать. Может показаться, что оно звучит, поет. Это слышно не ушами, это ощущение вибрации. Оно пропускает через себя энергию и качественно трансформирует ее. Я это называю песней мироздания. Эта измененная энергия матки начнет подниматься в вашем внутреннем пространстве выше и выше, наполнять вас на всех уровнях. Когда это произойдет, у вас возникнет ощущение либо волны, либо спирали — у каждой женщины по-своему. Посмотрите, насколько свободно проходит эта энергия. Если где-то в вашем внутреннем пространстве что-то зажато, пожалуй-

Женская волна

ста, никаких мужских методов — просто сосредоточьтесь на этом месте и вновь как окно распахните. Ведь вы сами все придерживаете.

Затем мы опять вернемся в пространство матки. А оно уже будет сиять, петь, звучать. Попробуйте раствориться в этой вибрации, в этой женской энергии. Из каких-то глубин начнут подниматься ваше истинное естество, женская суть, ваша природа. Примите себя сами, позвольте себе быть собой. И растворитесь теперь в этом звучании. Разум вам здесь не понадобится. Возможно, появятся какие-то мысли, но они вам ни к чему. Это важно только ощущать. А если вы мужественно стоите и думаете, значит, где вы сейчас находитесь? В голове, не в матке...

Находясь в ее пространстве, мы на секунду вспомним о теле и дадим телу команду, чтобы оно повторило движение женской энергии, слилось с ней. Что же произойдет с телом? Оно начнет танцевать танец этой энергии, начнет двигаться. Ведь если у вас есть какая-то зажатость, блоки, они зафиксированы в теле, а когда тело полностью «проработано» энергией, это такой прекрасный танец! Танец естественной энергии.

Одна девушка, занимавшаяся на семинаре, позже рассказывала: «Я поставила видеокамеру и стала делать упражнение. И забыла о съемке. Просто делала то, что нужно. А потом посмотрела: это был

Женская волна

если не классический танец живота, то что-то подобное, нечто удивительное. Не однообразные движения, а полное соединение музыки, энергии и тела. Если вы не будете подключать тело, то значительно затрудните свою работу.

Можете поставить приятную музыку, но не ориентируйтесь на нее. Помните о своей песне и слушайте только ее.

Упражнение 1

Встаньте прямо, займите удобную позицию, устойчиво, на двух ногах, никуда не отклоняясь. Вам комфортно и удобно. Осознайте это.

Ноги не напряжены. Чуть раздвиньте их и слегка присядьте. Подвигайтесь чуть-чуть, найдите комфортное положение. Руки свободно висят, не надо сжимать их в кулаки.

Внимание на макушку головы. Почувствуйте физическую макушку, а теперь начинайте спускаться вниманием по границам тела — от макушки до стоп. Ощущайте свое тело в объеме, как форму. Одновременно максимально расслабляйте его. Внимательно «пройдите» ноги, ощутите их, чтобы они не терялись. Есть ощущение стоп, подошв, связи с землей.

Теперь представьте, что ваша телесная форма — пустая. Уйдите в нее вниманием. Это ваше внутреннее телесное пространство, но тела в нем нет. Вы воспринимаете его в объеме. Каковы ваши ощущения?

Женская волна

Насколько в вашем внутреннем пространстве свободно и комфортно? Заполните его энергией. Где-то внизу в вашем внутреннем объеме возникает мощный, огромный поток матери-земли, поток силы, света, тепла. Он мощно и ровно поднимается откуда-то снизу все выше и выше. Мощно и одновременно мягко. Вся эта мощь поднимается выше и свободно уходит в бесконечность.

Сила, свет, тепло наполняют ваше внутреннее пространство. Его ощущение меняется. Сохраняйте это ощущение энергии.

А теперь откуда-то сверху в вашем внутреннем пространстве появляется поток энергии космоса, поток кристальной чистоты и ясности, прохлады. Он опускается вниз, проходит внутреннее пространство и уходит в бесконечность. И опять у вас должны возникнуть новые ощущения. Зафиксируйте их. Энергии земли и космоса заполняют вас. А теперь задайте вашему внутреннему пространству вопрос: «Где находится моя матка?»

Ваше внимание естественным образом начинает опускаться. Не спешите. Осознавайте, чувствуйте, что происходит, получайте от этого удовольствие.

Теперь ваше внимание коснулось матки. Зафиксируйте свое первое ощущение от нее, без всяких оценок «хорошо — плохо». Какова ваша матка? Запомните.

А теперь войдите своим вниманием в пространство матки. Вновь обратите внимание на первое ощущение: каково оно? Как там внутри? Ощущайте все как есть, без эмоционального отношения.

Женская волна

А теперь начните мягко наполнять ее пространство энергией. Нежно, по-женски. В нее входят сила и свет, чистота и ясность. Без форсирования, мягко-мягко. Как только вы начнете ее наполнять, поменяются ваши ощущения, их качество. А вы по-прежнему мягко наполняете ее энергией — светом, силой, чистотой, заполняете каждую клеточку матки. Делайте это спокойно, не торопясь, получая удовольствие. Вы почувствуете: когда она наполнится, то просто зазвучит. Это будет ощущение удивительной вибрации. Матка включится в работу и начнет трансформировать эту энергию.

Еще немного, не торопитесь, продолжайте наполнение энергией. Ощутите: она уже начинает пробовать свой «голос». Продолжайте ее наполнять. Звучание, вибрация матки постепенно становятся все увереннее, проявленнее. У вас появится ощущение, что она завибрировала, зазвучала «в полный голос», легко и свободно. Позвольте себе эту легкость и свободу. С удовольствием. Отследите, насколько свободно во внутреннем пространстве проходит энергия, и вернитесь в пространство матки. А теперь растворитесь в этом звучании, в этой вибрации. Слейтесь с ней, станьте ею.

На секунду вспомните о своем теле, дайте ему команду: повторить движение энергии. Ни одной мысли! Не думайте, двигайтесь. Ноги приседают, раскрываются, потому что это естественно. Ничего не обдумывайте, не осмысливайте, не контролируйте. Все внимание в матке. И только эта песня, эта вибрация.

Женская волна

Двигайтесь, как вам хочется. Позвольте себе быть самой собой, никакого контроля. И еще глубже растворяйтесь в этой энергии, в своей поющей матке.

Откуда-то из глубины вашего пространства начинает подниматься истинная ваша природа, суть, от которой вы так долго убегали, не позволяя себе быть самой собой. Вы принимаете себя, возвращаетесь к себе. Позволяете себе быть собой. А матка поет и поет, почувствуйте ее свободное звучание.

И тело исполняет танец этой энергии.

Позвольте себе все, что хочется. Нет никакого контроля над действиями. А матка продолжает петь и петь, ее звучание еще шире, свободнее.

Взлетите — абсолютно свободно. Вот она — песня жизни, мироздания, которую поет ваша матка, ваша сущность. И руки ваши стали подобны крыльям, поднимите их, позвольте себе свободные движения.

Вы ощутили свое тело, расслабили его, почувствовали как объем, а не картинку? Это очень важно. Получилось ли у вас изменить ощущение своего внутреннего мира? Там было тело? Нет! Еще раз повторю: это не связано с физическим телом.

Как ощущался этот поток энергии, заполнение внутреннего пространства? Нежно, но мощно. Вот он — женский вариант энергетической работы.

Когда вы спросили, где матка, вниз потянуло, да? Не в голову ведь?!

Было ли у вас первое ощущение матки? Правилось? Некоторые говорят: «Супер!» А во внутреннем пространстве было комфортно? Начали меняться ощущения, когда вы стали заполнять пространство новой энергией матки? С каким ощущением — «плюс» или «минус»? А когда пространство матки наполнилось энергией до последней клеточки, что произошло, запела ли она? Вы поняли, что я называю песней? А сейчас какое ваше ощущение матки? Она «балдеет»!

Наверное, какая-нибудь женщина мужественно стояла, как памятник. Помните: вам нужно раствориться! Причем не оценивая, как это выглядит со стороны. Руки должны двигаться. Делайте это упражнение 5, 10, 15, 20 минут в день. С музыкой или без — неважно. Походите на «волне», заметьте, как будет меняться ваша походка. Сделайте что-нибудь по дому. Будет казаться, что все как-то замедленно, плавно. При этом вы успеете сделать в десять раз больше, чем обычно. И ни сколько не устанете.

Понятно, что иногда вы будете из этого состояния «вываливаться». Ничего страшного. Осознайте, что вот опять возникло напряжение. Успокойтесь, попробуйте снова.

Знаете, как говорят: «выступает, словно пава»? Даже если тащишь сумки, все равно плывешь. У нас сложилась определенная привычка. Прежде

всего, это напряжение, суета в сознании. Мы думаем, что если будем суетиться, то успеем гораздо больше. Но на это напряжение тратится огромная часть нашей энергии. На самом деле мы успеваем больше, а устаем меньше, когда действуем из женской своей сути.

Нам внушили — это так надо! Осознайте эту патологию. Вам пока странно это ощущение, что вы перестали дергаться и суетиться как умалишенная, «состояние мое истерическое». Нельзя это в один день поменять — всю жизнь жила так, и мама так, и все вокруг... А теперь будете в этом море сумасшествия и истерии вот такая! Осознавайте такие вещи, и придете в себя.

Кстати, помните, что, когда вы начинаете заниматься чем-то новым, может начаться чистка. Может немного подвинуться менструальный цикл — это нормально.

Здесь не нужно ничего штурмовать. Если вы поспешите накачать мускул и поработаете три часа, что будет потом? Боль! То же самое здесь. Каждая женщина работает со своей скоростью. Важно ощущение комфорта. Если вы переусердствуете, возникнет чувство гиперфункции, будет плохо, больно. То есть надо делать это как бы слегка, но каждый день. И тогда день за днем вы будете приводить матку в порядок. Она станет, как у Василисы в сказке. Только у нее это было естественно,

Женская волна

каждую минуту, каждый день. Это эталон нашего здоровья, молодости.

Иногда с удивлением видишь: молодая женщина, чуть за тридцать лет, а у нее матка старухи, как сушеная груша. А раз пошел такой процесс, все в организме меняется — на гормональном уровне и на других уровнях. Молодая женщина, а уже старая внутри. Иногда такая разница — как в фильме ужасов, как у Хичкока. Когда кожа на лица натянута, а человек старый. И чем больше разрыв этих «возрастов», тем ужаснее картина.

Глава 5

ДВА В ОДНОМ

Творец задумал нас особым образом. Посмотрите, как нас удивительно создали. Если бы у нас была только женская природа, а в мужчинах — только мужское, мы могли бы взаимодействовать? В нас, женщинах, безусловно, есть женская доминанта, но есть и мужское начало. Точно так же и в мужчинах присутствует женское начало. Есть нечто общее, и мы можем общаться, понимать друг друга, взаимодействовать, договариваться.

Теперь мы определим и мужское, и женское начало на уровне ощущений тела физического. Потому что на более глубоком уровне восприятия, на других уровнях сознания, мы говорим о равенстве пары; форма и содержание должны соответствовать идеалу. Но на уровне ощущений тела физического это будет несколько иначе.

Мы опять ощутим тело, войдем в свое внутреннее пространство и зададим вопрос. Еще раз на-

Женская волна

помню: там все работает на запрос, все предельно ясно, никакого тумана, но на уровне ощущений. Вы задаете вопрос: где есть ощущение женского начала относительно объема тела, сколько его в данный момент? Запомните все так, как есть. Какой объем вашего тела оно занимает? Не торопитесь, дайте этому ощущению проявиться.

Итак, когда это произойдет, вы зададите другой вопрос — относительно мужского начала в объеме вашего тела. Какое оно, где находится в данный момент? Вновь появится качественно другое ощущение. Не оценивайте его по шкале «плохо — хорошо». Примите и осознайте так, как есть. Запомните, каковы эти ощущения и какой объем в вашем внутреннем пространстве занимает мужское начало.

Далее нужно будет раствориться в ощущении мужского начала. Вы как будто становитесь мужчиной, ощущаете мужскую свою суть. Затем необходимо сознательно перевести это ощущение туда, где ему должно быть. А оно должно занимать правую руку и четверть от объема тела вокруг правой руки. При этом голова, левая часть тела и ноги будут наполнены женской энергией.

Если вы переместите мужское начало и обнаружите, что его гораздо больше, чем нужно, откройте ладонку правой руки и сбрасывайте мужскую энергию в пространство. Если наоборот, вы почув-

ствовали, что нужный объем не наполнен, значит, правая ладошка будет работать в другом режиме, как пылесосик. Вы возьмете эту энергию в пространстве и заполните нужный вам объем. Действуйте спокойно, главное, чтобы ощущения были четкими.

Когда вы разберетесь с мужским, начинайте проверять: голова, ноги, левая половина тела должны быть наполнены женским началом.

Обратите внимание: как только вы приметесь работать с женским, у вас автоматически работает энергетический источник женской сути и отключится «бубнилка» в голове.

Важно обратить внимание вот на что: нет ли жесткой границы между вашими мужским и женским началом? Ее быть не должно. Начала мягко проникают друг в друга. Это свидетельствует о взаимодействии и вашей внутренней гармонии. Если вы обнаружите такую границу, знайте: это ваша внутренняя война. Значит, однозначно, у вас есть война с мужским полом в обычной жизни.

Как убирать эту границу? Никаких взрывов, взломов и т. д. За один раз вы, возможно, ее не уберете. Ведь сколько лет ее строили, а тут хотите в одночасье избавиться. Итак, вы каждый раз ее ощущаете, наблюдаете и осознанно мягко растворяете. Если вы начнете предпринимать какие-то

Женская волна

силовые действия, то против кого вы будете воевать? Против себя. Делать этого не надо ни в каком случае.

Когда граница будет растворена, у вас возникнет удивительное ощущение — ощущение целостности, наполненности.

Упражнение 2

Встаньте спокойно, комфортно. Не по-мужски расставив ноги, но чуть их раздвинув и согнув колени.

Все внимание — на макушку. Вновь скользите вниманием по границам тела вниз, чувствуете и ощущаете свое физическое тело — от макушки до стоп. Обязательно заканчивайте ощущением стоп — ощущением связи с землей. Вы реальная земная женщина, находитесь здесь и сейчас. Внимание на ноги. Они не напряжены, все свободно.

Теперь перенесите внимание в свое внутреннее пространство. Почувствуйте, насколько вам там легко и комфортно. Распрямитесь там, это ваше пространство. Только вы там хозяйка. А теперь просто задайте вопрос: каково мое ощущение женского начала? Какое оно, где оно? Сколько его в моем объеме тела в настоящий момент времени? И какое-то ваше ощущение естественным образом начнет проявляться. Не торопитесь, дайте ему проявиться ярко, полностью. Осознайте, где это ощущение женского начала? Какой объем тела оно занимает? Где находится?

Женская волна

Теперь задайте следующий вопрос: каково ощущение мужского начала? Где оно в данный момент времени, какой объем занимает? Дайте ему проявиться.

Полностью войдите в свое мужское начало, растворитесь в нем. Вот вы стали мужчиной, такова ваша мужская суть. Смотрите, какие интересные ощущения. Не убегайте от этого, а проживите и осознайте: вот я сейчас — в мужской ипостаси. Теперь сознательно начинайте перемещать его в правую часть тела. Наполнять этим ощущением правую руку и четверть объема тела вокруг правой руки. Если вы ощущаете избыток, превышение объема, то через ладошку правой руки сбросьте его, отдайте пространству. Энергия свободно утекает. Оставьте столько, сколько вам требуется.

Работайте в своем темпе.

Теперь проверьте: голова, левая рука и левая часть тела, ноги, область таза полностью наполняются ощущением женского начала. Обратите внимание: как только вы перенеслись в женское начало, как тихо и спокойно стало в голове! Тут же естественным образом включается матка. Пройдите вниманием свое женское начало — от макушки до стоп. Осознайте свою наполненность этими ощущениями. Вы в женском начале, и матка включается все активнее. Вот ваша природа.

Теперь посмотрите: есть ли граница между мужским и женским началом? Или там все в порядке — мягкое взаимодействие, проникновение, согласие и понимание? Если обнаружили границу, сосредоточьтесь на ней, но без

Женская волна

напряжения. Просто начните наблюдать, осознавать и растворять ее. Увидьте, как она начнет таять, истощаться, уходить. И когда она полностью исчезнет, возникнет совершенно другое ощущение.

Итак, вы запомнили эти ощущения мужского и женского начала.

Интересно? Пришлось сделать трансформацию? Когда вы «стали мужчиной», растворились в мужской сути, то понравились сами себе? Кто-то скажет: «Я же такая и есть. Это все знакомо. Даже было комфортнее, привычнее, чем в женском!»

А когда начали проверять женское, что было в голове? Тишина! Легко стало. Как легко женщине достигнуть просветления. Быть самой собой, не изменять женской сути. Что с маткой, вибрацией, волной? Сама включилась, не так ли?

Если вы почувствовали границу, то с этим придется еще поработать. Мы лишь прикоснулись к этому.

А теперь немного потренируемся. Для этого упражнения вам понадобится партнер — позовите в гости подругу, желающую раскрыть свою женскую сущность. Не забудьте сказать ей, что все упражнения надо делать из средоточия женской энергии.

Истинная женщина думает или нет? Она чувствует и ощущает. И это безошибочно, по сути. Вот почему мудрая не ошибается, а умная, увы, допус-

Женская волна

кает ошибки. Надо женщине как можно дольше находиться в матке. А по большому счету — жить отсюда.

Упражнение 3

Закройте глаза. Войдите в свое внутреннее пространство. Войдите в женское — в левую часть тела, и растворитесь в ней.

Посмотрите: перед вами сидит ваш партнер. Попробуйте из своего внутреннего пространства потянуться в его внутреннее пространство. Глаза открыты. Потянитесь друг к другу. Без включения разума в работу. Если вы начнете думать, ничего не получится. А если будете чувствовать, это произойдет легко и естественно. Это как дышать, просто вы забыли об этом.

Итак, вам надо договориться — кто есть кто. Одна из вас входит в какое-то состояние. В жизни мы переживаем массу состояний. Были сотни ситуаций, когда вы радовались, веселились, грустили и т. д. Вспомните эту ситуацию, войдите в нее и, когда будете в ней находиться, кивните головой, что вы готовы. Задача партнера — определить ваше состояние. Потом поменяйтесь ролями.

Последнее напоминание: откуда вы работаете? Правильно, из женского начала.

Подобные умения вы не раз использовали в жизни. Вспомните, сколько раз вам необходимо было определить состояние другого человека.



Если вы находитесь в своем, женском, никаких проблем не возникает. А если «думаете головой» — да, это будет сложно.

Почему это важно? Мужчина перешагнул порог дома, и лицо у него одно, а на душе — другое. Все мы приучены носить маску. Что вы вообще знаете о своих мужчинах, детях, коллегах, начальниках, подчиненных? Что у них есть, по сути? Жизнь — театр. Мудрая женщина и рта не раскроет — ей все ясно. Она читает безошибочно.

«Как дела, милый? Хорошо? — Хорошо!» А сама и не видит, что у него сердце разрывается. Потом — откуда у него инфаркт, он ведь ничего не говорил! Мальчик ведь должен с детства все терпеть, скрывать. Они все внутри носят. И как им живется?

Что на душе у вашего любимого? Вы удивляетесь, когда он говорит, что уходит. Откуда что взялось? А вы куда и чем смотрели? Чувствовали ли вы, что происходит с человеком, который живет рядом с вами? Или не рядом, это неважно.

Из сути надо смотреть. А не говорить: «Я думала».

Глава 6

МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ ЧУВСТВЕННЫХ ИДЕЙ

Для мудрой женщины возможно все. И лишь потому, что она в женском, на волне. Возникает вопрос: а может ли это мужчина? Да, может. Но нам, из нашей женской сути, это делать легко, органично и естественно. Более того, когда вы начнете с этим работать, то вспомните, что делали это не раз. Это всего лишь наша суть.

Мудрая женщина практически никогда не говорит «нет», она не ругается, не орет и не спорит. Вот скажите: вы когда-нибудь видели свое лицо в зеркале, когда кричите? Маловероятно. А вот теперь представьте — другой-то видит. И если это происходит регулярно, ну-ка, поменяйтесь с ним местами. Чему же тогда удивляться?

Сейчас мы займемся освоением практики предоставления пространства. Еще раз говорю: делать это надо из женской сути, когда наша головушка

Женская волна

абсолютно пуста. Заметьте, когда работает голова, на это тратится много энергии — так что с головой женская суть работать не будет.

В чем задача мужчины? Он все время задает направление, вектор. Допустим, он говорит: давай поменяем мебель. Кто выбирает и расставляет? Женщина. Или он предлагает: давай сегодня не будем дома, а где-нибудь поужинаем. То есть он задает направление, делает предложение. Пространство для реализации этого действия предоставляет женщина, и действие реализуется именно так, как она предоставит пространство. Если же она этого не сделает, то ничего не материализуется.

Как наше собственное подсознание, так и подсознание другого человека, и окружающий мир понимают язык ощущений. Не слов, не картинок, а ощущений!

Поэтому если мы предоставляем пространство, то это не картинка на внутреннем экране, а ощущение. Это объем. Вы выстраиваете некую ситуацию, как в жизни — место, время и т. д. Самое главное — яркие, реальные ощущения. Поиграем вместе. Представьте, что я — мужчина, который будет делать предложение о совместном действии: «Дорогая, давай сходим туда-то, сделаем то-то» — все, что угодно. А женщина будет на предложенное действие предоставлять пространство.

Женская волна

Итак, я говорю: «Дорогая, не готовь сегодня ужин, давай сходим куда-нибудь, в приятное местечко». Наверное, у вас есть любимый ресторанчик или кафе? Итак, представьте: теперь мы уже сидим с вами в этом конкретном месте. Должно быть четкое ощущение зала (есть маленькие кафе, уютные, есть большие). Ощущения от пространства всегда четкие. Какой там свет? Ярко, светло или свет приглушенный? Вспомните реальное место, в котором вы были. Вы уже сидите за столом — какие там сиденья? Стол покрыт скатертью или нет? Каковы приборы, бокалы, еда? У вас должны появиться ощущения от деталей. Есть и звуки — может, музыка играет. Кроме того, мы ведь не в одиночестве сидим. Рядом люди разговаривают. Вот он — реальный зал реального места. Каковы запахи? Что в меню? Запеченный лосось с брокколи, белое вино? Музыка очень спокойная, романтическая. Никакого бум-бум-бум.

И чем яснее ощущения, тем четче пройдет материализация. Это не обязательно происходит при индивидуальном общении, это работает и по телефону.

Или утром проснулись, стоите под волшебным душком. Вода вас очищает, напивает, омолаживает. Вы расслабились, вошли в свое женское качество и сделали пространство своего дня. Ситуацию за ситуацией.

Можно делать пространство не только для себя, но и для своих близких. Мужчина рассказывает о своем намерении, а вы — раз, и сделали ему для этого пространство: как у него классно разрешается ситуация. Ребенок собирается в школу, у него контрольная или экзамен. И ему сделали пространство. Или вы босс. Пришел ваш подчиненный расстроенный, и ясно, что он не будет эффективно работать. За две минуты, пока с ним разговариваете, сделали ему пространство — как он совершенно успокоился и полностью включился в работу. Или наоборот, вы подчиненная и идете рассказывать боссу о своих делах. Создайте же ситуацию вашего общения.

Я видела женщин, которые с этим поработали. Совершенно другая картинка, скажем, через год: от них исходит сияние — кожи, волос, глаз. Вся эта энергия отражается на физическом теле. Они как будто находятся в облаке женской энергии.

Теперь попробуйте потренироваться в предоставлении пространства с партнером. Опять решите, кто есть кто, а затем поменяйтесь местами. Еще раз: пространство вы делаете из женской сути. Попробуйте сейчас сознательно с открытыми глазами войти в свое мужское. Растворитесь в нем и попробуйте оттуда сделать пространство. Не получилось? Вернитесь в женское. Понимаете, какая завязка? Поэтому, если вы пыжиться, а ничего не получается, вы знаете, в чем причина.

Женская волна

Итак, одна из вас (мужчина) говорит: «Дорогая, пойдем в кино». А дорогая сразу представляет, как вы уже сидите и смотрите фильм. Вопрос: что должен почувствовать тот партнер, который находится в мужской роли? Ничего, не надо видеть никаких картин. Просто прислушайтесь к ощущениям. Не думая, произойдет то, что вы предложили, или нет. Больше ничего не надо. В реальности, когда пространство не предоставляется, разница чувствуется четко.

Не надо каких-то специальных ситуаций. Например, иногда трудно малышей спать уложить. Особенно, когда их двое. Вот представьте: ванная комната, вода течет, малыш чистит зубы и улыбается.

Очень важно запомнить: любую ситуацию мы заполняем позитивом! Ребенок не плачет, когда чистит зубы, и есть ощущение, как ему это нравится! Он вышел из ванной, поцеловали — «Все, солнышко, иди ложись спать».

Или мужу говорите: «Разбери хлам, наконец, на балконе». И почувствуйте, что он уже разбирает его, и не ругается, а делает все с удовольствием.

Или создайте пространство подчиненному — он делает работу, и с удовольствием!

Все позитивно. С войной покончили.

Итак, позитив и яркие ощущения. Ощутите ситуацию не так, как будто она когда еще произой-

дет, а так, будто она разворачивается сейчас. И другой бессознательно воспринимает это, как свое.

Некоторые говорят: надо ведь еще дождаться от него предложения! А то он лежит ведь со дня свадьбы на диване и не шевелится. (Ну, тут спасибо надо сказать, конечно, его маме.) Вы можете сами что-то озвучивать, но при этом — предоставлять пространство. Интересно то, что у мужчины очень быстро из головы улетучивается, что это предложили мы. У него появляется ощущение, что это он сам. Я решил — я сделал! И вы никогда в жизни не намекнете, что это вы его подвигнули на свершения. Вы скажете: «Да, милый, конечно».

Так и мама должна воспитывать мальчика. «Мама, я пойду гулять?» — «Реши сам». Мудрая мать предоставит пространство — он делает уроки, и с удовольствием, увлеченно. Он подумал-подумал и говорит: «Нет, я сначала лучше уроки сделаю, а потом пойду гулять». А мама скажет: «Вот какой ты молодец».

Заметьте: мужчин надо хвалить. И вообще, никогда не сравнивайте своего мужчину с другим. Таким сравнением вы его топите. Помните все время о конкуренции. Сравнивая его с другим самцом, вы таким образом объясняете, что... «вон у Марь Петровны уже с утра лопатой машет!». Так идите тогда к тому, что с лопатой.

Матери тоже очень важно никогда не сравнивать детей в семье. Вот так дурная мать с самого детства делает врагами родных детей! А потом удивляется, что, когда они выросли, так ссорятся. Нельзя: «Федечка хорошо учится, а что же ты такой оболдуй!» А у него руки золотые и другие таланты. Как их вообще можно сравнивать и ставить эти акценты? Безумие полное! А другая мать помогает каждому, как цветку, раскрыться. И учит так воспринимать друг друга, ценить, уважать эту разность, особенность другого.

Видите, какая ответственность, сколько всего дано женщине нести в этот мир.

Глава 7

МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ - ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ

Теперь такой вопрос: какого вы ищете партнера? Слабого мужика хотите тащить? Я тоже нет. Может, сильного, от которого будете во всем зависеть? Тоже нет? А какого же тогда вы хотите?

Равного по сути. В такой паре нет борьбы за то, кто первый. С мудрыми женщиной и мужчиной происходит удивительная игра природы. Если они стали парой, то, конечно, у каждого есть что-то свое, но есть и общие дела. Что же это за игра? Например, ситуация складывается так, что необходимо проявление мужской силы. Женщина, естественно, уходит в тень, и дело делает мужчина. Ситуация меняется, и мужская сила может оказаться разрушительной. Теперь требуется женская мудрость, и лидирует женщина. Вот как случается эта вечная, удивительная, божественная игра. Все вре-

мя сохраняется целостность. Нет никакой войны, перетягивания одеяла на себя.

Когда оба ощущают, как это все меняется, тогда каждый легко может быть и ведущим ситуации, и ведомым.

Нам стоит потренироваться в этом. Упражнение заключается в следующем.

Упражнение 4. Ведущий и ведомый

Два человека (вы и ваш партнер) становятся друг напротив друга. Они протянули друг другу руки — у одного ладонки снизу, у другого — сверху. Тот, у кого ладонки снизу, — в роли ведущего. Вы не кладете ладони на руки другого — между ними есть расстояние, где-то сантиметров десять. Глаза у обоих закрыты. Тот, у кого ладонки сверху, — в роли ведомого. Ведущий все время плавно двигает руками. Ведомый не смотрит, что происходит, он отдается другому. Не каждый сам по себе, а вместе — одно целое. Мы пара — мы взаимодействуем с четким осознанием своей роли. Ведомый ощущает партнера и следует за ним. Затем, не открывая глаз, поменяйтесь ролями. Вы остаетесь парой, взаимодействуете, но роли становятся другими. Если вы будете думать о движении рук, ничего получаться не будет. Движение — просто следствие восприятия другого человека и осознания своей роли.

Итак, сделайте это упражнение.

Движения проявленные, руки двигаются плавно, но не замедленно. Ощущайте партнера, а не шаривайте чужие руки!

Взаимодействие с мужчиной в супружеских отношениях, когда люди долго живут вместе, со временем меняется. И как бы вы ни были изначально влюблены друг в друга, самый длительный период остроты чувств — три года. Человек не может все время жить в эмоциональном напряжении.

Биологическая природа мужчины отличается от женской. Так уж повелось, но в мире рождается больше самцов, чем самок. К периоду полового созревания самцов становится поменьше (они больше подвержены опасностям). Есть некая мужская биологическая программа, механизм: они так сделаны, это не плохо и не хорошо.

В них «вшита» программа: задача любого самца — оплодотворить как можно больше самок.

Часто женщина хочет яркого, сильного, талантливого мужчину. А реализация, творчество (не обязательно музыка, живопись, а просто то, что делается блестяще) напрямую связаны с сексуальностью. Если вы хотите такого мужчину — активного, мощного, яркого, — у него будет не одна партнерша. Жена, если она мудрая женщина, возможно, будет одна, а партнерш сексуальных — далеко не одна. Мудрая женщина сделает так, что

он будет ценить свою супругу и беречь. Она никогда не скажет мужу о его делах на стороне, если узнает о них.

Да, мужчины в этом смысле сделаны просто. У них как будто включается кнопка сексуальности. А если бы они были сделаны сложнее — как мы, — то род людской давно бы вымер. Зачастую для них близость не имеет такого значения, как для нас. Иногда женщины сами провоцируют такую реакцию.

Я часто спрашиваю мужчин: вот ты любишь и уважаешь свою жену. И вот ты в компании без нее, и там какая-нибудь красotka... Ответ один: «А я что — не мужик?» Мужественность и сила мужская завязаны на этом. И социальное поведение с этим связано. Вот представьте ситуацию, в которой у мужчины на работе не ладятся какие-то дела. Немудрая женщина говорит: «Не дам!», а мудрая, видя его неприятности, неудачи, наоборот, начинает его мощно стимулировать, провоцировать на секс. Только передохнули — и еще раз, и так всю ночь. А утром встает — и орел. Это влияет на его дела.

Здесь много нюансов. Мужчины гораздо чувствительнее нас, тоньше, ранимее и беззащитнее. А мы оказываемся гораздо сильнее, устойчивее психологически. Ведь нам надо думать не только о себе, но и о детях, о потомстве. Мы быстрее приспособливаемся к изменениям, чем женщины.

Вроде со стороны посмотреть: им-то ситуация в доме и не особенно важна. На самом деле они очень к этому привязаны. Дома должен быть порядок и уют. Я не говорю о том, что надо за микробом с микроскопом бегать. Мудрая женщина создает пространство дома. Речь идет не о роскошных стенах.

Не так давно меня пригласили в один дом к очень состоятельной семье: колонны, дизайн... Меня спрашивают: «Ну, как тебе наш дом?» А я говорю хозяйке: «А где дом-то? Когда мы в него войдем?» — «Так вот дом!» — «Ну, ты ведь сама видишь — это не дом и не офис, а сарай с колоннами». Она говорит: «Ну да, я сама понимаю. Муж приходит домой в последний момент, дети где угодно, только не тут, дома нет — одни стены только».

Все может быть очень скромно, но ужасно притягательно. Если вы убираете свой дом с мыслью: «Сволочи, вот тут я за вами должна мыть», то каждый раз вкладываете эту энергию и информацию. Представляете, какая реакция на это? Это все висит в вашем доме. Вашим близким хочется сделать назло — бессознательно.

А если вы убираете свой дом из женской своей сути, то наполняете его совсем другим. Если вы наберетесь терпения и будете поступать так, то заметите, что ваши домашние сохраняют и поддерживают этот порядок. Это будет для них дорого, они

начнут это беречь. Но это не произойдет в один день, сразу.

Вспомним теперь о кухне. Что такое нынешняя плита? Очаг! Кухня — сакральное место, место силы, особенно для женщины. Некоторые говорят: «Я не умею готовить». Вот мой ответ: «Ну и дура». Ведь это древнейшая женская магия. Магия — это просто, слово только загадочное. Магия — изменение мира. Ведь что такое еда? Энергия, информация, а когда человек это еще принимает, это на клеточном уровне усваивается.

Когда из фарша делаете котлетки, включили ручки: что хотели бы дать семье, близким? Что вы закладываете в эти котлетки?

Нельзя порог кухни перешагивать в раздражении, дискомфорте!

Как любимому человеку чай или кофе сделать? Что туда вложить? И так день за днем. Знаете, как это работает? Буквально! И все время нужно с любовью, с позитивом, тогда и будет у вас в доме и мир, и лад, и благодать.

А еще, милые мои, хочу напомнить, что Великая Отечественная война давно закончилась. Нельзя кушать алюминиевыми вилками и ложками. Нельзя есть из треснутой посуды, пить — из чашек с отбитыми частями. Не надо, чтобы на вашем обеденном столе была клеенка. Еще прабабка, вонючая

и заштопанная. Сейчас это все можно совершенно недорого купить. Салфетки, скатерть — чисто и красиво! Пусть будет самая простая еда — отваренная картошечка и квашеная капусточка. Но в красивых тарелочках это будет божественно. В крошечную вазочку хоть травинку поставили — уже чудо. Маленькую свечку зажгли — праздник.

Есть еще одно интересное явление у нас, в России. Никак не могу найти его исторические корни. Халаты. Особенно цветастые, с карманами, брюхо лоснится, все отвисшее. Ужас! Халат не домашняя одежда, ни в коем случае. Это только в душ — первая чашка кофе и вечером. И то он должен быть симпатичным — махровый или пеньюар. Дома надо одеваться просто и красиво. Сейчас масса средств, а также пижамок, костюмчиков, чего угодно. А некоторые дома донашивают то, что уже «в люди» надеть неудобно.

Тапки также очень важны. Не только для себя, но и для домашних. А ведь часто встречаются какие-то опорки. Они грязные, зашиты в разных местах, жиром заляпаны. Если в гостях мне такие предлагают, я лучше босиком похожу. Тапки надо каждые полгода менять. Со старыми вы и сами опускаетесь, и на других так действуете.

Есть еще один важный момент: никогда не ухаживайте за собой на глазах у мужчины. Вы поме-

няйтесь местами. Представьте: он видит халат, раздолбанную обувь, бигуди, морду чем-нибудь жирным намазанную, и рот еще что-нибудь вопит. Если бы вы при этом действительно встали на сторону мужчины, что бы вы сделали? От такого вида тоска смертная разбирает. А он видит это изо дня в день. Кроме того, всем своим видом вы демонстрируете: ты для меня — никто. Для тебя — такое, а вот куда-нибудь пойду, так голову помою, приведу себя в порядок, накрашусь, приоденусь. А потом женщины удивляются, что их мужчина куда-то в другую сторону смотрит и ходит. Это потому, что там он встречает причесанную, без халата, в туфельках. Эти вещи мудрая женщина понимает.

Также и в сексуальных отношениях это архиважно. Вам ведь хочется, чтобы ваши отношения сохранились надолго? Ведь не только им, но и нам хочется новизны ощущений. Это тоже возможность женщины. Часто мужчины далеко не так свободны, как мы. Любить друг друга можно везде — не обязательно на кровати. Можно на столе, в гостиной, на кухне, в ванной, на ковре. Где хотите и как хотите. То, что происходит между вами и вам нравится, это божественно прекрасно. Ничего в этом нет неприличного.

Одна взрослая женщина мне рассказывала: «Мужчина захотел заняться сексом в нетрадиционной обстановке, но я объяснила ему, что я — при-

личная женщина». У меня в связи с этим вопрос: объясните мне, что такое приличная женщина — это женщина в кровати?

Еще раз: если в вас и в нем все сотворено по замыслу божьему, есть ли тогда в теле что-то поганое? Нечистое? Если вы любите и вам это нравится, это все нормально, здесь не может быть чего-то неправильного. Неправильно — это когда кому-то неприятно. А если в кайф, все должно быть абсолютно свободно.

Вы знаете: жизнь прожить — не поле перейти. Существует много тонкостей. Отношения меняются, и все время надо находить какую-то новизну, поддерживать нежность — это отличает мудрую женщину. А не так, как у нас принято: «Куда ты, дурак, от меня денешься?» А он денется. Даже в 70 лет люди силы для этого находят. Встанет и пойдет. Или: «Кому ты, дурак, уже нужен такой лысый?» Он ушел, а она его потом с другой встретила, и там он уже не дураком лысый, а орел. Сразу начинает кричать — отдайте назад! Э, нет! Это с ней он орлом стал, а у тебя дураком был. Сама сделала его таким, помогла. А она, другая, помогает ему подняться на вершину, видя его суть, потенциал.

Из впечатлений участниц семинара

«Когда я была „на волне“, ушло напряжение. И при этом оказалось, что нужно совсем немного сна для восстановления

Женская волна

сил. Кроме того, я проснулась утром, переделала массу дел — со спокойствием, в этом состоянии — и не устала. При чем с удовольствием все делала».

«У меня дома трое мужчин. Первым с утра появился муж. Его я всего объяла, переплела, что самое удивительное — он меня при этом с себя не стряхнул. Выдержал, пока я висела на нем. Ему это понравилось. Потом я будто стекла с него. Покормила завтраком, и он, поцеловав меня, плавно вышел из квартиры.

Появился мой зять. Он всю ночь работал. Видно было, что очень устал. Сел, расслабился. А я сижу перед ним вся „на волне“. Он почему-то пошел меня чем-то угощать. Я ему говорю: „Ты устал?“ Он: „Да, устал“. Раньше причем он мне не показывал, что устал. А тут дал понять. Я выслушала его. Говорю: „Знаешь, тебе, наверное, надо лечь полежать, все-таки всю ночь не спал. Иди, отдохни“. Он ушел.

Приходит сын. Вот заметьте — все разные роли, и все мужские. Сына я разбудила: „Тебе в университет пора“. И когда он брал ключи, а они остались одни, я открыла пространство и говорю: „Я приду часа в три-четыре“, а он в ответ: „А я тогда приду и тебе дверь открою, вдруг никого не будет в квартире“. Мы с ним расцеловались. Три разных мужчины „на волне“ стали просто ручными!»

«Мы с мужем были на даче, где накопилась куча дел. Молоток, пила, нормальные орудия труда. Я была „на волне“. В какой-то момент, решив прерваться, муж передал мне моло-

Женская волна

ток. Я стою и его жду. Вышла на солнышко, помахиваю молоточком. Он подходит: „Дай молоток сюда. Тебе это не идет". Ну, хорошо. Отдала.

А потом посмотрела на прием мужского и женского. Сначала убрала мужское оттуда, где его быть не должно. Но почувствовала себя некомфортно. Была еще к этому не готова, вернула все на место. Однако со временем опять решилась на подобное действие — и все встало на свои места. Мужского у меня было очень много в голове».

«Вечером я совсем устала на кухне, но утром пришла туда и почувствовала, что сама хочу там быть. Теперь я свое место у плиты никому не уступлю!»

«Я купила на ужин рыбу хек. Стала готовить и вспомнила, что можно вложить в него свое отношение. Так муж все слопал и сказал: „Что это за рыба сегодня новая, такая удивительная?!" Я ему: „Милый, это обычный хек". Он не верил: „Да не мог это хек быть, ты шутишь!"»

«Я никогда в жизни не готовила морковных котлет. Вдруг вчера мне их очень захотелось. Но вы же представляете: кто из мужиков вечером станет есть морковные котлеты? А я добавила чечевицы. Муж ел-ел и говорит: „Ты хочешь сказать, что здесь нет мяса? Слушай, ну так вкусно!"»

«Мне надо было кое-что сделать по хозяйству. Нужно было, чтобы пришел сын. И он сам позвонил и сказал, что он го-

Женская волна

тов, придет. А я просто открыла для этого пространство. Раньше у меня это не получалось, потому что я сразу не просекла: что именно надо другому человеку передать. А передать надо ощущение — свое ощущение от происходящего, — что сын приехал и все с удовольствием делает».

«Я помогала дочке сдать экзамен. Я представила, как она отвечает: четко, уверенно, и получает хорошую оценку. Она боялась некоторых билетов, и я представляла, что ей попадают билеты с первого по шестой — начальные, которые обычно хорошо знаешь. Она сейчас мне отзвонилась — сдала на „пять“. И попался ей пятый билет».

«Утром я сделала себе программу на день, в частности, на этот семинар. Мне позвонил один мужчина. Он сейчас не работает, времени у него много, и вот он говорил и говорил. Мне с ним вроде бы и хочется поговорить, и времени нет. Я ему говорю: „Слушай, мне надо бежать сейчас, я занята“. Раньше он бы обиделся, а тут вдруг: „Ты бы сразу сказала, да и все“. То есть он почувствовал, что моя программа на день как бы уже стоит. „Я тебе тогда лучше вечером перезвоню“. Быстренько повесил трубку».

«Идешь и представляешь, что ты женщина. Меняется походка, как будто кошачьи лапки, — мягко и нежно. Многие мужчины мне дверь открывали, так удивительно! Но это было именно тогда, когда я вспоминала, что надо как на кошачьих лапках ходить. Ведь очень трудно сразу перестроиться.

Женская волна

Я человек энергичный очень. Вспоминаешь — одергиваешь себя — и нормально».

«Я работаю в военной организации. Знаете, иногда делаешь какие-то недочеты, ошибочки. И я всегда говорю: „Я же женщина, а женщине думать вредно“. И знаете, мужчинам это так нравится. Они сразу начинают входить в мое положение. Забывают о моих промахах. Все прощают. А я раньше думала о них: „Надо же, какие они дураки, как ими легко манипулировать“. Сейчас я понимаю, почему это».

Глава 8

ЭПОХА ЖЕНСКИХ ЭНЕРГИЙ

Как мы себя поставим, так с нами окружающие и будут себя вести. Многое зависит от восприятия. Я не помню, чтобы мужчина когда-нибудь вел себя со мной не как с женщиной. Даже в детстве, юности самые отпетые хулиганы никогда на меня матом не ругались.

Удивительно, когда видишь: идет девочка и с ней — молодые люди. И в ее присутствии ребята начинают ругаться матом. Они ругаются и так себя ведут только потому, что она им это позволяет. Если в вашем присутствии мужчина так себя ведет, вы опустили ниже плинтуса. Вас как женщину не воспринимают.

Как только вы переходите к новому своему качеству, в вашем присутствии это будет для них невозможно. Им становится стыдно. Им неудобно, они чувствуют себя очень неловко.

Женская волна

Еще раз повторю: нормальная женщина является естественной, здоровой провокацией для проявления мужской сути в мужчинах, лучших их качеств. Для этого требуется только ее присутствие рядом.

Ведь мы детей и мужчин своих не словами, а своим собственным качеством делаем, воспитываем. Тем, какие мы, как живем. Если говорить я буду одно, а сама буду другой, это несоответствие окажется сразу заметным. Тогда и мои слова пропустят мимо ушей. Получается, если я такая, то я такая везде — не только дома. Я выхожу в мужской мир, на работу, и я себе не изменяю.

Если вы будете впускать это в себя все глубже и глубже, то поймете, какая на нас лежит ответственность за сотворение мира в определенном качестве. Все начинается с нас. И поэтому важно, что мы несем. Это ведь мы делаем и мальчиков, и девочек. И что тогда кричать на эту жизнь, на этот мир, мужчин, если все это сделали мы?! Не надо брать глобальных масштабов. Серафим Саровский говорил: «Спасись сам, и вокруг тебя спасутся тысячи». Сделай себя.

Тем более что сейчас идет эпоха Водолея. Произошел переход, и началась эпоха женских энергий. Это будет продолжаться тысячелетия, это огромный период. Женское качество будет проявляться в мире, мироздании с каждым годом все мощнее и сильнее.

Женская волна

Если я не буду резонировать с этим качеством мира, кому от этого будет хуже — мне или миру? Видите, этот процесс начинается и на уровне социальном. Все больше и больше женщин выходит на первые роли в социуме. Их будет еще больше. Это проявится во всех сферах нашей жизни.

До эпохи Водолея была эпоха Рыб — эпоха мужского начала. Кстати, до нее была иная (заметьте, все верования людей, божества были женского рода, было совершенно другое отношение к матери-земле, к женщине и т. д.). Началась эпоха Рыб, и все поменялось — и верования, и божества. Стали востребованы мальчики — охотники, воины. А для них решение вопроса — битва, им надо доказать, показать (когда заканчивался XX век, помните, было много войн, катаклизмов).

Для женщин война неприемлема. Но новая эпоха только началась. Что такое 100—200 лет для Вселенной, мироздания? Это самое начало, механизмы только запустились, и постепенно они будут проявлять себя все активнее — и в сознании, и в психологии, и во всех аспектах жизни, в том числе социальной. Будут меняться ценности, приоритеты, отношения. Поэтому бессознательная востребованность этого начинает ощущаться сейчас. Многие чувствуют, что не резонируют с этим процессом, с этим миром, им все труднее и труднее. А когда в эту новую жизнь встраиваются, вхо-

Женская волна

дят в контакт с миром — летать начинают, все легче и легче.

Мужчины сделали этот мир определенным образом. Поскольку в них есть и женское начало, они тоже включатся в новый процесс. Но та задача, с которой они созданы, — охранить, поддержать, уберечь — продолжает работать. Они сохраняют самое дорогое и ценное. И это будет продолжаться. Надо дать им эту возможность из женского начала.

Глава 9

ПОСТАВИТЬ «НА АВТОМАТ»

Итак, вы помните: женское в левой части тела. Когда вы общаетесь с мужчиной, направленность вашей энергии идет в его правую часть. Не забывайте и о том, что вы женщина, но бываете разной. И он, мужчина, тоже. Но главное: вы — мужчина и женщина.

Скажем, вот вы общаетесь с мужем. Рассуждаете о семейном бюджете как два деловых человека, но при этом мужчина и женщина. Допустим, вы накрываете ужин, зажигаете свечи — получается вроде что-то романтическое. Вы мужчина и женщина, но уже в другом качестве. Дело близится к ночи — там другие качества мужчины и женщины: вы не романтическая барышня, а сумасшедшая любовница, а он — сумасшедший мужчина. Образы разные. Но при этом вы остаетесь женщиной, а он — мужчиной.

Женская волна

Механизм очень прост. Нужно каждый день себя отслеживать и постепенно, день за днем, ставить это «на автомат». Женщины, поработавшие с этим, рассказывали мне потом: раньше с мужчиной-шефом все было так трудно, а теперь на работу — как на праздник, отношения «мужское — женское» работают автоматически. И окружающие бессознательно получают эту информацию. Все понимается с полуслова, легко, без напряжения, агрессии, конкуренции. Особенно с людьми, с которыми вы общаетесь практически каждый день. Может быть, пройдет неделя, две, три, но потом это заработает. Вы будете общаться с любым мужчиной (даже случайно встреченным на улице) определенным образом: из своей левой женской части — к его правой мужской.

А с женщиной вы будете общаться из своего женского к ее женскому. Две женщины всегда смогут понять друг друга и элементарно договориться. Даже если у женщины доминирует мужское начало, общаясь с ней, вы будете провоцировать в ней женское.

И с дочкой своей вы всегда договоритесь, поймете друг друга. Когда она взрослой станет — тоже. Без какой-либо злобы, скандалов. Война закончилась. Договорились?

Сначала все надо понять, затем опустить в сердце, а затем опускать все глубже и глубже. И тогда

Женская волна

это будет не ментальное знание, понимание, а знание на всех уровнях. Не будете заниматься — все вернется на круги своя.

Мы говорили о том, как мудрая женщина делает мужчину, из Ивана-дурака — царевича. Расскажу анекдот. Муж-военный выслужился, получил звание генерала, приносит домой погоны, звезды — жене показывать. Она сидит, смотрит на эти погоны, потом говорит: «Слушай, Ваня, думал ли ты когда-нибудь, простой деревенский мужик, что станешь мужем генеральши?»

Заметьте, у этой женщины отсутствует психология проститутки. Я говорю о проституции не как о профессии. (Если вы решите стать проституткой, этому надо будет учиться, в том числе и психологии. Это мастерство, если мы говорим о профи, все-таки древнейшая профессия. Не прячьте, как страус, голову в песок, есть такая профессия, и ей тысячи лет! Вспомните Таис Афинскую. Это искусство, это мудрость женская, очень много надо знать и этому научиться.)

Но есть так называемая психология проститутки, которая сейчас активно внедряется в обществе не только в России. Это просто — это когда женщина хочет папика богатенького, то есть сразу получить все, взамен ничего не отдав: ни души, ни ума, ни сердца. Просто потому, что у нее есть длинные ноги и она подходит под определенный

Но

Женская волна

стандарт! Это и называется психологией проститутки. А потом такие девочки жалуются: «Почему же так со мной получилось?» Но ведь все просто: она себя продает, сознательно или бессознательно, и хорошо, если это незатратно, а он также сознательно или бессознательно покупает — у человека денег много. Это он их заработал — умный, способный, талантливый мужчина.

Какая у нее задача? Подольше продержаться, чтобы на потом себе оставить средств. А если у человека большие материальные возможности, то чаще всего он имеет возможность покупать, и вещи ему быстро надоедают. Он купил это, полгода поиграл — а игрушек-то вон сколько! На продажу выставлено много. Купит следующую. В чистом виде купля-продажа. Опять же, поймите меня правильно, я это не осуждаю. Просто говорю о том, что механизм именно такой. На самом деле, тут должна быть осознанность. Если вы подходите к этому сознательно, то, пожалуйста, становитесь профессионалкой, чтобы быть классной.

А у Василисы не было психологии проститутки, она была самодостаточной. Ведь она все могла в жизни делать, не была белоручкой: умела не только необычные вещи, но и повседневные.

У меня были бабушки, очень интересные женщины. Одна из них в свое время училась в Смольном институте, в котором воспитывались великосвет-

ские барышни. И она мне рассказывала о программе обучения. У нас по фильмам и классической литературе сложилось впечатление, что дамы эти ничего не умели, только красиво ходили и на балу танцевали. Так вот, в жизни все оказалось иначе.

Две трети занятий касались домоводства. Все эти женщины умели шить, вышивать, вязать, солить-мариновать, знали домашнюю экономику — как управлять огромным хозяйством, в котором есть и прислуга, и животные. А семьи были большими. Надо было каждый день посчитать трехразовое меню, покупать одежду, белье, содержать в порядке дом. Они знали минимум два языка. Учились музыке, хореографии. Могли дать прекрасное начальное образование своим детям. Всем этим женщины владели. А вот скажите, кто из нас умеет хотя бы половину этого?

Теперь представьте себе: сидит такая дома, за душой и сердцем — ноль, у нее ребенок, няня, прислуга. Я наблюдала реальную ситуацию: приходит муж домой и просто говорит: «Слушай, я есть хочу». Она начинает кричать: «Я устала! Что ты от меня требуешь?» Она на машине съездила за ребенком в школу и забрала его. Не забудьте, у нее еще есть няня и прислуга. Постоял он, посмотрел и пошел ужинать в ресторан...

Мудрой женщине не обязательно ходить на работу. Мужчина эмоционально понимает: даже ее-

Женская волна

ли она не работает, а находится дома, и все у нее дома грамотно построено, мужчина будет в этот дом возвращаться и возвращаться. Он там черпает силы. Получается так, что она свой ресурс как бы транслирует через него. Она является продолжением его в социальном мире. Мужчина очень хорошо понимает, что его социальный успех связан с женой, с его женщиной; если он закончил с ней отношения, он теряет свой социальный успех.

Я провожу свои исследования, наблюдаю разные ситуации. Видела такую: женщина решила подать на развод, но ее муж просто насмерть встал — «Ни под каким видом, она всегда будет моей женой!» Я спросила: «Почему?» Он ответил: «Потому что без нее у меня ничего в жизни не будет. Я это осознал уже очень давно. Не знаю, как я это понял, но знаю точно: пока она будет моей женой, я всегда буду состоятельным. Как только перестанет ею быть, все закончится». Это только один из примеров.

Есть очень много аспектов. Хочу напомнить еще один. Мне нравится, когда женщина живет в таком состоянии. Одна знакомая мне говорила: «Когда я в этом, я начинаю говорить и сама себя слушаю. Я вроде бы говорю другому — сыну, например, который при этом очень хорошо меня понимает. И не знаю, почему приходят именно эти выражения. Именно те слова и в тот момент, когда их

нужно сказать этому человеку. И я вижу, как это воспринимается. Меня слышат и понимают».

А теперь еще немного потренируемся.

Упражнение 5

Вам понадобится партнер. Ему нужно будет ощутить определенное состояние. Вам необходимо войти в это состояние и прочувствовать его.

Встаньте спиной друг к другу. Почувствуйте друг друга — из сути к сути, из пространства в пространство. Не нужно думать, важно только ощущать.

Пожалуйста, во время упражнения ничего не обсуждайте, поделитесь впечатлениями после. Не отвлекайтесь и не торопитесь.

Теперь возьмем другую задачу. Мы научимся изменять состояние партнера в общении. Вот скажите: можем ли мы услышать, понять друг друга, если находимся в очень разных состояниях? Нет. У вас в течение дня произошло что-то хорошее, радостное. Вы пришли домой, просто танцуете и пытаетесь донести это до близких, мужа, а он говорит: «Отстань!» Вы опять к нему, его реакция: «Сказал же, уйди». Обидно? Почему это произошло? Вы ведь не обратили внимания на его состояние. А у него, возможно, сегодня на работе сплошные неприятности, все с точностью до наоборот. И вам не понять друг друга. Поэтому са-

Женская волна

мая эффективная ситуация для общения — когда мы находимся в одном состоянии. Вы же знаете, многие родители просто не представляют, что же происходит с их детьми. Иногда они узнают это от школы, милиции и т. д.

Таким образом, нам надо научиться не только определять состояние другого, но и менять его. Вы видите, что ребенок волнуется — взяли и изменили его состояние. Он спокойно сел готовиться к экзамену. Муж перешагнул порог дома — заметили его состояние, изменили его и только потом задали какие-то вопросы. На работу пришли, там шеф раздереганый — опять изменили состояние. То же — со своим подчиненным. Может, у него дома что-то произошло, а вам надо, чтобы он эффективно работал. Изменили и его состояние. Даже в магазине — разве хочется общаться с раздраженной продавщицей? Конечно, нет. Все ведь люди, всякое бывает.

Упражнение 6

Вы по-прежнему работаете в паре. Один партнер входит в некое состояние. Задача другого — войти в это же состояние. Дайте этому проявиться. Вы заметите: как будто появляется нечто одно, целое. Что вы начинаете делать в этом состоянии единения? Менять состояние партнера! Раз вы являетесь целым, то, когда начинаете

Женская волна

осознанно менять свое состояние, это передается другому. Вы меняете себя, а влияете на другого. И состояние партнера изменится.

Проследите: когда менялось ваше состояние, было ли ощущение какого-либо давления, насилия? Нет. Это происходило естественно.

Посмотрите: мое нормальное женское состояние — спокойствие и гармония (если я буду с ним работать, оно станет появляться автоматически). Пришел ребенок домой взбалмошный — раз, и его состояние изменили, успокоили. Приятельница звонит в растрепанных чувствах — изменили ее состояние. Перешагнул человек порог дома — и там, за порогом, вся эта суeta и осталась. Если у вас будет так, уйдет ли из вашего дома мужчина? Нет, ведь дом для него — огромный ресурс сил и поддержки. Вот что делает мудрая женщина.

Глава 10

ПРОСТРАНСТВО ПОД ЗАМКОМ

Мы уже научились предоставлять пространство. Но, как мы говорили, у женщин и мужчин и ум, и мировосприятие разные. Иногда нам кажется, что некоторые вещи, предлагаемые мужчиной, с нашей точки зрения неразумны.

Вот пример, понятный женщинам в любой стране мира: скажем, затеял ваш любезный не-большой ремонт. Допустим, вы решили обновить одну комнату. И вот в субботу и воскресенье он взял и снял в комнате все обои.

Пожалуйста, предположите последующее развитие событий: в следующие выходные он поклеит новые обои. Логично? Мне ничего другого на ум не приходит. А он, например, в среду вам говорит: «Знаешь, я с мужиками в пятницу на рыбалку еду». Вписывается ли это в наше понимание развития событий? Нет. Нелогично. Как про-

Женская волна

исходит обычно: женщина начинает очень громко, но неубедительно объяснять все, что она думает о его умственных способностях. А он говорит: «Да пошла ты вон, дура, от тебя — хоть на край света». Вот и поговорили.

Что сделает мудрая женщина? Во-первых, такая женщина практически никогда не говорит мужчине «нет». Это редкий случай, когда озвучиваются ну очень принципиальные вещи. И в данном случае она не скажет «нет», но не предоставит ему пространства для реализации этого дела!

Конечно, интереснее всего эффект. У мужчины бессознательно складывается ощущение: просто невозможно, чтобы это действие свершилось. Это происходит глубинно, подсознательно. И он начинает выстраивать некую мотивационную цепочку, чтобы самому отказаться от этой поездки.

Походил-походил: «Нет, не поеду на эту рыбалку. Они ведь опять напьются, и начнется...» А мудрая женщина тут же выдает ему другое пространство, как он в субботу с утра пораньше с песней, с удовольствием кладет новую плитку в ванной, и к вечеру все кафелем сверкает. Он говорит: «Что мне, делать, что ли, нечего? Мне же надо сначала другое дело закончить, обои поклеить!» А она скажет: «Какой же ты у меня замечательный». Оценит и похвалит.

Упражнение 7

Давайте возьмем ситуацию, похожую что на ту, что в упражнении по предоставлению пространства. Итак, он говорит: «Давай вечером пойдем куда-нибудь». Как вы при этом будете не предоставлять пространство? Создайте объем, но в этом случае — объем пустоты. Как будто ничего нет — пустота. Должно быть четкое ощущение этого. Без напряжения.

Откуда это делается, помните? Из женского, голова пустая. Из женского начала делаете пустоту. Партнер должен отследить ощущения по отношению к предложенному действию. Так повторите три раза. А завершите упражнение на четвертый раз предоставлением пространства. Чтобы просто прочувствовать разницу.

Из впечатлений участниц семинара

«Когда я была в роли мужчины, то в случае непредоставления пространства у меня возникло ощущение: „А зачем мне вообще это надо?“ Такое ощущение, что все это просто потеряло свое значение. Понятно, что этого не произойдет».

«Работая над этим упражнением, я вспомнила, что уже пробовала не предоставлять пространство. Я живу в Петроградском районе, и у меня окна выходят во двор-колодец. Соседи живут в принципе тихо, но по ночам любят выйти во двор посудачить. Часа так на полтора. Так вот, я среди ночи просыпаюсь и закрываю им пространство. Но делаю не пустоту, а вот как: помните, на телевидении была реклама мо-

Женская волна

бильного телефона, в которой телефон складывался, и все пространство складывалось вместе с ним? Я представляю такой телефон и просто складываю его. И как бы держу сложенным в руке. Сначала соседи сваливают в другой двор, а потом утекают вообще. Я это делала несколько раз. Такой фокус с телефоном».

С пространством можно играть — открывать и закрывать его, когда это требуется. Но должна заметить вот что: предоставлением или непредоставлением пространства нельзя злоупотреблять. Непредоставление — это достаточно жестко. Можно сделать и по-другому: изменить качество ощущения пространства, например.

Допустим, поздний вечер, осень, слякоть, снег с дождем, каша под ногами. А дома тепло, уютно и хорошо. Ваш любезный говорит: «Давай-ка пойдем погуляем». А мужчине, как мы помним, надо говорить «да». Какое пространство вы ему предоставите? Представьте, как вы придете с улицы замерзшие, ноги мокрые, все чавкает — ощущения нерадостные. Пойдет ли человек? «Нет, — скажет, — сейчас ноги промочим, замерзнем». Смотрите, как интересно получается: вы не отказали ему, открыли пространство, но поменяли набор ощущений.

Или можно предоставить ему другое пространство — чтобы он чем-то занялся дома. Эта игра должна быть естественной.

Женская волна

Постепенно ваше сознание привыкнет оперировать этими объемами. Но будьте аккуратны: ведь то, что вы хотите, материализуется.

Упражнение 8

Встаньте с партнером спина к спине, глаза закройте. Ощутите друг друга как пару. А я буду задавать состояния. Ваша задача теперь — быть в одном состоянии как единое целое. Посмотрите, как переживается одно состояние, когда вы вдвоем.

Представьте, приходит к вам человек и делится с вами своей радостью. Если вы ощутите это состояние, то заметите, что, переживая его вдвоем, вы это состояние усилите.

Допустим, вы со своим другом на концерте, пришли послушать музыку. И когда переживаете, воспринимаете это вдвоем, оно становится сильнее, ярче, мощнее.

Что еще можно вместе делать? Едой наслаждаться, кино смотреть, да что угодно.

Знаете, кстати, когда люди вместе переживают горе, то оно не увеличивается, а уходит, уменьшается. И эти вещи мы делаем бессознательно, а они обладают огромной ценностью.

Итак, я предлагаю вам некоторые состояния. Переживайте их совместно (внешне ничего делать не надо, только внутренне):

- Суета. Вы проспали на работу и суетитесь.
- Теперь войдите в состояние мечтательности.

- А сейчас вы разгневаны.
- Теперь, пожалуйста, нежность.
- Почувствуйте азарт.
- Вы расстроились, плачете.
- Вы влюблены, у вас самое начало романа.

Как переживаются состояния вместе? Если они неприятные, их становится все меньше и меньше, а позитивные усиливаются.

Видите, почему это ценно? Скажем, делится с вами подруга радостью, и вы вдвоем переживаете это еще ярче, сильнее. А горе утихает. Неважно, с кем вы будете это делать — с детьми, мужем, начальником, коллегой, — но это ценно.

Глава 11

ВСЯКАЯ РАЗНАЯ

Мы не только учимся изменению состояния партнера, но также осваиваем и пластику изменения своих состояний. Мы вольны менять свои состояния? Конечно. Разве истинная женщина все время одна и та же? Она разная, чем и интересна. Как говорит одна моя подруга-ведьма: «Я адекватна миру, ситуации. Сейчас такой момент общения — я такая, ситуация изменилась — я другая женщина».

Допустим, в одной ситуации разбитная такая бабенка, а повернулась — и леди светская. Туда опять вернулась — и снова шалить. Всякая разная. Чем интересна мужчинам истинная женщина, так это своей самодостаточностью (мужчины это всегда хорошо чувствуют) и тем, что она разная.

Если он не все о тебе знает, значит, ты всегда ему интересна. Мужчины ведь завоеватели, они стремят-

Женская волна

ся наложить лапу: «Мое!» — это чисто мужское качество. Но если вы остаетесь собой, он бессознательно понимает, что лапа-то его лежит там не целиком и полностью. Ему приходится изо дня в день вас добиваться.

А там, где все понятно, ему и делать нечего, там завоевывать нечего. Поэтому он и смотрит по сторонам, где все время что-то движется, шевелится, есть что-то неизведанное. Новое для мужчин притягательно, они же по природе своей исследователи.

Перед мужчиной нельзя распахиваться целиком и полностью. У вас должны быть свои тайны. Мы уже говорили о том, как ухаживать за собой, перышки чистить. Это обязательно надо делать, когда его рядом нет.

Отдельно хотела заметить следующее: такое бывает у молодых девушек; видимо, они считают, что если ходят по дому оголенными, то это говорит об их свободе. Но это свидетельствует о большой глупости. Поймите: смотрел мужчина на голое тело три дня, и это ему приелось. Это открыто, доступно, бери — не хочу. Сами знаете: вот лежит оно свободно — так и неинтересно. Не стоит так голое тело демонстрировать. Ну, соскользнул с плеча пеньюарчик — это понятно, такая игра.

Теперь поговорим немного о размерах нашего тела. Многие, особенно по молодости, прямо за-

Женская волна

циклены на размерах. Должна сказать следующее: нет идеала и стандарта красоты. Не было и нет!

У меня есть данные исследования полугодовой давности. Мы перешерстили кучу сведений из разных периодов истории, стран и народов, откуда могли достать — из самой глубины веков. Пытались вывести закономерность красоты. Так вот, не было эталона и нет! Единственный критерий на все времена — узкая талия. Это еще связано с широкими бедрами, что, в свою очередь, связано со здоровым деторождением. Так что никакой лирики.

То, что сейчас навязывается 90/60/90, — это не эталон красоты. Это модные технологии. И в модели выбирают не красивых девочек, а «вешалок». Я как-то с этой сферой бизнеса общалась. Знаете, откуда это пошло? Профессионалы говорили так: многие модельеры — мужчины, большая их часть — нетрадиционной сексуальной ориентации. Для них эталон красоты — мальчик-подросток, который не имеет никакого сходства с женщинами. А шьется все по определенным лекалам. Это лишь технология. И девочки-модели берутся для этого определенного стандарта. Некоторые же дуры доводят себя до смерти, до необратимых последствий, пытаются втиснуться в стандарты.

Есть такой параметр, как конституция. Метаболизм, обмен веществ, у каждой женщины свой. Мы тем и хороши, что каждая по-своему единственная и

неповторимая, и такой больше нет. Есть похожие, но другие. А такой в точности, как вы, нет.

Если мы работаем со своим телом, то не для кого-то или чего-то. И точно не для того, чтобы соответствовать.

Иногда посмотришь на молодых женщин, и создается впечатление, что они как с одного конвейера сошли — макияж, одежда. Жуть берет. Много их, и все — по стандарту. Я много раз спрашивала мужчин об этом, и поверьте, их это не прельщает. Один парень говорил: «Смотрю на девушку, и полное ощущение — где-то я ее видел. А потом до меня доходит — губы, глаза так накрашены, то и се». Все как родные.

Вы поняли, что это не наш ориентир. Наоборот: вы такая одна, уникальная. Есть женщины роскошные, большие, статные, кустодиевские красавицы. У них нет ничего лишнего, роскошная фигура и широкая кость. Да ее надо убить, всю перекроить, чтобы сделать стандартного размера.

Возьмем японцев или китайцев — и рост другой, и субтильность. Я не говорю, что русская женщина огромного размера должна быть, но не было худышек-то на Руси особенно (не беру девочек 17—18 лет, а говорю о большинстве).

Если вы занимаетесь телом, то только из любви к себе. Ну, набрали излишек, побаловались плюшками — снизили вес. Занимайтесь своим здоровьем-

Женская волна

ем. Если немного поправитесь, то вам будет тяжело, вы ощутите физический дискомфорт. Это не значит, что вам нужно ломать себя под какую-то норму. Если вы будете делать это из любви к себе, то двигаться к цели будет легко и свободно.

Вот поверьте: если вы ухаживаете за собой для кого-то или если ваш друг говорит: «Давай сделай такую фигуру, как в журнале» — тогда все понятно. Мы же с вами, сами знаете, вечно переживаем из-за всяких складочек, неидеальностей фигуры. Я спрашивала у мужчин: «Вот когда вы сексом занимаетесь, вы на женскую фигуру критично смотрите?» Мужчины задают мне встречный вопрос: «А я ее люблю или как?» Я говорю: «Какая разница?» Они: «Большая. Вот если как, тогда я ко всему критично отношусь. А если люблю, так ведь люблю такой, какая она есть. Всю. И мне ее складочки все перецеловать хочется. Если же не люблю, тогда да — вот тут тебе надо похудеть». Иными словами, тело должно волновать вас в отношении своих размеров только в том случае, если этот излишек может отразиться на здоровье.

Вернемся к нашим упражнениям.

Упражнение 9

Возьмите лист бумаги и сложите пополам. Теперь разверните. Первую часть работы вы будете делать на первой половине листа. Вторую — на второй.

Женская волна

Обратите внимание: сейчас мы будем говорить не о фактической стороне вашей жизни. Не о том, как есть по факту. Мы поговорим о ценности определенных понятий, которые присутствуют во внутреннем мире каждого человека. Даже если этого фактически сейчас в вашей жизни нет, само понятие для вас существует. Скажем, если в данный момент времени у вас нет любимого человека, ценность этого понятия все равно есть.

Итак, наша задача: на первой половине листа выявить ценности определенных понятий, которые есть у каждого. Это: «Я сама»; «Любимый человек» (неважно, есть он или нет); «Наша пара (я и он)» (ценность этого взаимодействия); «Дети» (даже если их нет) — для кого-то пустой звук, а кто-то о них мечтает; «Семья» и «Мир» (имеется в виду мир, в котором мы живем. Мы с вами живем на планете Земля, она входит в Солнечную систему и т. д. — нужно определить ценность этого понятия. Можем ли мы жить вне мира? Нет.)

Эти ценности необходимо определить через объемы.

Вы пишете «Я» и обводите в кружок: объем этого кружка и будет соответствовать ценности этого понятия. Делайте это со смыслом.

Итак, вы определили ценность понятия «Я», а теперь определите ценность понятия «Любимый человек», причем относительно «Я» — больше или меньше?

«Пара» — опять выясните ценность понятия в отношении других. Не увязывайте их между собой, работай-

те с каждым отдельно. Кто-то говорит: «Я — пуп земли», а кто-то: «Я — маленький человечек».

Аналогично проработайте все оставшиеся понятия.

Определили? Посмотрите внимательно — это так или в чем-то вы слукавили? Сравните объемы друг с другом.

Теперь на второй половине листочка мы будем увязывать эти понятия между собой. Сохраняя объемы, возьмите «Я» и «Любимый человек»: как соотносятся этим объемы? Кружки могут находить друг на друга, или «Я» будет входить в кружок «Любимый человек», или они вообще не будут пересекаться — как угодно. Каково же это взаимодействие «Я» и «Любимый человек»? Далее пристраивайте к этим двум объемам «Пара» — как вы совместите его с теми двумя? Получается уже связная картина. Теперь пристраивайте «Детей», «Семью», «Мир».

Такой простой тест очень показателен. Вы рисовали все так, как вы живете, — другое и невозможно. Какие подходы к себе постройте, такой и будет ваша жизнь.

А теперь переверните листок и нарисуйте все так, как должно быть: «Я» и «Он» — два равных объема — находятся рядом, но не пересекаются. Как бы я ни любила другого, я не могу быть дру-

Женская волна

гим, смешаться с ним, быть им. И он мной быть не может. Итак, два равных рядом. Царь и царица, Василиса и Иван.

А вместе мужчина и женщина — пара; объемом «Пары» включает оба объема. А если у вас пара где-то отдельно, все кусками, фрагментами, то как это может быть: одной ногой в паре? Да, каждый идет своим путем, но у нас еще появились интересы пары. При этом каждый остался собой. Что у нас вследствие нашего взаимодействия появилось? Дети. Объем «Дети» немного пересекается с объемом «Пары». Почему? А потому что наши дети имеют свойство быстро вырастать, вылетать из гнезда и жить своей жизнью. Мы даем им тело. Но они появились в этом мире со своей судьбой и свободно пошли. А с кем остались вы? С парой.

Посмотрите: ваши отношения в паре — это отношения женщины и мужчины, они не касаются детей. Ваши отношения с детьми — отношения матери и детей, так же и у него. Это разные вещи. А многие это в одну кучу сваливают.

Кто же мы все вместе? Семья. В ее объем включаем все три объема. А где живет наша семья? В огромном мире — его объем объединяет и нашу семью. Как же можно рисовать это отдельно? Где вы тогда живете? Или вы категорически отказываетесь от этого мира? Тогда задайте себе вопрос: если у

**вас в этом мире что-то не ладится, возможно, вам
надо разобраться с собой?**

**Как только у вас будет так по сути, так будет и
в вашей реальности. Есть над чем задуматься?**

Глава 12

ИЗ «КОПЕЙКИ» В ДЖИП

Женщины разных возрастов обращались ко мне с одной проблемой, касающейся их личной жизни. Происходит одна встреча — и мужчина пропадает, не звонит.

Я спрашивала: «А как ты шла на первое свидание, что было у тебя в голове, в сознании?» Вот представьте: первое свидание, они только знакомятся, люди, имеющие определенный опыт. Она идет, и в голове — планов громадьё: и как пожениться, улучшить жилье, детей пристроить и т. д. У нее бессознательный океан идей. И с этим она идет на свидание. Мужчина это бессознательно улавливает — и деру! Есть явное несоответствие объемов — ему пока надо немного, а предлагается море-океан.

Давайте немного поиграем.

Например, с машинами. Когда-то машину, эту телегу на колесах, которая сама движется, придум-

Женская волна

мали для того, чтобы перевозить людей, груз. Функция машины с момента изобретения осталась той же. Только марок автомобилей теперь огромное количество. И сейчас это превратилось в социальную игру. Марка машины свидетельствует о статусе, уровне владельца. Хотя если отказаться от этой игры и представить: вот есть у меня такая телега, и она уже 10 лет ездит и функцию свою выполняет — казалось бы, зачем мне ее менять? Нет, люди меняют, и не раз в 10 лет, а гораздо чаще. Это такая социальная игрушка.

Если мы хотим стимулировать партнера к более активным действиям — в реальной жизни с реальным конкретным человеком, — мы должны видеть его ресурс в данный момент. Поэтому сначала мы предоставляем определенное пространство, в котором он мог бы действовать сам. Затем, видя, что его нужно немного подтолкнуть, мы увеличиваем, расширяем пространство ровно настолько, насколько это увеличение мужчина сможет заполнить — в плане своих возможностей, сил, финансов.

Допустим, он говорит: давай поменяю машину, купим более новые «жигули». А вы понимаете, что лучше заплатить на 1000 долларов больше, но купить иномарку среднего класса. Он скажет: «Денег нет!» Но вы знаете, что если займетесь, то выкрутитесь, отдадите.

Женская волна

Но вот в чем дело: если вы слишком увеличите объем, пространство, то испугаете человека. Он откажется даже от первого предложения, которое сам сделал. Так что делать это нужно грамотно. А когда правильно делаете, у него появляется глубинная подсознательная уверенность в себе и своих силах! Заметьте: пока я в себе уверена, я много не рассуждаю, а просто иду и делаю. Когда возникает неуверенность, я переживаю, и до фактического действия доходит редко.

Важно не только то, что мужчина чувствует эту уверенность в себе: «Я могу!» Он еще и понимает, что его женщина в нем уверена. Это то, что мужчины называют крепким тылом. Это бессознательное ощущение поддержки.

Бывают и обратные ситуации: мужчина уверен в себе, но приходит домой и слышит от жены: «Да тебе ли за это братья?! Ты не потянешь». Вот подержала!

Итак, чуть-чуть поиграем.

Сядьте за руль машины или на место пассажира. Вы в «жигулях» первой модели, в «копейке». Сделайте пространство, растворитесь в женском. Самое главное — ощущение. Появилось четкое пространство: мы в самых простых «жигулях». Оцените это пространство, его объем.

А теперь пересаживайтесь в «жигули» десятой, последней модели. Глаза не закрывайте. Совсем

другие ощущения, не правда ли? Что произошло с пространством, с его объемом? Оно увеличилось. Теперь пересядьте в среднего класса иномарку. Что с пространством? Увеличилось. И каждый раз оно увеличивалось плавно, ненамного.

Сейчас из этой иномарки пересядьте в самую роскошную и дорогую машину, какую можете себе представить. Что теперь? Вы сидите в престижной машине. А теперь из нее — в «копейку». Что с пространством? Резко уменьшилось. Затем, сидя в «копейке», опять «пересядьте» в самую роскошную тачку. Смотрите, как резко все изменилось! Вот так делать нельзя. Это все равно что лейтенант и генерал. Человек испугается, откажется — это для него нереально. Это все равно что вы скажете: пойдём в салон, купим машину за 100 тысяч евро. А у него зарплата 20 тысяч рублей в месяц. Испугаете человека.

Упражнение 10

Мы опять работаем в паре. У одного партнера — женская роль, у другого — мужская. Мужчина делает предложение — что-то небольшое. Женщина предоставляет пространство, которое запросил мужчина, а потом (это делается в диалоге) опять работает с пространством — чуть расширяет его. Как с той же машиной: пойдём на авторынок, купим «жигули». Дайте ему пространство покупки «жигулей», но скажите: сам посуди, какое качест-

Женская волна

во у «жигулей», а если мы купим иномарочку на том же рынке (не в салоне), то не слишком переплатим. Проговаривайте свои резоны, слегка расширяя этот объем.

Мужчина должен отследить, что с ним произойдет, как поменяются ощущения. Ему предлагается нечто немного большее. Появляется ли глубинная уверенность: я могу?

Затем поменяйтесь ролями.

Не забывайте о том, что пространство нужно заполнить позитивом. Тогда это воспримется без напряжения.

Из впечатлений участниц семинара

«Я была в роли мужчины. У нас с „женой“ был вариант, когда из квартиры мы переключались на возможность покупки домика. Первый момент — у меня был ужас. Как дом? Он же большой? Коттедж какой-нибудь. Ладно купить, его ведь нужно еще содержать... А она говорит: „Да мы не-большой домик купим“. И действительно, все представилось в другом свете — домик, свое хозяйство, мастерская, верстачок, мужские радости всякие. И как-то очень хорошо стало».

Глава 13

«ХОРОШО, ЧТО ВЫ ПРИШЛИ ВСЕ ДЕСЯТЬ!»

Иногда приходится не стимулировать, а удерживать партнера от активного действия. Бывает, что с нашей точки зрения мужчина поступает неразумно. Приведу пример.

Приходит любимый и заводит разговор о том, что у вас скоро день рождения. Вам приятно, конечно (он помнит!). Далее он говорит, что хочет сделать вам подарок и устроить для вас праздник. Это так приятно, не так ли? Далее он раскрывает суть подарка и говорит: пригласим человек тридцать гостей и устроим для тебя праздник.

В одну секунду все испорчено. Мы ведь прекрасно знаем, что за этим стоит. Надо составить меню, потом сбегать по магазинам и все это притащить, порубить, из последних сил привести себя в порядок, одеться, причесаться. Далее приходят гости, за ними надо поухаживать, угостить, блюда менять и

Женская волна

т. д. А потом проводить их, все убрать и без чувств упасть. Слава богу, праздник удался!

В общем, женщина быстро объяснит своему любовному, что она думает о его умственных способностях.

Но теперь вспомним о нем: он что, со зла нам это предлагал? Ведь думал о нас, помнил о дне рождения и хотел сделать подарок, доставить удовольствие. Но у него одна перед глазами картинка, а у нас — другая.

Он видит такую картинку: вы в красивом платье, кругом приятные гости, которые в начале вечера еще помнят о цели своего прихода. Перед вами — красивый стол. Встают гости и произносят тосты: какая вы чудесная и т. д. А он сидит рядом и балдеет — «Моя же женщина!» Гости дарят вам приятные подарки. И он в полной уверенности — это он, отец родной, устроил этот праздник!

И как тут быть, ведь для нас это не праздник, а сплошной ужас?!

Итак, мы предоставляем ему это пространство: да, эта сумасшедшая орава приходит к вам в дом. Потом, в диалоге, вы проясняете все нюансы: «Знаешь, дорогой, это все замечательно — праздник, и давно мы его не устраивали. Но ты целый день на работе, это все ляжет на меня, мне придется таскать тяжелые сумки, готовить и т. д. Потом ты зна-

ешь, как Сидоров начинает вести себя после третьей рюмки...»

Вы говорите это очень спокойно и доброжелательно. И опять работаете с пространством. Главное — сохранить его основную задачу, его предложение, идею — подарок для вас! Тогда это будет принято.

Давайте поиграем: итак, ваша конкретная ситуация — муж делает такое предложение. Не знаю, поместятся ли у вас 30 человек... Вы говорите: «Давай лучше пригласим 2—3 пары, несколько человек, закажем столик в кафе или ресторанчике, мы там уже были как-то, и нам понравилось...»

Вы уже плавненько из этого пространства переходите в другое: сидите в конкретном кафе, там немного людей и, главное, есть ощущение праздника. Если оно возникло, все получится. Вы уменьшили пространство в объеме с 30 человек до 5, но ощущение сохранили. И тогда муж воспримет эту идею как свою собственную — что так даже лучше.

У мужчин бывают такие порывы, которые с нашей точки зрения кажутся не то чтобы безрассудными, но весьма неразумными. Мне рассказывали как-то такую историю. Это совершенная классика жанра.

Итак, есть семья со скромным достатком. Жена работает, муж пашет день и ночь. Раньше 9—10 часов вечера он домой не приходит, на двух ра-

ботах крутится, старается. И вот как-то приходит он и кладет на стол некую сумму в долларах. Говорит: «Я принес деньги, пойдем купим тебе норковую шубу». Она в сильном удивлении, спрашивает: «Как, почему?» Он отвечает: «Вот, я специально подрабатывал, чтобы накопить». Дорогого это стоит! Она говорит: «А почему ты вдруг это надумал?» Он: «Я видел, как ты смотрела однажды на соседку в красивой шубе».

Надо сказать, что соседи эти — люди состоятельные, совсем по-другому живут: у них иной доход, в этой шикарной шубе соседка не ездит на трамвае и т. д. Но как это объяснить мужчине?! Это ведь то же, что «запорожец» и джип.

У женщины — старенькие сапожки, вязанные перчаточки. И при всем при этом оденуть на нее хорошую шубу!.. Это будет ее только стеснять, она не почувствует себя дамой. С работы — на работу, в этой толкучке. Понадобится такая же сумма денег, чтобы купить хорошую обувь, сумочку, перчатки, шарфик, шапочку. Чтобы это соответствовало дорогой шубе.

И что после этого надо сказать: «Ты что, дурак?!» А ведь это у него от сердца шло, не просто так, хоть с нашей точки зрения и неразумно.

Так что она предоставляет ему пространство и объясняет: вот ведь у нас вечно посыпают улицы солью, нужны хорошие сапоги, которые это выдер-

Женская волна

жат. И еще, знаешь, я тут видела дубленочки... — пространство понемногу уменьшается, и цена опять же другая. Она объясняет: это и комфортно, и демократично. И основная задача его выполняется — это будет и красиво, и модно, и тепло.

А если бы она тогда категорично о шубе высказалась, отказала бы ему, он бы эти денежки забрал и сказал: «Ну и ходи так». А так и дубленка у нее есть, и еще сколько, что называется для хозяйства, у нее средств осталось.

Опять же: он не знает, что там у вас дома творится. Это вы понимаете, что надо подкупить полоте-нец, постельного белья, посуды и т. д. Это — наша епархия. Знает ли ваш муж, сколько стоит моющее средство? Да он иногда не знает, сколько у него трусов и носков. А сколько детям всего надо...

Упражнение 11

Итак, сделайте такое упражнение: тот, кто в образе мужчины, предлагает нечто прекрасное, но вам не нужное, в данный момент избыточное. Женщина должна выяснить основную причину этого поступка — ради чего он это затеял, и предоставить пространство. Но потом привести свои доводы и пространство уменьшить. Не забывая о той задаче, которую мужчина хотел решить. И — побольше позитива!

У «мужчины» должно возникнуть ощущение, что это он сам так решил, его была идея.

Глава 14

СЛОЖИТЬ ОРУЖИЕ

Все должно делаться мягко. Ни на каком уровне не нужно насилия, давления, противостояния. Мы бессознательно привыкли к состоянию войны. Женщина постоянно воюет с мужчиной, воюет с детьми, воюет на работе. Вся жизнь — война. А когда войны внутри нет, и даже если в таком состоянии ты говоришь человеку, скажем, не очень приятные вещи, не желая его обидеть, унижить, задеть, со спокойствием и мудростью — все происходит нормально и принимается. Нет ни малейшего грамма желания человеку подкузьмить. А всякие замечания, упреки, даже с бессознательным желанием поддеть, действуют на людей разрушающе. Когда в тебе этого нет — все нормально. Понятно: когда ты любишь человека, хочется, чтобы ему было хорошо, и тогда нельзя давать ему один сладкий сиропчик.

Когда-то много лет назад у меня был друг, очень хороший человек. Однажды возникла ситуация, в которой оказался не очень приятный финал, но я сама ее сделала. Мне было плохо, и я ему позвонила, он находился тогда далеко. Чисто по-женски мне хотелось участия, хотя я сама все понимала, что сделала ситуацию своими руками и пожинаю плоды. Но в этот момент мне хотелось поплакаться, и чтобы меня пожалели. Он выслушал меня спокойно, из сердца, что называется. И, не желая меня учить, говорит: «Но ведь ты же сама это сделала. Ты знала, что все так будет, но только не хотела себе признаться в этом. А сейчас имеешь то, что сотворила сама». Я бросила трубку.

В тот момент у меня был в жизни большой переезд, я была в дороге 5 часов, и все это время как белуга редела в автобусе. Бабы рыдания такие. Люди вокруг были хорошие, приносили мне водичку, платочки, а я — заливалась. Меня не погладили по головшке!

Потом я вернулась в Питер, и мы должны были встретиться. Я решила: встречу с ним только потому, чтобы сказать ему, что между нами все кончено.

Была весна, мы шли по улице, и от него такое тепло сердечное исходило (а отношения у нас были не любовные, просто это был близкий друг). А у

Женская волна

меня, знаете, как в голове засядет идея — ну и что, все равно все скажу! Он улыбается и говорит: «Ну, что ты сегодня как ежик?» Я: «Я хочу тебе сказать — вот ты мне так сказал, обидел!» Он взял меня за плечи и говорит: «Знаешь, я так тебя люблю, что отношусь к тебе, как к самому себе. Если бы я сказал неправду, я бы причинил тебе большой вред». И вся моя дурость быстро улетучилась.

А если бы он сказал тогда: «Ты одна хорошая, а все остальные — козлы и сволочи» — правильно сделал бы?

Когда мы любим самых дорогих людей и говорим им неприятные подчас, но необходимые вещи — скажем, сглупил человек в этой ситуации или еще что-то, но от души, от сердца, без желания унижить, поддеть, — то будем услышаны и поняты. Когда вы в таком состоянии, ни один человек, ни близкий, ни случайный знакомый, — никто не обижается. Он слышит в ваших словах желание помочь, заботу.

Но бывает по-разному. Иногда, когда ты эти неприятные вещи озвучиваешь, одному человеку это придает силы, а другому в данный конкретный момент этого не стоит говорить. Ваше понимание и сострадание проявятся в том, что вы просто промолчите. Но не будете лгать.

Если вы немного поразмышляете на эту тему, то вспомните моменты из жизни: что вы иногда го-

Женская волна

ворили детям, мужчинам, коллегам, когда высказывали свое мнение. И вспомните, что в большинстве случаев при этом неосознанно звучала критика, желание уколоть. Осознайте и уберите это. Ведь если вы свободны, то и любой другой человек так же свободен, и он имеет полное право делать в своей жизни, что угодно.

Вспомните бомжей. Иногда ведь мы смотрим на них, сморщив нос. А какое мы имеем право их судить? Это их выбор. Вы не знаете, какие события были в их жизни, и не известно, как вы повели бы себя в этих обстоятельствах. Какое вы имеете право смотреть на этого человека вот так? Свысока?

Ни один человек не выше и не ниже другого. Все просто разные. А кто как живет — его выбор, его решение. Если вы свободны и говорите: «Мне никто не указ, я живу осознанно в этой свободе», так и другой человек точно так же. И тогда у вас не будет желания кого-то обидеть. Все очень просто — если вы начали уже войну, если завидуете, злитесь, вы не свободны и заранее проигрываете ситуацию. Сильные никогда не воюют. Если война исходит от вас, то мир резонирует, и вы будете получать подобные ситуации.

Итак, вы научились немного работать с пространством. Можете с ним играть — увеличивать, уменьшать. Пришли на первое свидание — расши-

ли немного пространство, прощаетесь — опять сделали новое пространство — скажем, нового свидания, но не загса! Чуть шире, теплее, нежнее. И если будете там потихоньку расширять пространство, то и придете постепенно в загс.

Конечно, не у всех есть задача прийти в загс. Кому-то, может быть, надо, наоборот, развестись и остаться при этом с человеком друзьями. Здесь то же самое работает. Ведь это мы задаем отношения. Вы познакомились с женщиной, и он сразу стремится вас захватить (поверьте, это естественная игра природы). Но вы поставили его на расстоянии и задали пространство: это — мой друг, но друг не интимный. А вот тот, другой, будет приятелем. Согласитесь: близкий друг и приятель — разные понятия. А вот этого встретила — это мой муж. Куда ему деваться, я уже так пространство построила...

Мой муж интересно мне рассказывал о том, как он понял, что он — мой муж. Для меня в определенный момент уже было понятно и естественно, что этот человек — мой муж, и даже мысли я другой не допускала. А он говорил мне потом: «Вот наступил какой-то момент, и я естественно понял, что дело обстоит именно так. И что ничего другого просто нет». Я говорю: «Ты что, только спустя пару месяцев понял?» Он: «А ты что — раньше?» Я: «Да».

Итак, мы задаем сферу отношений. Если это друг — то друг. Любовник — значит, любовник. Потом, конечно, из любовника сложнее будет сделать мужа, но можно — постепенно. Мы делаем это бессознательно, а теперь хорошо бы научиться творить это осознанно.

Вот еще удивительная штука — флирт. Флирт — удел умных, мудрых женщин. Это когда все на грани, и эта игра доставляет невероятное удовольствие обоим. Это уже тонкие, блестящие вещи.

Бывают моменты, когда друг ваш близкий хочет перешагнуть эту ступень, стать вам ближе. Вам надо будет озвучить следующее, сказать: «Знаешь, если мы это сделаем, то в качестве любовников наши отношения не будут иметь продолжения. Но для меня большая ценность — именно дружеские наши с тобой отношения. Это мне очень дорого. И, видишь ли, мне не хочется терять нашу дружбу. Я думаю, что как у любовников у нас не получится ничего хорошего, а вот так, как сейчас, — это здорово».

У меня была такая ситуация. Человек меня выслушал, подумал и потом просто меня расцеловал: «Как классно, что ты это сказала, потому что это действительно так!» И дальше всякие моменты бывали, и кокетничать мы продолжали, но дружили. У мужчин бывают такие моменты, просто из-за природы — лапу-то свою наложить.

Глава 15

ПО СТОПАМ ВАСИЛИСЫ

Женщина абсолютно свободна. Слышишь иногда: «Как это я буду первой звонить?» Я говорю: «А какие проблемы? Если хочешь с человеком поговорить, так и позвони ему». Когда я свободна, я могу сказать о своих чувствах совершенно открыто и свободно. Позвонить, не боясь того, что мне скажут. Да, может это будет не то, что я ожидаю, но у меня на сердце — другое.

Если вы не можете позвонить, это говорит о вашей несвободе. Нет тут никаких условностей. Еще раз повторяю: мужчины тоньше и ранимее нас.

Мужчины рассказывали мне, как они боятся. Вот представьте: сидим, скажем, мы в клубе, и я вижу — рядом красивая девушка. Такая хорошенькая, и все на нее посматривают. Мои знакомые сидят, проходит час, и я говорю: «Ну, ребята, подойдите, познакомьтесь с ней». Девчонка — классная.

Никто не подходит к ней, хотя внимание все обращают. «Почему вот вы не подойдете к ней?» Знаете, что мне ответили вот эти очень крутые молодые люди? «Она очень красивая». И что? И у меня сразу же профессиональный интерес возник — расскажите-ка мне об этом поподробнее...

Они говорят: «Вот такая красивая не может быть одна. У нее наверняка кто-то есть. У нее точно есть парень. Я сейчас подойду на глазах у всех, а она мне скажет „нет"». Я говорю: «А ты теперь посмотри: если все мужчины здесь так, как ты, думают, есть ли у нее мужчина?» Тут они задумались... Все-таки нашелся один смельчак — и она помчалась, с радостью пошла с ним танцевать! Вот, пожалуйста, их психология.

Некоторые спрашивают: а как тогда убедить мужчину, что у тебя — никого?

Не надо убеждать. С ревностью, кстати, тоже интересный момент. Ревность — это нездоровье. Или первый признак тирана, с которым потом заплачешься, или собственная несостоятельность. Безумным ревнивцем состоятельный (в психологическом плане) мужчина не будет.

Некоторым женщинам это сначала льстит. А это совершенно ложный посыл. Это большое напряжение, недоверие. Либо мы принимаем другого с полным доверием, либо... Вот разберитесь со своим мужчиной — в чем причина его ревности? Вам

нравится это? Правда в том, что это напряжение будет расти. Это нельзя позволять с первого же мгновения, как только это появилось. Надо сразу же выяснить причину — если человек категорически такой — ну извините, дальше ваш выбор. Это ведь один из признаков тиранов свихнувшихся. И дальше они доходят до жутких вещей. Надо эти вещи уметь рассмотреть, распознать сразу.

У каждой пары много нюансов. Кокетничаете вы с кем-то в его присутствии или что-то еще — как мужчина реагирует? Если с первого момента знакомства человек начинает так себя вести, тут надо очень внимательно посмотреть на него и призадуматься.

Мой муж, мудрый человек, сказал такую вещь: «Ты уезжаешь, скажем, на два месяца, и если я позволю себе ревновать тебя, я тебя потеряю». Так появляется несвобода. Есть некие принципиальные моменты, когда мы решили быть вместе, у нас был разговор, и мы все обсудили. Ревность — смерти подобна, она просто все разрушает. А поскольку для мужчины наши отношения тоже большая ценность, то он не позволяет себе тех вещей, которые могут свести это на нет. Потому что у нас абсолютное доверие и приятие друг друга. А иначе невозможно.

Свободная женщина, у которой, казалось бы, голова освобождена от мыслей — она не благодная

дурочка. Перечитайте сказки и обратите внимание на суть. Такая женщина многое изначально умела, она не была бездельницей. Причем если она шила и вышивала рубаху, то не стыдно было и к царю в ней пойти. Хлеб пекла — опять-таки какого качества? Получается, она могла бы с любым мужской жизнью прожить и на жизнь себе заработать. Она не нуждалась, все умела.

Это очень разумная женщина, земная, не парящая под луной. И современная: она смотрит на мир широкого открытыми глазами. Не ах и ох, а видит так, как есть, по сути, из собственной сути. Только оттуда можно увидеть что-то или кого-то, ощутить другого безошибочно. Так и вы, когда выбираете мужчину, осознайте: зачем он вам нужен?

Поймите: для нас нет ничего плохого или хорошего. Может, вам не так важна любовь, и вы хотите социального положения и денег. Но, по крайней мере, вы делаете этот выбор осознанно. Поймите: кого вы хотите, что это за человек, зачем он вам? Со всем поступайте так — с работой, делами. Мудрая женщина во всем реально смотрит на жизнь. И она четко соблюдает, охраняет свои же интересы, по сути понимает людей, развитие ситуации.

Скажем, вы собираетесь замуж. В России почему-то институт брачного контракта считается не-

Женская волна

приличным, но ведь это как раз нормально. Если выбранный вами человек действительно любит вас и уважает, потому что в брачных отношениях нельзя говорить только о любви, здесь также очень важно и уважение друг к другу, это воспримется совершенно нормально.

Опять же, вы не сладкая розовенькая куколка барби, а женщина, реально воспринимающая мир. И в этом состоянии, согласитесь, практически нет оценок — хорошо или плохо. Ты видишь так, как есть, и, исходя из собственных интересов, потребностей, задач, принимаешь то или иное решение — так, как есть. Ты видишь человека по сути — не надо оценивать: плохой или хороший, просто такой. И соотносишь себя с ним, с его качествами, потребностями и задачами. Нужно тебе это или нет?

Еще раз: в этом состоянии сознания ясность какая-то наступает. Тогда женщина самодостаточна и честна сама с собой. Вы будете уверены и спокойны, кто бы что бы ни говорил. Советчиков, знаете, всегда много, и часто эти советы идут не от сердца.

Вот, например, возьмем ситуацию, когда женщина в семье зарабатывает больше мужчины. Возникает социальная ситуация как бы неравенства. И сразу появляется куча советчиц: «Зачем тебе такой мужчина?» Да какое кому дело?!

Для каждого дела есть свои таланты и способности, согласны? В том числе и в бизнесе; в переводе «бизнес» — это «организация, дело». К этому надо иметь склонность, особые способности. Не каждый ими обладает. Скажем, у вас — такой талант. А у него — вашего любимого, которого вы выбрали, — другие возможности и таланты, которые он реализовывает и является мастером своего дела. Возможно, это приносит в семью меньший доход. Ну и что теперь? Не любить, не жить, только потому, что большинством людей не принято, не круто?

Да плевать я хотела. У меня есть дом, мужчина, которого я люблю и уважаю, хорошие отношения с ним, и он меня так же принимает, любит и уважает. Эта внутренняя свобода, когда она достигается, не продается потом ни за какие коврижки. Ты также принимаешь человека, видя все.

Знаете, иногда говорят: да я видела, но закрыла на это глаза. Нет! Я не закрываю глаза ни на что. Есть мной выбранный мужчина, я вижу все плюсы и ценности, а также, совершенно осознанно, те вещи, которые мне не очень нравятся. И есть то главное, что этот человек мне дает. Что-то можно немного изменить, чтобы, например, носки где попало не кидал, а что-то будет так, какое оно есть. И я это принимаю, не перевоспитываю и не переделываю. Как это вообще возможно — воспитываю.

вать взрослого человека? Да все воспитание дается, закладывается до двух, максимум трех, лет. Попробовал бы кто-то перевоспитать вас...

Иногда спрашивают: как удержать мужчину? Да никак и ничем не надо его удерживать. Как только мысль такая или бессознательное ощущение, что его надо удерживать, — все. Чем больше вы будете его удерживать, тем стремительнее он будет пытаться убежать. А когда вы находитесь в своей самодостаточности и свободе, вы никого не держите, потому что вы уважаете и его свободу. Это для вас — свято.

Даже на уровне быта. Он лежит, родной, на диване, а ты тут носишься с пылесосом, получаешь от этого удовольствие. И говоришь: «Милый, может, ты встанешь, пройдешься из угла в угол», а он отвечает: «Нет, не хочу». Но это же мое желание было тут порядок навести, почему он что-то должен?! Я вижу, что ему хорошо, так пусть лежит себе на здоровье. Когда у него появится естественное желание, он сам что-то сделает. Тогда он начинает и ко мне точно так же относиться. Когда ты мужчину не держишь, он прекрасно подсознательно это понимает. А он по натуре завоеватель, значит, что ему приходится? Все время тебя завоевывать. Ему некогда по сторонам смотреть.

Недавно одна знакомая рассказала мне о таком ощущении: когда мы мужчину «держим», он си-

дит и думает: как бы из этой ловушки вырваться? А когда ладошку разжимаем, он оказывается на свободе и вдруг понимает: «А как классно там, в ладошке, было: тепло, светло», и опять возвращается. Ощущения другие.

Хочу еще несколько слов сказать об уважении. Послушаешь иногда разговоры по телефону: «Васька, где шляешься? Быстро домой».

Это еще при детях говорится. А потом вы хотите, чтобы он был мужчиной. Меня просто иногда поражает: как это можно так разговаривать с мужем? Это невероятно! Мне в голову не приходит спрашивать мужа, куда он пошел, и если пришел поздно — где он был и что он делал. Все, что он сочтет нужным, он мне скажет сам. Не сочтет нужным — не скажет.

Один раз я совершила такую ошибку, и потом мне было стыдно. Как-то пришла после занятий домой, а его — нет. Я взяла и, не думая, позвонила: «Ты где?» А он был с друзьями в ресторане. Говорит: «Сейчас приду». И я думаю: «Ну, что я сделала? Он сидел с друзьями, у него там был свой кайф, свое удовольствие, вот чего я лезу?!» Я говорю: «Не надо. Вы там закончите сначала общаться».

Больше с тех пор — никогда. Но хочу сказать и другое: мы с мужем — два равных свободных человека, но не одинаковых! Эмансипация, феминистки — это дурь, по моей оценке. Итак, в на-

шей семье совершенно нормально: где-то мы бываем вместе, где-то каждый ходит по своим делам. Я тоже могу быть со своими друзьями. Но, памятуя о мужской природе, я хоть сама ни о чем его не спрашиваю, но, уходя из дома, сама ставлю его в известность, куда я иду. В каких-то ситуациях я говорю, что он тоже может присоединиться, в каких-то — нет. И он понимает, что не будет вписываться, да ему это и не надо.

Таким образом, он всегда знает, что я и где я. Внутренняя свобода — это не свобода где-то шлаться. Когда человек приходит к такой свободе, это ведь еще и большая ответственность — без этого свободы внутренней не бывает. Зная мужскую суть и уважая этого человека, я не буду его ранить. Я его берегу.

Конечно, люди могут поступать по-разному. Здесь надо смотреть на качество отношений и на суть. Я говорю об общих вещах. У людей, и мужчин, и женщин, разный уровень развития — во всех смыслах, я говорю не об образовании. Высшее образование не дает внутренней культуры. Интеллигентность как качество не зависит от количества дипломов. И есть люди с низким уровнем развития, на уровне животных — как кишечная губка. Разумеется, такому человеку трудно будет объяснить, что такое семья и жена — то, что бережется и охраняется.

Поэтому мы говорим о равных, стоящих рядом. Помните бутылочку? Если, скажем, я расту и развиваюсь, в жизни и так бывает — мой объем увеличивается, а форма остается неизменной. Долго вы так продержитесь? Это жизнь в кайф? Я пойму, что так больше невозможно, закончу эти отношения и буду искать новые.

То же — с мужчинами. Вы, наверное, слышали такие высказывания: «Я всю жизнь на него положила, а он вырос и ушел». Опять несоответствие — форма росла и развивалась, а содержимое осталось прежним. Теперь он ищет наполнения.

Я говорю обо всех пластах человеческого роста, не только, скажем, о социальном уровне. И опять вспомните Василису. Она же увидела в Иване ресурс, а он при первой встрече не был весь проявлен, но она поняла, что с ним можно сделать. А вот ее старшие сестры не были такими и ничего не поняли, не заметили.

Но не торопитесь. Сначала в это новое качество надо привести себя.

Вы можете довести мужчину до своего уровня, если у него есть потенциал. А если он отсутствует и он сам категорически не желает меняться, надо принять все так, как есть. Иногда говорят: «Вот заведу нового, а с этим расстанусь». Ничего не выйдет! Вы поменяете шило на мыло.

Если вы решили закончить отношения — закончите их во всех смыслах — поставьте точку. Нужно время, чтобы эту боль пережить. Уверяю вас, когда вы сами принимаете это решение и уходите — все равно больно. Требуется время для того, чтобы это пережить. Это осмысленное переживание.

Когда вы уходите, в вашем сердце, несмотря на то что между вами было, должна остаться лишь огромная нежность и благодарность к этому человеку за опыт. Если осталась хоть капля обиды, злобы — вы не свободны. Вы не поднимаетесь через этот опыт выше, на другую ступеньку, а опускаетесь. А вот когда ваши сердце и душа чисты и открыты, даже когда переживаете боль, вы не захлопываетесь, не проклинаете ни жизнь, ни мир, ни себя, ни его, никого. Потому что вы сами вступили когда-то в эти отношения, правильно? И была масса плюсов, и даже то, что вы оцениваете как минус, — большой вам урок. В этом много мудрости и силы. Когда вы это понимаете, остаетесь чистыми и открытыми, то поднимаетесь на следующую ступень. С еще более четким осознанием: чего ты не хочешь и что ты хочешь на самом деле?

Тогда в жизнь начнет приходить качественно новое, а не то же самое. Вы ведь не прошли этот урок, ничего из него не вынесли. И не будет никогда у вас этого бабского страха — остаться одной. Некоторые считают: лишь бы хоть какой-нибудь

мужчина был рядом. Нет! В моей жизни были моменты огромных подъемов, во всех смыслах, полетов. Когда я заканчивала отношения — я уходила сама к себе, разобраться с самой собой, а не к какому-то другому дяде. И постепенно боль, переживания проходили. Смотрите, вот у меня рана — да, мне больно и сегодня, и завтра. Но я понимаю, что день будет идти за днем, и ранка начнет заживать. Не в одну секунду, но заживет. Если я буду ковырять в этой ране каждый день, мне станет еще больней, я буду проклинать, ругать кого-то.

Некоторые люди считают: мы расстались, и теперь мы — враги. Да почему? Просто отношения качественно изменились, и все. Особенно, когда есть общие дети. Даже если вы разошлись, никогда не говорите ребенку о его отце ни одного худого слова. Когда с ребенком говоришь на равных, он все очень хорошо понимает — что мои отношения с папой, отношения мужчины и женщины, прекратились. Но твои отношения с папой — это твои отношения, ты будешь сам их выстраивать. И папа всегда будет папой, каким бы человеком он ни был.

Мужчинам всегда тоже больно. Даже если у них кто-то есть, а ты говоришь, что хочешь закончить ваши отношения. Некоторые мужчины, заведя новую семью, все равно очень переживают, когда бывшая жена устраивает свою личную

Женская волна

жизнь. Они все равно считают ее своей женщиной. И, понимая мужскую природу, надо просто дать мужчине время привыкнуть к этой мысли, пережить это.

А посмотрите, какие вещи делают через детей: сами себя уродуют, и еще включают в этот процесс детей. Пытаются играть на этом.

Глава 16

ВНУТРЕННИЙ МУЖЧИНА

Кстати, как мы выбираем мужчин? Они ведь себя нам предлагают. Механизм выбора — бессознательный. Как в нас есть женское и мужское, так и в них — то же самое. Давайте условно назовем женское свое начало — внутренней женщиной, а мужское — внутренним мужчиной.

Так вот, мы бессознательно делаем выбор в соответствии с качеством своего внутреннего мужчины. А мужчины также бессознательно выбирают женщину в соответствии с качеством своей внутренней женщины.

Мы говорим: все суть энергия, в том числе и мы с вами. Энергия разной частоты, вибрации. Подобное притягивает подобное. Значит, мы бессознательно ищем нечто подобное тому качеству, которым располагаем. Они — также. И бывает так: один опыт, другой — ты смотришь: имена меняют-

ся, а суть одна и та же. Понимая механизм выбора, надо разобраться со своим внутренним качеством в этой ипостаси. Изменишь это — и начнешь иначе резонировать с миром.

Мы сейчас только прикоснемся к этой работе, попробуем немного привести себя в порядок по сути.

Что еще часто нам мешает? Мощнейшее социальное влияние. Какой образ мужчины нам навязывается рекламой, журналами, телевидением? Это высокий, эффектный мачо. Видели на телевидении кого-нибудь с животиком, с проплешиной? И он обязательно должен быть состоятельным, богатым и все такое.

Смотрит девица-красавица в даль светлую — должен к ней принц на белом коне прискакать, а вот то, что у нее под носом, — не видит. И часто так бывает, что наш принц-то близко, совсем рядом. Знаете, как говорят: принцев полно, с конезаводством плохо, коней мало.

А если вы хотите с человеком жизнь прожить, что вам должно быть интересно — рост, цвет волос или душа и сердце этого человека? С чем жить-то собираетесь?

Точно также навязывается и женский образ — о размерах мы уже говорили. Посмотрите какую-нибудь рекламу, как обычно говорится: если грудь у тебя будет такая, то и счастье сразу придет. Я когда первый раз услышала, то задумалась: а при чем

Женская волна

тут размер моих молочных желез и мое внутреннее состояние? Что-то я связь не улавливаю. А мне говорят: еще и самодостаточность появится. Я не понимаю — как?

Попробуем сейчас лучше понять и разобраться в себе. Очень интересно переживать ситуации из мужского и из женского начала. Мы проработает три обычных житейских ситуации. Вы встанете, закроете глаза, ощутите внутреннее пространство и свое женское начало. Затем поработаете с ощущением мужского начала. Растворитесь в мужском начале и, если потребуется, сделаете перемещение. Мужское — правая рука и четверть тела. Остальное — женское. Смотрите, чтобы не было границы.

Далее возвращайтесь в мужское — полностью войдите в него и растворитесь. Из мужской сути вы будете ощущать разные вещи — понимать их изнутри. Придумывать ничего не надо — все только на ощущениях. Естественно и интересно.

Затем ситуация продолжится — но вы будете переживать ее из женского. Старайтесь, чтобы в каждой ситуации ваша внутренняя пара (мужское и женское) договорилась, примирилась, чтобы была не война и напруг, а понимание и взаимодействие.

Так, из мужского, а затем женского мы рассмотрим несколько ситуаций.

Знаете, что все потом говорят? «У мужчин, с которыми я общаюсь, все реакции на эти ситуации

такие же». А почему? А потому что мы выбираем этих людей. Даже друзья-мужчины бессознательно настраиваются на наше мужское.

Много лет назад я прорабатывала это в себе, меняла качества. А потом посмотрела где-то спустя год — дома сидела и стала спонтанно анализировать: некоторые мужчины, а у меня довольно много друзей-мужчин, из моей жизни ушли. Они живы и здоровы, но мы естественным образом перестали общаться. А вот те, кто остался, качественно изменились. Это видно даже в их делах. Я менялась в этой своей мужской ипостаси, и если они хотели со мной продолжать отношения, что им приходилось делать? Подстраиваться, резонировать. Я стала это исследовать, разговаривала с ними. И поняла, что бессознательно они связывают этот свой успех со мной.

Однако поймите — это не может стать самоцелью. Это будет неправильный, ложный посыл в вашей работе, если вы будете действовать ради кого-то. Ушли те, кто не потянул, вы такой уровень себе сделали, что человек этому не соответствует. Он не встроился в это.

Упражнение 12

Встаньте уверенно. Ощутите себя реальной живой женщиной, спокойно и твердо стоящей на ногах. Все внимание в ноги. Почувствуйте связь с землей — это ощу-

Женская волна

щение мудрости. Идите еще глубже. Посмотрите, какая исходит от земли поддержка, сила. Прорабатывайте это. Есть ощущение и устойчивости, и силы. И одновременно легкости.

Закройте глаза, уйдите в свое внутреннее пространство. Выпрямитесь во весь свой полный рост. Руки — как крылья. Там — в своем внутреннем мире, а не здесь. Насколько там свободно можно расправить свои крылья? Почувствуйте, что вы — та, кто вы есть. Вот ваша внутренняя свобода, самодостаточность. Вот истинная ваша суть. Или что-то мешает вам распрямиться? Нет никаких преград! Уберите их. Оказывается, вот я какая на самом деле. А жила-то какая скрюченная. И это — жизнь? Распрямитесь — в полный свой рост встаньте. Позвольте себе быть самой собой. Легче стало дышать?

И теперь в этом пространстве задаете себе вопрос: где есть ощущение женского начала относительно объема моего тела? Где оно и сколько? И у вас естественным образом появляется ощущение, вы его фиксируете без эмоциональных реакций — так, как есть в данный момент. Дайте ощущению проявиться. А что сейчас с маткой происходит? Она запела, заработала!

Теперь задайте вопрос о мужском начале. Где оно и сколько его присутствует в вашем теле? У вас появляется четкое ощущение. Дайте ему проявиться и растворитесь в ощущении мужского начала. Если требуется, выполните перемещение мужской энергии в правую руку и правую четверть тела. Избыток этого ощущения сбрось-

Женская волна

те, недостаток восполните. Отследите, чтобы у вас не было границы между мужским и женским. Одно мягко проникает в другое. Между ними взаимодействие, взаимопонимание, согласие.

Еще раз проверьте — ощущение мужского находится в правой части, посмотрите, как звучит эта мужская суть. Глубже и глубже, осознавайте это. Нравится быть такими? А теперь так же полностью растворитесь в женском. Где вашего ресурса должно быть больше, если вы по рождению — женщина? Вам просто выгоднее жить, исходя из этой природы. Здесь больше вашего ресурса.

Опять переместитесь в мужскую суть и растворитесь в ней. Первая ситуация: вы поссорились и хотите помириться. Что чувствует, ощущает ваш внутренний мужчина? Ничего не придумывайте, ощущения сами будут проявляться. Ваш мужчина находится в таком положении.

Наша ситуация продолжается, но теперь вы перемещаетесь в женскую свою суть. Растворитесь в ней и переживите эту ситуацию ссоры, когда вы хотите помириться. Что ощущает ваша женщина? Старайтесь, чтобы в этой ситуации ваша внутренняя пара примирилась, договорилась, нашла общий язык. Если это произойдет, вы почувствуете необыкновенное ощущение целостности, комфорта. Не остается ни малейших следов напряжения.

Опять возвращайтесь в мужское начало, становитесь мужчиной. Следующая ситуация: в доме нет денег. Что чувствует мужчина в этом случае? Переживайте из мужского начала. Затем переместитесь в женское начало.

Женская волна

Ситуация та же. Денег по-прежнему нет, что ощущает при этом женщина? Вновь постарайтесь, чтобы ваша внутренняя пара договорилась между собой. Вы должны прийти к этому ощущению целостности.

Вы опять переходите в мужское начало. Полностью растворитесь в мужском — не прикасайтесь к нему, а находитесь непосредственно в нем.

Третья ситуация: в доме делаем ремонт. Что ощущает ваш внутренний мужчина, как он переживает эту ситуацию? Растворитесь теперь в ощущении женского начала. Ситуация та же. Что же при этом ощущает женщина? Опять же, старайтесь, чтобы мужское и женское в вас договорились. При этой договоренности появляется очень комфортное ощущение целостности, спокойствия.

Мне кажется, что сейчас вы уже способны более-менее четко осознавать разницу ощущений пребывания в мужском и женском. Еще раз задайте себе этот вопрос: где все-таки вам комфортнее — в женском или в мужском? Даже не комфортнее — привычнее. Думаю, кому-то привычнее в мужском. Но поймите, пожалуйста: если вы от рождения женщина, то ваш женский ресурс больше мужского, во всех смыслах — ваше здоровье будет лучше, карьера пойдет в гору, больше будете зарабатывать. А если вы будете действовать из мужского, где ваш ресурс мал, он больше не станет. Если вы станете жить из мужского — все

Женская волна

будет даваться вам с трудом. Вот цена вопроса. Подумайте: откуда вам выгоднее жить? Откуда вы будете во всех смыслах успешнее, здоровее и счастливее.

Теперь скажите-ка: интересно было воспринимать разные ситуации из мужского начала? Одна девушка в процессе занятия на семинаре вдруг открыла глаза и с возмущением говорит: «Это невозможно!» Я говорю: «В жизни всякое бывает». Она: «Для моего мужчины это просто нонсенс, нереально!» Я спрашиваю: «А в жизни как?» Она: «У моего мужа все точно так же».

Удалось ли прийти к консенсусу вашему мужчине и вашей женщине? Если нет, то поймите: если где-то остается недоговоренность, остается и колоссальное напряжение. Пожалуйста, вернитесь и доработайте это. Пока вы в себе это не уберете, это есть и будет в вашей реальной жизни. Когда в жизни у вас что-то не получается, вы можете через себя это прорабатывать.

Например, в каких-то деловых сферах вы обо всем договариваетесь, а по каким-то вопросам остается непонимание. Так решите это через себя.

Одна дама как-то сказала мне, что муж ну просто не отпускает ее на семинары. А она хочет и туда поехать позаниматься и сюда. Вот какой он ти-

Женская волна

ран, все, уже просто невозможно! А когда она стала выяснять из мужского, почему это так, то вдруг прозрела: «Боже, какая я дура, ведь он за меня боится, поэтому и держит!» Она взяла и перенастроила, убрала это все, и ситуация разрешилась — муж везде стал отпускать. А сколько было нервов, скандалов. И выяснилось — не тиран он, а человек, который очень боится за свою женщину, как бы с ней ничего не случилось, когда его нет рядом. Ведь без опеки его отрада.

Прорабатывая разные ситуации, вы просто увидите жизнь объективно.

Из впечатлений участниц семинара

«Моя мама очень меня опекает. И вечно ходит за мной и говорит: „Тебе пора выходить, ты опоздаешь“. Сегодня я слышу, что она идет по коридору, и не предоставила ей пространства. Она вошла... и молчит. Постояла-постояла, спросила: „А что ты тут делаешь?“ — и ушла».

«Сегодня с утра я забыла предоставить себе пространство для того, чтобы быть на семинаре. В результате — застряла в лифте. Сначала злилась, а потом осознала, что случилось, и пространство предоставила. Лифт поехал».

Часть **2**
БАЗОВЫЕ АСПЕКТЫ
СЕКСУАЛЬНОСТИ

Глава 1

ЗАСУЧИМ РУКАВА

Мы обсудили с вами множество психологических нюансов общения мужчины и женщины. Однако мало останавливались на таком важном моменте, как сексуальность. Пора поговорить и об этом.

Некоторые люди полагают, что сексуальность — это нечто избыточное, вроде красивой безделушки — хорошо, когда есть, а нет — и ладно, и так проживем. Сексуальность представляется им чем-то сугубо внешним — таким сочетанием хорошей косметики, мини-юбки и фривольного поведения, и существует она отдельно от иных, более важных особенностей человека.

Однако великий и могучий драйв размножения входит в число базовых потребностей человека, которые по сути своей нераздельны. Напомню, что всего потребностей пять — и кроме указанного

Женская волна

есть еще такие, как безопасность, потребление, экспансия и социальный пакет. Причем развиваются они не отдельно друг от друга, а в тесном взаимодействии. Можете вспомнить хоть одну ситуацию, в которой превалировала бы лишь одна потребность?

Слышали, например, такие выражения: «Пока сам не наемся, семью не создам», «Бабье лето в 40 лет»? Все это — классические примеры влияния социального пакета на инстинкт размножения.

Базовые потребности связаны, сплетены друг с другом, а значит, не уделяя внимания одной, мы, таким образом, тормозим и другие. И если в чем-то одном не заладилось, будьте уверены — отразится и на всех остальных аспектах жизни.

Несколько скептическое отношение некоторых людей к сексуальности, разумеется, объясняется тем, как это понятие воспринималось в странах христианского мира и у нас (особенно в СССР).

Но время меняются, и сегодня сексуальность перестает быть прерогативой желтой прессы и людей, сугубо распущенных. Уделяя внимание этому вопросу как базовой человеческой потребности, мы повышаем свои шансы на социальный успех, а также (что немаловажно) поддерживаем свое здоровье.

Поскольку сексуальность имеет прямое отношение к тем глубинам психики, которые часто на-

Женская волна

ми не осознаются, и работу с ней мы будем проводить глубинную — энергетическую. Поэтому эта часть книги не сведется к советам по уходу за собой. Мы поработаем с энергетическими структурами, в том числе кармическими, с удалением негатива и созданием позитивной программы на будущее.

А раз мы выбрали такой подход к сексуальности, нам не обойтись без обращения к некоторым известным энергетическим практикам. И, прежде чем мы начнем работу с сексуальностью, чуть-чуть вспомним о кому-то известных (если вы слушатель Школы навыков ДЭИР), а для кого-то новых энергетических технологиях.

Если вы не ленились и осваивали практики из первой части книги, то центральные энергетические потоки стали для вас уже нормой жизни. Сейчас нам предстоит пройти чуть дальше и познакомиться с понятием эфирного тела.

Вы уже почувствовали, что в обычной жизни не замечаете массы ощущений, которые лежат как бы вне сферы материального. Но стоит только обратить на них внимание — и они становятся яркими и отчетливыми. Так вот, эфирное тело — это целый комплекс таких телесных ощущений, управляемых независимо от тела физического. Пока что эти слова — пустой звук, однако если вы проделаете следующее упражнение, то убедитесь, что «тон-

кое» тело так же реально, как и все материальные предметы вокруг вас.

Упражнение 1

Встаньте прямо и спокойно, поставьте ноги на ширину плеч. А теперь медленно и прочувствованно поднимите вытянутую правую руку в сторону так, чтобы она оказалась параллельно полу. Так же медленно и прочувствованно опустите руку. Прodelайте это движение несколько раз. При этом постарайтесь полностью сосредоточиться на движении руки и ощутить каждую косточку, каждое мышечное волокно, каждую клеточку. Опустите руку и, продолжая стоять неподвижно (руки опущены вниз вдоль тела), повторите то же движение мысленно. Вызовите в себе те же самые ощущения, которые вы испытывали при реальном движении руки: вот рука поднимается, вот она достигает положения параллельно полу, вот медленно опускается. Хотя при этом материальная рука неподвижна, а действие лишь воображаемое, вы поразитесь тому, насколько ясно ощущение движущейся руки.

Итак, вы совершили первое осознанное движение своего «тонкого» тела, которое есть не что иное, как ваш энергоинформационный «двойник», пронизывающий каждую клеточку тела физического. Именно эфирное тело наделило сознанием

Женская волна

физическое тело. Но оно способно и к самостоятельному движению.

Теперь попробуйте «удлинить» свою эфирную руку. Сначала, как всегда, потренируйтесь с рукой физической, потянувшись к какому-нибудь предмету — ближайшему дереву, столбу, зданию. Запомнив эти ощущения, совершите такое же действие эфирной рукой. Самое интересное, что эта рука вытянется и дотянется до нужного вам предмета! Вы можете его «ощупать», явственно ощутить поверхность. Чтобы убедиться, что ощущения эти верные, дотроньтесь затем до предмета физической рукой. Спорим, что ощущения совпали?

С эфирным телом можно проделывать и не такие фокусы. Например, его размеры можно по желанию менять — уменьшать или увеличивать. Надо, например, чтобы вас восприняли всерьез, отнеслись к вашим словам со вниманием — увеличьте тело, и тут же заметите желанный эффект. Если же вам, наоборот, надо ненадолго стать незаметным (например, потихоньку смыться с работы, да так, чтобы начальник это не просек), уменьшите поле, и после будете ругать себя, что не додумались об этом раньше.

Конечно, сначала лучше потренироваться дома, а не на глазах у изумленного начальства. Оставшись одни, примите удобную вам позу — сидя, стоя или лежа. А теперь ощутите, что границы

Женская волна

вашего энергетического тела начинают медленно расширяться. Вы становитесь все больше, больше и больше — и вот ваше тело стало таким же большим, как дом. Ваше тело заполнило собой все пространства дома, в котором вы живете. Почувствовали себя великаном, гигантом? А теперь начинайте медленно уменьшаться. Уменьшайтесь, уменьшайтесь — и вот вы уже уменьшились до размеров виноградины. Обратите внимание, какое все вокруг вас огромное! Да, а после не забудьте придать своему эфирному телу обычные размеры, иначе будете удивляться: что это вас никто не замечает?! (Конечно, не стоит оставаться и размером с дом, а то окружающие будут при виде вас вжимать головы в плечи, подавленные вашими размерами.)

Думаю, эти упражнения не вызвали особых затруднений. Столь же несложно потренироваться и в создании эталонного состояния. По сути, это такое состояние, в котором от всех органов чувств поступают только приятные и гармоничные сигналы. Поскольку жизнь у нас далеко не райская, то приятные ситуации встречаются не каждый день. Однако каждый из вас в состоянии припомнить пару-тройку моментов, когда вы чувствовали себя счастливым, независимым, были здоровы, верили в себя и свои силы. Такое наверняка случал-

Женская волна

лось в детстве или в юности. И хотя этот период мог быть очень коротким, но был он у всех, в том числе и у вас.

Вспомнили? А теперь припомните только один момент из этого периода — но очень приятный для вас момент. Вспомните его без тоски, сожалений и ностальгии, потому что этот момент не ушел бесследно.

Например, это могло быть так: весна, утро, звенит капель, поют птицы, а у вас поет душа. Вы стоите на пороге своего дома, вы расслаблены, вдыхаете полной грудью, любуетесь свежей зеленью деревьев, радуетесь, что пришла весна и тепло, что в вашей жизни все только начинается. А сейчас вы собираетесь пойти в магазин, чтобы купить себе вещь, о которой давно мечтали.

Заметьте: в этом воспоминании налицо и эталонные чувства, и эталонные намерения. Это важно — здесь должны быть и запахи, и картинки, и звуки, а также то, что вы собираетесь сделать что-то для вас приятное. Кроме того, необходимо, чтобы вы вспоминали этот эпизод не отстраненно, а как бы переживали его заново — здесь и сейчас, ярко и отчетливо.

Вызвав такое воспоминание хотя бы раз и закрепив его тренировкой, в дальнейшем вы сможете вызывать его на автомате. Может быть, вам достаточно будет вспомнить какую-то одну деталь,

Женская волна

например запах, чтобы вся картинка немедленно встала перед глазами и в воображении мгновенно всплыло все нужное состояние в комплексе. Это понадобится нам в дальнейшей работе с сексуальностью.

Теперь нам остались сущие пустяки — разобратся с понятием «Я есмь» и чакрами.

Область «Я есмь» — это самосознающий центр психики, центральная область человека, которая недоступна для наблюдения со стороны, но весьма полезна для нашей внутренней жизни. С помощью точки «Я есмь» можно созерцать собственное участие в психическом процессе и узнать о себе много любопытного. А поскольку сексуальность часто скрыта от нас покровом бессознательного, приоткрыть завесу тайны и выяснить о себе кое-что, доселе не ясное, поможет наш внутренний помощник — точка «Я есмь», которую мы будем сознательно смещать в нужном нам направлении в своем внутреннем (виртуальном) пространстве. Такое смещение называется редукцией.

А теперь немного поупражняйтесь в ощущении точки «Я есмь».

Упражнение 2

Выберите время и место, когда вас никто не побеспокоит хотя бы в течение часа. Расположитесь сидя или лежа в удобной для вас позе. Закройте глаза и расслабьтесь.

Женская волна

Теперь попробуйте ни о чем не думать. Представьте, что ваши мысли — это не вы. Если они отключатся, то вы никуда не исчезните, не перестанете существовать. Просто выведите мысли за пределы своего восприятия, сосредоточившись на каком-либо образе.

Вспомните себя, например, в весеннем лесу. Ни о чем не думайте, просто наслаждайтесь природой, внимательно рассматривайте только что проросшие травинки, вдыхайте аромат клейких листочков на деревьях, вслушивайтесь в пение птиц. Мыслей нет, остались одни чувства. Обратите внимание: даже убрав мысли, вы все равно не теряете ощущения: «это я».

Затем как будто сотрите это картинку с воображаемого экрана. Вернитесь в реальность, но не открывая глаз и не давая воли своим мыслям. Вы только что испытали положительные эмоции, но сейчас и их вам нужно будет убрать, освободиться от них. Как только они отлетят, как сухая шелуха с поверхности луковицы, останется лишь сердцевинка — ваше истинное «Я».

Ощущение при этом неповторимое. Внутренняя пустота и покой и вместе с тем четкое ощущение «Я есмь!». Немного побудьте в этом состоянии, и вы заметите, что точка «Я есмь» концентрируется примерно в середине головы. Более того, это не окаменевшая и застывшая точка — ее можно смещать в разных направлениях. Попробуйте сделать это, но только понемногу, постепенно, чтобы привыкнуть к новым ощущениям.

Женская волна

И напоследок — пара слов о чакрах. Каждый из нас уж что-нибудь да о чакрах слышал. Но мы не будем углубляться в теорию. Достаточно знать, что чакры — энергетические центры человека. Естественно, что расположены они не в физическом, а в тонком энергетическом теле (которое, надеюсь, вы уже испытали на практике, когда работали с эфирным телом). В чакрах происходит накопление энергии, получаемой от двух центральных потоков — восходящего и нисходящего. Затем с помощью чакр эта энергия рассредоточивается по организму, по энергетической оболочке человека — своеобразного кокона вокруг человеческого тела. Если оболочка сильная — человек здоров.

В здоровом состоянии каждая чакра — это небольшой энергетически вихрь, светящийся и сияющий (если же чакра поражена, то она тускнеет и закрывается, как увядший цветок).

Всего у человека семь чакр, которые расположены на протяжении центральных энергетических потоков, вдоль позвоночника в определенных местах. Для наших дальнейших занятий нам надо будет вспомнить лишь одну чакру — Свадхистану, которая находится в области лобка. Именно она отвечает за накопление сексуальной энергии, за управление энергией, необходимой человеку для жизни. Вот с нее-то и начнем!

Глава 2

СЛИЯНИЕ И УДВОЕНИЕ

Итак, за реализацию базового сексуального драйва человека отвечает чакра Свадхистана.

Очень интересна семантика этого слова. По одной любопытной версии проарийский язык имеет много корней с санскритом. И вот как расшифровывается «Свадхистана»: «сва» происходит от имени древнего славянского бога солнца — Сварога, буква Д обозначала в древнеславянском языке цифру 2, «хи» — это лунная энергия, «стан» — становление, и буква А — объединение.

Если это сложить и перевести, то получается «слияние, соединение и удвоение» двух энергий — солнечной мужской и лунной женской. Интересная версия, не правда ли? А ведь Свадхистана-чакра отвечает и за органы в сфере своего влияния, структуру, функцию репродуктивной системы в том числе. Можем ли мы говорить о здоровой сексуальности, о

Женская волна

ярко выраженной сексуальной привлекательности тогда, когда есть проблемы с этой чакрой, с репродуктивными органами? Конечно, нет.

В жизни каждого человека встречается масса ситуаций, связанных с подавлением базового драйва сексуальности. Однако сам драйв хоть и подавлен, но он никуда не делся. Он, великий и могучий, вшит в наше подсознание. Но уже, увы, страдающий, находящийся в напряженном состоянии. Разумеется, он влияет на все наше внутреннее (виртуальное) пространство. Именно поэтому возникает необходимость более глубокой проработки этой темы — работы с кармическими структурами, уже проявленными в эфирном теле, и работа с виртуальным пространством, с зонами негативных ситуаций. Ведь если драйв напряжен, эти зоны постоянно находятся в энергонасыщенном состоянии.

Мы же знаем — что мы излучаем, то и получаем. Там, где присутствует активность, туда и стягивается энергия, вновь привлекая в нашу жизнь аналогичные ситуации. С этим тоже нужно будет поработать и перепрограммировать эти зоны, выстроить направление движения к позитиву. Вы знаете, что все наше движение осуществляется от того, что нам мешает, что нам не нравится, к тому, что для нас хорошо и чего хочется. Вектор направления движения мы тоже вскоре создадим.

Женская волна

Начнем же работу с энергетической раскочки и гармонизации.

Упражнение 3

Садитесь поудобнее, прикройте глаза. Отпустите все посторонние мысли. Все заботы дня, ожидания вечера уходят, исчезают, растворяются. Перед глазами — пустой спокойный экран, вы позволили себе несколько мгновений полной абсолютной сосредоточенности на своих ощущениях. Ощущаете комфорт, защищенность.

Поставьте ладони друг напротив друга где-то в районе солнечного сплетения, сформируйте энергетический сгусток — этаким шарик энергии. Насыщенный, плотный, упругий, — и еще больше энергии в этом сгустке. Прикройте им солнечное сплетение и ощутите, как волна энергии разлилась по телу.

Не теряя сосредоточенности, поставьте ладони друг напротив друга и вновь сформируйте маленький сгусток размером с крупный грейпфрут. Шарик насыщается, уплотняется, делается плотным и упругим. Погружаете его в солнечное сплетение.

Уберите и отпустите все посторонние мысли. Перед глазами — пустой спокойный экран. Откройте глаза, установите контакт с каким-либо объектом внешнего мира. Теперь проводите редукцию (смещение) сознания до верхней точки «Я есмь» (в центре головы). Как с луковицы снимайте шелуху — уберите внешний образ и продвиньтесь еще глубже, уберите понимание процесса, па-

Женская волна

мать, логику — это не то, что вам нужно. Еще глубже уходите в точку «Я есмь». Уберите эмоциональный разум и прикройте глаза.

Ощутите, как нисходящий поток широкой рекой спускается сверху. Кристально ясный, он ощущается в районе головы, шеи, грудной клетки. Этот поток, несущий ясность и осознание, проходит уровень солнечного сплетения, живота, нижних отделов и уходит вниз, насыщая все кристальной ясностью и чистотой. И еще сильнее нисходящий поток! Его энергии так много, что эфирное тело насыщается мгновенно.

Откройте глаза, установите зрительный контакт с каким-нибудь внешним объектом. Проведите редукцию сознания до нижней точки «Я есмь» (в районе первой чакры). Все глубже и глубже, отбросьте память, логику, понимание процесса, идите еще глубже, уберите эмоциональный разум. Еще глубже!

Откройте глаза и ощутите фокусировку на нижней точке «Я есмь». А горячий мощный восходящий поток уже поднимается вдоль тела широкой рекой. Вы ощущаете его на всем протяжении — внизу живота, и на уровне солнечного сплетения, грудной клетки, уровня шеи, головы — он заполняет светом, силой, эмоциями все эфирное тело. И еще сильнее, мощнее и горячее! Еще больше силы и эмоции!

Удерживая внимание в точке «Я есмь», ощутите движение обоих центральных потоков. Они идут плавно, мощно, равномерно и согласованно. И сила и ясность,

Женская волна

эмоции и осознание. И еще чуть сильнее ощущайте это движение центральных потоков. Теперь отбросьте ощущения, откройте глаза.

Теперь вы немного разогрелись, и пора перейти к одной важной практике.

Глава 3

ПРОЩУПАЕМ СИТУАЦИЮ

Возьмите листочки бумаги. И попробуйте изобразить свое тело так, как вы его ощущаете, как вы его себе представляете. Не надо пытаться рисовать как Леонардо да Винчи. Не получаются точные пропорции — и ладно. Главное, чтобы вы знали, что вы вкладываете в этот рисунок. Изображаете так, как можете. Нарисуйте контур своего тела, причем в двух проекциях — спереди и сзади.

Не беспокойтесь, если это не совсем похоже или отличается от того, что вы видите в зеркале. Это, в принципе, не важно.

Отложите листочки в сторону. Для продолжения работы нам необходимо освободить руки, ничего не держать на коленях, потому что мы будем прощупывать своими руками собственное тело. Задача следующая. Вы работаете с закрытыми глазами. Хотите, раздевайтесь, расстегивайте пиджаки и рубашки, задирайте свитера, чтобы ощутить тело

Женская волна

не через одежду. Если захочется встать — встаньте, разуться — снимите обувь, присесть — пожалуйста. Может, вам придется принять странные на первый взгляд позы. Сделайте это, чтобы качественно все проработать. Вы будете ощупывать не только переднюю поверхность тела, которую вы привыкли контролировать лучше (все-таки в зеркале видите себя спереди), но нужно будет прощупать себя и с боков, и сзади. Сделайте так, чтобы вам ничего не мешало в момент этой работы.

Запомните все, что вам не нравится в ощущениях, что вызывает какой-то дискомфорт, чувство тихой грусти, раздражение и желание от этого избавиться. Зафиксируйте в сознании все эти места, а затем изобразите на своих листочках. Опять же, как вы будете это изображать — ваше личное дело.

Давайте для начала немного расслабим свое тело, проведем релаксацию. Перед этим я попрошу вас подвигаться, потянуться, прогнуться, поворачивать туловищем, поднять руки и ноги. Ощутить свое физическое тело, в конце концов. Хочется встать — пожалуйста. Ощутите свое физическое тело целиком и полностью.

Упражнение 4

Сядьте поудобнее, прикройте глаза. Уберите, отпустите, растворите все посторонние мысли. Посторонние

Женская волна

раздражители тают, исчезают и растворяются здесь и сейчас. Вы наполнены вниманием, все внимание обращайтесь только внутрь себя, на свои ощущения. Перед вашим мысленным взором спокойный пустой экран.

Теперь скользите вниманием к стопам ног: ощущайте пальцы своих ног, всю стопу целиком. Мягкое спокойное тепло начинает наполнять наши стопы, пальцы теплеют, теплеет стопа и расслабляется. Если хочется немного пошевелить пальчиками — пожалуйста, сделайте это, позвольте себе это движение. Тепло и покой заполняют стопы, поднимаются до уровня щиколоток, распространяются вверх — в пространство ваших голеней. Этим спокойным теплом заполняется нижняя треть голени, до середины, и вот уже все голени до коленных суставов заполнены этим ощущением мягкого спокойного тепла.

Расслабляются икроножные мышцы, а тепло заполняет уже уровень коленных суставов, движется выше и выше в пространстве ног. Им заполняются бедра, расслабляются мышцы бедер — наружные и внутренней поверхности. Все заполняется теплом и покоем, и возникает легкое ощущение растекания на стуле.

А это спокойное тепло начинает наполнять ягодичные области — здесь уже тепло и покой. Расслабляются ягодичы, а это мягкое тепло начинает наполнять низ живота, поднимаясь все выше и выше. Расслабляются мышцы живота — уже до уровня пупка, талии. Спокойное тепло наполняет мышцы поясницы, струится вверх

Женская волна

по мышцам спины, спереди, с боков и уже доходит до уровня плечевых суставов.

Теперь сделайте плавный глубокий вдох и выдох. И во время выдоха опустите плечевые суставы, как будто стряхните с них тяжесть. И мягкое тепло разливается по пространству ваших рук, заполняя область плеч, предплечий, запястий, кистей рук. У вас теплые и немножко тяжелые руки.

А тепло поднимается к мышцам шеи, и голове уже сложно держаться в одном положении, она начинает клониться. Позвольте себе это движение. Тепло и комфорт заполняют пространство головы, уровень губ. Разрешите себе мягкую улыбку, не открывая глаза. И сделайте еще один глубокий вдох и выдох. Начинает расслабляться жевательная мускулатура, веки становятся мягкими, спокойными и тяжелыми. Расслабляются мышцы лба и привычные складки морщинок начинают разглаживаться. У вас все более мягкие черты лица.

Тепло и покой заполняют вас от подошвы до макушки, все тело расслаблено, но в то же время все оно целиком наполнено нашим вниманием.

Упражнение 5

Поднесите физические руки к своей голове и начинайте мягкими поглаживающими движениями прощупывать ее волосистую часть. Следите за своими ощущениями. Если что-то не нравится: густота волос, седина, что-то другое вызывает дискомфорт — запоминайте это.

Женская волна

Прощупайте свой лоб, брови, виски, веки — верхние и нижние — нет ли где-то вызывающих неприятные ощущения элементов? Морщинок, прыщиков? Дефектов, о которых вдруг вспомнилось? Прощупывайте нос, щеки, уши, область рта, подбородка, под подбородком — и если где-то возникает ощущение дискомфорта, запомните это. Если состояние кожи не удовлетворяет вас, форма, размеры отдельных частей тела — заметьте, где это напряжение возникло.

Прощупайте со всех сторон шею. Спереди, боковые поверхности и сзади. Нет ли дискомфортных ощущений, чувства неудовлетворения? Запоминайте любое напряжение. Оно может возникнуть не обязательно в той области, которую вы сейчас ощупываете.

А вы продолжаете прощупывать область плечевых суставов, можете активно подвигать руками в плечевых суставах, определить объем, полноту, легкость движений. Прощупайте плечи от плечевых суставов до локтей. Удовлетворяет ли вас состояние кожи, мышц? Нет ли недовольства? Прощупайте область локтей, и если где-то возникает дискомфорт — внимательно следите за этим. Прощупайте кожу, ощутите степень оволошения рук, на все детали обращайтесь внимание. Запястья, руки, кисти рук, пальцы. Форма кистей и пальцев, состояние кожи и ногтей. Пропорции ваших рук — обращайтесь внимание на все нюансы. И если есть неудовлетворение отдельными частями тела — запомните, в каких местах возникает негативная реакция.

Женская волна

И вновь возвратитесь к туловищу. Внимательно прощупайте переднюю поверхность грудной клетки, грудные железы, которые есть и у мужчин тоже, только у женщин они называются молочными. Ощутите состояние кожи, размер. Нет ли где-то дискомфорта. До уровня талии прощупайте переднюю поверхность тела. А теперь — боковые части тела. Обращайте внимание на детали — объемы, размеры, состояние подкожной жировой клетчатки, кожи. А теперь ощутите заднюю поверхность тела, область лопаток, между лопатками, со всех сторон — насколько гибко и подвижно ваше тело, насколько вы можете прощупать заднюю поверхность тела? Обращайте внимание на реакцию, которая возникает при работе с этой частью тела.

Теперь прощупайте область талии — со всех сторон. Определите состояние кожи, мышц, жировой ткани. Теперь обратите внимание на тазовый пояс. Передняя поверхность живота, паховая область, боковые части таза, задняя часть тела, область ягодиц. Внимательно следите за своими ощущениями, запоминайте их.

И перейдите на ноги. Тазобедренные суставы, бедра, передняя поверхность бедер, их внутренние и наружные части, задняя часть. Состояние кожи, жировой клетчатки, упругость мышц, степень оволошения — на все обращайтесь внимание, следите за собственной реакцией. Теперь обратите внимание на область коленных суставов. Их форма, объем движения, если где-то что-то тревожит, вызывает негатив — запомните, где и в каких час-

тах тела проявляется эта негативная реакция. Внимательно прощупайте голени — переднюю, внутреннюю, наружную и заднюю поверхности. Хорошенько прощупайте область под коленками. Каковы состояние кожи, сосудов, вен голени? Прощупайте щиколотки со всех сторон. Теперь прощупайте стопы, пяточки. Какова кожа стоп? Их форма, состояние суставов стопы, пальцы и их форма, ногти. Если возникает негативная реакция — запоминайте, где она проявляется. Прощупайте обе стопы.

Теперь отбросьте сосредоточенность, откройте глаза.

Возьмите листочки и, если вы выявили дискомфорт, негатив, у вас возникла неприятная реакция на отдельные части тела, перенесите эти факты на листочек так, как захотите, любым способом.

Проводя это упражнение на одном семинаре, я заметила, что женщины уменьшали количество неприятных моментов, мужчины — их увеличивали. Так что делайте это максимально честно. Рисуйте то, что есть. Есть люди, которые не умеют рисовать, не знают, как обозначить это художественным образом. Скажите, вы видели комиксы? Написали слово и поставили стрелочку к тому месту, к которому оно относится. Если внутри можете подписать — подпишите.

Если во время работы вам в голову приходили фразы, ассоциации, допустим, «кожа, как наждач-

ная бумага», «такая-то корова», — тоже напишите их. Где угодно.

Положим, вам все понравилось. Скажите: а хотелось бы, чтобы было лучше? Да? Или это — идеал и больше ничего делать не надо? Если хочется лучше — все-таки решите, в каких местах дело обстоит недостаточно хорошо.

Сейчас эфирными руками нам надо будет прощупать репродуктивные органы. Для лучшей концентрации внимания мы будем накладывать физические руки на ту часть тела, с которой работаем. А эфирные руки погрузим глубже. Работая физическими руками, у вас повысится степень концентрации, ощущения станут четче. Так что наложите физические руки на тело и погрузите эфирные внутрь. Отследите свои ощущения — если есть негатив, запомните.

Упражнение 6

Сядьте поудобнее, прикройте глаза. Полностью убедите, отпустите, растворите все посторонние мысли и раздражители. Вы — здесь и сейчас, наполнены вниманием. Все внимание обращайтесь внутрь себя, на свои ощущения. Перед вашим внутренним взором — спокойный, пустой экран.

Наложите ладони физических рук на нижнюю часть живота. Как продолжение физических, эфирные руки по-

Ж е н с к а я в о л н а

гружаются в пространство вашего тела. Женщины работают с маткой, она — за мочевым пузырем, мужчины — с предстательной железой, она — перед мочевым пузырем.

Начинайте прощупывать эти органы по наружной поверхности: спереди, сверху, сзади, снизу, справа и слева, со всех сторон. Погрузите пальчики внутрь этих органов. И если есть какие-то затемнения, напряжения, избыток тепла или холода — запомните эти ощущения.

Теперь женщины переходят к маточным трубам — справа и слева от матки, мужчины — к семявыносящим протокам, от яичек до предстательной железы. Прощупайте эти трубчатые органы со всех сторон. Рассмотрите наружную поверхность, внутренний просвет этих органов, нет ли где-то ощущения затемнения, залипания, дискомфорта, напряжения. Запомните любой негатив.

Затем мужчины работают с яичками, женщины — с яичниками, это тоже парные органы. Прощупайте и просмотрите их — и правую и левую часть органов, просмотрите со всех сторон. Уйдите в глубь пространства этих органов, просмотрите их изнутри, нет ли ощущения дискомфорта, неоднородности, каких-то узелков, разрыхления тканей, затемнений. Если есть — запомните, где это обнаружено. И сравните состояние правой и левой части этих парных органов — одинакова ли их энергонасыщенность?

Работайте с наружными половыми органами: мужчины работают с кожей мошонки и половым членом, жен-

Женская волна

щины — с половыми губами, клитором, слизистой влагалища. Прощупайте эти органы, просматривайте их. Нет ли ощущений затемнений, напряжения, дискомфорта? Запомните, если есть негатив.

Перенесите физические руки вверх, на область грудных желез. И погрузите в глубь тканей грудных желез свои эфирные пальцы. Женщинам их следует прощупывать от подмышечных впадин: верхний наружный квадрант, верхний внутренний квадрант, нижний внутренний квадрант и нижний внешний квадрант. Нет ли где-то ощущения уплотнений, узелочков, уплотнения или разряжения ткани? Не возникает ли дискомфорт? Запомните все свои ощущения.

Отбросьте сосредоточенность, откройте глаза и перенесите на листочек все свои наблюдения.

Вспомните такие выражения (они «на языке» либо у нас самих, либо у окружающих): «Седина в бороду — бес в ребро», «Бабе бед в 40 лет», «Вам пора внуков нянчить, а какой-то любви захотелось». И куда мне уж надеяться на какое-то личное счастье... Если есть такие мысли, честно, не надо себя обманывать, напишите на этом же листочке с негативом.

Отразите здесь же, если у вас есть негативные утверждения в отношении себя, своего возраста, своей сексуальности и привлекательности (может, вы перешагнули какой-то возрастной рубеж, кото-

Женская волна

рый сами для себя придумали или как это было принято в среде, в которой вы воспитывались и живете).

Мне больше нравится такая расхожая фраза — «Любви все возрасты покорны». Классик сказал, и это стало крылатым выражением. С удовольствием смотрю, когда в новостях показывают такие сюжеты: вот поженились люди — ему 88, а невеста моложе гораздо — ей всего 80. Сыграли свадьбу, это праздник для них. Некоторые смотрят и говорят: «С ума сошли, старые галоши». А почему? Да порадоваться надо. Люди просто решили дальше вместе жить счастливо, поддерживать, уважать и любить друг друга. А есть много такого, что ставит эти внутренние блокировки. Мы же подобные фразы постоянно произносим — и эту вибрацию постоянно в поле несем. А это нам нужно?

Итак, запишите, если что-то такое все же есть.

А теперь торжественно возьмите перед собой листочек двумя руками и с пролетарской ненавистью разорвите в клочья! Обрывки отложите в сторону.

Глава 4

ВСЯ ЖИЗНЬ В ПЛАСТИЛИНЕ

Мы уже говорили о том, что не бывает отдельно потребления, отдельно размножения и т. д. Но ведь мы всю свою жизнь так прожили, имея этот набор — тот, который был в детстве, в юности, в зрелом возрасте. Хорошо, если этот набор гармоничен, приятен, если все развивалось равномерно. А если нет? С этим же нужно поработать.

Мы предлагаем вам проделать следующее. В одну руку, удобную вам, вы возьмете кусочек пластилина. Второй рукой, вспоминая неприятные эпизоды из жизни, вы будете отщипывать маленькие кусочки и проговаривать эту вашу неприятность, затем разминать в руках, трансформируя проблему, — с ощущением, что вы своими руками меняете свою жизнь.

Если таких эпизодов на данном отрезке вашей жизни несколько, значит, отщипывайте следую-

Женская волна

щий кусочек, присоединяйте к первому и разминайте. Затем мы перейдем к следующему этапу жизни и т. д. И так раз за разом исходный кусочек пластилина будет уменьшаться, а рабочий — подрастать.

У кого-то это будет происходить быстрее — есть, например, период жизни, когда ничего неприятного вы вспомнить не можете. Но не спешите, возможно, придет что-то, что подлежит трансформации.

Итак, мы пройдемся с вами по детству, по юности и зрелому возрасту. Может быть, есть в вашей жизни какие-то тропки в будущее, может, вы уже начали становиться классическими свекровьями или тещами, а может быть, появилось чувство зависти к своим детям — они ведь еще молоды. С таким напутствием к детям или даже внукам тоже надо что-то делать. То есть мы прорабатываем не только себя сейчас, но и те мысли, которые ведут в будущее.

Затем, в конце упражнения, у вас останется рабочий кусочек пластилина. Тот, что не использован, можно отложить в сторону. Далее вы возьмете его двумя руками и еще разок взгляните на свою жизнь, на все проблемы в целом. И тогда, когда сложится целостное представление, подумайте: на что это похоже, как бы вы ассоциативно смогли это выразить?

На одном нашем семинаре была женщина, которая сидела на первой парте. У нее оказался кусочек пластилина белого цвета, и она вылепила потрясающе красивую болонку. Видимо, художник от природы. Болонка была — хоть на выставку отправляй. Я спрашиваю: «Красота-то какая, что же в ней негативного?» Она отвечает: «Злая всю жизнь была, как собака».

Конечно, много ли среди нас художников, которые могут вылепить исключительную скульптуру? Да нет, и это вовсе не обязательно. Вы ассоциативно вылепливаете то, что приходит, а как это будет — не важно. Может быть, полученная сосиска для вас — страшный дракон. Вы это делаете самостоятельно. То, что первое на ум пришло, должно быть вылеплено вашими руками.

Далее вам нужно будет это разрушить. Пластилин даст вам возможность сделать это быстро и эффективно. Эту форму с приданным ему вами значением вы разрушите, резко сжав, смяв в руке. А затем отвернитесь — прервите контакт с ней.

После двумя руками зажмите этот смятый кусочек пластилина и обработайте восходящим потоком. Нужно разрушить, прогрев потоком, программы в этом материале. Работайте до ощущения, что пластилин сливается с ладонями. Он становится светлее, ярче и теплее.

Женская волна

После этого с использованием двух рук нужно скатать форму без начала и конца — этакий шарик. А затем просмотреть ее, закрыв глаза, — какова она на ощупь и каково эмоциональное отношение к ней? Будет ли она для вас носителем какой-либо негативной информации?

Маленький нюанс: если вы возьмете кусок пластилина и во время работы вам его не хватит, то просто работайте с этим же самым куском двумя руками — хотите перелепливайте, вминайте следующие ситуации в тот же самый кусочек материала.

Упражнение 7

Сядьте поудобнее и прикройте глаза. Уберите, отпустите все посторонние мысли. Все заботы дня и ожидания вечера исчезают, растворяются и тают. Перед глазами — пустой, спокойный экран. Все посторонние звуки лишь помогают вам сосредоточиться. Вы здесь и сейчас.

Начинайте вспоминать свое детство. И чем раньше вы его вспомните, тем лучше. Были ли вы по собственному восприятию желанным ребенком? Или, может быть, лишним ртом в семье? Или, может, вы считали, что вам не купили игрушку, и поэтому вас не любят? Возможно, в семье были братья и сестры, старшие или младшие, которые, по вашему разумению, были любимчиками у родителей? Может, приходилось делиться чем-то очень важным, и никто не понимал, что вы отдаете это из по-

Женская волна

следних сил? И если есть подобные воспоминания, отломите кусочек пластилина, разминайте его в руках сильнее и сильнее, трансформируя с чувством. И если таких эпизодов несколько, просмотрите и проработайте каждый из них.

Может быть, были моменты вашего детства, когда вам было страшно или кто-то вас обидел? А рядом не оказалось родного близкого человека, под защитой которого вы могли бы успокоиться, расслабиться. И если есть такое воспоминание — отломите следующий кусочек, присоединяя к первому, разомните его в руках как можно сильнее, до ощущения, что напряжение ушло.

Возможно, у вас в детстве были моменты агрессии со стороны членов семьи? Направленные на вас или, может быть, друг на друга. И вы были свидетелем этих проявлений? Была ли у вас трагическая потеря кого-то из членов семьи, близкого человека: смерть, развод? Тяжелая болезнь или длительное отсутствие кого-либо близкого? Если есть подобные воспоминания, то каждое проработайте в отдельности, отламывая кусочек от рабочего материала. Присоединяйте к первому, разминайте в руках сильнее и сильнее, до ощущения, что напряжение ушло.

Что было, когда вы совершали какой-то проступок, какая мера наказания определялась для вас? Вас ставили в угол, не пускали гулять, запирали, наказывали? Если есть такие воспоминания — отломите следующий кусочек, разомните его в руках до ощущения, что уходит

Женская волна

напряжение. Вы собственными руками трансформируете это ощущение. Если эпизодов несколько — проработайте каждый в отдельности.

Что было, когда вы слышали в свой адрес слова оскорбления? Возможно, имело место унижение от старших родственников или других людей? Может быть, вы слышали фразы: «Я не люблю тебя, ты плохой», «Не делал так, как было велено», «Не дружи с этим мальчиком (этой девочкой), это семья не нашего круга, статуса, веры, положения в обществе, цвета кожи». И если есть подобные воспоминания, отломите следующий кусочек пластилина и разминайте, присоединяя к первому. До ощущения, что уходит напряжение и появляется ощущение, что вы собственными руками трансформируете это отношение к проблеме. Может быть, есть что-то еще, о чем знаете только вы, и это сейчас приходит вам на ум, и детство от этого становится не таким ярким. Если такие воспоминания есть — отломите и разомните этот кусок.

Вы следуете дальше, проходя отрезок за отрезком свою жизнь, отрочество, юность. И каждый вспоминающийся эпизод прорабатывайте отдельно, отрывая кусочек за кусочком. Меняете свое отношение, и приходит ощущение снятия напряжения. Вспоминайте годы юности, не было ли у вас чувства ущербности — что у вас одежда, техника хуже, чем у ваших приятелей, одноклассников? Имелись ли у вас карманные деньги — для себя или для того, чтобы сделать сюрприз другу, под-

Женская волна

руге? И если есть неприятные воспоминания — каждое проработайте в отдельности.

Помните: вы уже начали что-то делать на этом пути, и вы непременно сделаете это.

Имелся ли у вас собственный кусочек пространства дома, где вам было спокойно, безопасно? Если было постоянное ограничение пространства, отсутствие возможности хранить свой секрет, отломите следующий кусок, присоедините к первому и разомните до ощущения, что напряжение уходит. Вы чувствуете, что собственными руками делаете это. Где проходил ваш летний отдых? Дома ли, в городском дворе, у бабушки на даче? Была ли возможность поехать с родителями далеко от дома. А может быть, хотелось страстно чего-то, а вам этого не давали? Или вы не хотели ехать куда-то, а вас насильно заставляли делать это. Если есть подобные воспоминания, оторвите кусочек, присоединяя к первому, сильнее и сильнее разомните в руках.

Занимались ли вы каким-то важным и интересным для себя делом, имели хобби? Была ли у вас такая возможность? Достигали ли вы успеха в учебе или в своих личных делах? Если есть ощущение непризнанности, непонятое™, отсутствия успешности, славы, внимания — каждое такое воспоминание проработайте отдельно.

Может быть, есть какие-то непретворенные мною проблемы, существующие лично у вас, — поработайте с ними. Меняйте отношение до ощущения, что уходит напряжение.

Женская волна

Вспомните теперь первые годы самостоятельной жизни. У вас уже есть профессия, работа. Хватает ли материальной базы для создания и обеспечения семьи? Или «пока сам не наемся — о семье не думаю»? Негде жить, нет денег, нет возможности заработка. Если есть подобные воспоминания — отломите кусочек пластилина и разомните, присоединив к первому. Сильнее и сильнее, до ощущения, что уходит напряжение. Если таких эпизодов несколько, проработайте каждый.

Живете ли вы с родителями или у вас есть свое жилье? Насколько оно безопасно, комфортно? Можно ли там жить со своей семьей, насколько уютно вы и ваша семья будут там себя чувствовать? И если есть ощущение, что это вовсе не так, что нет возможности ни сейчас, ни позднее обеспечить семью надежным безопасным жилищем, комфортным, достаточно уютным и большим, то отломите следующий кусочек и проработайте его.

Есть у вас возможность продолжать обучение, повышать свой профессиональный уровень, ездить отдыхать? Или вы отказываете себе или близким людям для того, чтобы прокормить семью. Если есть такие воспоминания, отломите следующий кусок, присоедините к первому, разомните до ощущения, что напряжение уходит и вы меняете свою жизнь.

Если есть непроговоренные мною эпизоды — вспомните и проработайте их.

Теперь вспомните зрелые годы жизни. Насколько была обеспечена ваша семья? Дети, у кого они есть? Есть

Женская волна

ли только самое необходимое или вы позволяете себе и удовольствия? В каком объеме? А может быть, есть что-то такое, чего страстно хочется, но что никак не сделать? Или, наоборот, вы вынуждены делать то, что вам не хочется? Отломите следующий кусочек и разомните его, присоединив к первому. Должно прийти ощущение, что напряжение уходит, его нет.

Есть у вас возможность помогать родителями, родственникам, если они пожилые люди или заболели? Или родители до сих пор помогают вам? Можете ли вы дать своим детям качественное образование? К какому социальному слою сами себя относите? И если есть такие переживания, ощущения, что все вовсе не так, как хотелось бы, и что-то поставлено в жизни с ног на голову, и есть ощущение, что вы не можете с этим справиться, отломите кусочек пластилина, разомните его — все сильнее и сильнее, до ощущения, что сами меняете свою жизнь. Отношение к проблеме должно измениться.

Насколько вы уверены в завтрашнем дне? Возникновение негативных незапланированных ситуаций не выбивает ли вас из колеи? Может быть, возникают страх, паника, ощущение, что вы не справитесь с ситуацией? Если есть подобные ощущения, оторвите следующий кусок и разомните его, пока не почувствуете, что ваш страх уходит.

Есть ли у вас накопления, медицинская страховка, как часто вы имеете возможность обращаться к врачам, если это необходимо? Или дорогостоящие процедуры для

Женская волна

вас и членов вашей семьи вам не по карману? Если есть ощущение того, что вы тянете до последнего момента, вынуждены положиться на бесплатную медицину, причем не уверены, спасут ли вас, — отломите очередной кусочек пластилина, разомните его в руках до ощущения, что напряжение уходит.

Можете ли вы позволить себе и своей семье полноценный отдых? Путешествия? В какие места, страны, и что вы можете позволить себе во время отпуска? Или, может быть, деньги оказываются ограничены даже порцией мороженого? И если есть такие ощущения, возьмите следующий кусочек и, присоединив к первому, разомните сильнее и сильнее, до ощущения снятия напряжения.

Есть ли вообще у вас семья и нужна ли она вам? Если нужна, но нет, или если есть, но это уже давно не то, что вам хочется, отломите следующий кусочек и разомните его до ощущения снятия проблемы.

Достигли ли вы успеха в работе, имеете ли желанный социальный статус? Есть ли у вас авторитет как у личности? Как складываются ваши отношения с друзьями и есть ли они у вас? С коллегами по работе? С членами семьи, или, может быть, вы стали классическим самодуром-начальником или свекровью/тещей? Если есть подобное воспоминание — отломите кусочек и присоедините к первому, разомните в руках. Если же таких эпизодов несколько — каждый проработайте в отдельности до ощущения, что уходит напряжение.

Как только возникает любое негативное воспоминание, перенесите его в пластилин, вомните негатив все сильнее и сильнее, работайте.

А теперь просмотрите всю свою жизнь словно заново. Я вам немножко помогаю, но эпизоды вспоминаются только ваши и ничьи другие. Неиспользованный материал нужно отложить.

Разомните ваш рабочий кусочек двумя руками — еще раз пройдите все: и детство, и отрочество, и юность, и зрелость. Может быть, возникли еще какие-то эпизоды, которые ускользнули при первом просмотре? Если они есть — вспоминайте каждый отдельно и вминайте в пластилин эти остатки негатива, страха, стыда, боли, разочарований, обид. И еще немножко прошлись вниманием — тщательно прочистите свои эмоции, свои воспоминания. Может, вспоминаются недавние ошибки, промахи, поступки, которые хотелось бы изменить. Вы выминаете это все до ощущения, что уходит напряжение.

Задумайтесь: с чем у вас ассоциируется этот негатив? Может быть, возникает какой-то образ — на что это похоже? Не обращайте внимания на эстетику образа, на наличие у вас художественных способностей. Вылепите этот образ-ассоциацию, то первое, что пришло на ум.

На что похожи эти ошибки, гнев, страхи, чувство одиночества или то, что превалировало в этой работе? Если есть образ — лепите его. Если образ не приходит — еще

Женская волна

раз взгляните на материал и лепите первое, что придет в голову.

Взгляните на этот образ. А теперь резко сомните в руке и отвернитесь, прервав с ним контакт. Прикройте глаза.

Возьмите материал в ладони и перенесите внимание в нижнюю точку «Я есмь». Вы сразу же почувствуете восходящий поток. Горячий, мощный, упругий, который несет свет, эмоции, огонь. Эта волна восходящего потока проходит уровень живота, солнечного сплетения, грудной клетки, шеи, головы, двумя потоками стекает по рукам в пространство между ладонями. И еще сильнее восходящий поток! Еще мощнее, не жалейте себя, качайте восходящий поток — сильный, мощный, горячий. Еще больше его энергии направьте в материал, в отработанный кусок пластилина, зажатый между ладонями. В нем сгорают обрывки негативных программ, он разогревается, светлеет, теплеет. Двумя руками качайте в него энергию восходящего потока. Еще мощнее, горячее! Еще больше энергии, силы, света, тепла и эмоций направляется в отработанный материал. Приходит ощущение, что он светлеет, увеличивается, теплеет, словно плавает в ладонях и сливается с рукой. Еще сильнее, горячее, мощнее восходящий поток! Еще больше энергии направляйте в материал для ощущения завершенности работы.

И сейчас двумя руками вылепливайте из этого кусочка пластилина шарик правильной формы. Откройте глаза, отложите пластилин в сторону. Проведите над кусочком

ком пластилина ладошкой... Как пластилин почивает? Есть в нем что-то неприятное? Нет! Пластилин и пластилин.

Я попрошу вас выбросить это в мусорное ведро. Если хочется их спалить — пожалуйста, только не наделайте пожара! Без ритуальных кострищ и шаманских штук! Бумажки можете также выбросить, смыть в унитаз.

Глава 5

НЕГАТИВ ДОЛОЙ!

Скажите, пожалуйста, есть ли сейчас ощущение, что для удаления негатива вы сделали все, что возможно? Или еще крючки остались? Если проблема легко уходила в пластилин, появлялось ощущение, что задача решается. А было ли ощущение, что лепи не лепи, а все равно хочется плакать, все равно страшно, больно и стыдно? Для тех, кто легко справился с поставленной задачей, надо полагать, что карма на эту тему ушла. Тем, кто сохраняет ощущение незаконченности работы, у кого остались негативно окрашенные мысли, ощущения, надо поработать по удалению кармических структур из эфирного тела. Это техники второй ступени Школы навыков ДЭИР.

Возможно, это и не карма, а какой-нибудь блок, не имеющий кармического названия. Тем не менее он тоже удаляется.

Итак, вспомните наиболее травмирующие эпизоды. Может, еще что-то придет в процессе работы. Мы проговорим некоторые вещи, остальные надо будет к ним присоединить. Возьмем три эпизода. Вспомните первый: как все начиналось, продолжалось и чем все закончилось? Соответственно второй и третий. Что их объединяло? Затем надо будет вспомнить эталонное состояние. Сделать из него проверку на кармичность и удалить эту структуру из тела. После того как вы ее удалите, насытите эту область в эфирном теле, вам нужно будет создать антикармическую программу. И здесь я попрошу вас со всей фантазией позаботиться не только о красивом теле, фигуре, лице, но и его здоровье, состоянии кожи, о том, как вы двигаетесь, как видите себя в зеркале и насколько вам это нравится.

Упражнение 8

Садитесь поудобнее, прикройте глаза. Уберите, удалите все посторонние мысли. Все заботы дня и ожидания вечера растворяются, исчезают. Сейчас вы позволите себе несколько минут спокойствия, абсолютного сосредоточения на своих ощущениях. Вы ощущаете комфорт, защищенность. Перед глазами пустой спокойный экран. И немного усильте восходящий поток — горячий, мощный, упругий.

Сейчас внимание в нижней точке «Я есмь», поток проходит уровень живота, солнечного сплетения, диа-

Женская волна

фрагмы, грудной клетки, шеи, головы. Еще сильнее и мощнее восходящий поток! Ощущайте его во всем теле. И на внутреннем экране вспоминайте первый травмирующий эпизод, который на ваш взгляд кармический, — как он возник, как развивался и как закончился. Что это было? И сильнее восходящий поток, эмоции, ощущения. Вспоминайте этот эпизод, как он разворачивался, что вы при этом испытывали в образах, ощущениях, эмоциях. На внутреннем экране просматривайте первый эпизод — еще и еще. Люди, события, ваши состояния.

Еще сильнее восходящий поток. На внутренний экран вы вызываете второй эпизод. Поток мощный, упругий, он помогает вам в работе. Еще больше силы, мощи, эмоций! Итак, второй эпизод — как это начиналось, продолжалось, чем закончилось? Что вы при этом испытывали? Настроения, состояния, люди, эмоции. Что это было — гнев, обида, стыд, страх? Еще раз прокрутите его на внутреннем экране в образах, ощущениях, эмоциях. И еще — вы вспоминаете третий эпизод из вашей цепочки. Что это было? Что послужило этому началом? Восходящий поток сильнее, мощнее, горячее! Как все развивалось, чем закончилось? Что вы испытывали, чувствовали? Какие эмоции после этого остались — разочарование, одиночество, страх? Не жалейте себя, усиливайте восходящий поток, он помогает в вашей работе. Еще раз третий эпизод — что это было? И если вспоминаются другие события — включайте их в эту работу. Они сплетаются, словно в единый клубок, в интеграль-

ное ощущение кармической структуры, цепочки. Что это было, как начиналось, продолжалось, закончилось? Люди, события, ситуации, эмоции... И еще сильнее восходящий поток! Что вы при этом испытывали — чувство непонятности, неценности, одиночества? Еще сильнее восходящий!

Теперь перед глазами — пустой спокойный экран. Вам надо вызвать перед внутренним взором первый образ эталонного состояния. Приходит образ, он становится ярче и отчетливее. Вы глубже погружаетесь в эталонное состояние, картинка делается живой, насыщенной. А вы погружаетесь все глубже.

Итак, вы в своем эталонном состоянии. У вас то же настроение, те же ощущения, что и тогда. Теперь, находясь в нем, вы выводите на внутренний экран интегральное ощущение кармической цепочки. Просмотрите первый эпизод — что это было, как начиналось, продолжалось, чем закончилось, что испытывали, что осталось, что тянется хвостом до сих пор и никак не может кануть в Лету? Что за гнев, страх, непонятость, почему вечно я делаю то, что не хочется?

Просмотрите из эталонного состояния второй эпизод — что это было, каким было развитие и финал ситуации? Какие чувства вы испытывали и что осталось вам в наследство, что до сих пор мешает жить, гнетет? Теперь вы просматриваете третий эпизод из этой кармической цепочки. Как это начиналось, продолжалось, закончилось? Что вы ощущали тогда и что осталось с

Женская волна

вами до сих пор? Какие эмоции беспокоят, не оставляют вас в покое? Образы, ощущения, люди, ситуации...

Восходящий поток все сильнее, мощнее, горячее, еще больше силы и эмоций. На внутреннем экране прокручиваются все эти ситуации в своем развитии. Еще качните потока, еще сильнее и мощнее, еще огня и энергии. Сгусток делается еще обиднее, еще страшнее, еще стыднее, еще хуже — еще больше силы, огня, эмоций. Хорошенько качните и прислушайтесь: где в теле есть чувствительная структура, которая активировалась, трепещет и подлежит удалению?

Еще сильнее восходящий поток. Света, огня, эмоций! Сделали свои эфирные руки сильными, мощными — им все по силам, они легко выдернут эту структуру. Еще сильнее восходящий поток. Взяли эфирными руками эту структуру и словно расшатываем, раскачиваем. Прерываете связи с окружающим ее эфирным телом. И еще сильнее восходящий поток. Еще большее огня, эмоций, все больше и больше. Расшатывайте, раскачивайте структуру, не важно, карма это, блок или просто неприятный сгусток.

Еще сильнее восходящий — рывок, вырываете структуру из эфирного тела, держите ее в руках и, если необходимо, зачистите полость до ощущения полного удаления из эфирного тела.

Помогайте себе энергией восходящего потока, еще больше силы, энергии, эмоций, огня! Хорошо, сильнее, мощнее, горячее восходящий поток. Держите в руках чу-

Женская волна

жеродную структуру и вновь соберитесь с силами. Если необходимо — помогайте себе дыханием, вдох — еще сильнее восходящий. Словно лучом огня из огнемета подожгите эту структуру. Сильнее восходящий, вдох, поддерживайте процесс подачи энергии. И в ваших руках словно разгорается пламя, оно становится еще сильнее, еще больше, выше, жарче. А вы поддерживаете процесс горения этой структуры с помощью восходящего потока. Еще сильнее и мощнее, горячее восходящий.

Трещит, коптит, сгорает, уменьшается, съезживается кармическая структура. Еще больше огня, еще больше силы, еще больше эмоций и сильнее восходящий! Структура сгорает в ваших руках, она скукоживается, становится меньше и меньше. Еще немного поддержите процесс горения до ощущения, что в руках осталась маленькая черная — либо зола, либо пепел. Можно помочь себе дыханием.

Восходящий поток — горячий, мощный, упругий. Эфирная рука с зажатым угольком погружается в глубь земли, на метр, два, три, пять, десять, пятьдесят, сто, триста, пятьсот — и еще глубже. До ощущения провала — теперь разожмите руку и выбросите уголек. И чуть усильте восходящий поток. Эфирная рука возвращается обратно, ближе и ближе к физической. Пять метров, и три, и метр — соединили физическую и эфирную руки. Сделайте еще один качок восходящего потока — вдох, внимание в нижней точке «Я есмь». Волна силы, света, эмоций хлынула в тело, и вы ощущаете, как усиливается

Женская волна

восходящий поток. Она проходит уровень живота, солнечного сплетения, диафрагмы, грудной клетки, шеи, головы — волна силы, света. Закачивайте энергию в область удаленной структуры, в эту полость в эфирном теле до ощущения насыщенности. Ее стеночки словно прожигаются волной восходящего потока, выжигают остатки негативной программы.

Еще сильнее восходящий поток. Насыщайте эту полость до самых краев силой, светом, теплом, эмоциями. Волной восходящего потока вы словно промываете ее.

Теперь внимание в нижней точке «Я есмь». Усилите нисходящий поток — ясный, чистый и прозрачный. Ощутите его на всем протяжении — голова, шея, грудная клетка, диафрагма, солнечное сплетение, живот — и уйдите вниз. Он кристаллизует, дарит ощущение чистоты, прозрачности. Отбросьте все ощущения, а также эталонное состояние.

Глаза остаются закрытыми. Вы — здесь и сейчас, ощущаете пол под ногами, место, стул, на котором сидите. Перед глазами — пустой спокойный экран. И сейчас на внутреннем экране вам надо будет создать антикармическую программу.

Рассматривайте образы первого эпизода, ощущения, эмоции такими, какие они теперь в вашей жизни. Как это развивается, продолжается, как заканчивается, что теперь вы при этом испытываете. Вы усилите восходящий поток, горячий, мощный, упругий, несущий силу, свет,

тепло, любовь, жизнь, ласку, заботу, внимание, очарование, сексуальность, сексапильность. Представьте, как вы выглядите, двигаетесь, воспринимаете себя, как вы общаетесь, кто рядом с вами, как вы решаете этот вопрос теперь. И только вы режиссер вашей жизни в образах, ощущениях, эмоциях. Просматриваете эпизоды на внутреннем экране — как это теперь возникает, развивается и заканчивается. Что вы испытываете? Что за восторг, что за счастье, что за ощущение огромной любви, переполняющей сердце, приходит взамен!

На внутреннем экране — второй эпизод. Вы режиссер — вы стараетесь только для себя. В ярких красках, светлых чувствах — как это возникает, как продолжается, как заканчивается? Чем теперь все завершается? Что вы испытываете? Усиьте восходящий поток, сильный и яркий, несущий эмоции, мощь, тепло. Он помогает вам это сделать. Еще сильнее восходящий поток — еще раз просматриваете этот эпизод. Что за любовь, счастье, восторг! Как вы выглядите, как двигаетесь, с кем общаетесь, глаза, кожа, фигура, походка, как вы воспринимаете свое отражение в зеркале, кто рядом с вами? Как вы себя ведете, что при этом ощущаете, какие чувства к вам приходят? И как вы выстраиваете свои отношения? Чем это завершается?

Третий эпизод приходит на внутренний экран. Качните еще восходящего потока, горячего, мощного, упругого, несущего силы, мощь, эмоции. Еще сильнее, еще горячее. И на внутреннем экране вы смотрите, как это возни-

Женская волна

кает, как продолжается, развивается и что у вас в финале. Какие ощущения и эмоции это рождает? Как вы выглядите, двигаетесь, ведете себя, общаетесь, какие эмоции переполняют сердце, переливаются вовне? Усильте восходящий поток, вы — режиссер своей жизни. И как в вашей жизни теперь все события развиваются и заканчиваются, что вы при этом испытываете? Что за любовь, что за страстность, нежность, состояние абсолютного счастья!

И режиссер — вы, вы перестраиваете все так, как нужно вам. Еще больше восходящего потока, можно помогать себе дыханием, если вам удобно. Вдох — сильный, мощный, горячий поток. Еще больше, света, надежды, любви, восторга, чувственности, сексуальности, радости и удовольствия, наслаждения. Еще сильнее восходящий поток. Вы видите, как всегда это теперь начинается, продолжается и заканчивается.

Еще немножечко, постарайтесь для себя. Еще больше света, тепла, жизни, еще сильнее восходящий поток.

Сформируйте этот сгусток, эту антикармическую программу, и чуточку сдвиньте ее с внутреннего экрана. Перед глазами вновь пустой спокойный экран. Опять вызываете перед внутренним взором образ эталонного состояния. Образ приходит, он становится все ярче, вы все глубже в него погружаетесь, он делается живым и насыщенным, отчетливым. Вы погружаетесь все глубже, вы уже в нем. Приходят ощущения, которые были тогда, в эталонном состоянии, вы видите, что видели тогда, и

слышите то, что слышали тогда. У вас то же самое настроение, то же самое чувство, что было тогда.

Теперь в этом состоянии вы выводите на внутренний экран антикармическую программу. В образах, ощущениях, эмоциях — как всегда, у вас в жизни это начинается, продолжается и завершается. И еще больше красок, фантазии, ощущения света, тепла, любви, чистоты, яркости! Еще сильнее восходящий поток. На внутреннем экране в образах, ощущениях, эмоциях — как теперь это начинается и развивается? Что при этом вы испытываете? Сильный и мощный восходящий поток.

Вы насыщаете этот сгусток, эту антикармическую программу силой, светом, теплом, волной восходящего потока еще сильнее. Еще больше силы, света, тепла. Как вы выглядите, как вы двигаетесь, как сияют ваши глаза, каково состояние вашей кожи, как вы любуетесь собой, кто рядом с вами... Еще сильнее восходящий поток. Вы насыщаете его силой, светом, любовью. Это чистота, радость, ощущение здорового тела, духа, единства, понимания себя и мира, мира, любви и восторга!

Теперь возьмите эфирными руками этот сгусток. Вдох — и при поддержке восходящего потока погрузите его на место удаленной конструкции. Он помещается с трудом, а вы погружаете его все глубже. Он словно уплотняется, но вмещается на место удаленной структуры. Становится там абсолютно гармоничным. А вы еще чуточку усиливаете поток и проходите уровень живота, солнечного сплетения, грудной клетки, шеи, голо-

Женская волна

вы. Он словно приживляет в вашем теле это новое, счастливое будущее. И еще сильнее восходящий поток, еще больше света, силы, огня. А теперь добавьте нисходящего потока — ясного, чистого, прозрачного.

К вам приходит ощущение, что вы сделали это сами. Еще сильнее восходящий поток, сила и радость, восторг и любовь, и понимание своей абсолютной неотражимости. Глубокий вдох и выдох. И отбросьте это ощущение, откройте глаза.

Глава 6

НАЗАД, В ПРОШЛОЕ

В плане сексуальности немаловажно, какая у нас кожа, волосы, ногти — то, что мы в первую очередь предъявляем миру, другим людям. Состояние кожи, волос, ногтей, зубов важно во внешнем виде, в ощущении собственной привлекательности. Никто не может это отрицать.

А закладываются все эти органы в процессе эмбриогенеза, как, впрочем, и все остальные. Уже на второй, третий день с момента зачатия начинает закладываться первый зачаток, первичный листок эпидермиса, из которого затем многое будет развито.

И к 8—11-й неделе появляются зачаточки ногтей, к 3-му месяцу формируются черты лица, овал лица, нос, губы, идет дальнейшее развитие.

К 8-му месяцу сформированы железы — сначала на ладонках и стопах, потом по всему телу —

Женская волна

апокринные железы, которые выделяют гормоны аттрактанты и эпиленты (про феромоны все уже слышали?). Это тот индивидуальный запах, который присущ только вам. Это ваш запах-идентификатор. А мы же знаем, что запах не подвергается критическому осмыслению, так устроена наша центральная нервная система, наши рецепторы обонятельные. Эта информация сразу же идет в мозг и вызывает определенную эмоциональную реакцию, которая сразу же закрепляется.

Помните анекдот? Хозяева говорят гостям: «После вашего ухода у нас пропали серебряные ложки». Гости: «Что вы, мы не брали!» Хозяева: «Да мы знаем, что не брали. Ложки-то нашлись, а неприятный осадок остался».

Если сформирована эмоциональная реакция, она и остается, потом крайне сложно что-то изменить.

Сейчас мы с вами сгармонизируем эмбриональный период развития, потому что как раз в первые месяцы нашей жизни активно работают гены гомеобокса, которые и формируют наши органы. Мы их немножечко энергетически насытим.

Знаете, на наших занятиях-семинарах слушатели получают такие результаты, которые медикам после представляются полной фантастикой: вырастают вырванные зубы, удаленные внутренние органы. Это потому, что мы заставляем вновь про-

Женская волна

сыпаться эти гены. Это документально зафиксированные факты, которые подтверждают нашу работу.

Мы сейчас немного разгрузим наши гены-гомеобоксы и сгармонизируем внутриутробный период развития.

Некоторые из вас, возможно, уже занимались работой по гармонизации кармического пространства. Помните, что там нужен момент встречи со старшим кровным родственником? Вам потребуется просто его вспомнить. На волне этой энергии мы и поднимаемся по своему жизненному пути. Находясь там, в своем далеком прошлом, мы вспомним эту энергию, это ощущение — оно придет. На этой энергии вы и будете идти «здесь и сейчас».

Упражнение 9

Сядьте поудобнее, прикройте глаза. Полностью уберите, отпустите, растворите все посторонние мысли. Внешние раздражители только помогают вам сосредоточиться. Вы здесь и сейчас. Вы наполнены вниманием. Все внимание обращайтесь только внутрь себя, на свои ощущения. Перед вашим внутренним взором чистый, пустой экран.

Вы начинаете вспоминать момент своей встречи со старшим кровным родственником, и это воспоминание приходит. На внутреннем экране появляется картинка, и

Женская волна

вы вспоминаете, где и когда это было. Сколько лет вам было тогда? И вы видите образ вашего старшего кровного родственника, вспоминаете, что вы тогда слышали, чем тогда занимались, приходит ощущение собственно-го физического тела там. Сколько вам там лет?

Вы начинайте уходить вниз по линии своей жизни. И вот вам уже 3 года от момента рождения, а вы погружаетесь все глубже и глубже по линии своей жизни. И вот уже не совсем четкие и внятные воспоминания, вам только 2,5 года. 2 года с момента рождения. И вот только 1,5 года. А вы уходите все глубже, скользите по линии своей жизни. И вот только 12 месяцев с момента появления в этом теле, в этой жизни, в этом пространстве. И вот только 9 месяцев, полгода жизни, три месяца, месяц. А вы погружаетесь глубже, и вот только 2 недели с момента рождения на свет, и неделя, и сутки — и вы уходите глубже, и появляется ощущение какого-то замкнутого, может быть, чуть-чуть тесноватого, но уютного пространства.

Вы находитесь в периоде внутриутробного развития и уходите еще глубже. И вот только 7 месяцев с момента зачатия, полгода, вот только 3 месяца, 2, месяц. Три недели, две недели, неделя — и все глубже и глубже. И вот только 3 дня с момента зачатия. Сутки с момента зачатия, и еще чуть-чуть глубже.

Возникает странное ощущение — вас еще нет. Начните в этом пространстве вспоминать ту вспышку света, ту энергию, которая дана вам.

Женская волна

Происходит зачатие — и вспышка света уже окружает вас! Вы уже созданы — частички матери и отца слились, образуя вас. И этот свет наполняет вас, и вы начинаете на волне этого сияния подниматься — вверх по линии своей жизни. Вы уже есть. Вам уже день с момента зачатия. Два, а вы внутри материнского лона, вы окружены ее нежностью, вы там, в глубине ее тела. И может быть, еще не осознанно, но уже ощущаете биение ее сердца.

Мама дает вам все — и защиту, и тепло, и питание, и дыхание. И вы там — внутри материнского лона. Уже неделя с момента зачатия, а эта волна света, волна этой энергии, поднимает вас, наполняя любовью, нежностью, силой, и дальше — и выше. И вот уже месяц с момента зачатия, и вы ощущаете первое пространство в своей жизни, данное вам матерью. Ее защиту, заботу о вас. Биение ее сердца наполняет вас, и ласка, нежность. Вы любимы, мир ждет вашего появления на свет. И эта волна света несет вас.

Вот уже 2 месяца с момента зачатия, формируются органы и ткани. И все это происходит в атмосфере света, любви, нежности и тепла, заботы. Дальше и выше волна поднимает вас по вашему внутриутробному развитию. Вот уже три месяца с момента зачатия.

Мама — первый человек, который вас слышит, ощущает, воспринимает, и вы слышите этого человека — звук ее голоса, тепло ее тела, дыхание, сердцебиение. И вы поднимаетесь на этой волне все выше и выше. Дальше к свету.

Женская волна

Эта волна энергии несет вас — уже 4 месяца с момента зачатия. И пять месяцев — и на этой гармоничной волне формируются ваши органы и ткани. Все выше к свету! И 6, и 7 месяцев с момента зачатия. И мама — наша защита, первое пространство, которое вы получили, ваша безопасность, человек, который снабжает вас и питанием, и кислородом. Все выше и выше к свету летите вы на этой волне, она наполняет вас — изнутри и снаружи. Согревает и лелеет. Все ближе и ближе к моменту рождения. Вы ощущаете любовь, заботу, нежность, ласку, вы — ребенок, которого ждут.

И вот вспышка света — вы рождаетесь в этом пространстве, в том физическом теле, которое вам дано. Вас наполняет эта энергия. Она внутри вас и вокруг вас. Это энергия любви, света, тепла, нежности, здоровья. Вы запоминаете эти ощущения, а волна поднимает вас дальше — вверх и вперед. И мелькают детские воспоминания, вы летите на этой волне все выше. Каждый день наполнен светом, лаской, теплом и нежностью. И вы проходите детские годы и юность, и у вас яркие, светлые глаза, вы ощущаете себя наполненными теплом, нежностью, любовью. Эта любовь струится из ваших глаз, из каждой клеточки кожи.

Все выше и выше поднимаетесь вы на этой волне. Юность, молодость, первые годы самостоятельной жизни, зрелость — и все ближе к моменту «здесь и сейчас». Это светится в ваших глазах, в вашей улыбке, каждая клеточка кожи наполнена этим свечением, здоровьем, яркостью чувств, яркостью эмоций.

Женская волна

Вы подходите к «здесь и сейчас». И ощущаете себя «здесь и сейчас». И не останавливаясь — еще выше и еще дальше. Ощущаете себя яркой, привлекательной личностью. И грация в движениях, походке, и ощущение себя счастливым и любимым человеком. Ощущение себя привлекательным человеком наполняет каждый ваш шаг в следующий день, в ваше будущее.

Возвратитесь в «здесь и сейчас». Ощутите себя «здесь и сейчас». Прислушайтесь к ощущениям внутри. И отпустите сосредоточенность, откройте глаза. Что сейчас? Тепло? Ярко?

Глава 7

ПОЧИСТИМ ПЕРЫШКИ

Вы удаляли кармические структуры. Нужно теперь проверить, что осталось в вашем виртуальном пространстве. Надо будет вспомнить эпизоды, с которыми вы работали, и отследить, где в виртуальном пространстве находятся зоны, которые относятся к этим воспоминаниям, хранят их.

Вы переносите эпизод на внутренний экран, где находится область, его породившая, и задаете вопрос. Возьмем пять эпизодов. Вам надо будет определить, где находится область их пересечения. Что объединяет все эти эпизоды? Эмоции! Какие-то схожие эмоциональные состояния. И вы еще раз вспомните эти эмоции. Если вы работали с эмоциями раньше и качественно ими занимались, то теперь они не будут вызывать слишком сильные реакции.

Еще раз вспомните ситуации, эмоции, создайте интегральное ощущение этих травмирующих

Женская волна

ситуаций. Сгусток интегрального ощущения перенесите на внутренний экран. Спросите: «Откуда пришел этот сгусток?»

Ответ появится сам — вы поймете, где находится эта область. Далее необходимо будет создать матрицу (как бы энергетический шаблон) этого интегрального ощущения. Сместить образ сгустка с внутреннего экрана, наложить на область виртуального пространства, которая отвечает за этот образ. Зафиксировать ее месторасположение.

Затем на секундочку вы откроете глаза и на маленьком листочке бумажке нарисуете, где у вас эта область находится. Вам понадобится буквально клочок бумаги. Изобразите схематично свое виртуальное пространство и обозначьте место, где эта зона у вас расположена.

Вы опять закроете глаза, вспомните, где находится ваша матрица, усилите восходящий поток и на нем вынесите эту матрицу, наложите на нарисованное и отделите образом чего-либо крупного (например, слона). Затем листочек надо будет разорвать.

Упражнение 10

Сядьте поудобнее, прикройте глаза, полностью уберите, отпустите, растворите все посторонние мысли и раздражители. Вы — здесь и сейчас. Наполнены вниманием, и все внимание обращаете только внутрь себя,

Женская волна

на свои ощущения. Перед вашим мысленным взором — чистый пустой экран.

Вы вспоминаете первый эпизод, с которым работали недавно, когда удаляли карму. Что это было, как начиналось, как развивалось, чем закончилось? Вспоминаете это событие и сразу же стараетесь отследить — куда смещается ваше внимание, где область виртуального пространства, которая порождает это воспоминание? На каком расстоянии, в каком направлении находится эта зона виртуального пространства? Ее размеры, форма. И еще раз вспоминаете это событие, этот первый эпизод: что это было — как все разворачивалось, чем для вас закончилось? И еще точнее определяйте месторасположение этой области виртуального пространства. Вновь вернитесь к первому эпизоду — месторасположение, форма, размеры этой области высвечиваются все более ярко, точно. Запомните, где она находится.

Теперь вспомните второй эпизод, с которым работали. Что это было за событие, как оно возникло, как развивалось, чем закончилось? Образы возникают на внутреннем экране, проявляется это воспоминание, а вы отслеживаете: откуда это воспоминание приходит, из какой области вашего виртуального пространства. Где она находится, эта область? Каково направление к ней, расстояние до нее? Еще раз вспоминайте это событие, второй эпизод: как все развивалось, каков был финал? Еще точнее определяется форма, размер, расстояние до этой области. Если необходимо — вновь вспомните это собы-

тие. Пройдите его от начала до конца, еще точнее определите эту область. Есть ли у этой зоны область пересечения с первой, найденной вами зоной? Запомните это.

Теперь вспомните третий эпизод, травмирующее событие, с которым вы работали. Что это было, как начиналось, развивалось, чем закончилось? Опять приходит воспоминание, и вы отслеживаете, откуда оно появляется, где расположена эта область виртуального пространства, которая хранит это воспоминание. Еще раз вспомните третий эпизод — еще точнее определите месторасположение этой области, ее форму, размеры. Вспомните, кто участвовал тогда в событии, как оно развивалось, чем закончилось? Так четко определяется форма и размеры этой зоны. Есть ли у нее область пересечения с теми двумя, что были определены ранее? Запомните это.

Если есть четвертый эпизод — ищите область, его породившую, аналогичным образом. Может, кто-то работал с пятью ситуациями. Запомните, где находится область пересечения этих зон в нашем виртуальном пространстве. Зафиксируйте это.

А теперь, пожалуйста, вспомните: какие эмоции были для вас сходными во всех этих эпизодах? Что это было: боль, страх, стыд, гнев, горечь, разочарование, чувство одиночества, потерянности, бессилия, ощущение себя ненужным или нелюбимым? Еще раз вспомните эпизоды — все эти события объединены каким-

Женская волна

то комплексом эмоциональных состояний. Вы вспоминаете первое событие, второй — от начала до конца, третий эпизод и так далее. Четвертый и пятый.

Образы и ощущения начинают сливаться, накладываясь друг на друга. И на внутреннем экране начинает формировать сгусток интегрального ощущения этих травмирующих ситуаций. Каким общим стержнем они объединены, какими эмоциями они похожи друг на друга? Первый, второй, третий и т. д.

Все плотнее формируется на внутреннем экране сгусток интегрального ощущения этих травмирующих ситуаций и эмоций, их объединяющих. Еще раз вспомните все эти события. И еще плотнее сгусток!

Вы сохраняете на внутреннем экране сгусток этого интегрального ощущения травмирующих ситуаций. И сразу же определяете: откуда приходит это ощущение? Из какой области виртуального пространства? Определите расстояние до этой области, направление к ней, ее форму и размеры. Запомните месторасположение этой зоны. Подержите на внутреннем экране сгусток, еще точнее определите область, порождающую это интегральное ощущение.

Теперь сделайте глубокий вдох, усиливая ваш центральный восходящий поток — мощный, сильный и горячий. Снимите восходящим потоком с внутреннего экрана этот образ, сгусток интегрального ощущения травмирующих ситуаций. И сместите этот образ в сторону зоны, его породившей. Еще вдох, еще и еще сдвигаете

Женская волна

сгусток, ведете его восходящим потоком. И вот уже половина расстояния пройдена до области, породившей это ощущение. Вдох — и две трети пути пройдено. И ближе, и ближе. Вы подходите к этой области, накладываете сгусток интегрального ощущения травмирующих ситуаций на искомую область виртуального пространства. Создаете матрицу этого образа-ощущения. Еще вдох, еще подкачали восходящим потоком матрицу и на секунду открыли глаза.

Быстро изобразите на листочке место, где находится в вашем виртуальном пространстве эта матрица образа.

Закройте глаза. Бумажку держите перед собой. Еще раз обратитесь к той области виртуального пространства, в которой создана матрица образа интегрального ощущения травмирующих ситуаций.

Продолжайте усиливать центральный восходящий поток, сделайте глубокий вдох. Ощущайте, как сильный, мощный, горячий поток заполняет ваше тело. Он возникает откуда-то снизу, проходит уровень живота, солнечного сплетения, диафрагмы, грудной клетки, шеи, головы и с легким изгибом вырывает вперед в бесконечность. Еще вдох — еще сильнее восходящий поток.

Теперь начинайте давить восходящим потоком на матрицу образа так, чтобы она выходила вперед. Разверните виртуальное пространство таким образом, чтобы матрица образа этих ощущений оказалась перед вашими глазами. Еще вдох, еще сильнее восходящий поток, еще давите на матрицу, толкаете ее.

Женская волна

И вот она оказывается перед вашими глазами — откройте глаза. Продолжайте работать, выдвигать ее восходящим потоком из виртуального пространства. Тянитесь матрицей образа к рисуночку на листе. Вдох, еще сильнее восходящий поток. Матрица образа все ближе и ближе к рисунку.

Наложите матрицу образа на то место схемы, которое ей соответствует. Сделайте вдох и приклейте, придавите, приварите восходящим потоком матрицу к рисунку. Вы прямо впечатываете ее в схему на листочке.

Итак, прикрепили ее. А сейчас резко представьте между собой и бумажкой образ огромного белого медведя или слона.

Торжественно разорвите листок!

Теперь эту зону надо накачать восходящим потоком. Им прожгутся те вещи, которые еще остались, — обрывки негатива. Затем вы сделаете шарик, которым очистите виртуальное пространство, — прохладный и легкий, чуть с преобладанием нисходящего потока. Вычистите и выбросите этот шарик через глаза — насыщенность снимется. Затем возьмете еще один шарик и обработаете эту зону плюс окрестности.

После этого вам понадобится еще и третий шарик: вы наполните его ощущением эталонного состояния. И опять пройдете все эти зоны с еще большим размахом. Как вы думаете, комфортнее вам будет?

Женская волна

А потом вам предстоит сделать редукцию сознания до зоны «Я есмь» и сместить ее в эту область. Как думаете, что вы там найдете? Знаете, как говорят: положительный результат есть результат, негативный — опыт. Опыт, который есть уже сейчас, может подсказать вам, как поступить в той или иной ситуации. Это — задел на будущее. Возможно, из того, что останется в очищаемой вами области, можно будет что-то построить. Когда ломают старый дом, может остаться куча хлама или какое-то количество крепких, классных, качественных досок или кирпичей. Это можно будет использовать в дальнейшем. Сейчас мы с вами это и проделаем.

Упражнение 11

Сядьте поудобнее и прикройте глаза. Отпустите все посторонние мысли. Ожидания вечера, надежды дня растворяются и уходят. Вы здесь и сейчас. И даже любые внешние раздражители лишь помогают вашей сосредоточенности. Перед глазами пустой, спокойный экран.

Все внимание — на виртуальное пространство. Вспомните месторасположение области, из которой был удален сгусток травмирующих ситуаций. Где этот адрес? Как это теперь выглядит? Запомните. Теперь отвлекитесь, почувствуйте себя здесь и сейчас. Перед вами спокойный, пустой экран.

Откройте глаза, установите визуальный контакт с каким-либо объектом. Проведите редукцию сознания до

Женская волна

нижней точки «Я есмь». Уберите зрительный образ, память, логику — это не то, что вам сейчас нужно. Проходите все глубже, через другие слои, убирайте эмоциональный разум. Прикройте глаза: нет никакого внутреннего диалога, эмоций.

Сконцентрируйтесь на нижней точке «Я есмь». В тело хлынул восходящий поток — горячий, мощный, упругий, ощущаемый на всем протяжении тела. Он проходит область живота, солнечного сплетения, диафрагмы. Все заполняется силой, светом, эмоциями. Далее — грудная клетка, шея, голова. Все тело наполнено силой, светом, теплом и эмоциями. И в бесконечность уходит сильный, мощный, горячий восходящий поток. Усиливайте его.

Вновь обратите внимание на нижнюю точку «Я есмь». А сейчас перенаправьте энергию восходящего потока в эту зону виртуального пространства, откуда была удалена кармическая структура. И еще сильнее восходящий поток! Направляйте его в эту область виртуального пространства, откуда удалили матрицу травмирующих событий. И словно обрабатываете эту область энергией, эмоциями, силой восходящего. Там сгорают обрывки негативных программ, кармических проблем. Эта зона словно насыщается, светлеет, теплеет, словно прошивается с соседними зонами виртуального пространства.

Еще добавьте восходящего. Еще горячее и сильнее насыщайте эту зону! У нее словно настраиваются, налаживаются связи с соседними зонами. Она оживает, делается яркой, светлой и теплой. Она возрождается — на-

качайте ее энергией до ощущения достаточности, хорошо выполненной работы. Отбросьте ощущение восходящего потока.

Поставьте ладони друг напротив друга. И между ладонями сформируйте шарик из энергии с небольшим преобладанием нисходящего потока.

Внимание в верхней точке «Я есмь». Поток чистый, ясный и прозрачный. Он несет ясность, чистоту, осознание.

Сформируйте сгусток в ладонях: он легкий, прохладный, словно облако. И очень комфортный, сейчас этот шарик через ваши глаза погрузите в виртуальное пространство и глаза прикройте. Перенаправьте его в область, насыщенную восходящим потоком, область, из которой вы удаляли кармическую структуру. Этот сгусток впитывает в себя энергетические излишки и словно бы разравнивает эту зону до ощущения комфортности, однородности. Откройте глаза, выбросите шарик через глаза. Он ушел, никому не причинив вреда.

Снова прикройте глаза. Поставьте ладони друг напротив друга. Сформируйте еще один подобный сгусток. Чутьочку усильте его нисходящим потоком. Он словно облако — легкий, прозрачный, очень комфортный. Ощутите его между ладонями, через глаза погрузите в виртуальное пространство. И опять направьте в вашу рабочую зону. Вращайте его в этой области: шарик забирает в себя весь энергетический излишек, выравнивает эту область

Женская волна

виртуального пространства, снимает напряженность. Пусть его влияние распространится и на окрестные зоны — чуть увеличьте диаметр вращения этого сгустка. Он словно разравнивает ближайшие зоны виртуального пространства, делая их однородными и равно насыщенными, сливая и спаивая друг с другом. Работаете до ощущения достаточности, завершенности. Откройте глаза и выбросите через них шарик.

Снова прикройте глаза. Сформируйте между ладонями еще один сгусток. Еще больше энергии направьте в пространство между ладонями. Шарик становится все более насыщенным. Вспомните свое эталонное состояние: эти эмоции, это ощущение. Шарик сразу меняет свои качества и заполняется свойствами эталонного состояния. Погрузите этот сгусток через глаза в виртуальное пространство. Перенесите в рабочую зону. Он, вращаясь, очищает остатки энергетических излишков, выравнивает зону, заполняет однородным комфортным состоянием, качествами и свойствами эталонного состояния. И так же проработайте близлежащие зоны, еще немного увеличьте диаметр вращения шарика. Все дальше и дальше — в виртуальное пространство. Откройте глаза и выбросите шарик через них.

Снова прикройте глаза. Уберите, отпустите все посторонние мысли, перед глазами — пустой спокойный экран.

Откройте глаза. Проведите редукцию сознания до верхней точки «Я есмь». Образ, очертания, контуры вы отбросили, это не то, что вам сейчас нужно. Идете глуб-

Женская волна

же в точку «Я есмь». Отбросьте память, логику, эмоциональный разум. Прикройте глаза.

Ощущаете, как усиливается в теле восходящий поток. Отбросьте ощущение нисходящего и усилие восходящий. Горячий, мощный, упругий — при его помощи вы словно бы сдвигаете точку «Я есмь» в виртуальном пространстве и направляете ее в область, с которой работаете. Сначала чуть-чуть, на сантиметр-два точка смещается по направлению к этой области. Вы продолжаете усиливать восходящий поток и смещаетесь уже на треть, и половину пути, и две трети. Еще сильнее восходящий! И вот точка «Я есмь» встраивается в искомую зону виртуального пространства.

Отбросьте ощущение восходящего потока, исследуйте точкой «Я есмь» эту зону виртуального пространства. Какова она? Какие мысли, чувства, эмоции она вызывает? Какие крупницы опыта здесь есть? Усиьте чуть-чуть нисходящий поток, ясный, чистый и прозрачный. Ощущайте его на всем протяжении тела. С его помощью точка «Я есмь» возвращается на свое место. Отбросьте ощущения, откройте глаза.

Глава 8

ДО ОСНОВАНЬЯ СТАРЫЙ МИР РАЗРУШИМ, А ЗАТЕМ...

Мы с вами знаем, что мало что-то убрать или разрушить, надо еще нечто построить. И к этому процессу следует подходить конструктивно.

Для дальнейшей работы нам потребуются три реальных жизненных эпизода. Первый — из детства. Вы — ребенок, который находится в состоянии радости, счастья. Даже если кто-то скажет, что жизнь у него была тяжелая, детство — трудное, все равно были эпизоды, когда он был счастлив. Обычно дети счастливы в состоянии игры, когда они полностью ею поглощены. Может быть, вам подарили подарок, или это был детский праздник. Или поход с родителями в парк, или со сверстниками какое-то мероприятие. Когда вы ощущали себя в состоянии радостного ожидания, предвкушения этой радости. Ведь когда в первый раз что-то происходит, это всегда очень ярко. Первый

подарок, который вы осознанно получили, первый праздник.

Второй эпизод — из юности, когда вы начали ощущать свою привлекательность. Как-то по-другому стали смотреть на вас представители противоположного пола. Или вы поняли, что, когда глядите на себя в зеркало, у вас особым образом светятся глаза. Первый поцелуй — это незабываемо. Первый трепет желания, первые ощущения пробуждающейся чувственности.

Третий эпизод — из взрослой жизни. Эпизод момента встречи с любимым человеком, когда что-то в вас начинало трепетать. Что вызывало этот трепет? Звук голоса, смех любимого человека, ощущение прикосновения к нему, запах его кожи или туалетной воды? Вот уже расцветшая чувственность. Вы знаете, что такое эта внутренняя тяга: душевный порыв и отзвук тела. Подумайте об этом.

Четвертый момент, который нам нужен, это символом сексуальности и сексапильности. Кто для вас является этим символом? Для женщины это будет человек женского пола, для мужчины — мужского пола. Не наоборот. Это может быть реальный человек, сосед или соседка. Известный политик или актер, который для вас является символом сексуальности. Может быть какой-то герой кинофильма, прочитанной книги. Может быть это

животное, растение, птица. Стихийное явление, явление природы, которое для вас олицетворяет силу сексуальности и сексуальной привлекательности.

Далее вам необходимо понять, какими вы хотите себя видеть, начиная с последующих трех минут, — яркими, манящими, сексуально привлекательными. И рядом с вами человек, самый для вас главный — любимый, нежный, страстный. Ваши чувства взаимны. Представьте также, как вы подаете себя миру, как вы идете, держите себя — и легкость в движениях, и блеск в глазах, и светящаяся искренняя улыбка, которая не просто нарисовалась на лице, а идет изнутри, от сердца. И как на вас реагируют окружающие.

Из всех этих необходимых вещей — реальных эпизодов, символа сексуальности и представления о том, какими вы хотите быть, — из этого комплекса образов и ощущений вы создадите единое интегральное ощущение сексуального позитива, позитивной привлекательности (а она бывает и негативной). И выясните, где же в виртуальном пространстве находится зона, которая отвечает за эти все ощущения. А затем насытите ее энергетически.

Перед этой работой просто посмотрите на себя в зеркало. Каков у вас взгляд? То же сделаете и после упражнения.



Упражнение 12

Сядьте удобно, прикройте глаза. Полностью уберите, отпустите, растворите все посторонние мысли и раздражители. Вы здесь и сейчас. Вы наполнены вниманием, и все внимание обращаете только внутрь себя, на свои ощущения. Перед вашим мысленным взором спокойный пустой экран.

Вы вспоминаете реальный эпизод из своего детства. Ребенок, нежный, чистый, светлый человечек. Вы вспоминаете эпизод, когда ощущали эту детскую чистую, нежную реальность, состояние игры или праздника. Или вы просто увидели, как муравей тащит былинку, и это первое знакомство с реальным миром, наполненным жизнью, тронуло вас. Вспоминайте такой эпизод из детства. Запоминайте эти образы и ощущения.

А теперь вспоминайте себя подростком, юным еще человеком. Вы понимаете, что начинаете привлекать взгляды, и как-то меняются походка, улыбка. И вспоминаете, может быть, поцелуй, первый трепет желания, рассыпающуюся чувственность. Начинается расцвет, новые ощущения, новые эмоции, новые состояния. Запоминайте эти ощущения, они оживают в вас, как оживают эти картинки, эти эмоции.

Вспоминайте себя взрослым — зрелого человека в момент встречи с любимым. Что вызывало в вас внутренний трепет, когда что-то — ах — и внутри задрожало, когда вы слышали голос, смех, шаги любимого человека? Запах волос или кожи, ощущение прикоснове-

ния, что вызывало в вас этот всплеск, этот внутренний зов: «Я хочу, я желаю, я вождеую»? И вместе с нежностью просыпалась страстность.

Вспоминайте эти ощущения, а теперь подумайте о символе сексуальности и сексуальной привлекательности. Что для вас является этим символом?

На внутреннем экране возникает образ. Кто или что это? Может быть, реальный человек или вымышленный герой, растение или птица? Стихия, природный процесс? Внимательно рассматривайте этот образ, детально наполняйте его красками, нюансами, ощущениями. Это для вас — образ-символ вашей сексуальности и сексуальной привлекательности. Запомните его.

А теперь подумайте о том, каким вы хотите дальше идти по жизни? И этот внутренний свет, и сочетание всего — и внешности, и ласки, и страстности, и силы, и чистоты, и яркости. А рядом с вами — любимый и любящий вас человек. Это самый нежный, самый добрый, самый умный, самый заботливый, самый страстный и самый любимый. И ваши чувства взаимны. Вы гордо, открыто, ярко идете по жизни. И этот блеск в глазах, светящаяся кожа, красивая походка, гибкость движений, их легкость. Вам все по плечу, вы ярко и гордо несете себя, наслаждаясь принадлежностью к своему полу, понимая и принимая себя и человека рядом с собой.

И еще раз — вспомните себя ребенком, затем юным, зрелым человеком, образ-символ сексуальности и сексапильности, какими вы хотите стать, идти дальше. Еще

Женская волна

раз пройдите этот круг образов и ощущений, наполненных эмоциями, состояниями. Вновь повторите этот круг, еще и еще раз. Все образы — яркие, наполненные красками, чувствами — сливаются, соединяются в интегральное ощущение позитива.

Вы сразу же отслеживаете: откуда, из какой области виртуального пространства приходит весь этот комплекс интегрального ощущения сексуального позитива. Где эта зона? На каком расстоянии, в каком направлении она находится, каковы ее форма и размеры? Запоминайте ее месторасположение. Еще раз вспомните все эти образы и символ, представление о себе в будущем, прокрутите их. Точнее определите расположение этой области виртуального пространства. Прокрутить все это еще раз. Обнаружьте область, порождающую этот интегральный объем, запомните, где она находится. Держите внимание на этой области.

Начинайте усиливать восходящий поток. Помогайте себе дыханием, делайте глубокий вдох и усиливайте восходящий поток — мощный, сильный, горячий. Ощущайте, как он наполняет все ваше тело силой, мощью, теплом, светом, радостью, бодростью. Еще глубокий вдох — направьте центральный восходящий поток в найденную вами область сексуального позитива. Еще раз — вдох, еще сильнее восходящий поток. Насыщайте эту область, сильнее и сильнее. Она становится более выпуклой, начинает светиться, как будто искриться мягким, теплым и в то же время мощным светом. Еще

Женская волна

вдох, усиливайте восходящий поток, еще сильнее по-
дайте его в эту область. Она становится более объем-
ной. Еще вдох — вновь пошлите энергию в эту область.
Еще сильнее и мощнее восходящий поток, а зона —
яркая, мощная, светящаяся. И отбросьте сосредоточен-
ность, откройте глаза.

И сейчас взгляните в зеркало.

Глава 9

БРОСИТЬ ЯКОРЬ

Как видите, не такая уж сложная практика. Однако применять все эти образы, символы, представления в повседневной жизни не так уж просто — все же надо упомянуть, ни о чем не забыть. Удобнее пользоваться так называемым «якорем» — каким-то одним из элементов этой большой системы образов, который еще точнее позволит определить требуемую вам область виртуального пространства.

Помните: символ сексуальности вы выбирали сознательно, путем ассоциаций, рассуждений. Может ли такой символ работать «якорем»? Безусловно. Но подсознательный «якорь» сработает точнее. А чтобы найти его, нам понадобится вновь сместить область «Я есмь» в вашу, уже насыщенную область, отвечающую за позитив. Там и попробуем выловить необходимый «якорь».

«Якорь» может быть тем же самым образом, который вы определили сознательно, а может быть и другим. Как же мы будем его выбирать? Все просто: надо лишь обратить внимание на первый образ, который появится на внутреннем экране. Затем мы сместим его из этого экрана в область, его породившую.

Упражнение 13

Сядьте поудобнее, прикройте глаза. Уберите, удалите и отпустите все посторонние мысли. Заботы дня и ожидания вечера уходят, исчезают, растворяются. Вы позволяете себе несколько мгновений полной, абсолютной сосредоточенности на своих ощущениях. Перед глазами пустой спокойный экран.

И сейчас на экран вызваны: интегральное ощущение сексуального позитива — яркие ощущения детства, юности, зрелости, первого сексуального опыта; состояние «Я — привлекательный, обаятельный»; представление о том, какими вы хотите быть в будущем; символ сексуальности и сексапильности. Они превращаются в единый сгусток на внутреннем экране. Еще раз прокрутите эти образы.

Возникает интегральное ощущение, и вы отслеживаете, откуда оно приходит на внутренний экран. Найдите область виртуального пространства, его породившую. Усиьте восходящий поток.

Все внимание в нижней точке «Я есмь», можно помогать себе дыханием. Вы чувствуете поток — горячий,

Женская волна

мощный, упругий, несущий силы и эмоции. Он помогает сдвинуть наше интегральное ощущение в зону виртуального пространства, его породившую.

Это интегральное ощущение сдвигается с внутреннего экрана в сторону интересующей вас зоны на сантиметр, два, три. Еще сильнее восходящий поток — и треть пути, и половина. Сильнее восходящий — и образ накладывается на зону виртуального пространства, его породившую.

Вы создаете матрицу этого интегрального ощущения в виртуальном пространстве. Ощущения, образы, состояния, эмоции становятся ярче, голографичнее, объемнее. А сейчас немного отвлекитесь от этого. Вы — здесь и сейчас. Вы легко сможете найти вашу матрицу в виртуальном пространстве. Помните ее местоположение, адрес.

Снова отвлекитесь, перед глазами пустой экран. Теперь откройте глаза и проведите редукцию сознания до верхней точки «Я есмь». Отбросьте все внешние образы, их очертания, контуры — это не то, что вам нужно. Еще глубже уйдите в эту точку. Понимание процесса, память, логику тоже можно отбросить. Идите еще глубже в верхнюю точку «Я есмь». Отбросьте эмоциональный разум, прикройте глаза. Чуть усильте восходящий поток. Соединяйтесь с зоной виртуального пространства, в которой находится матрица сексуального позитива. И некоторое время исследуйте эту область. На внутреннем экране появляется некий подсознательный сим-

Женская волна

вол, который может быть тем же или иным, — ваш «якорь».

Теперь снова усильте восходящий поток. Можно помогать себе дыханием. Горячий, мощный, упругий поток вы ощущаете на всем протяжении тела. Теперь подсознательный символ, этот ваш «якорь», вы смещаете в зону матрицы позитива, откуда он пришел на внутренний экран. Еще сильнее восходящий поток, и треть пути, и половина, и две трети пути. И вот он накладывается на область виртуального пространства, матрица и «якорь» совмещаются.

Еще сильнее восходящий — вы насыщаете им эту область до ощущения, что она делается яркой, светящейся, теплеет и светлеет. Еще немного подкачайте, до ощущения завершения работы — насыщенности, яркости этой области виртуального пространства. В ней теперь есть все — и воспоминания себя счастливого и нужного в разные периоды жизни, сознательный и подсознательный символы, образы себя в будущем. И все это насыщается, светлеет, эта область становится все более привлекательной для нашего сознания. Отбросьте ощущения восходящего потока и откройте глаза.

Нам осталось еще совсем чуть-чуть. Немного отдохните.

А теперь вновь сядьте поудобнее и прикройте глаза. Уберите все лишние мысли, заботы дня и ожидания вечера, все это уходит и растворяется. Перед глазами — пустой спокойный экран. И сейчас вспомните местопо-

ложение вашей матрицы в виртуальном пространстве, ее адрес. Откройте глаза, установите визуальный контакт с каким-то объектом. Проведите редукцию сознания до верхней точки «Я есмь». Отбросьте образ, очертания и контуры внешнего объекта, еще глубже погружайтесь в точку. Уберите процесс понимания, память и логику, а затем и эмоциональный разум. Прикройте глаза.

Вы сразу ощутите нисходящий поток вдоль тела. Отбросьте и его, усиливайте поток восходящий. Горячий, мощный, упругий, несущий силы и эмоции, еще сильнее, ярче, теплее. Еще мощнее, горячее поток. Ощущайте его на уровне живота, солнечного сплетения, диафрагмы, грудной клетки, шеи, головы. Поддержка восходящего потока поможет вам сдвинуть точку «Я есмь» в зону виртуального пространства — к матрице сексуального позитива. Опять усильте восходящий. Точка начинает смещаться: сантиметр, два — сильнее восходящий, вот она уже легче перемещается в нужном направлении. А вы закачивайте процесс восходящим потоком, он помогает движению. Вы проходите треть пути, половину, две трети, и точка словно оставляет след, борозду в виртуальном пространстве. А энергию для этого дает восходящий, усильте его. Вы как будто прокладываете путь между двумя этими точками. И еще немного. Сильнее восходящий, и вот точка «Я есмь» накладывается и встраивается в матрицу сексуального позитива. И еще усильте восходящий. Еще больше силы, света, эмоций, радости, счастья, восторга, любви, желания, ощущения нужности,

важности. Отбросьте восходящий поток, а также все другие ощущения. Откройте глаза.

А теперь предлагаю начать играть. В конце концов, в эту игру вам играть всю жизнь, но первые шаги на этом пути можно сделать уже сейчас. Сделайте что-нибудь, что вам сейчас хочется. Заметьте симпатичное лицо в толпе и подмигните ему. Погладьте кого-нибудь по руке. Улыбнитесь первому встречному. В общем, действуйте, ведь принц на белом коне вряд ли прискачет, если вы все время будете лежать на диване.

Заключение

Если вы добрались до этой страницы, значит, скорее всего, какие-нибудь техники да освоили. И, надеюсь, почувствовали: что-то меняется.

Техники Школы навыков ДЭИР — это техники, призванные служить человеку в социальном пространстве, в среде эгрегоров и того, что над ними, но все они нацелены на игру сил и ситуаций, на движение в неограниченное далёко. Мы с вами говорили немного о небольшой, но милой, теплой и важной части нашей жизни, о том, что женщина привносит в мир. Все техники книги посвящены этому.

Вообще-то я не люблю слово «техника». Иногда люди приходят на семинары и говорят: «Вот я хотел бы освоить эту новую технику». Техник существует множество. Конечно, многие работают, и неплохо. Однако бессмысленно увеличивать набор инструментов, если не применять их в ра-

боте. А получается, что техника — как инструмент. Я — отдельно, а это — отдельно.

Тема, направление — вот слово лучше. Раскрытие женственности и ее возможностей безгранично, как сам мир. Техники — это только ключики, маленькие ключики, которые нужно знать, где повернуть, чтобы открыть очередные двери. И чем больше знаешь, чем глубже работаешь над собой, тем больше среди этих ключиков становится универсальных, открывающих — для вас и только для вас — почти любую дверь.

Хотелось бы, чтобы эта работа меняла наше внутреннее качество. Чтобы вы чувствовали: «Я такой становлюсь, я меняюсь». Вряд ли это возможно при чтении книжки в один присест.

Разумеется, это работа не одного дня или недели. Но и пугаться тут нечего: через какое-то время вы приведете себя в новое состояние, и ваша практика встанет на автомат: все будет происходить уже само собой. Может, стоит немножко потрудиться, если в результате вам станет легче и счастливее жить?

**Школа ДЭИР по методикам
Д. С. Верищагина**

ЖЕНСКАЯ ВОЛНА

Женщина — есть женщина. Пора перестать притворяться, что нам нравится таскать шпалы или мы с наслаждением берем в руки дрель.

Пора вновь научиться жить из женского качества. Жить и быть любимой, успешной, самодостаточной... и быть Женщиной.

Женская волна — это качество энергетики, свойство женской психологии и характеристика жизни счастливой женщины. Потенциал женщины огромен — от бури в стакане воды до неподвластного всем технологиям цивилизации цунами. А если есть потенциал, то его надо разбудить, освоить и научиться им управлять. Что мы и будем учиться делать на заочном семинаре, представленном в этом пособии.



КНИГА ПОЧТОЙ

192020, Санкт-Петербург, д/з 25

тел.: (812) 552 08 39, e-mail: post@spbook.ru

www.spbook.ru



9 785912 710513