

Содержание

Введение	9
Глава 1	
Тело женщины женственно	13
Женское — мужское	15
Женское тело течет	26
Сила пассивности	37
Восприимчивость и самоотдача	49
Способность восприятия женщины безгранична	58
Глава 2	
Когда женщина находится в кризисе	71
Утраченная женственность	73
«Симптом ниши» и отступление женщины	85
Сильная женщина в ловушке	107
Загруженность головы — клетка женщины	122
Глава 3	
Медитировать в потоке	143
Освобождение женственности	145
О магии телесно-ориентированной медитации	159
Ориентированная на движение медитация разумна	175
Активно медитировать?	195
Глава 4	
Быть в потоке здесь и сейчас	209
Творческая медитация с помощью «методов свободного стиля»	211
Найти тишину и баланс через экспресс-исследование	232
Центрирование в расслаблении	250
Жить в потоке	263
Список использованной литературы	279

Загруженность головы — клетка женщины



Парадоксальное в женщине

Если большую часть своего времени женщина увлечена какими-то мыслями, если она приобретает профессиональные знания, занимается взвешиванием всех «за» и «против», а также прочими вычислениями, но при этом ничего не меняет в личной жизни, то она пренебрегает своим женским началом. И создается парадоксальная ситуация: она действует активно и энергично там, где надо бы внутренне остановиться. Она думает, что надо управлять жестко, хотя понимание и мягкость могли бы принести ей больше успеха. Она постоянно подстегивает себя и других, тогда как в некоторых случаях нужны пассивность и восприимчивость. Она мнительна, хотя именно доверие позволит решить задачу. Она контролирует все и упорствует там, где для успеха надо уступить. И она всегда готова с боем завоевывать то, за что бороться не надо.

Эти парадоксы основываются на предположении, что если женщина полагается на ум, со всеми его суждениями и неверными истолкованиями, и, возможно, даже считая себя мыслящим или интеллектуальным человеком, она лучше контролирует свою жизнь. Она считает себя в большей безопасности, действуя на основе расчетов и рассуждений. И это независимо от того, хочет ли женщина сделать карьеру, «вариться на слабом огне»* или вести среднюю, в целом непритязательную жизнь.

* Или осторожничать. — *Примеч. пер.*



Петляющий ум

Прежде чем продолжить свои исследования, я расскажу вам о небольшом случае, который раскрыл мне глаза на ошибочность собственных суждений.

Женская радость: история пилота-женщины

Я помню свой первый полет с пилотом-женщиной. Утренний вылет был задержан из-за сильных ветров по всей Европе. Как в лондонском аэропорту Хитроу, так и в аэропорту места назначения было объявлено штормовое предупреждение. Только я устроилась поудобнее в своем кресле, как из кабины пилота раздался голос женщины. И не только это! Этот голос принадлежал довольно молодой женщине.

«Что ж, это может быть весело... — промелькнуло у меня в голове. — Надеюсь, она справится». Подожди! Что? Какая мысль возникла у меня в голове?

Когда я «услышала» эти свои первоначальные мысли, я насторожилась. Я не только насторожилась, но была в ужасе! Что! Как я могла так подумать? Особенно я, которая поддерживала других женщин и долгие годы прилагала много усилий для того, чтобы переосмыслить собственную антифеминистическую несправедливую обусловленность! Мама миа! Мне было стыдно. Хотя я знала, что это не поможет, но это суждение, всплывшее из нижних уровней подсознания, заставило меня задуматься.



Полет проходил без осложнений. Хотя из-за шторма самолет много раз трясло и его приходилось выравнять, все прошло гладко. Даже когда при посадке усилились сильные порывы бокового ветра, женщина-пилот благополучно выровняла его и мягко посадила. И я покачала головой своим первоначальным сомнениям.

Направившись к выходу, я даже увидела пилота. Невысокая женщина лет тридцати стояла у двери кабины, чтобы лично попрощаться с пассажирами. Когда я остановилась перед ней, все случилось автоматически. Хотя я знала об очереди пассажиров позади меня, я набралась храбрости и остановилась. Мне понадобилось несколько секунд, чтобы посмотреть пилоту в глаза. Прошел какой-то момент, прежде чем она поняла ситуацию и прервала прощание с гостями. Когда наши глаза встретились, она неуверенно улыбнулась. «Спасибо большое...» — сказала я. Больше я не смогла ничего из себя выдать. Опять возникла задержка.

Но затем ее лицо просияло, словно внутри взошло солнышко. Стюардесса, стоявшая рядом с ней, собиралась меня направить к выходу, но, увидев лицо пилота и вопросительно поглядев на нее и меня, она ничего не могла сделать, кроме как тоже просиять. И именно в этот момент моя соседка прекратила меня толкать сумкой в спину.

Хорошо, что я ловко прервала режим «автопилот» своего разума. После того раза я часто летала с женщинами-пилотами. И каждый раз мой разум оставался при этом спокойным.

Сила мысли

Да, ум — это не только сильный и плененный суждениями и привычками «желез» в нашей голове. Он может значительно облегчить и обогатить нашу жизнь в зависимости от того, как она формируется, но также он может искажать, неверно истолковывать и вводить нас в заблуждение.

Только не поймите меня неправильно: я не враг ума. Разум, со всеми его мыслями, идеями и способностями находить поиск решений и открывать новое — прекрасный инструмент. Но только один когнитивный подход не может удовлетворить людей. Если бы мы верили в это, мы классифицировали бы все вопросы чувств, восприятия и интуитивного понимания как второстепенные и волнующие нас вопросы решали бы только средствами разума. Я знаю некоторых людей, которые пытаются так жить. Они убеждены, что чувства, восприятие, общение и даже любовь можно регулировать умом. Но тогда наша жизнь намного бы обеднела, став просто чередой запланированных шагов.

Поэтому: когда дело касается ума, мы должны помнить, что он был дан человеку, чтобы выполнять определенные задачи, но не является единственным советником для решения всех вопросов. Например, от чувств, восприятия или любви его нужно держать «в стороне».

«Используйте это или потеряете!»

Позвольте мне разобраться с тем, что происходит, когда женщина полагается исключительно на ум и придерживается этой крайности: даже в ситуациях, когда следовало использовать свою чувствительность и восприимчивость,

она все чаще опирается на разум. В конечном счете ей все реже приходит на ум прислушиваться к чувствам.

Это происходит потому, что мозг настраивается в основном на когнитивные процессы. В неиспользуемых сенсорных мозговых центрах количество нервных клеток планомерно уменьшается. Отвечающая за чувства «схема тела», соответствующая проявлению сенсомоторного гомункулуса в головном мозге, уменьшается.

Все это соответствует закону нейрофизиологии: «Используйте это или потеряете». Невостребованное и не используемое вянет и начинается процесс, обратный развитию. Вот что происходит с женщиной, опирающейся только на разум. Она проигрывает. Она теряет ощущения собственного тела. И помимо этого «смысл» для себя.

Не в ладах с телом

Если женщина живет только головой, это вредит не только ее интуиции, чувствительности и способности к восприимчивости. Неосознанно она разделяет свое тело на две части: на голову и все остальное. При этом граница проходит на уровне воротничка ее блузки. Это опять же означает, что, рассчитывая только на свой интеллект, она оставляет в стороне все свои основные женские качества. Это ощущение целостности, ее совершенства или способность быть единой и в ладу с собой. Как бы мы это не называли. Возможно, вы помните об этих женских качествах, о которых я упоминала в самом начале. И уже знаете, что потеря этих качеств ведет к серьезным изменениям. Если женщина не воспринимает свое тело как одно целое, она перестает его чувствовать как обитель своей души. И бессознательно усиливает процесс передвижения по спирали: чем слабее женщина ощущает связь со своим телом,

тем быстрее она оказывается в мире своих мыслей. И чем дольше она в этом мире пребывает, тем слабее становится связь с ее телом, ощущения целостности.

Происходящее, что лежит в природе вещей, долгое время остается неосознанным для женщины. Все понятно. Как она должна заметить, что она все меньше замечает? Только когда она оступается в жизни или когда тело проявляет симптомы, она вспоминает, что есть также «кое-что» ниже головы. Наиболее непосредственно она сталкивается с этим фактом, медитируя. Потому правильно: мы все больше приближаемся к женскому пути медитации, который должен гармонизировать с телом и призван полностью успокоить ум.

Тело в выключенном состоянии

Но давайте, прежде чем мы отправимся в путешествие во внутренний мир, рассмотрим симптоматику, с которой тело комментирует это разделение головы и тела. Это также важно, потому что женщина сообщает обо всех симптомах, вызванных потерей ее целостности в практике медитации.

Как я уже говорила, медитация действует словно лупа. Она увеличивает то, что остается в подсознании. Я называю все физические проявления, которые возникают в области головы и указывают на перегрузку, довольно просто — «симптомы головы». Те жалобы, которые указывают на пренебрежение остальными частями тела и в основном являются результатом энергетического дефицита нижних отделов тела, я называю «сигналами нехватки энергии».

Прежде чем мы внимательно рассмотрим эти два фактора, необходимо ответить на следующий вопрос «положа руку на сердце», для чего вам следует вернуться в **место для уединения**.

Катрин Джонас. **Путь воды.** Женщины медитируют иначе

Часы размышления и балансировки

Пункты «Первый шаг: определение часов мышления» и «Второй шаг: найти часы балансировки», а также два ниже-следующих предложения расположены на странице с центрированной по вертикали надписью «Место для уединения», размещенной у наружного края и направленной снизу вверх, в обе стороны от которой расходятся точечно-пунктирные линии, перпендикулярные горизонтальным границам листа.

Уделите себе несколько минут. Расслабьтесь и вспомните свой обычный день.

Первый шаг: определение часов мышления

Определите, сколько часов вы занимаетесь мыслительным процессом, да-да, именно раздумыванием о том о сем. Самый простой способ состоит в том, что сначала нужно вычесть из суток часы вашего сна, а затем разобрать день по деталям.

Ваши часы мышления.....



Второй шаг: нахождение часов балансировки

И другой вопрос: сколько часов вы используете, чтобы позаботиться о балансировке, уравновешивая тревожащее мышление бездумным бездействием.

Ваши часы балансировки.....

Аккуратно запишите результаты!