

Сiera Бендър

д-р Джеф Мигдоу

Богинята в теб



Практики за женственост, здраве и сила

AMG
PUBLISHING

София • 2016

Съдържание

Предговор	13
Пробуждането	21
Какво е Тренировъчен лагер за богини	29
Как изгубихме връзка със същността си	45
Духовното тяло	69
Менталното тяло	147
Емоционалното тяло	223
Физическото тяло	305
Женският дух в действие	375



Много хора са любопитни да разберат как съм създавала Тренировъчния лагер за богини (Boot Camp for Goddesses®). Пътуването ми започна на Бъдни вечер през 1995 година, когато едва не се простих с живота си. Имах извънматочна бременност, която не беше диагностицирана правилно. Прекарах няколко месеца в това състояние, докато не се стигна до разкъсвания в матката ми и до силен кръвоизлив, който застраши живота ми. Лекарите не очакваха, че ще оцелея. Може да се каже, че дори умрях на операционната маса. Медицината спаси живота ми, но моят танц със смъртта ме промени завинаги. Съвременното медицинско лечение не успя да излекува емоционалните ми рани и да заличи психологическите белези, нито пък даде отговори на всички мои въпроси.

Разговорите с Бог по време на преживяването, близко до смъртта, ми помогнаха да се свържа с всички страни на моята същност – духовна, ментална, емоционална и физическа. Бог поиска да му отговоря на четири въпроса: „В духовен план къде е прекъснатата връзката ми с източника на Божията любов? На ментално ниво кои мои убеждения са ме отдалечили от Божията любов? Кога съм започнала да мисля, че не заслужавам Божията любов в емоционален план? И чисто физически, защо непрекъснато се наказвам за това, че не приемам Божията любов?“.

Говорих с много лекари, специалисти, терапевти и лечители и похарчих хиляди долари в търсене на отговори. Въпреки че ми донесоха временно облекчение, терапиите не успяха да намерят решение на моя проблем в дълбочина. Чувствах се така, сякаш пиляя времето си, и се опитвах да убедя сама себе си, че оздравителният процес няма да бъде твърде продължителен.

Намерих отговорите, когато установих контакт с представители на индианското население и започнах да се доверявам на собствената си мъдрост. Свързах се с Бог, с Майката Земя и с

Христовото съзнание, които за мен са извор на любов. Духът ми показва, че трябва да споделя опита си с други жени.

Загубата на нероденото ми бебе и непоправимите увреждания на детеродните ми органи ме лишиха от възможността да имам деца. Те станаха причина да преосмисля съвременната представа за добрата форма, силата, красотата и здравето на жените. Водена от духа, аз прекарвах все повече време с Майката Земя: най-мощния лечебен източник за жените и богиня на всички нас. Скоро след това осъзнах, че няма нужда да пътувам по света и да харча хиляди долари за модерно медицинско лечение. Отговорите бяха точно отвъд прага ми – сред природата.

Успях да се излекувам, докато се опитвах да отговоря на Божиите въпроси. Забелязах, че и други жени като мен имат негативен опит със съвременното здравеопазване. Те полагат огромни усилия – подобно на опитни мишки, въртящи колело, но не постигат трайни резултати. Именно такива жени започнаха да се интересуват от моите тайни. Искаха да разберат как съм се излекувала и как след преживените болки, загуби, обиди и срещата със смъртта съм се превърнала в цялостна, силна и здрава жена.

Тренировъчният лагер за богини се роди от моето собствено изцеление. Не ми отне много време да разбера, че най-успешният подход към здравето е интензивна седемдневна програма в специален център. Тази програма позволява на жените да се отдадат напълно на оздравителния процес, като си отговорят сами на четирите въпроса в атмосфера, изпълнена с любов и подкрепа. В подобна среда те не се разсейват от всекидневни проблеми и житейски обстоятелства, способни да ги върнат към болезнените ситуации.

Голяма част от жените смятат, че тренировъчният лагер е място, където ще бъдат критикувани и пречупени – те вярват, че заслужават тъкмо това. Нежността и вниманието, които получават в нашия лагер за богини, ги изненадват. Там аз им помагам да се лекуват отвътре навън. Убедена съм, че всички отговори се

крият в самите нас. Моята работа е да вдъхновявам жените и да изваждам на повърхността силата, красотата, тайнствеността и магията, които те носят в себе си.

Благодарение на това, че съм пламенен и енергичен човек, както и на добрата ми физическа подготовка, аз внесох нещо ново и различно в йога практиките и оздравителните процедури. През по-голямата част от живота си съм се идентифицирала с воина в мен и съм пренебрегвала другата си страна – моята истинска сила, женската ми същност. Ако попитате жените с коя своя страна се идентифицират, 70 от 100 ще ви отговорят, че се чувстват свързани с воина, а не с богинята в себе си. Ако като жени не сме способни да се настроим на вълните на женската си същност, как изобщо бихме могли да се чувстваме удобно в собствените си тела? Как да бъдем силни, когато ни липсва баланс? Жените са се отдалечили твърде много от своята същност и от женската си природа. Като им помагам да възстановят баланса между богинята и воина в себе си, те израстват както физически, така и емоционално. Показвам им как да преоткрият и да прегърнат женската си сила. Когато съм в контакт с женската си енергия, аз съм спокойна и нежна, но в същото време и силна.

Нашите преживявания са способни да ни тласнат към дъното, но те могат и да ни извисят. Ако се разделим с онова, което вече не ни е необходимо, ние даваме път на любовта. Любовта не е само емоция – тя е най-мощната сила на света, която ни помага да изразим истинската си същност.

Сиера Бендър



ПРЕДГОВОР

Един от големите проблеми на съвременния свят е, че всяко от нашите тела се лекува поотделно. Лекарите се грижат за физическото ни тяло и често специализират в изучаване на отделни негови системи и органи. Психиатрите и психолозите лекуват менталното и емоционалното тяло. Свещениците и духовните лица работят с духовните тела. Древните лечители обаче са използвали различни техники, за да лекуват и четирите аспекта на човешния живот:

- Молитва, пост, церемонии, танци и извикване на видения, които дават възможност за общуване с духа.
- Медитация и пеене на мантри за тренировка на менталното тяло.
- Дихателни упражнения, песнопения, танци и най-различни обреди, които въздействат на емоциите.
- Движение, билки, масаж, физически упражнения и здравословно хранене за лекуване на физическото тяло.

Разделянето на тези практики днес се корени в изгубената връзка на нашето общество, на религията и на медицината с женския аспект на духа. В древността онези, които са лекували и са изпълнявали обредите за здраве, често са били жени – лечителки, шаманки, жрици и свещенослужителки. Преди около

2200 години обаче женското присъствие започва да отстъпва и се налага патриархалната парадигма.

За щастие, в наши дни ставаме свидетели на възраждането на женската енергия и все по-важната роля, която тя играе в процеса на изцеление. Това е видно от нарастването на популярността на лечебни системи като акупунктура, хомеопатия, рейки, ци-гун, йога, аюрведа и билколечение. Тези техники изискват състрадание, откритост и осъзнаване на менталния, емоционалния, духовния и физическия аспект на живота, както и познаване на лечебната енергия, известна като *чи*, *ки*, *ци*, *шакти* или *кундалини* – все имена на женския аспект на духа. Била съм в Индия, Япония, Бразилия и Колумбия и съм участвала в лечебни сеанси на специалисти по аюрведа и на японски свещеници. Наблюдавала съм работата на индиански лечители от Северна Америка, както и на южноамерикански шамани. Видях как с помощта на техниките, споменати по-горе, хора намираха своето изцеление: физическите симптоми изчезваха, емоционалната болка утихваше, съзнанието се проясняваше, а връзката с духа се възстановяваше.

Причината за болестите

Съвременните американци не познават интелигентността на своите тела и напълно са поверили грижите за тях на лекарите. Аз съм холистичен терапевт и моите пациенти ми задават въпроси, които никога не са отправяли към личния си лекар. Те смятат, че той ще сметне тези въпроси за маловажни или няма да има достатъчно време да им обърне внимание. Пациентите ми споделят, че когато се сблъскат с модела на традиционната западна медицина, те се чувстват като болен човек, а не като цялостен индивид. Голяма част от застрахователните компании притискат лекарите да отделят все по-малко и по-малко време на пациентите си; някои договори включват клаузи, според които

продължителността на един преглед трябва да бъде десет минути! В такъв случай не е никак чудно, че не можем да споделяме важна информация с личните си лекари.

Въпреки горепосочените факти, все пак е добре да не хвърляме цялата вина върху здравната система и върху застрахователните дружества, тъй като те са само малка част от проблема. Всекидневно ние губим част от силата си в много по-широки мащаби, защото я отстъпваме на правителството, на научната общност, на религията или на медицината. В търсене на Бог някъде *извън* нас, ние сме се лишили от онова дълбоко усещане за близост, сила и радост, което ни носи изживяването на Божието присъствие вътре в нас и единството с природата. Преотстъпили сме контрола върху собственото си благополучие на избрани представители на властта, на докторите и на свещениците. Ние сме изгубили връзката с Бог, а оттам и контакта със собствената ни интуиция, която по-добре от всеки друг може да ни даде насока в живота. Тази пълна загуба на сили и контрол може да стане причина за състояния като:

- Физическо напрежение и болести – високо кръвно налягане, болки в гърба, главоболие, артрит, раздразнени черва, лошо храносмилане и други.
- Емоционален дисбаланс – усещане за загуба на контрол, страх, депресия, паника, гняв, обида и тъга по всичко, което сме изгубили заради загубата на контрол.
- Ментален дисбаланс – слаба памет, неясна мисъл, неспособност да се учим от грешките си, невротично, obsесивно и тревожно мислене.
- Духовно изгубване – прекъсване на връзката с духа, с интуицията и с шестото ни чувство.

Ето как се сдобиваме с нови и нови болести, а начините да се справим с влошеното си здраве стават все по-малко. През

1976 г. посещавах медицински колеж, а САЩ бяха водещата световна сила заради богатството и властта си. През същата тази година страната ни заемаше дваисет и първо място по детска смъртност в света, а процентът на болните от хронични заболявания беше по-висок от този на повечето страни. Тенденцията се запазва и до днес. Има много болести, които нареждат американците в дъното на класацията на изследваните страни. Впрочем, колкото повече обръщаме внимание на едното тяло за сметка на останалите, толкова повече се влошава здравето ни. Съвременната дефиниция за болест предполага „неразположение“ вместо „дисбаланс“, а това ни навежда на мисълта, че не можем да оздравеем, че нашите тела са ни предали и имаме нужда от външна намеса. От друга страна, *дисбаланс* внушава идеята, че веднъж възстановили хармонията в нашата система, ние бихме могли да се излекуваме.

Време е отново да поемем отговорност за живота си, като открием и започнем да използваме най-добрите средства за възстановяване на връзката с нашата собствена мъдрост. Може да поддържаме здрави всички свои тела чрез правилно хранене, фитнес, йога, дихателни практики, намаляване на стреса, медитация, песни, молитви и работа с интуицията. Именно тогава ще постигнем истинска сила и здраве.

Един различен подход

Беше топла пролетна вечер през 1997 година. Със Сиера вечеряхме в центъра на Ню Йорк. Тя беше моя асистентка в курса по прана йога, който провеждах. Сиера сподели с мен, че има идея за програма, с чиято помощ жените могат да станат по-силни и по-свободни. Искаше да я нарече „Тренировъчен лагер за жени“ и се вълнуваше от мнението ми за въпросното име. Сиера предвиждаше да напише и книга с интересни истории, вдъхновяващи идеи и методи, които да дават сила на жените, за да се

справят с всекидневните изпитания. Тя ме помоли да стана част от нейния проект в качеството си на холистичен лекар.

Оттогава моята добра приятелка и духовна сестра Сиера Бендър разви идеята си и тя се превърна в нещо много по-масащабно от планираното в онази вечер. Сиера се посвети на организиране на семинари, на подготвяне на програми и на търсене на начини да помага на жените да откриват себе си – своята сила, красота и творческа същност – в един изпълнен с напрежение свят. Тя се докосна до хиляди жени, а следователно и до много мъже, и оказа положително въздействие върху живота им. Направи го, като следваше своята мисия, чрез Тренировъчния лагер за богини, обучение на учители по йога, семинари за жени и за тийнейджъри, а също и благодарение на пътуванията си по света и прекрасния си уебсайт. Самият аз съм присъствал на нейни семинари и съм имал възможността да наблюдавам извършващата се трансформация у много хора. Горд съм, че съм част от тази книга, която ще запознае жени от цял свят с методите на Сиера.

През 1996 година се запознах със Сиера Бендър на курс за учители по йога в Център за йога и здраве „Крипалу“ (Kripalu Center for Yoga and Health). От 1980 година аз преподавам анатомия и физиология в тази школа. Ръководех обучението за йога учители от осем години, а живеях в ашрама Крипалу от петнайсет. Всекидневно практикувах йога и медитирах. Бях местният холистичен лекар. След запознанството ни Сиера пренесе моя курс по прана йога за учители в Ню Йорк и аз все още съм негов ръководител. Тя получи своя сертификат за учител по прана йога, като в същото време пътуваше до Индия, за да опознае отблизо културата там.

Сиера беше напълно погълната от начина на живот на североамериканските индианци. В продължение на десет години тя беше пътувала по света, за да изучи техните лечебни методи и традиционни церемонии. Връзката ѝ с тези племена не само ѝ помогна да се излекува, но ѝ даде възможност да сподели позна-

нието и натрупания опит с други хора. В продължение на години двамата със Сиера прекарвахме часове в разговори и обмен на информация за новите методи, които бяхме научили. Тук не става въпрос само за йога практики, а и за множество лечебни методи, използвани от различни култури и народи. И двамата сме на мнение, че един от главните проблеми на нашето съвремие е силната привързаност на хората към мъжкия, рационален начин на мислене и на живот – както в личен план, така и във взаимоотношенията с околните. Този начин на живот затваря техните сърца, не им позволява да се свържат с вътрешната си мъдрост и задушават творческия потенциал. Ние вярваме, че човек може да открие мъдростта, творческия заряд и любовта вътре в себе си, ако намери начин да поеме контрол върху живота си и да установи дълбока връзка с Майката Земя.

Нашите разговори и медитации подтикнаха Сиера да създаде своята удивителна програма, която включва грижи и за четирите тела (*4 Body Fit Program*). Тази програма е в основата на всички обучения на Сиера и е описана подробно в настоящата книга. Погрижете се добре за своето духовно, ментално, емоционално и физическо тяло (както ги нарича Сиера) и ще постигнете забележителни резултати в стремежа си към духовно израстване, отлична физическа форма и лична свобода.

Важен фактор във всеки лечебен процес е правилното насочване на енергията, тоест концентрацията върху мястото на истинското „неразположение“, тоест дисбаланс. Често ние пропускаме зоната с нарушена хармония или мястото на зараждане на болестта, тъй като се водим от значението, което нашите култура и здравеопазване отдават на физическото тяло. Ако изследваме четирите си тела, за да открием в кое от тях се крие първопричината за дисбаланса, ние ще можем да лекуваме първо него. Така поддържаме и възстановяваме хармонията и в другите си тела и им даваме по-голям шанс да се самоизлекуват. Можем да прибегнем към най-безвредните и естествени методи на лече-

ние – хранителен режим, движение, молитва, ритуали и честно изразяване, едва след като сме направили опит да изследваме и четирите си тела. Следващата стъпка е да се доверим на билколечението, акупунктурата и терапията чрез движение, например йога. В краен случай се обръщаме към по-силните билки, лекарствата и хирургическата намеса.

Впрочем в наши дни ние прибягваме към опасни интервенции и започваме да пием лекарства, които имат странични ефекти, без преди това да сме пробвали с природни средства и лечебни ритуали. Използваме тези средства само за поддържащо лечение. Когато се свържем с четирите си тела и с тяхната интелигентност, чистата емоция, яснотата на съзнанието и духовната интуиция, ние си връщаме вярата в оздравителната сила на природата. Придобиваме нови сили, като използваме вродената си способност да се лекуваме сами. Чрез системата за работа с четирите тела Сиера ви помага не само да ги лекувате и да поддържате баланса в тях, но и да възстановите връзката с тяхната мъдрост. По този начин придобивате силата, вярата и търпението да започнете оздравителния процес сами, а външната намеса остава на второ място, и то само ако е необходима.

За мен като лекар, учител по йога, баща и мъж беше изключително преживяване да опозная душевния свят на жените с помощта на Сиера и нейните програми. Тази книга е ценно четиво за всяка една жена, но е не по-малко интересна и за мъжете, които благодарение на нея могат да започнат да изграждат по-силна връзка с жените в живота си и да се свържат със силата на женското начало. В името на бъдещето на човечеството е необходимо да опознаем по-добре жените – техния външен и вътрешен свят. Така ще живеем заедно в хармония.