

МАРИНА БОНДАРЕНКО

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА
РАБОТЫ С АРХЕТИПАМИ

ВЫЗЫВАЮЩАЯ ДОЖДЬ

и другие грани
женской души

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Б81

Бондаренко, Марина Юрьевна.

Б81 Вызывающая дождь и другие грани женской души. Авторская методика работы с архетипами / Марина Бондаренко. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (Женские энергии. Практики и тренинги).

ISBN 978-5-04-173974-4

Современные женщины вынуждены думать и действовать в парадигме «либо-либо». Либо семья, либо работа. Либо материальные блага, либо духовное развитие. Либо удовольствие, либо жизнь для других. Можно ли сбалансировать все сферы жизни и не выбирать что-то одно, упуская все остальное? При этом не разрываться на куски от нагрузки и напряжения? Можно, убеждена автор книги — Марина Бондаренко. Она разработала пошаговую методику гармонизации, основанную на глубинной работе с семью женскими архетипами. Познакомившись с этой книгой, вы сможете прийти к балансу и напитать свою жизнь, как влага питает сады невероятной красоты.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-173974-4

© Текст. Бондаренко М., 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.
ВЫЗЫВАЮЩАЯ ДОЖДЬ5

ЧАСТЬ 1.

КОРНЕВАЯ СИСТЕМА ВЕРТИКАЛИ РАЗВИТИЯ,
ИЛИ КАК ТЫ ОБРЕТАЕШЬ ПРОЧНУЮ ОПОРУ..... 21

Глава 1.

Матрешка ХРАНИТЕЛЬНИЦА, «Основа»,
или Как ты учишься создавать порядок из хаоса25

Глава 2.

Матрешка ЛИЛИТ, «Жизнь в Поток»,
или Как Лилит помогает тебе получать
удовольствие от жизни81

Глава 3.

Матрешка АМАЗОНКА, «Сила воли»,
или Как Амазонка помогает тебе
добиваться своего и отстаивать границы..... 113
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДЛЯ ПЕРВОЙ ЧАСТИ 149

ЧАСТЬ 2.

| | |
|--|-----|
| МАТРЕШКИ ВЕРХНЕГО СОЮЗА, ИЛИ КАК ФОРМИРУЮТСЯ «СТВОЛ» И «КРОНА» ВЕРТИКАЛИ РАЗВИТИЯ..... | 167 |
|--|-----|

Глава 4.

| | |
|--|-----|
| Матрешка БЕРЕГИНЯ, «Тихая гавань», или Как Берегиня открывает в тебе состояние безусловной любви | 177 |
|--|-----|

Глава 5.

| | |
|--|-----|
| Матрешка ВДОХНОВИТЕЛЬНИЦА, Творческий Поток, или Как Вдохновительница открывает твоё предназначение..... | 209 |
|--|-----|

Глава 6.

| | |
|---|-----|
| Матрешка КОРОЛЕВА, «Выход в свет», или Как Королева открывает в тебе состояние благородного достоинства | 235 |
|---|-----|

Глава 7.

| | |
|---|-----|
| Матрешка ВЫЗЫВАЮЩАЯ ДОЖДЬ, «Пульт управления», или Как Вызывающая дождь открывает тебе новые горизонты..... | 265 |
|---|-----|

| | |
|--------------------------------|-----|
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ДРУГАЯ ТРОПА | 273 |
|--------------------------------|-----|

| | |
|---------------------|-----|
| БЛАГОДАРНОСТИ | 283 |
|---------------------|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| ОТ АВТОРА | 285 |
|-----------------|-----|

ВСТУПЛЕНИЕ. ВЫЗЫВАЮЩАЯ ДОЖДЬ

В одной местности за два с лишним месяца не выпало ни капли дождя. Сохли посевы, мелели ручьи, от жары погибал скот. Жители на общем совете собрали все деньги, которые у них были, чтобы пригласить известную ведунью, Вызывающую дождь.

Маленькую скромную старушку встречали со всей торжественностью. Но она отказалась от почестей. Попросила лишь хижину на отшибе да хлеба с водой. Три дня ведунья не выходила из дома, а люди боялись ее беспокоить. На четвертый день пошел долгожданный дождь.

Возликовали тогда жители той местности и с глубоким почтением поднесли Вызывающей дождь плату за труды.

И только один человек стоял в сторонке и скептически наблюдал за всем происходящим. Это был заезжий уче-

ный. Он не верил в магию и решил во что бы то ни стало разоблачить шарлатанку. Когда старушка собралась в обратный путь, он подошел к ней и вызывающе спросил:

— И не стыдно Вам отбирать у этих людей последнее?! Они невежественны и искренне верят, что Вы вызвали дождь. Но я человек ученый, меня не проведешь!

— Вы правы, господин, — медленно ответила старушка и улыбнулась. — Кто я такая, чтобы приказывать стихиям, как поступать? Я лишь ведунья, которая умеет наводить порядок, да и то только в самой себе.

— Но как это связано с дождем? — удивился ученый.

— Видите ли, я приехала сюда и увидела, что нарушена гармония этого места. Люди ссорятся и спорят, мешают естественному порядку вещей. Это привело к тому, что и на Земле, и на Небе воцарился хаос. Я не могу повлиять на людей и тем более на Небо и Землю. Единственное, что я могу, — это изменить себя, то есть присоединиться к тому, что здесь происходит. Именно это я и сделала.

— Дождь-то тут при чем? — не унимался ученый, но гнев его заметно остыл.

— Я делала то, что умею лучше всего, — стала одним целым со всем окружающим беспорядком, а после этого вернулась в состояние гармонии. Вместе со мной и все вокруг пришло в гармонию. Естественным и правильным

сейчас является дождь. Вот поэтому он и пошел. А вовсе не потому, что я его «вызвала»...

— *Но, если все просто, почему же Вы взяли за это такие большие деньги? Жителям пришлось отдать последнее, чтобы заплатить Вам...*

— *Потому что я уже очень стара, и, когда я присоединяюсь к дисгармонии, мне становится так же плохо, как и всему вокруг. Добровольно перейти из состояния гармонии в состояние хаоса, а потом обратно стоит очень дорого!*

Я начала свое повествование с этой притчи неслучайно. Она отражает мое глубокое убеждение, что главный дар и предназначение женщины — быть источником гармонии и любви. Но что-то пошло не так, и большинство женщин с возрастом как будто бы теряют доступ к этому дару или забывают о нем. Почему?

Этим вопросом я стала задаваться больше 20 лет назад в самом начале своей психологической практики. На прием приходили клиентки с разными проблемами от «Почему я не могу найти нормального спутника жизни?» до «Почему у меня с таким трудом идут проекты и нет денег?». В то же время в моем окружении стали встречаться женщины, сохранившие способность «вызывать дождь». Не то чтобы у последних совсем не было проблем — были, но они всегда как-то легко находили решение, и в результате все в их жизни становилось еще лучше, чем прежде. В итоге у меня накопилось достаточно историй из обеих групп, чтобы сделать следующий вывод: счастье,

целостность, изобилие и гармония — базовые состояния женщины, данные ей природой. Как и наши с тобой праматери, мы с рождения наделены даром останавливать битвы, лечить душевные раны, вдохновлять одним своим молчаливым присутствием, создавать мир и обеспечивать достаток.

В древности коды доступа к этим способностям девочки постепенно, в течение всей жизни получали от мам и бабушек, а также от жриц, ведуний и целительниц, которые почитались в племенах и селениях. Они чувствовали, что их ценят как женщин, от них не требовали приобретать несвойственные им качества и быть «хорошими девочками». Но история внесла свои коррективы. В Средневековье естественные женские способности и мудрость начали считаться происками дьявола и проявлять их стало опасно. А в следующий исторический период все женское, от эмоций до взглядов на жизнь, объявили «несерьезным», женщины по уровню развития приравнивались к детям. Черета войн, прокатившихся по земле в XX столетии, заставила женщин выживать, используя мужские стратегии.

Наше время тоже продолжает вносить коррективы. Социум и семья помещают в голову каждой девочки мысль, что она изначально, от природы, не наделена нужными способностями и не может стать по-настоящему успешной и счастливой. И, чтобы дотянуть до идеального образа, ей нужно постоянно самосовершенствоваться. Но, как бы современная женщина ни старалась состояться во всех сферах жизни, она все равно чувствует себя то плохой женой или дочерью, то недоматерью, то недостаточно квалифицированным специалистом. Всегда найдется тот, с кем она себя может сравнить, и, как следствие, рас-

строиться. Поэтому мы изо всех сил продолжаем работать над собой, развиваться, подгонять свой образ под «идеальный», который будет одобрен обществом, игнорируя наши биоритмы и окончательно теряя связь с собственной природой.

Это не хорошо и не плохо. Просто многим поколениям женщин для того, чтобы выжить, нужна была «гарантия» безопасности, которую давали внешние институты — семья, государство, церковь. Взамен эти системы диктовали женщине, какой она должна быть.

Чем же мы платим за следование внешним требованиям? Разнообразные страхи, стыд, вина, болезненные привязанности, ощущение бессмысленности жизни и одиночество, а также многие другие неприятные чувства, которые выливаются в хроническую привычку страдать, — вот наша цена. В итоге годам к сорока дисгармония и потеря целостности становятся очевидными, для этого состояния есть даже специальное название — кризис среднего возраста, или Темная ночь души. Меня радует, что все больше женщин, обнаружив себя в таком состоянии, не соглашаются оставаться в нем, а обращаются за помощью и активно ищут решение.

ЧТО ЖЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ?

За годы практики я пришла к следующему выводу: первый шаг — это избавиться от идеи, что стать успешной и счастливой можно, только совершенствуя себя и подгоняя под определенный идеал. Поэтому задачу, которую я ставлю, работая с клиентками, да и с самой собой тоже, я определила не как

обучение новым навыкам в угоду внешним требованиям, а как возвращение природных способностей женщины.

Здесь возникает ряд вопросов. Как работает у женщины механизм гармонизации в первоначально задуманном виде? Почему и для чего он стал работать иначе? Как вернуть все к «заводским» настройкам? Ответы — в этой книге.

Я создала стройную модель, которая просто и доступно продемонстрирует механизм твоей женской способности приводить себя в гармонию и создавать изобилие. Причем под изобилием я имею в виду не только деньги, но и радость, возможности, энергию и т. д. Все, что делает твою жизнь наполненной, легкой и счастливой.

Для наглядности я взяла за основу знакомую многим систему энергетических центров человека, но не как цепочку из семи чакр, а как систему из семи встроенных друг в друга архетипических матрешек. Самая маленькая и «плотная» — Хранительница — соответствует первому энергетическому центру, отвечающему за выживание и адаптацию в мире. А самая большая и «прозрачная» — Вызывающая дождь — седьмому, который отвечает за «пульт управления» всеми остальными шестью матрешками. Каждый из центров «включается» на определенном этапе жизни, чтобы помочь тебе решить задачи, актуальные для данного конкретного возрастного периода.

Попробуем разобраться, какие еще бывают матрешки, что за способности они в себе таят и что мешает им развернуться в полную силу, а иногда и вовсе их блокирует.

Корневые матрешки

ХРАНИТЕЛЬНИЦА

Соответствует первому энергетическому центру с проекцией в районе копчика. Эта матрешка тесно связана со стихией Земли, от которой получает энергию. Начинает проявляться с рождения. Ее задача — оберегать источник жизненной энергии, создавать устойчивую опору и давать импульс к развитию. К дисбалансу и блокировке в этом центре приводит страх.

ЛИЛИТ

Соответствует второму энергетическому центру с проекцией в нижней части живота (4 пальца вниз от пупка). Стихия этой матрешки — Вода. В ее ведении находятся удовольствие, наслаждение и сексуальность. О таких женщинах говорят «манкая». Мужчины стремятся обладать ею, а она от них ускользает. Лилит начинает проявляться в раннем детстве. Благодаря ей ты учишься осознанно принимать себя такой, какая ты есть, разрешать себе получать удовольствие от жизни и тела, просто замедляться и наслаждаться моментом. К дисбалансу и блокировке в этом центре приводит чувство вины. Хранительница и Лилит вместе образуют Йони — центр женской силы в материальном мире.

АМАЗОНКА

Соответствует третьему энергетическому центру с проекцией в солнечном сплетении. Стихия этой матреш-

ки — Огонь. Она активируется довольно рано и возглавляет кризис трех лет, который знаком всем родителям. Эта воинственная барышня отвечает за умение выстроить границы, постоять за себя и добиться поставленных целей. На этом этапе ты начинаешь ощущать свое женское достоинство и осознавать собственную силу. К дисбалансу и блокировке в этом центре приводит чувство стыда.

Вместе Хранительница, Лилит и Амазонка образуют твое Эго. О нем мы подробно поговорим в третьей главе.

Матрешки Верхнего союза

БЕРЕГИНЯ

Соответствует четвертому энергетическому центру с проекцией в районе груди. Стихия Берегини — Воздух. Задача этой матрешки заключается в том, чтобы вывести тебя за пределы Эго к пространству безусловной любви и твоим истинным способностям. Ты становишься неподвластна манипуляциям, социальным играм и можешь искренне любить и щедро делиться своими талантами. В полной мере эта функция разворачивается примерно к 30–35 годам, когда уже пройден ряд испытаний и накоплен определенный жизненный опыт.

Переход от Амазонки к Берегине многим дается нелегко. Для Эго выход в пространство безусловной любви «смерти подобен», поэтому оно изо всех сил будет глушить Берегиню чувствами скорби, одиночества и бессмысленности существования.

ВДОХНОВИТЕЛЬНИЦА

Соответствует пятому энергетическому центру с проекцией в горле. Ее стихия — Эфир. Она отвечает за творчество, ясность мысли и вдохновение. Эта матрешка раскрывается тогда, когда женщина узнает цену честности с собой и окружающими. Ее главная функция — проводить красоту и творческие идеи в материальный мир. Женщина с хорошо развитой Вдохновительницей — легкая и при этом хорошо укоренена, искристая, притягивающая всеобщее внимание. Она не фиксируется на удовольствиях, стремится к духовности и живет в Потоке живого творчества. Окружающие люди это чувствуют и тянутся к ней за вдохновением и импульсом к трансформации. Заглушить развитие Вдохновительницы способны ложь и притворство, когда женщина завидует тем, кто искусней ее, или боится оценки своих талантов. Тогда она начинает врать себе и окружающим, приукрашивать свои достижения и занижать чужие.

КОРОЛЕВА

Соответствует шестому энергетическому центру. Ее стихия — Космические энергии. Королева отвечает не только за сонастроенность с законами человеческими, но и с законами кармическими. С ней ты приобретаешь благородное достоинство, чувство ответственности, власть, мудрость и внутреннюю силу. Такую женщину видно даже в толпе. Все двери перед ней распахиваются как по волшебству. Она создает вокруг себя изобилие и открывает в других внутренний потенциал. Мешает проявлению Королевы

игра в суперженщину, желание все контролировать и использовать свою силу, чтобы отхватить кусок побольше.

ВЫЗЫВАЮЩАЯ ДОЖДЬ

Соответствует седьмому энергетическому центру. Венец проявления всех заложенных в женщине качеств, вершина ее зрелости. Вызывающей дождь подвластны все стихии, она черпает энергию напрямую как от Земли, так и из Космоса. Она может управлять качествами всех предыдущих матрешек, миксовать их и включать по мере необходимости под текущую задачу. Седьмая матрешка — великая молитвенница и помощница всем живым существам.

Твоя семислойная матрешка не стоит на месте, она растет и развивается вместе с тобой всю жизнь. Как черенок сначала укореняется в почве, а потом превращается в ствол с ветвями и наконец распускается кроной с цветами и плодами, так и матрешки пробуждают в тебе твои способности по предначертанному только тебе уникальному плану, или Вертикали развития. Но максимальное раскрытие женских способностей возможно только при соблюдении двух условий: следовании Вертикали развития, а также бесперебойном получении и рациональном использовании энергий из двух потоков¹ — Нижнего и Верхнего.

¹ «Поток» и «поток» — с прописной буквы пишется название канала энергии, а со строчной — процесс движения энергии.

ЭНЕРГИЯ

Важным показателем системы матрешек является энергия и ее характеристики: источник, количество, качество и постоянство потока.

Любая система не может функционировать без связи с источником питания. Человек не исключение. И речь здесь идет не про еду и напитки. Опыты физиков и биологов с экранированными камерами показали, что длительная изоляция человека от магнитных полей и излучений всех спектров приводит к нарушению функций мозга, сбою системной работы органов, а в конечном итоге — к смерти².

Основные источники энергии: Земля — проявленный мир и Космос — непроявленный мир. Подключение к ним входит в «базовую комплектацию» Вертикали развития с твоего рождения.

От Земли поток идет снизу, он дает энергию телу, ощущениям, эмоциям и мыслям, питает твои материальные мечты и цели. Связь с Землей не односторонняя. Ты отдаешь ей все отжившие переживания, негативные эмоции и «отработанную» энергию для трансформации и обновления.

Сверху же идет поток от Неба. Он транслирует информацию о максимальных возможностях в твоей Вертикали развития, о которой мы поговорим ниже, и твоим предназначении. Пи-

² Эксперименты Научного центра клинической и экспериментальной медицины СО РАМН под руководством академика РАМН В. П. Казначеева.