

Прамика
МАСТЕР ЖЕНСКИХ МИСТЕРИЙ



ЖЕНСКИЙ КРУТ

Самые глубокие
практики и традиции
для обретения
внутренней
силы

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.5
П69

Прамика.

П69 Женский круг : самые глубокие практики и традиции для обретения внутренней силы / Прамика. — Москва : Эксмо, 2024. — 336 с. : ил. — (Женский круг. Книги, которые поддержат в любой ситуации).

ISBN 978-5-04-166847-1

Мы раскроем загадки женского тела и открыто поговорим о сексуальности. Научимся оберегать свои границы и избавимся от синдрома «хорошей девочки». Выпустим эмоции и полюбим свою многогранность. Научимся искреннему принятию и откроем сердце любви. Погрузимся в творчество и сотворим свое идеальное будущее. Обратимся за помощью к роду, к корням, и соединимся с космическим потоком Высшего Разума. Вернемся в первозданное, честное состояние «Я есть», будем смеяться, петь, танцевать, дышать, пить душистый чай, зная «Нам можно все!».

Практики из этой книги, которые автор много лет собирала в разных традициях мира, дадут начало трансформации твоей женской судьбы, чтобы ты смогла услышать свой голос и идти за собой, не оборачиваясь. И не сомневаясь.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-166847-1

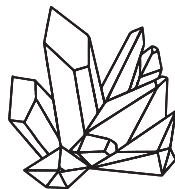
© Прамика, текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРИВЕТСТВИЕ 7

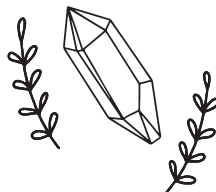
Глава 1. ВОЗВРАЩАЕМСЯ К КОРНЯМ 51

НАШЕ МУДРОЕ ТЕЛО 52
КАК Я РАЗЛЮБИЛА СВОЕ ТЕЛО 54
ОДЕЯНИЕ КОРОЛЕВЫ 58
СВОБОДНОЕ ТЕЛО 60
РАБОТА СО СТРАХАМИ 67
ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ТАНЕЦ 77
СИЛА РОДА 84
ДАРЫ МАТЕРИ-ЗЕМЛИ 91
С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ КРУГ 95
ВОЛШЕБНОЕ ЯЙЦО 97



Глава 2. РАСКРЫВАЕМ ЖЕНСТВЕННОСТЬ 101

СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ 102
ДВИЖЕНИЕ 105
ТАЙНЫ, КОТОРЫЕ ХРАНИТ НАША МАТКА 107
О ЧЕМ ПЛАЧЕТ ВНУТРЕННЯЯ ЖЕНЩИНА 112
ДЫХАНИЕ МАТКОЙ 114
ВЕЧНОИЗМЕНЯЮЩАЯСЯ ЖЕНЩИНА 119
ДВОЙСТВЕННАЯ ПРИРОДА 119
ДИКАЯ СТОРОНА 120
СВОБОДА САМОВЫРАЖЕНИЯ 122
СВОЙСТВА ВОДЫ 125
ОЧИЩЕНИЕ 126
ЗАЖИВЛЕНИЕ 128
ПРОБУЖДЕНИЕ 130
ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА 131
СОЗДАНИЕ АТМОСФЕРЫ 133
РАЗНОВИДНОСТИ КРУГОВ 136



Глава 3. РАБОТАЕМ С ЭМОЦИЯМИ 139

ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК 140
СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ БЛОКОВ 148
ТЕМНАЯ БОГИНЯ КАЛИ 150
МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ 153
ОТЕЦ 156
ВОЗЛЮБЛЕННЫЙ 157
ВОИН 158
ТОТЕМНЫЕ ЖИВОТНЫЕ И ДРУГИЕ АРХЕТИПЫ 162
ДРУЖЕСКИЕ СИЛЫ 164
СВОЯ СТАЯ 165
В МНОГООБРАЗИИ АРХЕТИПОВ 168
ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ КОСТЕР: СВОЙСТВА ОГНЯ 169
АППЕТИТ ЖИТЬ 170
ПЫЛАЮЩИЙ ЧЕРЕП 173
ДЕНЕЖНЫЕ ПРАКТИКИ 175

Глава 4. ИДЕМ В ГЛУБИНУ НАШИХ ЧУВСТВ	179
МЫ СЕСТРЫ, НАМ НЕЧЕГО ДЕЛИТЬ, НАМ ЕСТЬ ЧЕМ ДЕЛИТЬСЯ	180
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ОБИД. ЦЕЛОСТНОСТЬ	190
БЕЗУСЛОВНАЯ МАТЕРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ ВНУТРИ КРУГА	195
ЗЕРКАЛА	199
ДЫХАНИЕ – СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ	203
ЖЕНСКОЕ ДЫХАНИЕ	205
МЕДИТАЦИЯ РАСКРЫТИЯ СЕРДЦА	207
ОТЗЫВЫ ЖЕНЩИН	211
Глава 5. ВСПОМИНАЕМ, НАСКОЛЬКО МЫ ТАЛАНТЛИВЫ	213
ГОЛОСОВЫЕ ПРАКТИКИ, ГЛУБИННЫЕ ЗВУКИ	214
НЕВЫСКАЗАННОЕ, НЕВЫПЛАКАННОЕ	225
ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ, ТВОРЧЕСТВО, МУЗЫ	233
ШЕПОТ НАШИХ ПРЕДКОВ	240
ЭФИРНЫЕ МАСЛА И ДРУГИЕ ПОМОЩНИКИ	243
МУЗЫКА ВНЕ ВРЕМЕНИ	247
Глава 6. СТАНОВИМСЯ ТВОРЦАМИ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ	253
ВАЖНОСТЬ НАМЕРЕНИЯ	254
КАК ВОПЛОЩАЕТСЯ МЕЧТА	256
НАМЕРЕНИЕ	257
ОЧИЩАЕМ СОЗНАНИЕ ОТ ВСЕГО ЛИШНЕГО	259
ПРОПИСЫВАЕМ ЖЕЛАНИЯ	265
ДАРОВАНИЕ	273
ИСТИННОСТЬ	273
СМИРЕНИЕ	274
ПОДКЛЮЧАЕМ ИНТУИЦИЮ, ИЛИ ЧТО ТАКОЕ ТРЕТИЙ ГЛАЗ	278
ЧАКРА СБОРКИ	280
ЦЕНТР ИНТУИЦИИ	281
СОН И ПРОБУЖДЕНИЕ	282
ТОЧКА НЕВОЗВРАТА	284
«Я ТЕБЯ ВИЖУ»	285
МЕДИТАЦИЯ, РАСКРЫВАЮЩАЯ ВИДЕНИЕ БУДУЩЕГО	289
Глава 7. СОЕДИНЯЕМСЯ С ВЫСШИМ	297
ГАРМОНИЗАЦИЯ ЧАКР	298
СЕМЬ ЧАКР	300
ЖЕНСКИЕ ЧАКРЫ	306
ВСЕМ, КТО ЗАБЛУДИЛСЯ, ПОСВЯЩАЕТСЯ	307
ПОДДЕРЖКА ВСЕЛЕННОЙ. ПЕРЕЖИВАНИЕ ПОТОКА	312
МАНТРЫ И ДУХОВНЫЕ ПЕСНИ	318
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МАНТРЫ	320
ЖЕНСКИЕ МАНТРЫ	323
ИНИЦИАЦИИ	325
ЕДИНЕНИЕ С ЖЕНЩИНАМИ	330
ЭПИЛОГ	332



ПРИВЕТСТВИЕ



Милая, добро пожаловать в пространство женского круга — дом сердца, наполненный пением и светом. По праву своего рождения ты уже принадлежишь этому кругу. Возможно, ты пришла сюда, чтобы познакомиться с новым модным течением, или интересуешься самопознанием и хочешь узнать себя настоящую, а может, ты устала сражаться и мечтаешь вернуть себе первозданную женскую силу или уже являешься опытным практиком и чувствуешь потребность научиться проводить целительные мистерии и помогать женщинам. Каково бы ни было твоё намерение, я верю, эта книга даст нужные ответы и понимание, что прямо сейчас женщины всего мира готовы поддержать тебя на этом пути.

Здесь безопасно. Здесь не будут тебя оценивать, и ты не суди себя строго. Ты попала в пространство принятия, где женщины соприкасаются друг с другом сердцами. Здесь сбываются мечты, творится настоящая алхимия и созданы все условия для долгожданных личных изменений, раскрытия

чувственности и истинной изначальной сексуальности, обретения нового восприятия себя и своего внутреннего мира, активации подлинной женской красоты, сияющей изнутри. Здесь участницы погружаются в глубины себя, а потом расширяются до пределов всей Вселенной. Создают сильное энергетическое поле — целительное, священное, единое. Проявляются. Обмениваются состоянием и опытом. Обретают и поддерживают друг друга в теплой атмосфере принятия и сестринской любви.

Круг открыт для любого возраста, национальности, социального положения и связывает судьбы всех женщин мира. В нем не нужно следовать канонам и правилам, это первозданный опыт, открытие и эксперимент, где тебе можно все.

Поприветствуй женский круг в своей жизни с почтением и любовью, и он даст тебе чувство укорененности, внутренней силы, вернет ощущение гармонии и доверия к себе и к миру. Приведет к изобилию и целостности. Залечит душевные раны и наполнит ресурсом, чтобы нести эту силу в мир, созидать и творить. Женственность — это наше священное право, святящееся пламя, которое невозможно погасить.

Когда-то и я пришла на свой самый первый женский круг, и это событие изменило мою жизнь. После долгих лет внутренней борьбы, перепробовав десятки разных методик «переделывания» себя, я наконец сдалась и упала в объятия Великой Матери. Да, я подсознательно боролась с другими женщинами, считая их соперницами, периоды столкновений сменялись равнодушием и холодом. Но однажды мне открылась истина: я поняла, что боролась, по сути, с собой. Я увидела и почувствовала глубокое единение с женщинами и обрела покой и саму себя. Не принимая других, я не принимала свое женское начало, закрывая себе путь к счастливой гармоничной жизни. Открывшись, через них я начала

собирать по кусочкам обломки своей души и целостность и делаю это до сих пор.

Путь к первому женскому кругу был труден и тернист. Когда-то я возненавидела женщин, сталкиваясь с их сварливостью, завистью, ревностью, коварством и беспощадной нелюбовью к красивым и успешным. Признаюсь, я и сама нередко вела себя по отношению к другим высокомерно и холодно, уводила чужих парней, сплетничала, тайно или открыто сравнивала достижения или внешность. Тем самым я притягивала самые разные болезненные ситуации, связанные с женщинами. Например, однажды девушки подкараулили и избили меня в школьной раздевалке. Акты жестокости были своеобразными «инициациями» в собственное несчастье и одиночество. Но все изменилось, когда у меня хватило смелости признаться, что мне необходимо узнать, что же такое искренняя женская любовь и дружба. Без этого благословения и единения с источником женственности я чувствовала себя раненой птицей без крыла и не могла полноценно летать.

Предвестником перемен стала смерть самой старшей и сильной женщины в роду — моей бабушки. Унося с собой тайны почти 70-летней супружеской жизни, женской дружбы, мужества и героического материнства в послевоенное время, хозяйственности и житейской мудрости, она словно завещала мне: «Я ничего не сказала тебе, но придет время — и ты сама начнешь разбираться, что такое быть настоящей женщиной, и станешь самой сильной в нашем роду. В новую эпоху возьми обновленные инструменты, я не в силах влить в тебя мудрость, ведь я сама не знаю многих ответов, но ищи сообщество тех, кто знает. Будь с женщинами». Стали проявляться раньше скрытые от меня знания, пришли знаки и подсказки. Через несколько месяцев я шагнула в свое предназначение, попав на первый женский круг.

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, пришло и твое время посвящения в вековые традиции женских мистерий и принятия своего начала. Это время перемен и трансформаций, и пусть иногда это будет болезненно и со слезами — результаты стоят усилий. Сделав шаг в пространство сердца, тебе уже никогда не захочется его покидать. И помни: ты не одна. Мы разделим боль, трудные процессы, поднимем свои глубинные истории, встретимся со своей истиной. Будем обниматься и пить чай. Это время удивительных открытий и нескончаемого потока радости от возвращения домой.

ПОЛЬЗА КНИГИ



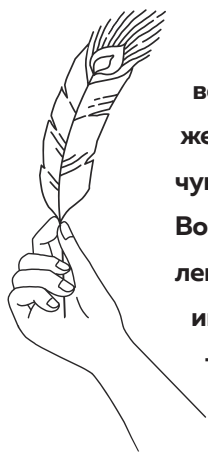
Эта книга погрузит тебя в атмосферу женского круга, где бы ты ни была. Это целительная система для тела, разума и духа. На физическом уровне это возможность помириться и подружиться со своим телом через телесно-ориентированные практики и медитации, перестать отождествлять свое глубокое неизмеримое Я с оболочкой, которая может отличаться от навязанных лентами соцсетей и модными журналами эталонов. Увидеть, почувствовать и понять: «Я прекрасна и совершенна именно такая, какая есть». С помощью этой книги можно исследовать психосоматику, найти глубинные причины болезней, болей, избыточного веса и запустить процесс исцеления. Особенно это касается репродуктивной системы и такого органа, как матка. Я знакома с женщинами, которые после посещения таких кругов излечивались от бесплодия. Эта книга настроена вдохновить тебя про-

будить органы чувств и насладиться запахами, текстурами, вкусами, прикосновениями, красотой пространства и других женщин и через тактильность и сенсорные ощущения воссоединиться со своей собственной красотой и сексуальностью. Во время работы с женскими энергиями ты словно оживаешь и молодеешь, чувствуешь себя красивой, расцветает, излучаешь сияние и магнетизм. Я слышала сотни историй, как с женщинами после круга знакомились на улице мужчины, делали комплименты и неожиданно дарили цветы, как налаживались отношения с мужьями.

На ментальном уровне эта книга — неоценимая помощь для возрождения умственного и психического здоровья. Чтение поможет расслабиться и отпустить контроль и ожидания, почистить «поле» от ненужных мыслей, воспоминаний, контактов, задач — обнулиться, собрать лучи рассеянного внимания и направить внутрь себя для глубокой интроспекции и знакомства с новой собой. С этой книгой ты избавишься от негативных убеждений, узнавая свои повторяющиеся сценарии, отказываясь от них и высвобождая энергию для созидания и благодати. Книга научит экологично проживать эмоции, в том числе негативные — злость, отторжение, обиду, ярость, — превращая их в ресурс. Подскажет, как не бояться быть разной, завершать и отпустить деструктивные программы, пробуя себя в новых состояниях. Научит проговаривать то, о чем ты долго молчала, даст выговориться и «выгрузить» свою историю из внутреннего пространства, взяв курс на правду. Обретя право голоса, ты сможешь раскрыть творческий потенциал и пойти по пути своего предназначения.

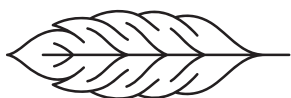
На духовном уровне это бесценный дар оказаться во всепрощающем священном поле женской силы. Восполнить утраченное чувство своего достоинства и величия. Восстановить утраченное чувство вселенской поддержки, обрести Бога или, иными словами, почувствовать внутреннюю опору после знакомства со своим многогранным Я, где ты пра-

вильна и красива во всех ипостасях: внутреннего ребенка, мужчины, животного и птицы, жрицы и амазонки, воина и отшельника, блудницы и святой девы. Это возможность собрать частички своих состояний, пройти по архетипам и чакрам, помирить разные грани себя и получить в награду целостность. Раскаяться, исповедаться, попросить прощения — прежде всего у себя, избавиться от обид и освободить сердце, открыться любви, как в первый раз. Рискнуть пойти в глубину отношений и встретить того, кто созвучен, кто видит и ценит тебя именно в твоей уникальности и изначальной красоте. Это дар молиться и медитировать, понять путь, оглядеться и увидеть стройность и гармоничность пройденных дорог, приведших тебя в здесь и сейчас, чтобы с благодарностью шагнуть в новое, мечтать, как в детстве, без границ и представлений о том, что можно, а что нельзя, и поверить в чудо. Книга станет неоценимой поддержкой в трепетный период прохождения женских инициаций — замужества, материнства, расставания или просто трансформации и обретения нового вектора своей жизни.



На духовном уровне это бесценный дар оказаться во всепрощающем священном поле женской силы. Восполнить утерянное чувство своего достоинства и величия. Восстановить утраченное все-ленской поддержки, обрести Бога или, иными словами, почувствовать внутреннюю опору после знакомства со своим многогранным Я.

ИСТОКИ ЖЕНСКОГО КРУГА



Меня часто спрашивают, кто собрал первый женский круг, как давно он появился и кто его придумал, поэтому, прежде чем начнется наше путешествие, хочется обернуться назад и поисследовать, что же это за явление и как давно оно возникло. Мой поиск истоков женского круга исходил из запроса найти своих людей, свою стаю, племя, семью, единомышленников, сестер. Я собралась в Путь и пошла навстречу женщинам, обнаруживая такие места, как Сибирь и Урал, Мексика, Панама, Индия, Индонезия, Израиль, Испания, Италия. И повсюду я находила следы женских целительных сообществ, так постепенно вырисовывался «портрет» женского круга.

На первый взгляд, такой круг — это просто встреча женщин, которые в буквальном смысле садятся в круг, чтобы выполнить разные практики, поделиться историями, обменяться мнениями, состояниями, с пользой провести вместе время. Но при более глубоком рассмотрении открывается, что женский круг — это нечто большее. Это таинство. Могущественная духовная практика, берущая начало у истоков человеческой истории. Способ создания поддерживающих сообществ с тысячелетней историей. Школа жизни, карнавал красоты и тайное убежище женской души.

Несмотря на то что именно в последнее время такие круги начали набирать популярность и обретать последовательниц, традиция объединяться, чтобы разделить общие радости и печали, стара, как само человечество. Уже на заре ци-

визации древние люди собирались вокруг костров, чтобы почтить силы природы, поклониться богам, совершить ритуалы, передать мудрость из поколения в поколение и разделить совместную трапезу.

Женские круги – особый формат собраний, доступный исключительно женщинам. В хижинах, шатрах, землянках, на полянах, берегах водоемов и даже в горных ущельях и пещерах они уединялись подальше от любопытных мужских глаз и ушей. Даже в самые темные времена человеческой истории они всегда выживали, следуя к свету сакрального пламени, горящего в очерченном лишь для них пространстве, где они обретали права, получали помощь и могли снова, хоть и ненадолго, вздохнуть свободно. Здесь текла их секретная жизнь. Женский круг – это универсальная вековая практика, и постепенно я нашла подтверждение, что такие сакральные круги в той или иной форме существовали в древних культурах по всему миру. При этом наши, славянские, традиции не исключение. На Руси девушки собирались и водили хороводы, вместе занимались рукоделием, гадали и ворожили, помогали при родах. Совместно окунались в водоемы, плели венки, прыгали через костер, празднуя свою женскую природу и самобытность.

КРАСНЫЙ ШАТЕР



На заре человеческой истории и сейчас женские круги проходят в атмосфере тайны, уединения и сакральной взаимосвязи с силами природы. Создается определенный «климат», в котором каждая из нас может раскрыться и дать выход боли, всему старому, наболевшему и ненужному – тому, что было накоплено и прожито за конкретный период, не реализовано, чрезмерно эмоционально, травматично. Для такой – оптимальной – терапии души и тела женщин нужен определенный фон, чтобы

иметь возможность за один такой поход «излить» и исцелить больше, чем за годы самокопания, не разбираясь точно, кто именно женщину обидел и что она сделала неправильно.

А дальше это же пространство позволяет вновь наполниться осознаниями, энергией, получить благословение на новый этап жизни. Здесь можно прильнуть к самому источнику первоначальной женственности и почувствовать алхимический процесс своего возрождения. В этой новой точке на карте своей жизни женщина сама решит, куда ей двигаться дальше.

Собирательным образом такого пространства стал Красный шатер — то место,

где женщины встречаются, чтобы отдохнуть, поделиться историями, позаботиться друг о друге.

Это феномен, ставший особенно популярным после выхода в свет одноименной книги Аниты Диамант, в которой автор рисует картину мира начала времени и где главная героиня стойко про-

ходит через свои женские испытания, обретая в итоге силу и голос. События би-

блейской эпохи разворачиваются вокруг красного тканево-

го шатра — своеобразного храма женщин одного племени. Красный цвет многое значит для нас. Он напоминает о рождении, взрослении, первой близости с мужчиной, родах, повитухах... Обо всем сокровенном — о женской доле и мужской жестокости. Это цвет крови, а кровь — это сама жизнь.

Женщина приносит жизнь на землю, и она же может ее отнять — как дикая волчица, пустив кровь обидчику, заступившись за своих детей или мужчину. Красный — это любовь и страсть, власть и величие, это цвет лавы и разверзшегося

лона земли, откуда вышли все женщины.

Красный шатер — это своеобразный «тема-нос» — священное пространство, участок, ограждение, позволяющее вступить в отношения с большей реальностью.

Красный шатер — священное пространство женщин. В древние времена представительницы одного племени собирались в подобных местах, чтобы совершить таинства и получить силы справляться с ежедневными трудностями. В дохристианской традиции женщины молились здесь Великой Матери и другим богам, просили благословить роды и разные важные переходные события своей жизни. Совершали ритуалы. Многие из них были привязаны к фазам луны, с которой неразлучно связана женская природа. Энергия, которая умиротворяет и наполняет женщину, является лунной. Уже в древности они чувствовали, что лунный цикл влияет на их состояние и настроение, поэтому формирование связи с луной было крайне важно. Другие ритуалы соотносились с природой, духами, временами года и даже женским менструальным циклом.

В разных странах существовали «менструальные хижины» или «лунные домики», куда женщины уходили кровоточить вдали от мужских глаз, избегая таким образом нежелательного сексуального внимания или домашних нагрузок и требований. В это время они могли обсудить насущные проблемы, поддержать друг друга в беде, поплакаться на плече, обняться, разделив нелегкую женскую долю. Красный шатер олицетворял сакральную защитную «крепость», в которую женщины входили равными, оставляя за его пределами ревность, соперничество, зависть. Так рождался женский целительный принимающий круг. Возможно, этим древним женщинам, стоявшим у истоков круга, приходилось делить одного мужа или испытывать чувство несправедливости от неравенства или зависимого положения, однако шатер примирял и объединял всех под своими сводами. Здесь охранялось женское состояние. Это были святые места, куда доступ мужчинам был строго воспрещен. Осквернить Красный шатер или надругаться над божествами женщин считалось страшным грехом. Они оберегали свое место силы.

Даже во времена бесправия женщин, живущих в патриархальном мире, внутри и возле своего Красного шатра они чувствовали себя хозяйками. Мужчину, который осмелился бы преступить порог их святыни, могли грубо прогнать или забросать камнями.

В Красном шатре у женщин были свои божества для поклонений и подношений. Великая Мать считалась прародительницей всего сущего. Женщины верили, что от нее они получают прямой доступ к знаниям и мудрости, поэтому ее фигурки считались неприкосновенными. Праматерь, Триедина Богиня, Венера — ее называли по-разному. Некоторые из священных предысторических статуэток сохранились до наших дней, например австрийская Венера Виллендорфская периода палеолита или женские фигуры из мегалитических храмов Мальты. В основном изображения богинь тогда были тучными или беременными, что символизировало плодородие и жизнь. Женщины поклонялись и другим богам, и языческим идолам, позже — христианским, индуистским, буддийским богам... Неизменным оставалось одно: сакральность шатра, независимо от того, какого именно бога там почитали. Красный шатер — это своеобразный «теменос» — священное пространство, участок, ограждение, позволяющее вступить в отношения с большей реальностью. Входя в него, человек переходит из хроноса, человеческого времени и пространства, в кайрос, вечное время. В славянской культуре — переход из мира «яви» в мир «нави». Посещение Красного шатра — это глубокий трансцендентальный опыт. Неважно, осознаем мы это или нет, его поле принимает нас в свое лоно и начинает с нами работать. Чтобы войти под любящий свод шатра, достаточно просто быть женщиной.

Не стоит пугаться. Красный шатер — это не альтернативная религиозная община, не какая-то определенная школа, организация или духовный центр. Скорее, это символ универ-