Женщина, которая светится изнутри. Как найти свой источник женской силы и сексуальности

Автор:
Реджина Томасауэр

Женщина, которая светится изнутри. Как найти свой источник женской силы и сексуальности

Реджина Томасауэр

Бегущая с волками. Путь женщины

Потухший взгляд, недовольство и неудовлетворенность как будто кто-то нажал невидимый выключатель. Лампочка есть, но не горит. Реджина Томасауэр сама была такой, пока не отыскала источник силы, доступный каждой.

Вот уже 25 лет она помогает женщинам раскрыть свою природу и разжечь внутренний огонь. Эта книга ваша дорожная карта на пути к излечению ран, уверенности в себе, успеху в любви и умению получать удовольствие от секса. Осознайте собственную значимость и сияйте сегодня и каждый день.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Реджина Томасауэр

Женщина, которая светится изнутри: как найти свой источник женской силы и сексуальности

Эту книгу я посвящаю женщинам, которые никогда о ней не услышат, никогда даже не смогут представить себе ничего подобного; всем тем, кто сейчас живет в самых темных уголках мира (будь то внешний или внутренний) и даже в самых смелых мечтах не может позволить себе исследовать затрагиваемые на этих

страницах темы. Пусть же они ощутят силу нашей любви и верности всему женскому, которая, подобно эффекту бабочки, перевернет весь мир. Пусть наш яркий свет даже издалека станет для них лучом надежды.

© Малышева А., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Предисловие

Я поражена глубиной, ироничностью и невероятной мудростью этой книги. Вот уж поистине гениальная работа! И для меня огромная честь быть «вторым пилотом», который поможет ей воспарить над Землей. Я отчетливо слышу голос Реджины, повествующей с каждой страницы о невероятном пути, который проделала ее душа, и ощущаю в нем мощь, способную всколыхнуть всю планету и всех населяющих ее существ.

В современном мире Реджина – одна из самых глубоких и провокационных лидеров общественного мнения. Надеюсь, благодаря этой книге все женщины Земли узнают о ней и ее мыслях и, как и я, получат доступ к заключенным на этих страницах революционным сведениям и методам.

Мое посвящение в волшебство и таинство «Школы женских искусств» началось, когда я стала мамой двух выпускниц колледжа. Я видела, как мои дочери вступают во взрослую жизнь, как они изо дня в день учатся выстраивать отношения друг с другом, с друзьями – и с мужчинами. Не раз мне случалось преподавать в школе. Уже в молодости я читала лекции о некоторых аспектах женской мудрости и о том, как она находит отражение в женской физиологии. После общения с аудиторией и совместного выполнения отдельных упражнений я стала мало-помалу находить связь между физическим удовольствием и оргазмом и тем, как они влияют на физическое здоровье. Так, во время лекции я попросила студентов подойти к микрофону и рассказать, заметили ли они улучшения в собственном физическом здоровье с начала курса в «Школе женских искусств». Реакция меня просто поразила: очередь желающих

выстроилась до самых задних рядов. Но я поразилась еще больше, когда каждая женщина рассказывала, насколько благотворно эта программа отразилась на всех аспектах жизни и как сами они исцелились от разных недугов – от онкологии шейки матки, бесплодия, кист яичников до рака легких и груди. Именно тогда я поняла, что целенаправленное стремление к получению удовольствия не только повышает качество жизни женщины, но может и в прямом смысле спасти ей жизнь.

Взаимосвязь удовольствия и здоровья доказана многочисленными научными исследованиями. Отчасти это объясняется массивной выработкой оксида азота, которая происходит в эндотелиальных выстилках кровеносных сосудов в момент радости, когда мы испытываем удовольствие и экстаз. А оксид азота, в свою очередь, является мощнейшим нейропередатчиком, отвечающим за баланс всех гормонов, таких как дофамин, серотонин и бета-эндорфин, – тех, что женщины так часто пытаются уравновесить посредством «Прозака», «Паксила» и других средств. Я убеждена, что лекарства потеряют актуальность для большинства женщин, стоит им познать силу эроса и удовольствия и начать применять ее в повседневной жизни.

Взаимосвязь удовольствия и здоровья доказана многочисленными научными исследованиями.

Будучи хорошей мамой, а также профессиональным врачом и ученым, я не раз наблюдала за тем, какой переворот в жизни дочерей и других женщин произвела невероятная сила удовольствия. Но потом поняла, что искусство владения собственной киской постигается не через интеллект – это путь тела. И мне тоже следовало стать участницей курса «Школы женских искусств», окунуться в процесс, а не просто наблюдать в стороне, конспектируя все в блокноте. И я погрузилась в него: записалась на курс и стала полноправной сестрой-богиней. Я научилась хвалиться собственными достижениями и хвалить других женщин. Я поняла, как важно присутствие и участие в моей жизни других сестер-богинь – женщин, больше не участвующих в сколачивании банд «дрянных девчонок», столь распространенных в средней школе и являющихся пережитком патриархального строя, от которого большинству не суждено оправиться, если только они не примут осознанное решение изменить собственную модель поведения.

Мы с дочерьми проработали все возможные виды проблемных отношений между матерью и дочерью, унаследованные от предыдущих поколений. Им пришлось научиться видеть во мне женщину, способную тонко чувствовать и желающую жить полноценной жизнью, а не просто мать, у которой лучшие годы позади, а будущее сводится к воспитанию внуков и заботе о других членах семьи. Я направила в «Школу женских искусств» множество других дам, понимавших, что ключ к женскому здоровью, а также здоровью мужчин и населения планеты, спрятан в источнике силы внутри нас, связь с которым предстоит возобновить.

Но это не все. Я открыла для себя и поразительную способность Реджины улавливать желания женщины задолго до того, как она сама их поймет. Иными словами, Реджина – заклинательница женщин. И если понадобится, она уложит ее на лопатки, только чтобы сломить сопротивление собственным желаниям и удовольствию. В жизни не видела ничего подобного. Невероятное зрелище. Она – бесстрашный воин сестринства и удовольствия. Я тоже не устояла.

Эта работа перевернула мою жизнь. По совету Реджины я занялась танго. Когда она попросила меня исполнить танец на открытии «Сессии мужского мастерства», перед несколькими сотнями женщин и мужчин, я испытывала одновременно радость и страх. Те чувства, что испытали и вы, впервые увидев эту книгу на полке магазина и взяв ее в руки. Это был вызов на дуэль – и кто я такая, чтобы отказаться? Я выступила не раз, не два, а целых три, с каждым годом танцуя все лучше и испытывая все больше удовольствия. С каждым годом я становилась бесстрашнее в своем желании погрузиться в тайны собственного тела и изведать границы удовольствия. И с каждым годом привлекала все более умелых партнеров. Пока наконец не «свершилось» – мой учитель танго Пол согласился выступить со мной. И я всецело доверилась. Перед самым выходом на сцену он сказал: «Я тебя поймал!» – и я растаяла в его руках, отдавшись танцу моего сердца. С тех пор я танцевала постоянно, каждой частичкой своего тела, включая киску.

Благодаря труду Реджины мои работы стали глубже. Именно она вдохновила меня на написание последнего бестселлера – «Богини никогда не стареют»[1 - Эксмо, 2017.] (Goddesses Never Age).

Потому что, по ее словам, когда мы пытаемся восстановить связь с киской, это не значит, что мы собираемся тут же пойти раздавать ее направо и налево. Секс тут вообще ни при чем. Хотя и мог бы. Попытка восстановления контакта на киску заключается в том, чтобы вновь отыскать источник силы, скрытый внутри

каждой женщины. Суть в том, чтобы принести рай на землю, – в самую сакральную часть вашего тела и жизни в целом. Я не раз говорила: если хочешь открыть истинную силу, иди в то место, от которого тебя больше всего предостерегали. Оргазм, месячные, схватки и роды, менопауза – в общем, все процессы, в которых участвует киска. Именно в ней и заключена реальная сила. В священном храме вашего лона. Прямо напротив крестца – «священной кости». Той точки, где душа входит в тело.

Поэтому как врач, который всю жизнь помогал женщинам исцелять тело, я призываю вас найти смелость и прочесть эту книгу. Но не просто прочесть: пусть истина проникнет в ваше тело, прямо в костный мозг. Пусть эта книга изменит вашу жизнь, как изменила мою. Услышьте ее. Научитесь заново сиять, удивляться, вновь познайте силу эроса и удовольствия. Вспомните, кто вы на самом деле. Богиня.

Доктор Кристиан Нортроп.

Март 2016 г.

Вступление

Киска

Пожалуй, самое неприличное слово в английском языке. Как грубый шлепок по женскому достоинству, чья цель – причинить боль, унизить, заставить женщину чувствовать себя человеком второго сорта. Для мужчин в этом слове тоже хорошего мало – нет более эффективного способа, образно выражаясь, ударить мужика под дых и сообщить, что его репутация летит ко всем чертям, чем назвав его этим словом.

Никто не называет меня так, желая сказать, как я сегодня прекрасна и очаровательна или с каким знанием дела и профессионализмом я справилась с непростой задачей. И все же в слове «киска» заключен глубокий смысл.

Я – мастер слова, этот дар я унаследовала от отца. В одной короткой фразе он мог выразить все, что давно хотел сказать, но для чего не хватало коммуникативных навыков. Каждый вечер он читал нам вслух Библию, и так воспитал во мне уважение и благоговение перед силой языка: перед тем как простое слово, стоящее на своем месте, может послужить толчком к формированию целого движения или философского направления и изменить ход истории.

Любимейшей книгой в жизни был словарь, который мне подарили в средней школе. Я могла часами просиживать, выискивая происхождение любимых слов, открывая за каждым поворотом страницы новые миры. Но вот беда: среди миллионов, заключенных в обложке моей любимой книги, не было ни единого, описывавшего меня. Ни единого, указывавшего на мою невероятную чувствительность и переменчивый, непостоянный характер, на неприкрытую женственность, нежность, робость, силу, стремление заявить о себе, добиться, чтобы меня узнали, полюбили, поняли. Ни слова, ни полслова.

А ведь лакуны в культуре говорят о ней не меньше, чем имеющиеся понятия.

Один из примеров неосознанного ограничения, присутствующего в западной культуре, заключается в том, что мы не открываем детям имени источника нашей женской силы. Спросите моих студенток из «Школы женских искусств» – и услышите вереницу эвфемизмов: «Вики», «Куку», «интимное место», «там», «пупка», «пи-ви», «фарфоровая штучка», «имя и адрес», «Венера», «Нуни», «мисс Китти», «кошелечек»… и так далее, до бесконечности. Те, кому велели называть ее нормальным словом, чаще всего говорят «вагина» – употребляют клинический термин, который с физиологической точки зрения некорректен.

Но хуже всего то, что большинству женщин и вовсе запрещали как бы то ни было ее называть.

Без общеупотребимого слова, обозначающего самую нашу женскую суть, мы не имеем доступа и к источнику нашей силы, а следовательно, не можем ей воспользоваться. «Вначале было слово» – с этой фразы начинались наши с отцом пятничные вечера. Без слова нет и начала. Разве можно было говорить о сложной глобальной компьютерной сети, обеспечивающей доступ к сведениям и коммуникациям посредством стандартных технологических протоколов, если бы не было слова «интернет»? И тем не менее культура лишает нас возможности говорить об источнике нашей силы – и, по сути, жизни.

Именно упоминание женской силы отсутствует во всех историях успеха, что мы слышим ежедневно. Именно поэтому Шерил Сэндберг, одна из самых успешных женщин Америки, написала в очерке, опубликованном в журнале «Нью-Йоркер», что всю жизнь чувствовала себя обманщицей, а модный дизайнер Диана фон Фюрстенберг призналась в шоу «Сегодня утром», что каждое утро, просыпаясь, чувствует себя неудачницей. Именно поэтому Гейл Кинг, интервьюировавшая фон Фюрстенберг, ответила, что, просыпаясь, чувствует себя толстой, а Шонда Раймс в книге «Год, когда я всему говорила ДА»[2 - Эксмо, 2019.] (Year of Yes) заметила, что и она, и ее знакомые женщины отмахиваются от комплиментов и не умеют принимать похвалу и одобрение.

Именно поэтому так много студенток последних курсов смиряются с ролью ассистентки, тогда как их коллеги-мужчины руководят собственными классами. Именно поэтому они начинают переговоры о зарплате с суммы вчетверо выше, чем та, которую просим мы; женщины, когда все-таки решаются на переговоры, просят на 30 % ниже, чем мужчины.

Вопрос, почему женщины имеют столь ограниченный доступ к своей силе и так мало возможностей хоть сколько-нибудь разрешить или улучшить сложившуюся ситуацию, давно занимает меня. Наблюдая за миром женщин, я вижу, что огонь будто бы погашен. Мы сами выключены, словно кто-то нажал невидимый выключатель. Лампочка есть, но не горит. И в этом нет ничего удивительного: ведь нас всю жизнь учили выключаться, отворачиваться.

Отворачиваться от бездомного, просящего милостыню. Игнорировать изменения климата, которые каждый ежедневно усугубляет собственными действиями или бездействием. Выключать эмоции. И учил не кто-то – сама культура программирует на подобное поведение лучше всяких слов. Как часто нам велят избегать сильных эмоций, убеждая, что испытывать их стыдно и даже смешно. Как часто нас приучали отгораживаться от всего мало-мальски необычного. Попросту выключать его. И мы выключаем собственную жизненную силу, чувства, чувственность и, как следствие, питающую нас энергию.

Когда мир, в котором мы живем, даже не осознает степени нетерпимости ко всему, что связано с женщинами, а потому не может сделать шаг вперед и отдать дань почтения пострадавшим от этой нетерпимости и поддержать, – каков выход? Как противостоять невидимой атаке, которая и не думает выходить из сумрака? Как может женщина выдержать столь всеобщее

отрицание своего ужасающего положения, не говоря о том, чтобы выйти из ситуации победительницей?

Как найти способ исцелить раны, закалиться и вновь воспрянуть духом в мире, который даже не хочет замечать, что она сломлена?

Как вновь зажечь внутренний огонь, когда тебя систематически отвергали, игнорировали и принижали?

Есть ли во всей этой истории хоть малейший шанс, что жертва превратится в героиню?

Как нам вновь заявить о себе как о священном сосуде, если нас всю жизнь оскверняли, отвергали и пренебрегали?

Лекарство от эпидемии бессилия женщин, которая не лечится даже чрезмерным успехом и не компенсируется высшим образованием, просто: восстановление связи с собственной киской. Ведь это источник всего живого, путь каждой женщины к ее жизненной силе, к ее голосу, к осознанию внутренней мощи. Включая киску, женщина подключается и к своей жизненной силе, и к божественному началу.

Всю жизнь я работала над созданием именно этого пути: затерянной дороги из положения жертвы к ослепительному сиянию. Путь, не зависящий ни от кого и ни от чего, который поможет женщине взять власть в свои руки. Когда она сама определяет судьбу, а потом воплощает задуманное, то естественным образом исправляет все, что нарушено в мире. Но первый шаг – самый важный: нужно поладить с собственной киской. Именно так. Нужно включить самую недооцененную, оклеветанную и неизведанную часть себя.

Как основательница «Школы женских искусств», образовательного учреждения для женщин-миллионерш, расположенного в Нью-Йорке, я определила своей миссией и жизненной целью восстановление власти женщины – ее права на собственную киску, начиная с самого права употреблять это слово. Я делаю это посредством собственных курсов, на которых помогаю сотням достичь личностного роста и переродиться. Вместе с ними мы отправляемся в захватывающее путешествие, включающее в себя историческую оценку, чувственное пробуждение, психологическую перенастройку, а также

восстановление духовного и физического контакта. Я погружаю студенток во вселенную женских инструментов и искусства, приглашая их стать частью стабильного сообщества тысяч сестер, у которых они могут учиться и на которых смогут положиться, обеспечив себе непрерывный рост и преображение на всю оставшуюся жизнь. «Школа женских искусств» (которую я на протяжении книги будут называть ШЖИ) создана женщинами, для женщин и состоит из женщин. Ее совсем не секретная цель – посвятить каждую студентку в таинство обладания неотъемлемым, неутомимым и несокрушимым женским духом перед лицом извечных жизненных проблем. Женщины, окончившие наши курсы, вновь обретают связь со своим внутренним источником силы, уверенность в себе, которую прежде и представить не могли, и осознание собственной значимости на земле.

Включая киску, женщина подключается и к своей жизненной силе, и к божественному началу.

Представьте себе: комната словно искрится от наполняющей ее и бьющей через край энергии сотен женщин, стоящих спина к спине и объединенных чувством сестринства. Кто-то пришел впервые, кто-то за долгие годы уже стал неотъемлемой частью сообщества, и все охвачены моментальной и неразрывной связью. Каждая кнопочка невидимой эмоциональной, физической и духовной женской клавиатуры приводится в движение. Вместе мы испытываем безумный гнев, рыдаем над старыми ранами, сливаемся в едином порыве танца, радуясь жизни и возможности наслаждаться ей. Каждая женщина лишь сильнее ощущает собственную суть от присутствия остальных.

Именно это произойдет и с вами при чтении книги. Сильнее, чем когда-либо, вы ощутите присутствие врожденной интуиции, священной женской силы, голоса, который должны услышать все. Я поделюсь несколькими упражнениями, которые использую в своей программе, и вы сможете не только прочесть о возможностях, но и испытать невероятные перемены в самой себе, отрабатывая их вместе со мной.

Примечание

В книге я буду использовать слова «мужчина» и «женщина» исключительно в контексте различия мужской и женской силы в этом мире. Я знаю и люблю всех своих читателей – геев, натуралов, бисексуалов, трансгендеров и всех прочих, – эта книга предназначена для женщин всех ориентаций. Мужская и женская энергии работают во всех типах личности, во всех отношениях и в мире в целом. Большинству столько всего говорили о мужской энергии и так мало о женской – как следствие, в современном мире на индивидуальном и коллективном уровне наблюдается серьезный дисбаланс. Эта книга восстановит ваше внутреннее равновесие.

Независимо от сексуальных предпочтений и гендерной самоидентификации в каждом есть мужское и женское начало. Женская сила в большей степени отвечает за желание, мужская – за его формирование. Мужская сила – это скала; женская – волна, разбивающаяся об эту скалу. В однополых отношениях роли зачастую чередуются, но это нередко происходит и в традиционных парах. Иногда гетеросексуальной женщине хочется включить внутреннюю маскулинность, а мужчине – присутствующую в нем женскую энергию.

На страницах книги я искренне постараюсь уделить внимание всем возможным моделям и вариациям. И для ясности буду использовать слова «женщина» и «мужчина» как ориентиры. Моя цель – помочь вам как можно более четко осознать разницу между мужской и женской видами энергии, в каком бы теле они ни были заключены. Таким образом, каждый сможет в полной мере испытать полярность – и единение – этих двух сил.

* * *

Эта книга – мое подношение миру. В ней – результат всего, что я узнала и чем так хотела поделиться с гораздо более широкой аудиторией, чем способны вместить огромные танцевальные залы и театры, где я ежегодно встречаюсь со студентами. Вы сможете проделать тот же путь, что проходит каждая в рамках нашей программы и который является отражением реального жизненного пути женщины.

Центральная мысль этой работы? Угадали: поиск утраченной связи с источником женской силы.

Мы начнем с примирения – каким бы тяжелым ни был этот процесс, он незаменим. Я заставляю каждую студентку вновь найти ту часть ее, которую она так долго искала, но от которой вынуждена была бежать в тень, в царство стыда. Ту часть, которая во всех смыслах этого слова ушла в подполье. Ту, что нельзя называть и обсуждать. Оставленную на произвол судьбы или хуже того – на верную смерть. А как иначе начать процесс примирения, если не с того, с чего началось все сущее – со слова?

Вначале было Слово.

И это слово, мои дорогие, – «киска».

И в книге я постараюсь сделать так, чтобы оно вновь заняло положенное место и стало наивысшим комплиментом, священной молитвой за все сущее.

1

Зов богини

Дух долины бессмертен

Имя ему – Таинственная праматерь

Врата Таинственной праматери – это

Начало неба и земли

Она с нами всегда и повсюду

Сколько ни пей из нее, она не иссякнет

Дао дэ Цзин

Вот уже 40 лет мы с двумя моими любимыми кузинами каждое лето устраиваем женские посиделки. Ханна живет в Колорадо с мужем, сыном и дочерью; а вторая, Грейс, – в Хьюстоне, с мужем и четырьмя девчонками.

Когда мы учились в старших классах в Филадельфии, то мечтали о большом будущем. Ханна была скульптором, поэтессой и художницей; Грейс – талантливым фотографом и работала в школьной газете. А я была актрисой.

Мы были свидетельницами жизни друг друга, любили друг друга и поддерживали, как могли. Наша связь чудесным образом не ослабла, даже когда все разлетелись кто куда и в результате диаметрально противоположных жизненных решений и наших детей стали совершенно не похожи одна на другую.

Ханне вечно не везло с мужчинами, она нередко тратила большие деньги, помогая им осуществить мечты, и, как следствие, крайне неуверенно чувствовала себя в освоении керамики, фарфора и ведении художественной студии. Несмотря на природный талант к гончарному делу, она стеснялась брать за работу приличную плату: считала, что не заслуживает ее. Наконец она познакомилась с замечательным человеком, владельцем и директором школы выживания для трудных подростков, вышла замуж, у них родились дети, которых они воспитывали на свежем воздухе, – ходили в походы летом, катались на лыжах зимой, сами выращивали натуральную еду.

Грейс пошла другим путем: вышла замуж за богатого владельца трастового фонда, сына нефтяного магната, и попрощалась с мечтой стать фоторепортером – ведь теперь у нее четверо детей. Несколько часов в неделю она работала волонтером в Хьюстонском фонде помощи детям, параллельно занимаясь делами родительского комитета. У нее был консервативный брак: все решения принимал муж. Жили они, где он захотел, по воскресеньям ходили в ту церковь, которую он выбрал (хотя Грейс она совсем не нравилась), а кроме того, вступили в загородный клуб, где состояла его семья. На ее плечи легла каждодневная обязанность по воспитанию детей, поскольку муж часто уезжал в командировки и на разные мероприятия вместе с давними членами эксклюзивного общества. Иногда она чувствовала себя племенной кобылой, чьей единственной задачей было рожать наследников.

Обе любимые кузины с любопытством, а иногда критически наблюдали за тем, как я основала «Школу женских искусств» и написала три книги. Они танцевали на моей свадьбе, поддерживали после развода, учили быть хорошей матерью. Но ни разу не переступили порог моей школы. Сама мысль о том, чтобы записаться на курс, пугала их и казалась слишком странной. Даже мои визиты к ним в гости порой смущали их. Однажды в очередной приезд к Ханне я решила придумать

что-нибудь необычное и составила плейлист на айподе – мы устроили дискотеку на кухне безо всякого повода. Когда я вернулась домой, Ханна позвонила и попросила больше так не делать – дети очень испугались. Похоже, она считала, что мамы должны быть серьезными – никакого веселья и развлечений в меню не предусмотрено.

С грустью наблюдала я за тем, как женщины задвинули собственное сияние и радость в самый дальний угол, поставив на первое место воспитание детей и ведение домашнего хозяйства. И все же мне страстно хотелось завлечь кузин на курсы и показать им, чего я достигла за эти годы; хотелось поделиться своими открытиями и проверить, помогут ли они улучшить их жизнь и облегчить процесс исполнения множества повседневных обязанностей. Это было нелегко: они никак не могли выкроить время, чтобы приехать в Нью-Йорк – ведь были дети и работа. Но я не отступала и все звала и звала. Как только на горизонте появлялся очередной курс, я принималась звонить и уговаривать.

Наконец, спустя лет 10 уговоров, Ханна согласилась.

Тогда же умер мой отец, и нужно было привести маму на курс, который начинался в ближайшие выходные. Позже мама тоже стала помогать мне вести курсы в ШЖИ. Теперь она «Бабби» Школы (это означает «бабушка» или «старейшина»). Она помогает студенткам, которым нелегко дается усвоение материала, усаживает их к себе на колени, выслушивает истории, через какие тяготы им пришлось пройти, вытирает слезы, а затем отправляет обратно в класс.

Но тогда, много лет назад, я просто позвала маму в Школу, чтобы не оставлять одну. А Ханну попросила прийти и посидеть рядом с ней, поддержать в эти дни. Она тут же согласилась. Любопытно, правда? То есть нашла время, чтобы приехать в «Школу женских искусств», только когда это понадобилось кому-то другому. Для женщин нашей культуры это очень характерно: нелегко согласиться сделать приятное самим себе. Мы не привыкли ставить собственную радость на первое место или тратить деньги на себя. Зато с легкостью принимаем на себя дополнительную ответственность или обязательства. Возможность быть кому-то полезными служит мощнейшей мотивацией. И все же вы и представить себе не можете, как я была рада видеть Ханну в стенах школы! Я ужасно волновалась. Хотите – верьте, хотите – нет, она сразу полюбила ШЖИ. Настолько, что вместе со мной стала уговаривать Грейс присоединиться в следующем семестре, когда она сама решила начать полный

курс.

Сбылась моя мечта: обе кузины влились в наши стройные ряды! Именно эти женщины давно вдохновляли меня своей непоколебимой силой дружбы и смехом, не смолкающим даже в самый темный час. Именно они научили меня ценить и почитать сестринство. В определенной степени именно они подвигли меня на то, чтобы создать это огромное сообщество женщин, любящих и поддерживающих друг друга, – «Школу женских искусств». А теперь я получила уникальную возможность ввести их в тот самый рабочий процесс, который послужил мне источником вдохновения и изменил весь ход моей жизни.

Мы не привыкли ставить собственную радость на первое место или тратить деньги на себя. Зато с легкостью принимаем на себя дополнительную ответственность или обязательства.

Ханна и Грейс стали вместе посещать курс, но полученные знания каждая применила по-своему. Ханна кинулась в них как в омут с головой – не забыв, впрочем, и о том, что было у нее между ног. Она привела мужа на сеанс для мужчин – и ему понравилось. Дома она отрабатывала новые инструменты женских искусств. Чтобы еще больше усилить ощущение тесной связи с сообществом, она привела всех подружек из Денвера. Ее интимная жизнь с мужем значительно улучшилась. И даже когда его анализы показали рак простаты, она смогла применить полученные на курсах знания и вновь вернуть в семью счастье и здоровый секс. Ханна пошла на серьезные финансовые риски и купила дом своей мечты, а потом провела ремонт и сама его украсила. Ей так понравилось, что в конце концов она нашла помещение и открыла собственный художественный центр, где теперь дает уроки гончарного ремесла. Она приглашает других художников, которые проводят занятия по живописи и графике, а также сдает помещения студии всем желающим. Это место стало ее новой страстью. Кузина снова поступила в магистратуру, на курс предпринимательства, чтобы научиться управлять им и со временем вывести на новый уровень. Ханна – одна из лучших студенток на курсе, которая вновь обрела голос, страсть и сияние. Теперь танцы на кухне стали привычным делом, а дети тайком радуются за маму. Никогда прежде они с мужем не были так счастливы.

Жизнь Грейс сложилась совершенно иначе. Она не стала отрабатывать владение инструментами и приемами, о которых узнала на курсах, и не хотела принимать поддержку студенток – быстро развивающегося сообщества, которое мы называем «Сестры-богини»[3 - Я называю участниц своей программы и женщин, читающих мои книги, Сестрами-богинями, чтобы не забывать о том, что все женщины этой планеты – сестры, и все мы божественны. Обращайся с женщиной как с сестрой и богиней – и она отдаст тебе лучшее, что в ней есть (прим. автора).]. Они с мужем много лет скрывали его пристрастие к алкоголю – вот и теперь готовы были пожертвовать собственным благополучием, чтобы подстроиться под зависимость. Не раз его выволакивали из загородного клуба, к тому же по неизвестным Грэйс причинам перед ним захлопнулась дверь в семейный бизнес. И все равно она продолжала покрывать его для сохранения семьи. Сам он заявил, что разведется и оставит ее ни с чем, если она попытается обратиться за помощью к специалистам.

Эта привычка к замалчиванию горько аукнулась в следующем поколении. Ее дочь провалила экзамены и в конце концов бросила колледж, после того как ее изнасиловали на свидании, а сама она так и не нашла в себе смелости заявить на того парня или обратиться за психологической помощью. Сгорая от стыда, девушка вернулась домой. Когда мы в последний раз собирались на традиционные посиделки, Грейс призналась: в глубине души понимала, что замалчивать тайну мужа, а затем и дочери, было неправильно, но не хватало духу открыться.

Еще призналась, что ей понравилось в ШЖИ, но муж громко возмущался, когда она записалась на курсы. А все потому, что один выходной в месяц ей приходилось проводить в разъездах, из-за чего она меньше внимания уделяла семье. По всей видимости, он ждал, что она, как прежде, все время будет проводить с ним и ублажать в постели. Когда же этого не случилось, мужчина не понимал, что она задумала. Вместе со своей подругой Шелли Грейс записалась на цикл занятий «Курс на чудеса». После второго занятия Шелли призналась, что не верит во все эти разговоры о важности поиска источника собственной чувственности. По ее мнению, гораздо важнее слушать сердце, а не киску. Грейс подумала, что в чем-то подруга права, и хотя ей самой нравилось, кузина решила, что содержимое курса ей не нужно. Гораздо легче забраковать что-то новое, необычное, идущее вразрез с привычным укладом, чем рискнуть и открыто принять совершенно новую точку зрения.

Итак, обе услышали зов Богини. Но каждая – по-своему. Ханна ответила, Грейс переключила на автоответчик.

Теперь и перед тобой стоит выбор. Цель книги – дать тебе все то, чему я учу в рамках программы «Школы женских искусств». Все разработанные и тщательно протестированные мной материалы необходимы, чтобы начать жить так, как ты всегда хотела, и научить не сдаваться и решительно идти вперед по новому пути. Эта книга – результат тридцатилетних самостоятельных изысканий и двадцатилетнего опыта преподавания. Эта программа уже изменила жизни тысяч женщин, в том числе моей кузины Ханны.

Пришел твой черед. Моя дорогая, Богиня зовет. Готова ли ты ответить на ее зов?

Зов богини

Сама я услышала его довольно рано. С тех пор как мне исполнилось шесть, Богиня начала являться ко мне каждую ночь. Она садилась на краешек постели, возле подушки. Я не видела ее отчетливо, но знала: она рядом; так всегда бывает у детей – они просто знают.

Поначалу я замирала от страха и не смела даже моргнуть – мне хотелось, чтобы она думала, будто я сплю. Хотелось, чтобы она ушла.

Но со временем страх перед этим ночным призраком рассеялся, и присутствие перестало меня беспокоить. Вместо этого я начала испытывать неведанные доселе ощущения. Это было невесомое тепло, словно меня изнутри заполняет жидкое золото.

Я лежала, не шевелясь, позволяя ей проникнуть в мое сознание. Впуская ее внутрь. Чувствуя ее томление. Помню, как хотелось обнять ее, вселиться в нее, познать ее.

Но мы общались без слов, и я не смела на нее взглянуть. Всякий раз, когда поворачивалась, чтобы прямо на нее посмотреть, та растворялась в воздухе.

Богиня зовет. Готова ли ты ответить на ее зов?

И все же она пробудила во мне любовь. Не такую, какую испытывают к матери, – но к тем ощущениям, что она во мне вызывала.

Чувственную любовь.

Плотскую любовь.

И глубокое, несомненное благоговение.

В ее присутствии я чувствовала, что сияю.

Теперь твердо знаю это чувство: это было включение.

И хотя мне было всего шесть, оно было невероятно мощным, и я поняла, что познала собственную суть. Это ощущение охватило все тело, проникая в каждую клетку, словно волна растопленного сливочного масла, накрывающая горячий маффин. Это чувство было почвой под ногами, моим духом, моей вечностью, моим настоящим. Простым и жизненно важным. Как сияние солнца. Я знала – это самое бесценное чувство на земле.

Полагаю, и вам оно знакомо. Если бы аромат свежеиспеченного хлеба можно было назвать чувством – это было бы оно. Если бы последний теплый денек осени был эмоцией – это был бы он. Ощущение абсолютного и полного присутствия и связи с настоящим. Пьянящий восторг от самой жизни и благодарность за собственное существование. Без цели, просто наслаждение процессом. Нега, какую испытываешь на закате или когда вдыхаешь аромат волос собственного ребенка. Или катаешься на собственной лошади. Или стоишь на берегу океана, ощущая связь с ним. Смеешься. Испытываешь любую форму экстаза.

Вот что такое контакт с Богиней.

Я чувствовала ее молчаливое вожделение. Она жаждала раскрыться мне; чтобы я ее увидела, услышала, почувствовала. В ее присутствии я таяла, совершенно

очарованная, готовая на все, только бы угодить. Мне было спокойно, я чувствовала себя на своем месте, по-настоящему собой. Я готова была вечно служить ей и поддерживать это ощущение внутри.

Подобное продолжалось всего пару лет, но произвело на меня неизгладимое впечатление, перевернув мою жизнь. Уже повзрослев, я не раз задавалась вопросом, была ли вся эта история сном или фантазией. Быть может, это своего рода защитная реакция на взросление в среде, где главенствовали патриархально-религиозные ценности, где мужчина занимал центральное положение в обществе, а само общество допускало физическое насилие. Богиня представляла собой полную антитезу этим явлениям: она вошла в мою жизнь, словно ангел-хранитель и одновременно предмет непрекращающихся философских изысканий. В те годы все, что было связано с мужчинами и «духовностью», ассоциировалось у меня с болью и страданиями. Встречи с Богиней, напротив, были заряжены женской энергетикой: священные таинства, наполненные изысканными ощущениями.

В то время я не видела ничего «изысканного» в том, чтобы быть женщиной. Ни один аспект существования взрослой женской особи не казался мне хоть сколько-нибудь приятным. Совсем не хотелось жить так, как моя мать и другие женщины нашего квартала. Я видела тех, для кого на первом месте были мужья и семьи, которые трудились в поте лица, ходили за покупками, готовили и убирали, водили микроавтобусы и всячески старались облегчить жизнь другим. Видела женщин, ежедневно приносивших в жертву себя и собственные потребности, ставивших собственное счастье на последнее место. Видела женщин, подчинившихся чужой воле, которым занижали зарплату, опустошенных, мертвых изнутри; наполненных горечью, гневом, досадой, смирившихся с собственным положением. Я видела великое множество женщин, совершенно лишенных жизненной энергии и силы, которая обычно берет начало в умении жить ярко и принимать добро как нечто заслуженное. Видела женщин, чей огонь был приглушен, а то и вовсе погас. Та работа, что предназначалась для них, совсем не вдохновляла.

Именно познакомившись с Богиней, я впервые услышала совсем другой зов. В нем было обещание, вдохновение женской сутью, которая совсем не похожа на то, что я наблюдала вокруг. Это была энергетическая женская суть, какой я никогда не видела прежде, и она не имела никакого отношения к стирке, приготовлению ужина и иным формам служения.

Общение не сводилось к каким-либо совместным действиям, а лишь к присутствию ее рядом со мной. Казалось, каждая клеточка кожи ожила; внутри будто что-то пробудилось, словно кто-то повернул невидимый рычаг души.

Для меня это было невероятно важно. С раннего детства приходилось терпеть издевательства старшего брата. Когда ребенок становится жертвой физического или словесного насилия, его душа словно покидает тело, стремясь защититься. После случившегося я утратила чувство легкости, безопасности и комфорта – как в окружающем мире, так и внутри. Но это настолько плотно вошло в мою жизнь и быт, что перестало казаться проблемой (лишь много позже оно превратилось в серьезное препятствие). По сути, в моей истории нет ничего уникального – слишком уж много женщин подвергались насилию и скрытым домогательствам, при этом на помощь не стоило и рассчитывать. В книге я расскажу вам свою историю – в надежде на то, что она поможет тебе найти собственное предназначение, мое – заключается в том, чтобы рассказывать притчи. А цель – вдохновить, помочь пересмотреть приоритеты и посвятить себя самой глубокой и ранимой части тебя. Указать путь истинный, помочь распрямиться и начать гордиться собой, почувствовать внутреннюю силу и прилив энергии, научить испытывать благодарность за каждый шаг, сделавший тебя такой, какая ты сейчас, позволивший тебе стать самой собой. Чувствовать себя каждый день героиней, легендой. Пусть же мой пример поможет увидеть свою истинную суть, вдохновит и придаст силы идти вперед.

Потому что я – само воплощение сильной женщины.

Я люблю всем своим телом, сердцем и душой.

Я говорю то, что вздумается.

Я совершаю серьезные ошибки – и горжусь этим.

Я испытываю печаль и гнев с одинаковой силой.

Я воплощаю в жизнь свою поэзию и искусство.

Я готова защищать своего ребенка, как волчица.

Я рискую жизнью ради того, чтобы жить так, как хочу.

Я легко смеюсь – чаще всего над собой.

Я готова душу продать за ночь экстаза.

Каждый новый день для меня – служение моей Богине и моему Богу каждой клеточкой тела.

Иными словами, я такая же, как ты.

Шпионка на службе у богини

Помню, как в ту самую пору, когда Богиня начала являться ко мне, я проснулась однажды утром и подошла к окну своей розовой комнатки. Глядя в окно, вдруг стало понятно – насколько возможно для шестилетнего ребенка, что перестала с нетерпением ждать нового дня. До того момента всегда его ждала, но теперь это чувство покинуло меня. На смену пришло ощущение полнейшей, мертвенной пустоты во всем теле. Ощущение благости, как полноводная река наполнявшее меня от рождения, иссякло.

И несмотря на еще нежный возраст, я понимала, что в мире, который отнял у ребенка радость жизни, творится что-то неладное. В нем я испытывала тревогу и чувствовала себя неправильной, сама себе казалась неполноценной – ведь я родилась не мальчиком. В этом мире я могла подвергаться ежедневным издевательствам, которым не видно было конца. Чувство благодати, которое я испытала с появлением Богини, было истиной. Знала я и то, что в определенной степени она рассчитывает на меня и на то, что я буду отстаивать эту истину перед всем миром. Шли годы, она уже не приходила, чтобы тихо сесть на краешек постели, – но я чувствовала внутри ее присутствие и отчего-то знала: именно благодаря ей я встала на этот путь. И поклялась, что сделаю все для исправления существующего положения вещей, пока жива.

Никто и ничто не заставит меня сойти с избранного пути. Я искала это ощущение восторга и благоговение, что наполняло меня в присутствии Богини. Мне

хотелось испытывать его постоянно. И я видела: это чувство хорошо знакомо детям, но по мере становления подростками и взросления постепенно покидает их. И так – повсеместно. Я понимала, что это ошибка человечества, а потому ее можно исправить. И это необходимо во всех аспектах.

Я искала то ощущение, которое – это я тоже знала каким-то непостижимым образом – было одновременно воплощением моей хрупкой человеческой сущности и божественности. Невидимой гранью, отделявшей мое самое и то, что было намного больше и важнее. Благодать, присутствующая в каждом моменте дня, в каждом человеке и каждом камешке, испытывающем безмерную благодарность за возможность жить.

Я решила во что бы то ни стало выяснить, куда испарилась собственная жажда жизни и радость, а вместе с ними – радость стольких знакомых детей. И не только выясню, но и исправлю ситуацию. Интуиция подсказывала, что для этого придется отыскать Богиню и вернуть ее туда, где она должна быть. И еще знала: раз уж она явилась ко мне, значит, именно я должна это сделать.

Я принялась осматривать окрестности – обходить все синагоги в квартале, а их было немало. Может, Богиня приняла новый облик, а все мы – просто консерваторы? Но нет. Ее там не было. По правде говоря, сложно было найти место, менее наполненное тем ощущением восторга, чем синагоги в спальных районах моего детства.

Тогда я стала искать в учреждениях других конфессий. Первым делом – в церквях, и начала с католических, куда пошла со своей подругой Сюзан О’Хара. Когда я сказала, что хочу вместе с их семьей присутствовать на мессе, ее мама недоверчиво на меня посмотрела. Быть может, заподозрила шпионку, подумала я. И все же разрешила пойти. Мне нравились красивые рясы на священниках, размахивавших кадилом, все убранство было торжественным и возвышенным. Но и там, увы, Богини не оказалось – лишь мрачное неодобрение. Никакой радости.

Отправившись с родителями на лето в Израиль, я решила, что там повезет. К тому моменту мне исполнилось 14, и я испытывала настоящую шпионскую лихорадку! Я обходила мечети и церкви, побывала на Масличной горе и в храме Бахаи, на горе Синай и в Куполе Скалы, в пещере Патриархов и в крепости Масада, в Храме Гроба Господня и на Пути Скорби, в Гефсиманском саду и у Стены Плача. Все это время я не переставала делать пометки в блокнотике, как

шпионка Хэрриет. Но повсюду видела одно и то же: старые, пыльные, безжизненные и безрадостные здания, полные скорби и слепой бездушной покорности во имя некоего мстительного и злопамятного Бога. Я искала ее, но не видела ничего священного.

Более того, так называемая Святая земля оказалась опасной для юной блондинки с открытой, ищущей душой. Куда бы я ни пошла, всюду ко мне приставали, похотливо смотрели и без спросу норовили потрогать, унизить, надругаться. Повсюду: на рынке, на улице, и что самое ужасное – во многих святых местах.

Тогда я не понимала, с чем связано подобное навязчивое внимание и как от него избавиться. Я в буквальном смысле слова не понимала происходящего, но знала, что так не должно быть. Я не понимала, что короткое платье, белая кожа и светлые волосы были для них вызовом – в общественном бассейне, в гостинице, в автобусе. Всюду, где меня некому было защитить. И никто, казалось, не замечал этого. Хотя все происходило прямо под носом, говорить о подобном не принято. Как и обсуждать становление девушки взрослой женщиной и общее восприятие девушки как объекта для провокации – а не как ребенка, коим я и являлась, – в чужеродной среде. Не было слов, которые могли бы объяснить то ощущение неправильности и неполноценности. Мы не говорили об этом ни с матерью, ни с отцом, ни с братом. Как будто ничего не происходило.

Неудивительно, что и на этот раз наблюдения оказались бесплодны, не дав никаких результатов. Мне так отчаянно хотелось отыскать Богиню, – но на Святой земле ее нигде не было. Я совершенно растерялась. Разве можно называть землю «святой», если на ней не было и следа Богини?

В то ужасное лето мы достаточно долго пробыли в Израиле, чтобы я научилась бояться мужчин и не доверять им, обвиняя во всем мою пробуждающуюся женственность. Достаточно долго, чтобы осознать, какую опасность для меня – уже не девочки, но еще не женщины, – представляет окружающий мир.

И я утратила веру, повесила на крючок шпионский плащ, убрала в дальний ящик блокнот и еще сильнее замкнулась в себе, став еще несчастнее. Разумеется, тогда я решила, что Богиня ушла навсегда, став вымершим видом, как птица Додо или тираннозавр Рекс. Ее истребили, как побочный продукт прогресса. Я знала: шансов найти ее практически нет. Я почти сдалась.

Потерять ее – и вновь обрести

Сразу после окончания колледжа я переехала в Нью-Йорк. Некоторое время гастролировала вместе с труппой местного театра, а в перерывах выступала с «Шекспир и Компания» на «Шекспировском фестивале» в Вайоминге и училась на курсах актерского мастерства. Но по правде говоря, жизнь плавно приближалась к тупику. Я была актрисой, но не играла; певицей – но не пела; молодой женщиной, которая ни с кем не встречалась и не общалась. Моя вера в людей держалась на волоске. Я работала официанткой и скрывалась ото всех, чьи ожидания не оправдала (и знала об этом).

Я рассталась с замечательным молодым человеком, с которым встречалась в колледже. Он просто слишком сильно меня любил, и мне от этого было неловко – ведь я не видела подобного отношения ни от отца, ни от братьев, и это чувство казалось мне странным. Я знала: если не удалось сохранить отношения даже с таким прекрасным человеком, значит, со мной точно что-то не так. Меня обуревали сомнения. Может быть, я лесбиянка? Или не умею любить? Почему не получается ладить с людьми? И разве я могу выступать на сцене, если не в состоянии даже разобраться в себе как в женщине?

Поэтому, вместо того чтобы принять предложение о совместном выступлении с «Шекспиром и Компанией» на следующий сезон, я отправилась к психологу. Однако, проведя несколько лет на кушетке, я лишь усугубила неуверенность и ненависть к себе, став еще более замкнутой. Наконец решила попрощаться с психологом и заняться самообразованием. Я с головой ушла в греко-римскую мифологию, изучение архетипов и анализ работ Карла Юнга и Джозефа Кэмпбелла, древних традиций и культов поклонения богиням у аборигенных народов. Я узнала, что в ранних религиях люди поклонялись Праматери, а не Отцу Небесному, что в доисторические и ранние эпохи развития человечества существовали целые религии, где у творца было женское лицо. И вместо того чтобы проводить четкую грань между материальным и духовным, люди верили в существование души внутри материи. В те времена святой дух был повсюду – не только в церквях и храмах. К смерти относились с не меньшим почтением и праздновали ее, как рождение, с радостью и благодарностью. Женщина почиталась как врата в жизнь, все и вся связанное с ней было священным.

Это казалось куда более осмысленным и правильным, чем религия, существовавшая во времена детства. Мною овладела такая жажда познания, что я превратилась в совершеннейшую отшельницу, не знавшую плотских утех. Казалось, что предмет изысканий и открытий настолько чужд патриархальной культуре, что если я стану частью этого нового знания, окружающие еще меньше будут понимать мои слова и поступки. Приобщившись к вечным истинам, я еще сильнее отдалилась от мира – ведь теперь я была еще больше уверена, что никто не разделит со мной мои открытия. Я оборвала все связи с семьей и друзьями, забросила любимую работу. И все ради исцеления и поиска ответа на главный вопрос моей жизни.

А потом – все изменилось.

Одна из коллег-официанток позвала меня на занятие в «Информационном актерском проекте». Когда я прочла отрывок, приготовленный для прослушивания, ко мне подошел один из преподавателей и сказал: «Реджина, вы замечательно играете. Но в вашей игре совершенно нет чувственности. Пока не обретете внутреннюю гармонию с собой, вам так и будут предлагать роли более старших женщин».

Эти слова послужили встряской, я понимала: он прав. У меня давно не было парня и свиданий. Я понимала: в этой области я – совершеннейший бездарь. После расставания со своим молодым человеком не хотелось вновь через это пройти.

Мужчины все так же пугали.

Но кроме того, хотелось стать актрисой, и желание осуществить эту мечту было сильнее страха.

Выслушав мою исповедь, другой преподаватель рассказал о курсе «Основы чувственности» в университете Изобилия, который он недавно посетил. По его словам, он поможет сделать мои выступления более чувственными. Но при одной только мысли об этом я испытала ужас. Я скорее прыгнула бы с самолета, занялась бы глубоководным ныряниеи или принялась чистить улицы зубной щеткой, чем пошла на курсы чувственности.

Всю неделю перед занятиями я ужасно нервничала, придумывая отговорки. За последние восемь лет я почти не выходила из дома, превратившись в затворницу. Уже запись на курсы актерского мастерства была для меня настоящим подвигом – теперь же предстоял прыжок в пропасть самого большого страха: новая встреча с той частью меня, которой пришлось испытать столько жестокости. Я никак не могла пробудить чувственность, разве что через отвращение. И все же чувствовала – меня будто гонит вперед некая высшая сила.

Занятия проходили в роскошном особняке Верхнего Вест-Сайда Манхэттена. Я немедленно их возненавидела. Никогда прежде я не встречала более странных и отвратительных людей, чем слушатели курсов, а преподаватели были похожи на кучку непривлекательных стареющих хиппи. Мне было ужасно некомфортно, я чувствовала себя не в своей тарелке и едва могла усидеть на стуле, хотелось уйти домой и спрятаться. Вместо этого я забилась на последний ряд и ни с кем не разговаривала. Когда подошел обеденный перерыв, я сбежала с четкой мыслью: остаться дома, в безопасности. Однако некая сила снова притянула меня на вечернюю сессию. (Вскоре я узнала, что это и есть волшебная сила желания: она влечет вперед, даже когда разум кричит: «Стоять!»)

Занятие было посвящено тому, как культура мешает нам получать удовольствие. Преподаватели говорили, что все люди совершенны, но никто не чувствует себя таковым, потому что культура воспитывает в нас ненависть и критическое отношение к самим себе. Они велели изучить то, что назвали «стабильными данными», – негласными установками на ограничение и критику, которые закладываются с раннего детства. Затем рассказали о множестве способов дарить и получать чувственное удовольствие. Для меня все это было внове, и вся информация шокировала, если не сказать ужасала, и лишь самую чуточку приятно удивляла.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Эксмо, 2017.

2

Эксмо, 2019.

3

Я называю участниц своей программы и женщин, читающих мои книги, Сестрами-богинями, чтобы не забывать о том, что все женщины этой планеты – сестры, и все мы божественны. Обращайся с женщиной как с сестрой и богиней – и она отдаст тебе лучшее, что в ней есть (прим. автора).

Купить: https://tellnovel.com/ru/tomasauer_redzhina/zhenschina-kotoraya-svetitsya-iznutri-kak-nayti-svoy-istochnik-zhenskoy-sily-i-seksual-nosti

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить