

LBRIS

We know
books

LARISA RENAR

*Cele patru fețe
ale perfecțiunii*

Cum să-ți redobândești
feminitatea

Traducere de
Elena Drăgușin-Richard



București, 2024

Cuprins

Introducere	
CELE PATRU STĂRI FEMININE	5
Iarna	
STAREA REGINEI	29
Primăvara	
STAREA FETIȚEI	81
Vara	
STAREA IUBITEI	126
Toamna	
STAREA STĂPÂNA CASEI	165
Concluzie	206

Introducere

CELE PATRU STĂRI FEMININE

Ai observat că în fiecare anotimp te simți altfel?

Iarna, simți că frigul te face să fii rațională și calculată. La urma urmei, pe vreme rea, nu prea îți dorești să ieși din casă dacă poți să eviți acest lucru și trebuie să-ți planifici ziua. Când te uiți la câmpul acoperit de zăpadă începi să te gândești la libertate. Vântul rece ca gheața te face să închizi într-o armură de răceală.

Și totuși, când ești acasă, într-un cerc de prieteni, te topești de căldură și intuiești cu sensibilitate mărită stările celor din jurul tău. Sentimentele încep să se deștepte în tine.

Se vor revărsa ca un râu năvalnic de îndată ce începe luna martie. Starea ta de spirit se va schimba rapid, va fi imposibil să ții pasul cu ea. Toate planurile construite în timpul iernii se vor prăbuși; primăvara, logica lor nu mai este necesară. Uneori, începi să te comporți ca în copilărie. Ești capricioasă, năzuroasă, e greu să ți se intreprindă în voie. Primăvara, nu știi ce vrei. Sau poate știi? Poate vrei ca cineva să-ți ia capriciile în serios, să aibă grijă de fetița care s-a trezit în tine odată cu razele de soare ale lunii martie?

Soarele de vară însă e cel care va trezi pasiuni puternice în tine. Sunt greu de stăpânit, nu pot fi ținute sub

control. Când focul se aprinde, iar flăcările lui deja ard puternic, nu se mai supune decât propriilor legi. Devii cutezătoare, și chiar îndrăzneată, și te arunci cu capul înainte în apele adânci ale pasiunii. Și dacă vara te lași complet în voia focului tău lăuntric, atunci, până la toamnă, ieși la suprafață, din apele adânci, ca femeie de o frumusețe rară.

Starea ta din septembrie este asemenea culorilor intense ale peisajului de toamnă. În sufletul tău există multe nuanțe ale sentimentelor complexe pe care le simți în tine și în ceilalți. Iar oamenii sunt atrași de tine, ca să le spui o vorbă bună sau să le dai un sfat înțelept. Ești plină de viață, radiezi calm și încredere în sine.

Fiecare anotimp este asociat cu una dintre cele patru stări fundamentale feminine. În timpul iernii este vorba despre starea Reginei, care este autonomă, independentă și rațională. În primăvară, de starea Fetiței, încrezătoare, iubitoare și deschisă. În timpul verii, de starea Iubitei, pasională, strălucitoare, care stârnește imaginația bărbaților. Iar în toamnă, de starea Stăpânei casei, încrezătoare, calmă și înțeleaptă.

Fiecare dintre aceste stări nu este doar un ansamblu de calități, ci o manifestare a celor patru forme de energie feminină.

Poate că nu ai auzit despre ele. Dar acest lucru nu înseamnă că aceste stări nu îți sunt deja cunoscute. Dacă te-ai născut femeie, ai deja anumite cunoștințe intuitive despre toate cele patru stări. Doar că gradul de manifestare al acestor stări este diferit la fiecare femeie în parte. În cineva se manifestă mai mult Iubita, în altcineva Regina, în alta mai mult Stăpâna casei, iar în altcineva Fetița.

Stările de energie feminină sunt asociate cu elementele primordiale ale naturii – Pământ, Aer, Apă și Foc.

Fiecare element îți oferă o anumită energie în momentul nașterii. Elementul Pământ este puternic și substanțial, îi conferă femeii calm, simț practic, meticulozitate și seriozitate (starea Stăpânei casei), elementul Foc, fierbinte și pulsatoriu, o face pe femeie senzuală și impulsivă, pasională și sexy (starea Iubitei). Elementul Apă ne conferă emoție și spontaneitate, simț ludic și blândețe (starea Fetiței). Aerul ne ajută să devenim independente și hotărâte, independente și logice (starea Reginei).

În legendele și poveștile diferitelor popoare, toate aceste stări sunt capturate. Cu siguranță în copilărie ai aflat despre starea Reginei din basmul „Crăiasa Zăpezii” de Hans Christian Andersen. Deloc surprinzător, scriitorul danez a apelat la acest subiect. La urma urmei, Danemarca este o țară cu tradiții regale care ajung în adâncurile vremurilor. Prin urmare, de aceea s-a și petrecut aici povestea Crăiesei Zăpezii, cea orbitor de frumoasă, dominatoare și atât de atractivă încât a reușit să cucerească chiar și inima bună a copilului Kay, încântându-l cu măreția ei. Andersen a ghicit și întruchipat în această imagine acele calități ale reginei care încă stârnesc imaginația multor bărbați. Regatul alb de zăpadă, întinderea uriașă – toate acestea se află în posesia Reginei, o femeie mândră și strălucitoare, o cuceritoare a inimilor bărbaților.

În basmele rusești, putem, de asemenea, întâlni imaginea reginei – aceasta este Prințesa Lebădă, cântată de Pușkin, Vrubel și alte genii. Cândva demult, lebăda a fost regina tuturor păsărilor. De acolo, din mitologia popoarelor nordice, provin legendele despre fecioarele lebede ca simbol al puterii, al frumuseții eterne și al inițierii în cunoașterea sacră.

În mitologia nordică, fecioarele lebede s-au transformat în walkirii, fecioare războinice pe cai înaripați. Dar, ca și lebedele, zboară până la un râu sau un lac și, aruncându-și hainele, se transformă în frumoase de poveste. Se crede că numai cel care reușește să le ascundă hainele poate căpăta putere asupra lor.

Regina simbolizează elementul Aer. Și cele mai multe dintre practicile asociate cu elementul Aer au apărut din tradiția nordică, din casa ancestrală arctică a civilizației noastre – Hiperboreea, continentul dispărut în Nordul Îndepărtat. Cuvântul a fost inventat de eleni, care au numit astfel țara care se întinde pe multe sute de kilometri după vântul nordic Boreu. După cum spun legendele, clima de acolo era blândă și caldă, iar această regiune a înflorit, uluind cu bogăția sa. Acolo se înalța piramida principală a Pământului – Muntele Meru, centrul sacru mitic antic al lumii. Dar căderea unui asteroid a schimbat axa de rotație a Pământului, iar bătrânul continent nordic a fost acoperit de ape. Doar o parte a marelui continent, Groenlanda, prinsă în chingi de gheață, care îi păstrează secretele, a mai rămas.

Poate că ai citit cartea sau ai văzut filmul „Cum simte domnișoara Smilla zăpada”. Despre o fată care înțelegea intuitiv și surprinzător zăpada, despre o fată care iubea întinderile vaste și matematica, știința abstractă a numerelor și formulelor. Aceasta este povestea unei eroine încăpățanate și curajoase care a decis ferm să rezolve misterul morții micului său prieten originar din Groenlanda.

Peter Høeg, autorul „Smillei”, ca și Andersen, este danez. Smilla este încă o eroină nordică Regină, care întruchipează toate calitățile acestei stări – independență, logică, autoritate și independență. O astfel de femeie este curajoasă și plină de încredere în sine și

liberă. Vede totul, înțelege totul și gestionează totul. Ea ghidează și inspiră un bărbat, rămânând mereu ea însăși.

Fetița este o altă stare a femeii. Blândă și dulce, iubitoare și blândă, Fetița este ca apa, spală toate durerile, duce mai departe tristețile și dăruiește iubire nelimitată, pace și liniște. În arta greacă, această stare a fost întruchipată de zeița Afrodita, care s-a căsătorit cu zei olimpieni, dar și cu oameni obișnuiți.

Afros, în limba greacă, înseamnă spuma mării. Afrodita s-a născut din sângele lui Uranus înjunghiat de Cronos, care a căzut în mare și a format o spumă. Odată, așa spune legenda, Afrodita a ieșit din spumă, pe țărmul insulei grecești Cipru.

Până în zilele noastre în Cipru acest loc este popular printre turiștii care vin special aici pentru a plonja în apele care au spălat corpul frumoasei zeițe și pentru a se transforma în exterior și interior. Din cauza pietrelor, parcă special aruncate în apropierea țărmului, marea de aici este întotdeauna agitată – valurile se succed vesele pe nisipul cald, se învârt în vârtejuri, fierb de parcă ar compune un cântec în onoarea Afroditei cea venerată de toată lumea.

Și inițiații cunosc acest loc – oameni care posedă cunoștințe și efectuează practici energetice. Numele acestui loc, Petra tou Romiou, nu a fost primit întâmplător. Este asociat cu una dintre faptele eroului bizantin Digenes Akritas. Datorită lui, acest mic golf este atât de agitat. Căci Digenis, potrivit legendei, este cel care a aruncat stâncile gigantice în apă, din cauza cărora apa face spume în apropierea țărmului. Eroul a apărat țara de sarazini, care au încercat să cucerească orașul. Una dintre aceste stânci a primit denumirea de „Piatra grecului”.

Îndrăgostiții vin aici intenționat. Se crede că scăldatul în aceste ape le garantează o viață îndelungată împreună. Și dacă la miezul nopții îți aduni curajul și înoți pe lângă cea mai mare piatră, atunci vei fi mereu tânără și frumoasă, ca o zeiță greacă.

Afrodita avea puterea iubirii de a pătrunde în întreaga lume. Ea este zeița primăverii eterne și a vieții. De asemenea, este asociată cu fertilitatea, astfel încât a fost întotdeauna descrisă ca fiind înconjurată de flori: trandafiri, anemone, narcise, crini, violete.

Această zeiță a fost venerată în Antichitate și în fața ei oamenii se înclină și astăzi. Îndrăgostiții cred în puterea ei. Și îi aduc ofrande Afroditei – opere de artă minunate și mărunțișuri drăguțe, îi dedică dansuri și poezii.

Cum sunt acestea, de exemplu:

O chem pe Urania, Fecioara cu un zâmbet nemuritor.
O, Afrodita, cântată în imnuri, Aducătoare de bine!
Zeiță Mamă, născută din mare, Stăpână a Noptii.
Îi acoperi pe îndrăgostiții pătimași cu un văl de ceață.
Teși cele mai intime fire ale înșelăciunii cu pricepere
În rețea de aur, O, Maică Ananka, plăcută ochiului!
Pentru toate Tu ești sursa pe care ne-o arată Cosmosul
fără fund.

Trinitatea lui Moir ți se supune, Stăpână a Lumii,
Înălțimile munților, dealurile și văile pământului
fertil,

Adâncurile mării și creaturile care locuiesc în ea.

Zeul războiului și luptei, Ares, a fost soțul Afroditei. Dragostea îl păzește pe războinic în luptă, iar cu cât dragostea femeii este mai puternică, cu atât bărbatul este mai protejat. Așadar, războinicii o cinstesc și pe zeița iubirii și apelează la protecția ei.

Elementul Foc, care controlează starea Iubitei, are și el propria lui zeiță indiană. Numele ei este Shakti, care se traduce prin „putere”. Este energia creatoare a universului, întruchipând energia feminină.

Conform mitologiei indiene, Shakti a fost soția lui Shiva, care întruchipează aspectul divin al fiecărui om. Ea este focul care arde în interiorul fiecărei femei, iluminând totul în jur și conferind energie creativă.

În diferite încarnări, Shakti a avut multe nume, printre care și Sati. Sati simbolizează fidelitatea maritală, pasiunea sexuală și fructuoasă. Această putere poate fi atât creativă, cât și distructivă. Prin urmare, unii bărbați se tem de astfel de calități feminine.

Despre dragostea lui Sati și Shiva există o legendă frumoasă. Tatăl lui Sati, Daksha, a decis să-i găsească soț și a aranjat un fel de pețire. Cu toate acestea, el a decis să nu-l cheme pe Shiva, pentru că nu-l considera zeu și credea că va găsi o partidă mai bună pentru fiica sa. Cu toate acestea, Sati visa doar la Shiva. Și când a aruncat ghirlanda destinată mirelui în aer, aceasta, conform dorinței ei, a căzut pe gâtul lui Shiva cel apărut brusc.

Cu toate acestea, tatăl miresei nu a fost deloc mulțumit. El și-a propus să se împotrivescă celor doi îndrăgostiți. Prin urmare, nu l-a invitat pe Shiva la sacrificiul la care erau prezenți restul zeilor.

Sati a fost ofensată de atitudinea tatălui ei. I-a cerut lui Shiva să distrugă sacrificiul și, pentru că a putut să îndure umilința, s-a aruncat în focul sacru și a ars. (Termenul „sati” încă este folosit în India pentru a se referi la văduvele care se ard pe rugul funerar al soțului lor.)

Nefericitul Shiva, cu trupul carbonizat al lui Sati, a rătăcit mult timp în jurul lumii, încercând să găsească o modalitate de a-și readuce iubita la viață. În cele din

urmă, zeului Vishnu i s-a făcut milă de el. El a tăiat corpul lui Sati în mai multe bucăți și a împrăștiat rămășițele, făcând locurile în care au căzut centre de pelerinaj. Iar Sati a renăscut după un timp ca Parvati, noua soție a lui Shiva.

Și, deși aceasta este doar o legendă, în India există încă locuri în care oamenii care doresc să se alătore cultelor antice trec prin anumite practici speciale. Un astfel de loc este Khajuraho.

Legende spun că creatorii lui Khajuraho au coborât de pe Lună. Hemavati, frumoasa fiică a lui Brahmin, a fost sedusă de zeul Lunii când se scălda noaptea în râu. Din această unire de muritori și zei s-a născut un fiu, Chandravarman. În acele zile, o femeie necăsătorită, cu un copil, era urmărită și condamnată, așa că Hemavati s-a ascuns în pădurile din India Centrală. Acolo și-a crescut și educat fiul, care a devenit fondatorul mării dinastii Chandela. Când a fost recunoscut ca domnitor, a avut un vis în care mama lui l-a implorat să construiască un templu care glorifica pasiunile umane. Acum, oameni din diferite părți ale lumii vin la acest templu pentru a simți marea putere a pasiunii, puterea focului. La urma urmei, aceasta este o energie creatoare, cu ajutorul căreia o persoană este capabilă să creeze.

Al patrulea element, elementul Pământ, conferă unei femei starea Stăpânei casei. Transmite temeinicie, stabilitate, credința în propria putere, pune totul în ordine. Ecaterina cea Mare, împărăteasă Rusiei, a fost o Stăpână a casei care a lăsat o urmă însemnată în istorie și care este admirată până în ziua de azi.

O altă eroină indiană, prințesa Mandarava, întruchipează calitățile acestei stări feminine.

Potrivit legendei, Mandarava a fost soția marelui guru Padmasambhava, care a fost chemat în Tibet

pentru a restabili ordinea și a ajuta budismul să înlocuiască religia Bon. Indiferent câte temple construiau budiștii, acestea erau distruse imediat, fie prin cutremur, fie printr-un incendiu sau uragan puternic. Preoții religiei Bon nu doreau să renunțe la puterea lor. Mai ales că ei erau cei care conduceau statul.

Dar să revenim la Mandarava.

Cu mult timp în urmă, la sfârșitul secolului al VIII-lea, într-una dintre regiunile Indiei s-a născut frumoasa prințesă Mandarava. Încă din copilărie, a fost fascinată de căutarea cunoașterii sacre. Tatăl ei l-a invitat pe guru Padmasambhava ca profesor pentru fiica sa. Dar într-o zi i-a găsit nu ocupându-se de știință, ci făcând dragoste. Furios, și-a aruncat fiica într-o groapă cu spini și a ordonat ca Padmasambhava să fie ars. Dar Padmasambhava a transformat focul într-un lac de ulei de susan. În mijlocul lacului, înconjurat de flăcări, a crescut un lotus frumos pe care Padmasambhava stătea în corpul unui copil de opt ani. Uluit, regele a căzut prosternat și a recunoscut divinitatea lui Padmasambhava. El i-a oferit regatul său și fiica sa de soție. Deci Mandarava a devenit iubita soție a acestui guru Padmasambhava și împreună s-au dus la locul sacru al puterii, peștera Marathika, unde au petrecut trei sute de ani.

Și acolo, în întunericul peșterii, care simbolizează curajul și măiestria, au găsit fericirea sacră a fuziunii.

Poate ți-ai amintit și alte povești despre cele patru stări feminine? Căci sunt foarte numeroase. Ele surprind o experiență antică păstrată în tradiția orală prin basme, legende, mituri. Citindu-le, simți vibrațiile și îți imaginezi, și astfel te poți adapta la o anumită stare. Eroinele s-au schimbat, dar esența a rămas aceeași: fiecare femeie are patru stări de energie pe care le poate și trebuie să le descopere în ea însăși.

Dar oare este necesar să cauți toate aceste stări? Poate că e suficient să găsești un singur lucru, starea cea mai apropiată de tine?

Nu, să fii într-o singură stare nu e de ajuns. De exemplu, dacă starea Fetiței domină, atunci toată lumea din jur se întreabă de ce o fată atât de dulce, bună și ascultătoare este încă singură, uitând că nu Fetița este cea care atrage bărbații, ci Iubita pasională. Sau, dimpotrivă, cuiva îi place să fie independentă și liberă, să ia ea însăși toate deciziile, adică să fie Regină. Aceasta este o stare minunată, care îi sucește capul unui bărbat, dar după ce și-a atins scopul, bărbatul se așteaptă ca tigroaica să se transforme într-un pisoi afectuos, iar dacă acest lucru nu se întâmplă, atunci bărbatul dispare, incapabil să suporte tensiunea.

O femeie este o creatură unică, ea poate să intensifice acele energii care se manifestă mai puțin în ea. Prin contopire cu elementele, o femeie dobândește o nouă stare, integritate și putere.

După ce ai experimentat toate cele patru stări, găsindu-te în fiecare, vei putea simți plinătatea vieții. Poate că persoana la care ai visat mereu va intra în viața ta, dar să-ți găsești jumătatea e o adevărată știință.

Află taina ta

Îți sugerez să „dăm cărțile pe față”, adică să afli către ce înclină natura ta, ce energie din tine predomină. Acest lucru este foarte important, căci numai astfel poți parcurge calea cea mai scurtă către integritatea ta. Vreau să-ți propun să afli câteva detalii despre tine însăși. Ești rațională sau spontană? Ce stare predomină în tine? La ce aspiři ca ideal? Și ce refuzi ca fiind inutil?

Văd că ești deja interesată. Hai să încercăm.

Pentru cele cărora le plac testele, propun un test.

Trebuie să alegi din prima parte a tabelului descrierea 1 sau 2 și 3 sau 4. Citește, probează descrierile, apoi citește concluziile.

1.

Nu-mi place să aflu cauza certurilor și neînțelegerilor; pun rațiunea mai presus de sentimente, judec oamenii obiectiv, indiferent dacă îi simpatizez sau nu. Prefer să nu discut viața mea personală sau a altora. Știu să-mi argumentez în mod logic punctul de vedere și să dau dovadă de autoritate în punerea în aplicare a deciziilor mele

2.

Am tendința de a face compromisuri în afaceri pentru a păstra bune relații. Sunt interesată de sentimentele și relațiile dintre oameni. Încerc să le fac o plăcere oamenilor, de multe ori le fac complimente. Sunt interesată să vorbesc despre viața personală. Mi-e greu să judec oamenii obiectiv, fără să țin cont de simpatii și antipatii

3.

Sunt realistă, nu-mi plac fanteziile deșarte, am simț practic, sunt activă și am încredere în mine.

Prefer să nu mă risipesc în mai multe direcții simultan, mă ocup cu atenție de un singur lucru. Multe lucruri îmi place să le fac cu propriile mele mâini, și să verific rezultatele muncii mele și a altora.

Mă ocup cu plăcere de treburile casnice și practice, am grijă de cei dragi. Sunt atentă la detalii, nu-mi plac ipotezele neverificate și cu atât mai puțin metodele de lucru neverificate

4.

Prevăd bine viitorul și îmi amintesc adesea trecutul. Sunt atrasă de noutate și schimbare. Sunt predispusă la ezitare și îndoială, nu am mereu încredere în mine, uneori sunt distrată. Gravitez mai mult spre teorie decât spre practică.

Îmi place creativitatea și experimentarea, dar sunt reticentă când vine vorba de verificarea ipotezelor mele și a rezultatelor activității mele

1. Regina.
2. Fetita.
3. Stăpâna casei.
4. Iubita.

De obicei, o persoană are două stări principale. Iar testul indică stările pe care le primim de la naștere. Dar poți afla care stare este mai pronunțată în acest moment cu ajutorul pachetului de cărți „Tarolino”.

Pasiența „Starea”

Ia pachetul Tarolino și selectează patru regine din el: regina Apei, regina Focului, regina Pământului și regina Aerului. Acum aliniază cărțile, cu reversul în sus și desenul în jos, într-un singur rând.

De la stânga la dreapta, începe să întorci cărțile. Doar reginele vor conta. Prin urmare:

prima regină pe care o vei descoperi este cine vrei să devii;

a doua regină pe care o vei descoperi este cine ești;

a treia regină pe care o vei descoperi este ceea ce dezvolți;

a patra regină pe care o vei descoperi este ceea ce nu poți să accepți.

Acum vezi cum sunt distribuite forțele celor patru stări în tine. Continuând să lucrezi cu această carte, vei putea să le echilibrezi pentru a crea integritate din armonie și pentru a-ți manifesta până la capăt puterea și esența feminină.

Pasiența te ajută să înțelegi de ce relațiile se dezvoltă într-un anumit fel și care sunt lucrurile cărora trebuie

să le acorzi atenție. În stările pe care nu le acceptăm întâmpinăm cele mai mari dificultăți în relații.

În toate timpurile bărbații au căutat să o găsească pe cea în care se manifestă toate stările. Ei simțeau intuitiv că numai o astfel de femeie ar putea fi partenerul lor destoinic, care poate să-i ajute să capete putere și integritate. Numai atunci când o femeie se conectează cu un bărbat la toate cele patru niveluri (fizic, sexual, emoțional și mental) bărbatul este plin de energie și pregătit să facă fapte de eroism. Numai o astfel de femeie îl ajută să cucerească lumea, pe care apoi este gata să o pună la picioarele ei. Numai o astfel de femeie poate ajuta un bărbat să atingă înălțimile care îi sunt destinate de soartă.

Dacă o femeie este familiarizată cu aceste stări, atunci ea închide cercul puterii sale feminine și, ca semn al acestui lucru, primește în dar un inel de logodnă.

În soția sa, un bărbat vrea să vadă atât o Iubită pasională, cât și o muză inspiratoare sau o Regină de necucerit, dar și o Fetiță entuziastă sau o Stăpână a casei sânguincioasă. Un bărbat se așteaptă, uneori chiar inconștient, ca toate nevoile lui să fie satisfăcute: și mentale, și emoționale, și fizice, și sexuale. La nivel fizic, se așteaptă ca o femeie să aibă grijă de el, să-l hrănească cu mese de mic dejun sau cine delicioase, să păstreze casa în ordine, să-l sprijine și să-l calmeze în momente dificile. Starea aceasta feminină o numim Stăpâna casei. În același timp, la nivel emoțional, vrea să vadă în femeia lui iubită o Fetiță neajutorată care are nevoie de protecția și patronajul său, o Fetiță care îl admiră și îi ascultă cu entuziasm fiecare cuvânt. O Fetiță care crede nestrămutat în capacitatea lui de a schimba lumea și se bucură de succesul lui, apreciază eforturile și darurile lui, chiar și pe cele mai simple. La nivel mental, un bărbat așteaptă