

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	6
Введение	7
Уход за садом души	11
Подготовка почвы	13
Посадка семян	16
Укоренение и рост	19
Цветение	22
Уборка в саду	24
Отдых и обновление	27
Духи растений	30
Ежедневная практика	33
Аффирмации	39
Анютины глазки	40
Астра	43
Водосбор	46
Барвинок	49
Башмачок	52
Боярышник	55
Буквица	58
Бурачник	61
Вероника	64
Гортензия	67
Дицентра	70
Звездчатка	73
Ирис	76
Календула	79
Канатник Теофраста	82
Клевер	85
Колокольчик	88

Крапива	91
Крокус	94
Лаванда	97
Лилейник	100
Лилия	103
Мак	106
Манжетка	109
Монарда	112
Морозник	115
Нарцисс	118
Настурция	121
Незабудка	124
Одуванчик	127
Подсолнух	130
Полынь	133
Примула	136
Расторопша	139
Роза	142
Розмарин	145
Ромашка	148
Рудбекия	151
Сосна	154
Тысячелистник	157
Цератостигма	160
Цинния	163
Черноголовка	166
Эхинацея	169
Об авторе	172

УХОД ЗА САДОМ ДУШИ

*Если бы мы прислушались к мудрости Земли,
у нас бы выросли корни, как у деревьев.*

Райнер Мария Рильке

Мать-Земля с любовью и заботой относится к каждому человеку и его потребностям. Она щедро делится с нами воздухом, которым мы дышим; продуктами питания, лекарствами и водой, которыми мы исцеляем и питаем свои тела; материалами, которые мы используем для создания одежды и строительства домов; а также своей уникальной красотой, дающей пищу для наших душ и сердец. Мы, в свою очередь, садовники и хранители Земли. Мы сотворцы жизни, художники и скульпторы реальности, наставники души.

Но как же мы сможем справиться с этими задачами, если не сумеем позаботиться о себе? Как сможем приносить пользу себе или другим людям, если у нас нет сил, мы испытываем боль и не в состоянии решать собственные проблемы, не говоря уже о проблемах всего человечества?

Все, чему нас учили, основано на убеждении, что мы существуем отдельно от нашей планеты. В бесконечном поиске равновесия мы считаем, что способны контролировать свою жизнь, достигать «успеха» и избегать боли и страданий, если будем делать все «правильно». А если мы вынуждены пройти через боль или препятствия, нам кажется, что мы делаем что-то не так, поэтому нужно найти

АФФИРМАЦИИ

Самая сложная и одновременно самая увлекательная задача состоит в том, чтобы отказаться от стремления быть совершенным и начать работать над тем, чтобы стать собой.

Анна Куиндлен

Я ВЕРЮ в то, что нахожусь именно там, где мне следует быть.

Я НАМЕРЕВАЮСЬ максимально использовать каждый день и каждое мгновение своей жизни и РАСПОЛАГАЮ достаточным количеством времени для этого.

Я ПРИНИМАЮ все, что происходит в моей жизни, и ПОМНЮ о том, что я живу не в вакууме, меня постоянно окружают другие люди и предметы.

Я воплощаю энергию ПОТОКА, которая позволяет мне свободно обходить неизбежные препятствия, не останавливаться и не ощущать себя неудачником или жертвой обстоятельств.

Я ПОМНЮ о том, что забота о себе требует огромного мужества, сочувствия, умения прощать, понимания и любви к себе и к своему уникальному пути в этом мире.

Помните о том, что только вы способны исцелить себя, потому что только вы обладаете всем необходимым, чтобы обрести счастье и целостность.

АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ РЕЗОНАНС



Viola tricolor

Позвольте Анютиным глазкам подарить вам стабильность и безопасность и избавить от страхов и беспокойства. Не бойтесь заглянуть в потаенные уголки своего сердца. Часто Анютины глазки называют «цветком душевного спокойствия», потому что только следование голосу сердца обеспечивает счастье и душевный комфорт.

Фиалка трехцветная — это дикая разновидность Анютиных глазок, с помощью которой были выведены все остальные сорта. Это растение встречается в мифах и легендах, в старинных травниках

и классической литературе. Эта веселая красавица обитает в полях и садах в странах с умеренным климатом, делясь своей мудростью с теми, кто готов остановиться и послушать ее истории.

Душа бессмертна, однако наше нынешнее воплощение в физическом теле недолговечно. У нас слишком мало времени, чтобы жить в страхе, бесконечно думать «а что, если бы» и беспокоиться о прошлом или будущем; человеческий век слишком короток для того, чтобы постоянно придумывать себе оправдания, которые мешают нам заниматься любимым делом на работе и дома.

Сердце постоянно дает нам подсказки, направляет нас, и дети с радостью прислушиваются к своему внутреннему голосу. Они инстинктивно выбирают путь, который приносит им радость. Однако, став взрослыми, мы привыкаем брать на себя бóльшую ответственность и следовать советам экспертов, а не собственной интуиции. Ведь они лучше разбираются в таких вопросах, верно?

Так начинается внутренний разлад, и чем хуже мы слышим свой внутренний голос, тем бóльшую власть приобретают над нами страхи и тревоги.

На практике избавиться от страха и беспокойства нелегко, ведь мы взрослые люди и у нас есть важные обязательства: оплата счетов, работа по дому и т. д. Но пока мы играем в игры для взрослых, дети вырастают, новые возможности приходят и уходят, а отношения портятся из-за недостатка внимания.

Анютины глазки напоминают о том, что мы в безопасности, у нас есть поддержка и мы можем

доверять своей интуиции. Планы, о которых вы постоянно думаете, люди, с которыми вы хотите подружиться, или новые места, в которых вам всегда хотелось побывать, — у вас достаточно времени для всего этого, и вы можете по-прежнему оставаться ответственным взрослым человеком.

Каждое мгновение каждого дня нам приходится принимать решения и делать выбор. Вопрос лишь в том, основан ли ваш выбор на страхах или на интуиции? Задайте себе этот вопрос!

На что откликается ваше сердце?

АФФИРМАЦИЯ

Я даю себе время прислушаться к мудрым советам своего сердца.

ВОДОСБОР ИЗОБИЛИЕ



Aquilegia vulgaris

Водосбор подсказывает, что следует с радостью использовать возможности, которые предлагает вам жизнь, без лишних сомнений и размышлений. Плывите по течению, поступайте так, как считаете нужным. Изобилие — это знание и чувство безопасности, которое приходит благодаря пониманию того, что все ваши потребности будут удовлетворены.

Мы живем в обществе, где царит атмосфера дефицита и конкуренции. С самого детства нам внушают, что имеющихся ресурсов недостаточно, чтобы их сполна хватило всем людям. Недостаточно

ГОРТЕНЗИЯ

ПРЕВРАЩЕНИЕ



Hydrangea macrophylla

Каждый из нас испытывает на себе влияние окружающей среды. Гортензия напоминает о необходимости компенсировать затраченные силы с помощью работы над эмоциями и избавления от комплекса жертвы. Вы способны не только преодолевать препятствия, но и устранять их путем осознания того, что они над вами не властны.

Гортензия побуждает вас осознать, что происхождение, жизненный опыт и текущие обстоятельства, которые в определенной степени формируют нашу реальность, не имеют над нами полной

ИРИС

ВДОХНОВЕНИЕ



Iris versicolor

Ирис обращает ваше внимание на внутреннюю красоту, которая необходима, чтобы создавать прекрасные вещи, транслируя эту красоту в окружающий мир. Эта целительная энергия укрепляет взаимосвязь с божественным источником и способствует раскрытию творческих способностей, стимулируя вдохновение и креативность.

Что вы можете предложить этому миру? На что вы способны? Ирис напоминает нам о внутренней красоте и о том, что наше тело наполняет та же энергия, которая дает жизнь всем живым созданиям.

ЛИЛЕЙНИК

КОНЦЕНТРАЦИЯ



Нemerocallis fulva

Лилейник недолговечен, его цветение продолжается всего один день. Он напоминает о том, что нужно жить сегодняшним днем, осознавая, что вы не способны влиять на обстоятельства, которые от вас не зависят. Лилейник призывает вас наслаждаться тем, что вы имеете, расслабившись и следуя естественному ходу событий.

Концентрация — это осознание внутреннего покоя. Она требует, чтобы вы взяли паузу в бесконечной рутине дел и с каждым вдохом заботы отступали, а вы все больше осознавали границы