

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Р39

**Ренар, Лариса.**  
Р39      **Четыре грани совершенства. Годовая программа возвращения женственности / Лариса Ренар. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с. — (Лучшее от Ларисы Ренар).**

ISBN 978-5-699-86233-7

Каждая женщина от рождения владеет четырьмя энергетическими состояниями, четырьмя стихиями: Девочка, Хозяйка, Любовница и Королева. И от того, насколько умело мы пользуемся энергетикой, дарованной нам природой, зависят наш успех, удача, наша самореализация в различных сферах жизни. Следуя за автором по страницам книги, вы проживете счастливый год, в совершенстве овладеете каждым из состояний, чтобы в нужный момент в нужное время поступать правильно, не пропуская подарков судьбы.

Эта книга — волшебная инструкция к трем бестселлерам Ларисы Ренар: «Круг женской силы», «Открывая новую себя» и «Эликсир любви». Уникальная программа возвращения женственности содержит энергетические практики, упражнения, медитации, советы, тесты.

**УДК 133.4  
ББК 86.42**

**ISBN 978-5-699-86233-7**

© Ренар Л., текст, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Содержание

Введение	
ЧЕТЫРЕ СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИНЫ .....	7
Зима	
СОСТОЯНИЕ – КОРОЛЕВА .....	31
Весна	
СОСТОЯНИЕ – ДЕВОЧКА .....	85
Лето	
СОСТОЯНИЕ – ЛЮБОВНИЦА .....	133
Осень	
СОСТОЯНИЕ – ХОЗЯЙКА .....	175
Заключение .....	218



# Введение

## ЧЕТЫРЕ СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИНЫ

Ты заметила, что каждый сезон чувствуешь себя особым образом?

Зимой ощущаешь, как стужа заставляет тебя быть рациональной и расчетливой. Ведь в непогоду не хочется лишний раз выходить из дому, и ты продумываешь каждый свой шаг. Вид снежной равнины будит мысли о свободе. Ледяной ветер заставляет заковать себя в броню холодности.

И все же в домашней обстановке, в дружеском кругу ты таешь от тепла и чутко улавливаешь настроения окружающих. В тебе просыпаются чувства.

Они хлынут рекой, когда придет март. Твое настроение быстро изменится, за ним невозможно будет угнаться. Все выстроенные зимой планы обрушатся — весной их логика уже не востребована. Подчас ты начинаешь вести себя как в детстве — капризничаешь, привередничаешь, тебе трудно угодить. Да ты и сама весной не знаешь, чего хочешь. Или знаешь? Чтобы кто-то воспринял твои капризы всерьез, позаботился о той маленькой девочке, что проснулась в тебе с мартовским солнцем?

Летнее солнце же пробудит в тебе сильные страсти. Их трудно контролировать, ими невозможно управлять. Стоит

огню разгореться, и его пламя уже живет своей жизнью — подчиняется собственным законам. Ты становишься смелой и даже дерзкой и с головой ныряешь в омут страсти. И если летом ты всецело отдаешься своему внутреннему огню, то к осени вынырываешь из этого омута роскошной красавицей.

Твое сентябрьское состояние подобно богатым краскам осеннего пейзажа. В твоей душе много оттенков сложных чувств, которые ты улавливаешь в себе и окружающих. А люди тянутся к тебе, чтобы услышать доброе слово или мудрый совет. Ты излучаешь полноту жизни, спокойствие и уверенность в себе.

Каждый сезон связан с одним из четырех основных женских состояний. Зимой это состояние Королевы — самодостаточной, независимой, рациональной. Весной — состояние Девочки, доверчивой, любящей, открытой. Летом — состояние Любовницы, страстной, яркой и будоражающей мужское воображение. А осенью — состояние Хозяйки, уверенной, спокойной и мудрой.

Каждое из этих состояний — это не просто набор качеств, а проявление четырех форм женской энергии.

Может быть, ты не слышала об этом. Но это не значит, что эти состояния тебе незнакомы. Рожденная женщиной уже рождена с интуитивным знанием всех четырех состояний. Просто степень проявления этих состояний для разных женщин разная. В ком-то больше проявлена Любовница, в ком-то больше Королева, в ком-то больше Хозяйка, а в ком-то — Девочка.

Состояния женской энергии связаны с природными стихиями — Землей, Воздухом, Водой и Огнем.

Каждая стихия наделяет тебя определенной энергией в момент твоего рождения. Стихия Земли, сильная и сущностная, одаривает женщину спокойствием, практичностью, основательностью и надежностью (состояние Хозяйки), стихия Огня, горячая и пульсирующая, делает женщину чувственной и импульсивной, страстной и сексуальной (состояние Любовницы). Стихия Воды дает нам эмоциональность и непосредственность, шаловливость и мягкость (состояние Девочки). Воздух помогает нам стать самостоятельными и целеустремленными, независимыми и логичными (состояние Королевы).

В легендах и сказаниях разных народов запечатлены все эти состояния. О состоянии Королевы ты, конечно, еще в детстве узнала из сказки «Снежная королева» Ганса Христиана Андерсена. Не удивительно, что датский писатель обратился к этой теме. Ведь Дания — страна с древнейшими королевскими традициями. Поэтому здесь-то и могла случиться история Снежной королевы, ослепительной, властной и такой притягательной, что она даже смогла покорить доброе детское сердце Кая, зачаровав его своим великолепием. Андерсен угадал и воплотил в этом образе те качества Королевы, которые до сих пор будоражат воображение многих мужчин. Белое снежное царство, огромный простор — все это владения Королевы, гордой и блистающей женщины, покорительницы мужских сердец.

В русских сказках мы тоже можем встретить образ королевы — это Царевна Лебедь, воспетая Пушкиным, Врубелем и другими гениями. Когда-то лебедь был царем всех птиц. С тех пор в мифологии северных народов появились сказания о лебединых девах как символе царской

власти, неувядающей красоты и приобщенности к священным знаниям.

В скандинавской мифологии лебединые девы превратились в валькирий, дев-воительниц на крылатых конях. Но, как и девы-лебеди, они прилетают к реке или озеру и, сбрасывая свое одеяние, превращаются в сказочных красавиц. Считается, что только тот, кто спрячет их одежды, может обрести над ними власть.

Королева символизирует стихию Воздуха. А большинство практик, связанных со стихией Воздуха, возникли из северной традиции, с арктической прародины нашей цивилизации — Гипербореи, исчезнувшего материка на Крайнем Севере. Слово это придумали элины, называя страну за северным ветром Бореем, раскинувшуюся на многие сотни километров. Как рассказывают легенды, климат там был мягким и теплым, и этот край процветал, поражая своим богатством. Именно там возвышалась главная пирамида Земли — гора Меру, древний мифический сакральный центр мира. Но падение астероида изменило ось вращения Земли, и древний северный материк ушел под воду. Осталась лишь часть великого материка, Гренландия, скованная льдом, которая хранит его тайны.

Возможно, ты читала книгу или смотрела фильм «Снежное чувство Смиллы». О девушке, которая обладала удивительным интуитивным пониманием снега, о девушке, любившей бескрайние просторы и математику, абстрактную науку чисел и формул. Это история упорной и смелой героини, твердо решившей разгадать тайну смерти своего маленького друга, выходяца из Гренландии.

Питер Хег, автор «Смиллы», как и Андерсен, — датчанин.

Смилла — еще одна северная героиня-Королева, воплощающая все качества этого состояния — независимость, логичность, властность и самостоятельность. Такая женщина отважна и хладнокровна, уверенна и свободна. Она все видит, все понимает и всем управляет. Она направляет и вдохновляет мужчину, всегда оставаясь самой собой.

Девочка — другое состояние женщины. Нежная и добрая, любящая и кроткая. Девочка подобна воде, смывающей все печали, уносящей горести и дарующей безграничную любовь, покой и умиротворение. В греческом искусстве это состояние воплотилось в богине Афродите, заключающей браки олимпийских богов и простых людей.

«Афрос» по-гречески — морская пена. Афродита родилась из крови оскопленного Кроном Урана, которая попала в море и образовала пену. Некогда, как гласит легенда, Афродита вышла из пены на берег греческого острова Кипра.

До сих пор на Кипре это место популярно у туристов, которые специально приезжают сюда, чтобы окунуться в воды, омывшие тело прекрасной богини, и преобразиться внешне и внутренне. Из-за камней, словно специально разбросанных у берега, море здесь всегда беспокойно — волны весело набегают на теплый песок, кружатся в водоворотах, бурлят и будто слагают песнь в честь всеми почитаемой Афродиты.

Знают это место и посвященные — люди, владеющие знаниями и совершающие энергетические практики. Свое название — Петрату-Ромиу — местечко получило не случайно. Оно связано с одним из подвигов византийского героя Дигениса Акритаса. Именно благодаря ему этот маленький залив столь беспокоен. Ведь именно Дигенис, по легенде,

сбросил в воду гигантские глыбы, из-за которых вода теперь пенится у самого берега. Герой защищал страну от захватчиков-сарацинов, пытавшихся овладеть городом. Одна из таких глыб и получила название Петрату-Ромиу, что переводится как «Камень грека».

Сюда специально приезжают влюбленные. Считается, что омовение в этих водах гарантирует им долгую совместную жизнь. А если в полночь набраться смелости и проплыть мимо самого большого камня, то ты всегда будешь молода и прекрасна, как греческая богиня.

Афродита имела силу мощной, пронизывающей весь мир любви. Это богиня вечной весны и жизни. Связана она и с плодородием, поэтому ее всегда изображали окруженной цветами — розами, анемонами, нарциссами, лилиями, фиалками.

Этой богине поклонялись в древности и поклоняются до сих пор. Влюбленные верят в ее могущество и покровительство. И приносят Афродите дары — шикарные произведения искусства и милые безделушки, посвящают танцы и стихи.

Например, такие:

Я призываю Уранию, Деву с улыбкой бессмертной.  
О Афродита, воспетая в гимнах, Несущая благо!  
Морем рожденная Матерь-Богиня, Владычица ночи,  
Ты укрываешь любовников страстных туманной завесой.  
Ты сокровенные нити обманов сплетаешь искусно  
В сеть золотую, о Матерь Ананки, приятная взору.  
Ибо всего Ты исток, что являет нам Космос бездонный.  
Троица Мойр подчинилась Тебе, о Владычица мира,  
Горние выси, холмы и долины земли плодородной,  
Моря глубины и твари морские, что в нем обитают.

Бог войны и битв Арес был супругом Афродиты. Любовь хранит воина в битве, и, чем сильнее любовь женщины, тем более защищен мужчина. Поэтому воины тоже чтут богиню любви и просят ее о защите.

У стихии Огня, которая управляет состоянием Любовницы, тоже есть своя богиня — индийская. Ее зовут Шакти, что переводится как «сила». Это творческая энергия Вселенной, воплощающая женскую энергию.

Согласно индийской мифологии, Шакти была женой Шивы, который воплощает божественный аспект каждого мужчины. Она огонь, горящий внутри каждой женщины, освещающий все вокруг и дарующий творческую энергию.

В разных воплощениях у Шакти было много имен — например Сати. Сати символизирует супружескую верность, сексуальную и плодотворящую страсть. Эта сила может быть как творческой, так и разрушительной. Поэтому некоторые мужчины боятся таких женских качеств.

О любви Сати и Шивы рассказывает красивая легенда. Отец Сати, Дакша, решил выдать ее замуж и устроил своего рода смотрины. Однако Шиву он решил не звать, так как не признавал его богом и считал, что найдет для дочери лучшую партию. Однако Сати мечтала только о Шиве. И когда она подбросила в воздух гирлянду, предназначавшуюся для жениха, та, согласно ее желанию, упала на шею внезапно появившегося Шивы.

Однако отец невесты совсем не был этому рад. Он задался целью противостоять влюбленным. Так, он даже отстранил Шиву от жертвоприношения, на котором присутствовали остальные боги.

Сати была оскорблена такой позицией отца. Она призвала Шиву разрушить жертвоприношение, а сама, не стерпев унижения, бросилась в священный огонь и сгорела. (Кстати, термин «сати» до сих пор употребляется в Индии применительно к вдовам, сжигающим себя на погребальном костре мужа.)

Несчастный Шива с обгоревшим телом Сати долго блуждал по миру, пытаясь найти средство возродить любимую к жизни. Наконец над ним сжалился бог Вишну. Он разрубил тело Сати на множество кусков и разбросал останки, сделав места, куда они упали, центрами паломничества. А Сати спустя некоторое время возродилась как Парвати, новая жена Шивы.

И хотя это всего лишь легенда, в Индии до сих пор существуют места, где люди, желающие приобщиться к древним культам, обрести себя, проходят специальные практики. Одно из таких мест — Каджурахо.

Легенды говорят, что создатели Каджурахо спустились с Луны. Хемавати, прекрасная дочка Брамина, была соблазнена богом Луны, когда купалась ночью в реке. От этого союза смертной и бога родился сын, Чандраварман. В те времена незамужняя женщина, имеющая ребенка, преследовалась и осуждалась, поэтому Хемавати ушла в леса Центральной Индии. Там она воспитывала и растила своего сына, который стал основателем великой династии Чандела. Когда он был признан правителем, то увидел во сне свою мать, которая умоляла его построить храм, воспевающий человеческие страсти. Теперь же в этот храм съезжаются люди из разных концов света, чтобы ощутить в себе великую силу страсти, силу огня. Ведь это — творческая энергия, с помощью которой человек способен к созиданию.

Четвертая стихия, стихия Земли, дарит женщине состояние Хозяйки. Она сообщает основательность, уравновешенность, веру в собственные силы, сообщает всему порядок. Екатерина Великая, русская императрица, — та женщина-Хозяйка, оставившая след в истории, которой восхищаются и по сей день.

Еще одна индийская героиня, принцесса Мандарава, воплощает в себе качества этого состояния женщины.

Как гласит легенда, Мандарава была супругой великого гуру Падмасамбхавы, которого призвали в Тибет навести порядок и помочь буддизму заменить религию бон. Сколько бы буддисты ни строили храмов, они тут же разрушались — то происходило землетрясение, то пожар, то налетел сильнейший ураган. Жрецы религии бон не хотели просто так отдавать свою власть. Тем более что они управляли государством.

Но вернемся к Мандараве.

Давным-давно, в конце VIII века, в одном из районов Индии родилась прекрасная принцесса Мандарава. Она с детства была увлечена поисками священных знаний. Отец Мандаравы пригласил гуру Падмасамбхаву учителем к своей дочери. Но однажды застал их за занятием не науками, а любовью. Разгневанный, он бросил дочь в яму с колючками и приказал сжечь Падмасамбхаву. Но Падмасамбхава превратил костер в озеро кунжутного масла. Посередине озера, окруженного языками пламени, вырос прекрасный лотос, на котором восседал Падмасамбхава в теле восьмилетнего ребенка. Пораженный царь пал ниц и признал божественность Падмасамбхавы. Он предложил ему свое царство и свою дочь в жены. Так Мандарава стала возлюбленной женой гуру

Падмасамбхавы, и они вместе отправились в священное место силы — пещеру Маратики, где провели триста лет.

И именно там, во тьме пещеры, символизирующей мудрость и мастерство, они обрели священное блаженство слияния.

Может быть, ты вспомнила и другие истории, рассказывающие о четырех женских состояниях? Их ведь великое множество. В них запечатлен древний опыт, который изначально сохранялся в устной традиции — через сказки, легенды, мифы. Читая их, ты, чувствуя вибрации и представляя образ, можешь настраиваться на определенное состояние. Героини менялись, но суть оставалась прежней — у каждой женщины есть четыре состояния энергии, которые она может и должна в себе раскрыть.

Однако нужно ли искать в себе все эти состояния? Может быть, достаточно найти одно — что-то, что тебе ближе всего?

Нет, быть в одном состоянии недостаточно. Например, если доминирует состояние Девочка, то все вокруг удивляются, почему такая милая, добрая и послушная девушка до сих пор одна, забывая, что не Девочка привлекает мужчин, а страстная Любовьница. Или, наоборот, кому-то нравится быть независимой и свободной, самой принимать решения, то есть быть Королевой. Это замечательное состояние, чтобы лишить мужчину рассудка, но, добившись своего, мужчина ждет, что тигрица превратится в ласкового котенка, и если этого не происходит, то мужчина, не выдерживая напряжения, исчезает.

Женщина — уникальное создание, она может усилить те энергии, которые в ней проявлены слабо. Через соединение

со стихиями женщина обретает новое состояние, целостность и могущество.

Испытав все четыре состояния, найдя себя в каждом, ты сможешь ощутить всю полноту жизни. Возможно, тогда в твою жизнь придет тот человек, о котором ты всегда мечтала. Однако обретение своей половины — целая наука.

## Узнай о себе тайну

Я предлагаю тебе «раскрыть карты», то есть узнать, к чему наиболее склонна твоя натура, какая энергия в тебе преобладает. Это очень важно для того, чтобы ты могла кратчайшим путем идти к своей целостности. Я хочу предложить тебе узнать о себе некоторые подробности. Какая ты — рациональная или спонтанная? Какое состояние в тебе преобладает? К чему ты стремишься как к идеалу? А от чего отказываешься как от ненужного?

Я вижу, ты уже заинтересовалась. Давай попробуем.

Для тех, кто любит тесты, предлагаю тест.

Тебе предстоит выбрать из первой части таблицы описание 1 или 2 и 3 или 4. Читай, примеряй описание на себя, а потом после таблицы смотри выводы.

1.	2.
Я не люблю выяснять причины ссор и недоразумений; ставлю разум выше чувств, объективно сужу о людях, независимо от симпатий. Предпочитаю не обсуждать темы личной жизни, как	Я склонна идти на компромиссы в делах ради хороших отношений. Меня интересуют чувства и взаимоотношения между людьми. Я стараюсь делать людям приятное, часто

<p>своей, так и других. Умею логично аргументировать свою точку зрения и проявлять власть при воплощении своих решений</p>	<p>говорю комплименты. Интересуюсь и обсуждаю моменты личной жизни. Мне трудно объективно судить о людях, отстраняясь от своих симпатий и антипатий</p>
<p style="text-align: center;">3.</p> <p>Я реалистка, не любящая пустых фантазий, практична и деятельна, уверена в себе.          Я предпочитаю не распыхляться на несколько дел сразу, тщательно занимаюсь одним. Многие вещи люблю делать своими руками, проверяю результаты сделанного мною и другими людьми.          Охотно занимаюсь бытовыми и практическими делами, забочусь о близких. Я внимательна к деталям и не люблю непроверенных предположений и тем более методов работы</p>	<p style="text-align: center;">4.</p> <p>Я хорошо предвижу будущее и часто вспоминаю прошлое. Стремлюсь к новизне и переменам. Я склонна к колебаниям и сомнениям, не всегда уверена в себе, иногда рассеяна. Я больше тяготею к теории, чем к практике.          Люблю творческую деятельность и эксперименты, но неохотно уделяю время проверке своих предположений и результатам деятельности</p>

1. Королева.
2. Девочка.
3. Хозяйка.
4. Любовница.

Как правило, у человека присутствуют два ведущих состояния. И тест показывает те состояния, которые нам даны от рождения. А вот узнать, какие состояния сильнее всего проявлены в данный момент, можно с помощью колоды «Таролино».