

УДК 133.3
ББК 86.42
А48

Lauren Aletta
The Seasonal Soul
A Mystic's Guide to Inner Transformation

First published by the author in 2017.

Copyright © 2019 by Lauren Aletta.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced
in any form without written permission from the publisher.

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

Алетта, Лорен.

A48 The Seasonal Soul. Мистическое руководство по внутренней трансформации / Лорен Алетта ; иллюстрации Тэган Суини ; [перевод с английского Я. Тимковой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 304 с. : ил. — (Викка. Сила природной магии).

ISBN 978-5-04-115520-9

Восстановите связь с природой и верните целостность своему «я» при помощи мистического иллюстрированного руководства по самопознанию и внутренней трансформации! Его авторы — специализирующаяся на духовных практиках Лорен Алетта и художник-дизайнер Тэган Суини, ранее создавшие вместе колоду Lumina tarot и оракул Connected & Free, представили весь наш жизненный опыт как четыре времени года: зиму, весну, лето и осень. Каждый из этих сезонов несет свои вызовы, возможности для прозрения, трансформации и роста — надо лишь научиться видеть, чувствовать их и суметь воспользоваться открывающимися перед вами перспективами. А иногда — просто уметь пережить и проживать непростые времена с минимальными потерями.

Эта книга также организована по временам года и состоит из четырех частей, каждая из которых наполнена полезными упражнениями, рекомендациями и ритуалами, включая работу с кристаллами, чакральной системой и письменные практики. Все это позволит вам чувствовать внутреннюю свободу и связь со своим «я», природой и остальным миром в любое время года и в любой ситуации.

УДК 133.3
ББК 86.42



ISBN 978-5-04-115520-9

© Тимкова Я., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ВИККА. СИЛА ПРИРОДНОЙ МАГИИ

Лорен Алетта

Иллюстрации Тэган Суини

THE SEASONAL SOUL

МИСТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ВНУТРЕННЕЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *В. Кутырева*
Редактор *О. Афанасьева*
Младший редактор *А. Субботина*
Художественный редактор *Е. Анисина*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректоры *Л. Снеговая, Т. Капитанова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 гимарат, 20 қабат, офис: 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ. Домбровский қаш., 3-қ., литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 19.10.2020. Формат 80x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 28, 15.

Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

eksmolive
 eksmo
 eksmolive
 eksmo.ru
 eksmo_live
 eksmo_live

ISBN 978-5-04-115520-9



9 785041 155209 >

16+

В электронном виде книга доступна на сайте
группы www.litres.ru

ЛитРес:
читать больше книг онлайн



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»



Оглавление

Начало приключения	6
Готовимся к приключению	11
Часть 1. Зима: в пещере	41
<i>Зима: инструменты алхимика</i>	<i>61</i>
Часть 2. Весна: сияющее солнце	101
<i>Весна: инструменты алхимика</i>	<i>129</i>
Часть 3. Лето: бег с волками	161
<i>Лето: инструменты алхимика</i>	<i>185</i>
Часть 4. Осень: угасающий свет	205
<i>Осень: инструменты алхимика</i>	<i>227</i>
Пройден полный круг	251
Чакры. Руководство	257
Кристаллы	273
Глоссарий	301
Об авторе и дизайнере	304



НАЧАЛО

приключения



Книга «Сезоны души» была и будет моим приключением.

После многих лет экспериментов и наблюдений за собой я поняла, что уникальный подход, изложенный в этой книге, невероятно поддерживает меня и помогает придерживаться собственного пути и ритма в хаосе и сиянии жизни. Он помог мне создать то, что я назвала «местом моей души», заново определить (и переопределить еще раз!) мои личные склонности и двинуться вперед, ощущая вкус и красоту жизни!

Лет десять назад я осознала, что хорошо знакомые мне внутренние ощущения удивительно соответствовали тому, что происходило вокруг меня. Из любопытства я стала отслеживать и сравнивать события и чувства, чтобы лучше понять свою жизнь и духовную сущность. Тогда я отчетливо осознала, что во мне и в жизни происходит что-то глубоко таинственное и восхитительно волшебное.

Я ощущала нарастающее давление внутри, толкающее в цикл напряжения, раздражения и депрессии. Моя жизнь казалась клеткой, а представления о себе и своей духовной сущности держали словно капкан. Чувства эти были знакомыми, они сопровождали меня с детства. Я старалась не обращать внимания на эти неотступные и настойчивые ощущения, не зная, что с ними делать. Я улыбалась и продолжала идти, думая, что только так могу вписаться в жизнь и прожить ее.

Из того, что я видела, я сделала вывод, что так живут все!

Но моя душа не сдавалась: она дергала и будоражила меня, чтобы я обратила на нее внимание. Однажды, как гром среди ясного неба, на меня обрушилось осознание. Во мне и моей жизни повторялся один и тот же отчетливый узор. Я словно проснулась и увидела Землю, на которой сменяются времена года, и услышала фразу: «Цикл роста».

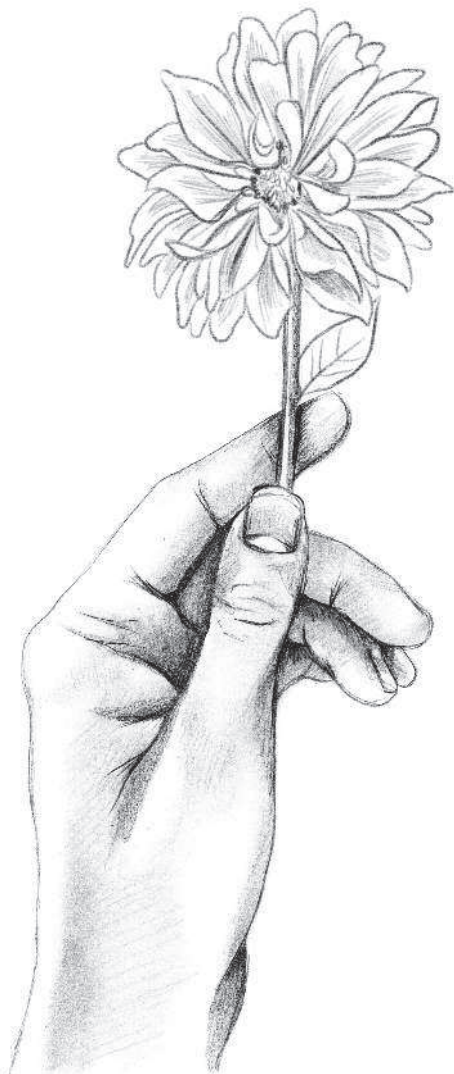
С того момента все четыре сезона сменились уже трижды, и я была в полном восторге! Я заметила, что у каждого времени года были свои яркие особенности и повторяющиеся мотивы. Я все лучше понимала свою связь с каждым сезоном, а также обретала инструменты, которые помогали (а иногда и не помогали) преодолевать удивительные долины времени.

С тех пор я начала записывать все мои времена года: зиму, весну, лето и осень. Их явные и неизменные свойства помогли мне обнаружить собственные склонности, создать стабильность и укрепить доверие к себе. Даже в самую холодную и тяжелую зиму я чувствовала движение, рождение и рост.

Теперь я знаю, что в хаосе всегда есть порядок, а в порядке — хаос. В этом заключаются суть и радость жизни!

По мере того, как я осознанно и с интересом изучала свои времена года, совершая круг за кругом, вновь и вновь завершая следующий цикл роста, мне все больше раскрывалась истина моей души, яснее становилось мое предназначение. День за днем я приобретала все большую уверенность в себе и терпение по отношению к себе самой. Мне помогало чувство неустанности, которое поднималось из глубин моей души. Нужно было осознанно присутствовать в каждом времени года и быть достаточно храброй, чтобы следовать внутренним порывам к действию. Я следовала собственному естественному ритму, и путь предо мной становился все ясней. Я чувствовала, что постепенно обретаю себя, и невыносимое внутреннее напряжение превратилось в радость и восторженное ожидание будущего.

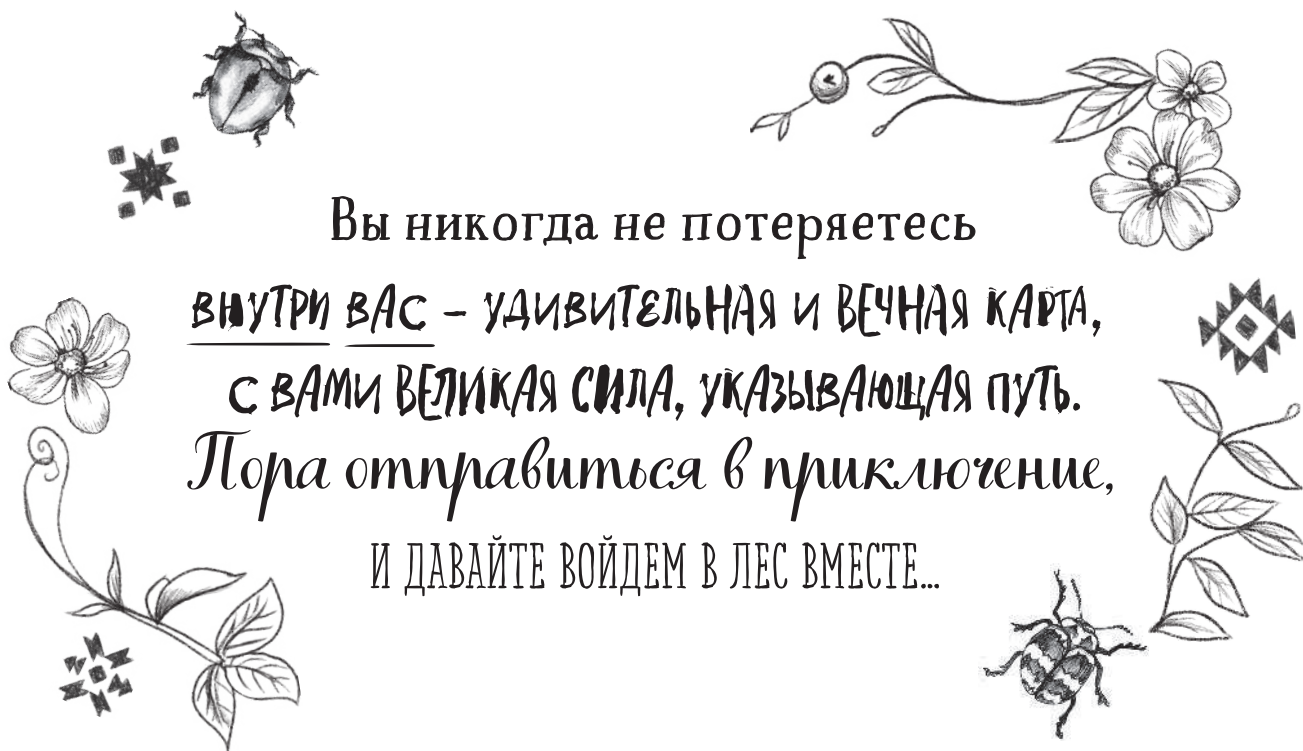
Перебрав множество своих заметок (написанных от руки ужасным почерком), я стала предлагать этот подход своим клиентам. Под моим руководством они постепенно исследовали личные времена года и знакомились с прошлыми циклами своей жизни. Я радовалась каждый раз, когда лицо клиента озаряла догадка, исчезала паника и новое понимание пускало корни. Погружаясь глубже, они, как и я, совершали открытия о себе и о своем окружении.



Эта книга поможет нажать вашу внутреннюю кнопку перезагрузки, глубоко изучить, кто вы есть. Вы будете смеяться и плакать, переживете боль, чтобы разорвать цепи и узнать, в какой точке жизни сейчас находитесь. Вы откроете собственную магию — и она поразит вас. Постепенно вы осознаете свое жизненное предназначение и начнете следовать ему, позволяя раскручиваться и развертываться вовне. Со мной произошло именно это.

Мое приключение только начинается. Но я уже точно знаю, что если продолжу осознанно исследовать и изучать свою сущность, в ритме с моими временами года и циклами, жизнь будет прекрасна. Я откроюсь миру и буду искренне служить ему, получая от этого огромное удовольствие. И вы, дорогой читатель, присоединитесь ко мне.

На этих страницах вы обретете покой, гармонию, получите подтверждения своим догадкам и найдете радость. Знайте, что все сезоны по-своему хороши. У каждого времени года есть свой смысл, и каждый новый цикл отличается от предыдущего.



Вы никогда не потеряетесь

ВНУТРИ ВАС – УДИВИТЕЛЬНАЯ И ВЕЧНАЯ КАРТА,
С ВАМИ ВЕЛИКАЯ СИЛА, УКАЗЫВАЮЩАЯ ПУТЬ.

Пора отправиться в приключение,

И ДАВАЙТЕ ВОЙДЕМ В ЛЕС ВМЕСТЕ...

Прежде чем начать

- ✿ В этой книге нет ничего такого, чего вы бы не знали. Доверьтесь тому, что отзывается в вашей душе и обращает на себя внимание, а остальным можно пока пренебречь.
- ⇒ Я доверяю своему «я», способности справляться с трудностями и исцеляться, но признаю, что иногда весьма полезно прибегать к помощи профессионала-психотерапевта. Если вам нужна дополнительная поддержка, пожалуйста, не стесняйтесь обращаться к специалистам-психологам, консультантам и массажистам. Мы все взаимосвязаны, и целительский труд, который вы совершаете, поддерживает, улучшает и меняет коллективное сознание. Работа с профессионалом никогда не бывает односторонней. Вы помогаете друг другу расти и углублять опыт.
- ☪ Ваш мир можете изменить только вы. Не эта книга. Не другой человек. Только вы. Если то, что вы делали до сих пор, не помогло, внимательно изучите себя и свою жизнь, чтобы попробовать что-нибудь новенькое.
- ✍ Помните, что именно Вы создаете правила своей жизни! Если потребуется — взбунтуйтесь.
- ✿ Устройте себе захватывающее приключение! Напишите свою историю! Прыгайте, бегайте, любите и смейтесь!



Готовимся к приключению

Термины и методики, использующиеся в этой книге

Это руководство напоминает книгу-игру «Выбери себе приключение». Каждое время года меняет ваш внутренний ландшафт, а также дает подсказки, инструменты и советы, чтобы показать, в какой точке цикла роста вы находитесь. Книга будет сопровождать вас в течение каждой фазы и каждого сезона, и в вашем приключении она станет маленькой дорожной картой.

Я невероятно радуюсь каждый раз, когда мои клиенты обретают ясность и покой, найдя свое место в цикле. С этой точки они растут и встречают сложные задачи с достоинством, отвагой и уверенностью, а душа помогает им строить жизнь, наполненную силой и гармонией. Как только вы поймете, в каком месте цикла находится ваша Суть, тревога схлынет. Вы воссоединитесь с ней и будете радоваться жизни, понимая, что...

и это тоже пройдет.

Вы не обязаны читать всю книгу по порядку от корки до корки. Возможно, вас привлекает одно время года, и если так, то с него и начните. Наслаждайтесь тем, что делаете, и переходите к другим главам, когда они позовут. Это ваше приключение — возьмите его в свои руки!

В путешествии с этой книгой вы исследуете:

- ☞ Каждое время года и его отличительные черты.
- ☞ Высший смысл каждого времени года.
- ☞ Отчетливые фазы или этапы внутри сезонов, чтобы знать, чего ждать, если хлещет снежный буран, или солнце ласково касается теплом, или ветер перемен играет в волосах.
- ☞ Инструменты алхимика — набор действий, благодаря которым вы всегда будете знать, где север.



ИНСТРУМЕНТЫ АЛХИМИКА

Каждое время года дарит алхимику (то есть вам) полезные инструменты. Пусть вы и не трансмутируете металлы, но каждый миг преображаете жизнь (свою жизнь!). Инструменты (действия и задачи) помогут вам пройти цикл роста в том времени года, в котором вы находитесь.

- ➔ **Энергетический слой:** физический, интеллектуальный, эмоциональный, духовный. Узнайте, что происходит в ваших энергетических слоях (наверняка вам станет легче, и радостное «да!» слетит с губ).
- 🍀 **Чакры.** Подсказки и помощь в понимании того, как действует ваша энергетическая система и как поддержать свое «я» на энергетическом уровне.
- 🍀 **Магия минералов.** Самостоятельное приготовление минеральных и масляных растворов.
- 🍀 **Беседы с командой души.** Вопросы, которые подготовят вас к разговору или принятию образов от команды архетипов души. Можете попробовать автоматическое письмо или просто посидеть в тишине и поразмышлять в обществе команды.
- 🍀 А еще можно попробовать вести дневник, писать письма, упражняться в энергетических техниках, благословлять, обрывать лишние связи, визуализировать и многое другое!

ЧИТАЙТЕ ЭТУ КНИГУ,
СКОльзя ОТ ОДНОГО ВРЕМЕНИ ГОДА
И ЦИКЛА К ДРУГОМУ.
ПУСТЬ ЕЕ СТРАНИЦЫ ПОМНУТСЯ,
ИСТРЕПЛЮТСЯ И БУДУТ ЗАЛИТЫ ЧАЕМ. ☕





Человеческое и духовное «я»




ДУХОВНОЕ «Я»

Духовное «я» — это мощное сознание, исполненное света, которое есть Божественный источник. Духовное «я» любит и уважает человеческое «я», с добротой и пониманием относится к его пути и решениям. Оно никогда не станет влиять или принуждать человеческое «я», если оно противится этому или не предназначено для такого влияния. Человеческая душа еще до своего воплощения в теле и трехмерном сознании запрограммирована на спонтанный сдвиг, необходимый для ее развития. Обычно он происходит после какого-то важного события и помогает человеческому «я» гармонично расти.


Духовное «я» целостно и обладает доступом к источнику беспредельных знаний обо всем на свете, помнит все жизни, прожитые человеческим «я», потому что участвовало в них и обретало опыт.

Духовное «я» стремится испытывать ощущения и расширяться посредством человеческого сознания. Здесь душа работает над собой на тонком уровне, постепенно продвигаясь к более высоким вибрациям. Этим она пробуждает человеческое «я», помогает ему осознать свою душу и направить его к осознанности и гармонии — по сути, ведет домой.



ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ «Я»

Посредством человеческого «я» душа обретает способ выражения вселенского сознания. У человеческого «я» есть собственные действующие системы: эго, чакры, большая энергетическая система, а также физическое, интеллектуальное и эмоциональное программирование, необходимые для обеспечения базовых потребностей. Базовые потребности зависят от культуры. Они мотивируют, влияют и воздействуют на поведение, связанное с системой чакр и энергетическими оболочками челове-



ского «я». Энергетические аспекты человеческого «я» пересекаются с духовным «я», а также с любыми кармическими или личными договоренностями и союзами, которые человек некогда заключил или на которые согласился. Все это создает возможности для исцеления и роста, улучшает вибрации человеческого «я» и приводит его к гармонии с душой, что помогает ему многое вспомнить. С этой точки человеческое «я» начинает пробуждать в себе осознанность и восстанавливать связь со своим духовным «я» и божественным источником.

Получив доступ к своему духовному «я», вы подключаетесь к расширенному сознанию своей души и единой связи с Истоком. Это дарит вам ощущение легкости и покоя, обостряет интуицию, дает прилив жизненной энергии, и вы с восторгом ощутите, что воплощаете высшие аспекты себя.

Помните, что это зависит от вашего решения. Во-первых, человеческое «я» должно желать того, что так щедро готово даровать духовное «я»: мудрость, советы, наставления и прозорливость. А когда человеческое «я» сравнивается в осознанности с духовным «я», человек вновь должен выбирать, будет ли он воплощать новую истину и жить по ней или откажется и продолжит следовать прежним схемам.

Мы по сути являемся сгустками света, исходим из одного источника и потому все взаимосвязаны. Когда один человек преодолевает внутренний блок или проблему, или его сознание переходит на другой уровень, гармонизируя человеческое и духовное «я», все коллективное сознание достигает более совершенных вибраций. На еще более высоком уровне это изменение сознания меняет и многочисленные измерения.

Когда человеческое и духовное «я» восстанавливают все больше воспоминаний, восприятие жизни радикально меняется. Человек все сильнее ощущает связь со всем живым: в нем оживает взаимосвязь с другими людьми, животными, растениями, природой, планетой, Солнечной системой и нынешней структурой общего сознания. Человеческое «я» постепенно осознает, что оно — часть целого, а целое является его собственной частью.



КТО ВЫ И КАКОВЫ ВАШИ НЕПОВТОРИМЫЕ ВИБРАЦИИ

Вы — прекрасное сплетение вибраций. Они — источник, из которого вы черпаете информацию, которым живете и выражением которого являетесь.

Вот почему вы столько всего умеете и знаете и интересуетесь одними темами, а не другими.

Сочетание вибраций, особенно тех, которыми вы пользуетесь чаще всего, исходит от вас в окружающий мир. Ваши индивидуальные энергии — это костяк смысла вашей души. Когда вы принимаете, используете и поддерживаете в себе то, что любите и умеете, ваша самооценка улучшается.

Ваша истинная суть **ЗАСИЯЕТ**
и на этот свет откликнутся
путь, жизнь и возможности

Когда вы настраиваетесь на свое «я» и полностью себя принимаете, ваша сущность становится сильнее и гармоничнее, что, в свою очередь, меняет сознание. Постепенно вы начнете иначе видеть себя и мир. Вы ощутите желание жить по-другому, интуитивно и энергетически вдохновляться и получать наставления от внутреннего источника. Вы будете расти, ваше сознание — расширяться, и жизнь станет истинным выражением вибраций, присущих только вам.

Это настоящее волшебство, правда?

Принимать и знать себя — непросто. Жизнь дарит нам удивительную возможность увидеть и ощутить ее во всем разнообразии и контрастах, чтобы мы научились самопознанию. Это неизбежная часть огромного мира и вашего пути.

Готовимся к приключению