



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	9
Введение .....	13

## Часть I. Магия на вашей кухне

Глава 1. Сила еды! .....	17
Глава 2. Магия .....	22
Глава 3. Инструменты магической кулинарии .....	29
Глава 4. Ритуал приема пищи .....	37
Глава 5. Вегетарианство .....	40
Глава 6. Практика кулинарной магии .....	47
Глава 7. Праздничные блюда .....	51

## Часть II. Кулинарная магия

Введение .....	63
Глава 8. Хлеб и зерна .....	66
Глава 9. Торты, сладкий хлеб, печенье и пироги .....	83
Глава 10. Овощи .....	100
Глава 11. Фрукты .....	130
Глава 12. Специи и травы .....	160
Глава 13. Мед, сахар, шоколад, кэроб и кленовый сироп ...	189
Глава 14. Орехи и ложные орехи .....	203
Глава 15. Соль, уксус, супы и лапша .....	213
Глава 16. Еда из морей и рек .....	220
Глава 17. Пиво, вино и другие алкогольные напитки .....	226
Глава 18. Чай и кофе .....	237
Глава 19. Мистическое яйцо .....	241
Глава 20. Из молочного магазина .....	247



### **Часть III. Магические диеты**

Введение в магические диеты .....	257
Глава 21. Любовь .....	261
Глава 22. Защита .....	271
Глава 23. Здоровье и исцеление.....	281
Глава 24. Деньги .....	287
Глава 25. Секс .....	294
Глава 26. Духовность .....	301
Глава 27. Психическое сознание .....	308
Глава 28. Умиротворение и счастье .....	316
Глава 29. Очищение .....	324
Глава 30. Снижение веса .....	331
Глава 31. Другие магические диеты .....	337

### **Часть IV. Любимые рецепты Скотта**

Глава 32. Закуски .....	348
Глава 33. Напитки .....	351
Глава 34. Десерты.....	356
Глава 35. Основные блюда .....	361
Глава 36. Салаты .....	368
Глава 37. Супы .....	370
Глава 38. Овощные блюда и гарниры .....	374

### **Часть V. Дополнительный материал**

Таблицы .....	379
Планетарные управители .....	380
Управители-элементы .....	384
Астрологические управители.....	387
Магическое использование фастфуда .....	394
Символы .....	400
Глоссарий .....	401
Библиография .....	407



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Еда — это неотъемлемая часть нашей жизни. Для одних из нас приготовление еды и ежедневные трапезы — это повседневная обязанность, для других — большое удовольствие, для третьих — кулинарное искусство. Кому-то еда заменяет любовь (или служит для этого оправданием), а для кого-то она — бог.

Вы отправляетесь в путешествие по уже знакомому, но в то же время такому захватывающему царству. Эта книга поможет вам в выборе продуктов, в ритуальном приготовлении и употреблении пищи. С ней в вашей жизни произойдут столь желанные изменения. Все необходимые инструменты для практики этого древнего магического направления — это еда, обычная кухонная утварь и вы сами. Кулинарная магия — это природное искусство. В нем мы объединяем энергию еды со своей собственной.

Первая часть книги — это вводный материал. В ней представлена информация о процессах магии и способах приготовления пищи; еде, связанной с древними праздниками; вегетарианстве, а также пошаговое руководство по практике кулинарной магии.

Вторая часть — это энциклопедия магических продуктов. В каждой главе в сжатой форме описаны духовные основы и магическое использование сотен продуктов питания, включая хлеб, фрукты, овощи, мороженое, тофу, сахар, шоколад, морепродукты, специи и травы, орехи, кофе, чай и алкогольные напитки. Описаны как привычные, так и экзотические продукты. Вы узнаете, почему суп из птичьих гнезд так высоко ценится некоторыми азиатами и какие магические энер-





гии содержатся в яблочном пироге, спарже, овсяной каше и плитках шоколада.

Третью часть можно было бы назвать «Книга магической диеты». В одиннадцати главах описаны пятнадцать диет. Цель каждой из них — создать определенные изменения в жизни того, кто ее придерживается: защиту, любовь, психическое сознание, здоровье, магическое снижение веса и многое другое.

В пятой части отдельная информация скомпонована в таблицы для удобства использования. Завершают эту часть список продуктов питания, которыми управляют знаки зодиака, и таблица магических свойств фастфуда.

Это не инструкция по приготовлению блюд для гурманов и не поваренная книга, а руководство по изменению нашей жизни с помощью продуктов, которые мы едим.





# ГЛАВА 1

## СИДА ЕДЫ!

**Ж**енщина склонилась над каменным очагом, подкладывая кривые ветки в угли, тлеющие за подставкой для дров. Когда пламя охватило ветки, женщина вышла на улицу, чтобы набрать воды в старый железный котел.

Она вернулась в дом и поставила прямо на огонь тяжелый котел, ножки которого аккуратно расположились вокруг пламени.

Когда вода нагрелась, женщина вырезала сердечко на свече из пчелиного воска, закрепила ее в оловянном подсвечнике, поставила на кухонный стол и зажгла фитиль. После этого раскрыла корзинку с земляникой, собранной этим утром. Вытащив одну ягоду, она положила ее на разделочную доску.

«Любовь для меня», — прошептала она.

Медленно и осторожно она разложила ароматные ягоды на доску, выкладывая из них рисунок. Вскоре у нее получилось небольшое земляничное сердечко.

Женщина выложила второе сердце вокруг первого, затем еще несколько, пока запас земляники не закончился. Она улыбнулась и измельчила ягоды, представляя тем временем, какой будет ее жизнь, когда произойдет ее встреча с мужчиной.

Ожидая, пока вода закипит, она сняла яблоко со связки, свисающей с потолка.





Ножом с белой ручкой она аккуратно вырезала сердце на кожуре яблока, приговаривая: «Любовь для меня!»

Женщина внимательно посмотрела на яблоко, улыбнулась и надкусила его. Сладкий сок фрукта освежил ее. Она неторопливо ела яблоко, откусывая его по часовой стрелке, начиная с того места, где надкусила его первый раз, медленно поедая сердце.

Затем женщина встала и проверила котел. Вода в нем почти закипела. Она взяла разделочную доску, поднесла к очагу и при помощи ножа высыпала нарезанную землянику в шумящую воду. Когда ягоды погрузились в котел, она сказала: «Любовь для меня!»

Кусковой сахар спокойно лежал в керамическом горшке три месяца, но теперь пришло его время. Женщина аккуратно положила его в котел с ягодами, где закипала вода. Впитав воду, сахар растаял.

Женщина села у огня и взяла ложку из древесины вишневого дерева. Медленно помешивая содержимое, двигая ложку по направлению к солнцу, женщина варила земляничное варенье. Во время варки она снова и снова повторяла тихим голосом, еле слышным на фоне потрескивающих дров и кипящей воды: «Любовь для меня!»

В практике народной магии\* используются разнообразные инструменты для усиления простых ритуалов. Эти инструменты включают визуализацию, свечи, цвета, слова, аффирмации\*\*, травы, эфирные масла, камни и металлы. Другие инструменты, сделанные своими руками, также можно использовать, но они являются простыми проводниками силы. В них содержится только та энергия, которую вкладывает маг.

---

\* Неизвестные термины см. в Глоссарии. — *Примеч. ред.*

\*\* Положительные утверждения. — *Примеч. ред.*





В нашем распоряжении находится еще один магический инструмент. В нем сосредоточены особые энергии, которые мы можем использовать, привлекая в жизнь заметные перемены. Этот инструмент вокруг нас повсюду. Мы сталкиваемся с ним каждый день, не осознавая его потенциал. Не догадываясь, что с помощью нескольких простых действий и одной или двух визуализаций этот инструмент может быть таким же сильным, как редкий камень или ценный меч.

Что же это за неиспользованный источник силы?

Еда.

Верно, это еда. Овсяная каша, которую вы едите на завтрак, обед из салата и морепродуктов, даже шоколадное мороженое в конце ужина, — все это мощные волшебные инструменты.

Эта мысль не нова. С древних времен люди почитали еду, потому что она поддерживает жизнь. Это дар невидимых божеств, милостиво его предоставивших. Еда играла важную роль в религиозных ритуалах большинства культур на Земле со времен возникновения древнейших цивилизаций. Сущность еды преподносили божествам, которые наблюдали сверху за происходящим, а ее материальную часть, если не сжигали, то делили между жрицами и жрецами. Еда была связана с ритуалами посвящения, сопровождавшими рождение, половое созревание, вступление в мистические и социальные группы, заключение брака, рождение ребенка, достижение зрелого возраста и смерть.

Еда не только была связана со всеми древними религиями. Также было известно, что еда обладает нематериальной энергией. В разных продуктах содержатся разные типы энергии. Для физической силы, успешного сражения, легких родов, здоровья, секса, процветания и плодородия использовали конкретные продукты.

Хотя кулинарная магия родилась в древние времена, она не исчезла и по сей день. Продукты питания используются в магии на Востоке и Западе, хотя принцип их употребления







мог измениться. К примеру, торт на день рождения. Нередко его главным украшением становится пожелание «удачи». Но почему мы должны есть слова? Изначально считалось, что в словах заключена энергия. Поэтому люди, празднующие свой день рождения, наслаждались и тортом, и энергией слов. Торт на день рождения — это современная форма кулинарной магии, даже если люди не знают о ее силе.

В то время как магия еды забыта в большинстве стран западного мира (за исключением религиозных обрядов), есть множество мест, где еда до сих пор инструмент личностной трансформации. В Японии и Китае следует употреблять в пищу определенные продукты для долгой жизни, здоровья, любви и даже хорошей оценки на экзамене. Благодаря своей эффективности практика таких ритуалов сохраняется на протяжении 2000–3000 лет.

В процессе своего двадцатилетнего путешествия по царству магии я понял, что вся наша жизнь неотъемлемо связана с магической силой. Я начал изучать магическое использование еды около семнадцати лет назад. Тогда я осознал, что пища тоже является магическим инструментом и создает необходимые положительные изменения.

Когда я в первый раз рассказал знакомым об идее данной книги, многие выразили сомнение на этот счет. Рассматривая магию весьма поверхностно, они не могли понять простую мысль: еда сама по себе может быть источником силы для магического изменения. Некоторые из них согласились с тем, что у растений есть свои энергии. Хорошо, сказал я. Если травы правильно подобраны и использованы, маг может высвободить их энергии для конкретных изменений. Правильно? Верно, сказали они. Хорошо, травы — это растения. Растения — это еда. И если еда правильно подобрана и использована, может ли маг высвободить ее энергии для магических целей?

Конечно, маги могли так делать и делают сейчас. Разве не логично, что розмарин, который маг сжигает во время лю-





бовного ритуала, может использоваться в других магических действиях, например, в приготовлении еды? Поскольку лимоны на протяжении веков фигурируют в ритуалах очищения, разве мы не можем испечь лимонный пирог и впитать его очищающие энергии?

Это кулинарная магия.

На страницах этой книги можно найти как знакомые, так и необычные блюда. Я указал их магические энергии с точностью. Также я дал инструкции по приготовлению блюд и добавил рецепты, хотя вы, вероятно, готовили или пробовали большинство из них.

Эта книга открывает знания, которые помогут проявить силы, присущие еде. Каждый прием пищи, каждый перекус дает нам шанс изменить себя и свой мир. Мы можем наполнить свою жизнь энергией еды. Короткие ритуалы трансформируют блюда и напитки в съедобные версии камней, деревьев и металлов, которые используют маги.

Мы должны есть, чтобы жить. Также мы должны контролировать свои жизни, чтобы быть по-настоящему счастливыми. Инструменты для этого находятся в ваших буфетах, холодильниках, на кухонных столах. Переверните страницу и откройте магию, которая ждет вас!





## Глава 2

# МАГИЯ

**Н**еобходимо сказать несколько слов по поводу ритуалов, описанных в этой книге. Эта информация крайне важна для правильной практики кулинарной магии.

«Магия — это что-то сверхъестественное».

«Магия — это зло».

«Магия — это опасно».

«Магия — это иллюзия».

Такие ложные утверждения передавались из поколения в поколение людьми, не практикующими магию. Только те, кто не занимался магией, верят в правдивость этих мыслей. То же самое говорили раньше и о других дисциплинах: математике, химии, психологии, астрономии и хирургии. Эти и многие другие искусства и науки выбрались на свет из тьмы невежества, скрывающейся за данными утверждениями. Они больше не считаются сверхъестественными, зловердными, опасными или иллюзорными.

По крайней мере два аспекта нашей жизни не вошли пока в этот благородный список: магия и религиозный опыт. Бескомпромиссные ученые и те, кто разделяет их мировоззрение, смешивают эти два понятия. Для них они, по сути, являются фантазиями, не имеющими под собой основы. Для них магия не может быть успешной, потому что не существу-





ет известных законов, управляющих ее механизмом. Также неизвестна сила, которая запускает этот механизм. Религиозный опыт часто вызывает у них изумление и презрение.

К сожалению (для этих насмешников), магия работает, а религиозный опыт действительно существует. Если вы скажете человеку, который установил личные взаимоотношения с божеством, что его не существует, то получите предсказуемый результат. То же самое касается магов: они не верят, что магия эффективна, они *знают* это.

Основа магии — это сила. Несмотря на то что маги используют ее на протяжении тысячелетий, мы до сих пор точно не знаем, что такое «сила». Но мы знаем, как работать с ней.

Магия — это движение природных, тонких энергий для проявления необходимых изменений. Эти энергии существуют внутри нас, они часть нашего мира и всех его природных объектов. Эти энергии, наполняющие, например, авокадо или наши собственные тела, имеют один общий источник, даже если их конкретные проявления совершенно разные. Что это за общий источник? Каждая религия называет его по-разному.

В магии используется три типа энергии. Это личная сила, энергия, которой обладает каждый человек; земная сила, заключенная в нашей планете, энергия растений и животных, камней, воды, огня, атмосферы; и божественная сила, еще не проявленная на Земле в конкретных формах.

Магия всегда использует личную силу. В народной магии также используется сила Земли: маг вызывает (или пробуждает) ее или собственную силу с помощью визуализации или физического усилия. Затем сила Земли (энергия, заключенная в природных объектах) также пробуждается с помощью визуализации. Визуализация (процесс мысленного создания образов) тонко настраивает эти энергии, изменяя их, чтобы сделать полезными для конкретной цели. Когда это выполнено, маг смешивает два типа энергии с помощью





визуализации, но есть и другие возможные техники. Кулинарная магия предлагает уникальный природный метод объединения этих двух энергий.

Например: Марджори хочет увеличить свой доход. Она усердно трудится на своей работе и регулярно приносит домой зарплату, но денег ей хватает только на оплату счетов. У Марджори есть потребность — получать больше денег.

Марджори знакома с магией еды и решает добавлять по одному продукту, несущему денежную энергию, в каждый прием пищи. Из третьей части этой книги она выбирает три продукта на первый день: овсянка на завтрак, бутерброд с арахисовым маслом и виноградным джемом на обед и салат из свежих помидоров на ужин. Это, конечно, не весь ее рацион. Марджори просто добавит эти блюда в свое меню. На следующее утро Марджори зажигает на кухне зеленую свечу. Когда фитиль загорается, девушка настраивается на освобождение от финансовых трудностей. Она представляет, как вовремя оплачивает счета и наслаждается финансовым благополучием. Марджори не надеется, что это произойдет, — она видит все так, как если бы это уже произошло.

Она продолжает визуализировать, наливая воду в стеклянную кастрюлю и отмеряя необходимое количество овсяных хлопьев. После того как мерный стакан наполнен, Марджори ставит его на кухонный стол и кладет руки по обе стороны от него. Девушка активно визуализирует. Затем она высыпает хлопья в воду и готовит кашу как обычно.

Пока каша варится, Марджори делит грейпфрут на дольки и наливает стакан обезжиренного молока. Эти продукты не связаны с ее магической потребностью. Они просто являются источником питательных веществ.

Когда овсяная каша готова, Марджори ставит зеленую свечу на кухонный стол, накладывает кашу в тарелку, добавляет немного кленового сиропа (еще один денежный





продукт, думает она) и смотрит на кашу. Перед тем как приступить к еде, Марджори может сказать такие слова:

Овсяные хлопья процветания,  
Несите трудностям в финансах окончание.  
Благополучие наполняет меня;  
Да будет так, такова воля моя!

Марджори может и не говорить ничего, а просто повторить свою визуализацию. Затем она наконец садится завтракать. С каждой ложкой овсяной каши она чувствует, как энергия денег вливается в нее. Она также ощущает отклик своего тела, наслаждаясь вкусом питательного блюда и привлекая энергию процветания.

Марджори прищипывает фитиль свечи и возвращает ее в кухонный ящик до следующего магического приема пищи. Она повторяет тот же ритуал по крайней мере с одним продуктом за время трапезы. Несмотря на то что бутерброд с арахисовым маслом и виноградным джемом девушка съест на работе, она приготовит его так же тщательно, используя визуализацию, и устроит себе магический обеденный перерыв.

Вытирая губы, она решает добавлять денежные продукты в свои приемы пищи по крайней мере в течение недели, чтобы магия успела сделать свою работу.

Итак, это пример. Что же сделала Марджори?

- Признала, что у нее есть проблема.
- Нашла инструменты (продукты питания) для ее решения.
- Настроила собственную личную силу на процветание с помощью визуализации.
- Использовала визуализацию, чтобы настроить земную силу, заключенную в овсяных хлопьях.
- Использовала короткое заклинание, чтобы усилить свое намерение и визуализацию.





- Позавтракав, энергией процветания, наполняющей овсяные хлопья, подпитала свое тело.

Зеленая свеча, которую зажгла Марджори, на физическом уровне является проявлением изменения, которое она желает осуществить: зеленый цвет — это древний символ роста, процветания и изобилия. В нашем современном мире это также цвет денег и вещей, которые могут принести нам деньги.

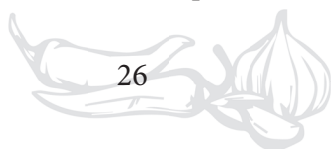
Народные маги говорят, что, зажигая свечу, мы выпускаем энергию в окружающее пространство. Тип энергии определяется цветом свечи. Зажигая зеленую свечу, Марджори добавляет в свой ритуал дополнительную энергию, привлекающую деньги. Используйте свечу при желании.

Визуализация важна в любом типе магии. Большинство из нас может довольно хорошо представить то, что мы уже видели. Закройте глаза на минуту или две и представьте внутренним зрением свою любимую еду, своего питомца или соседа, живущего рядом. Не думайте об этих вещах, попытайтесь увидеть их, как будто вы на самом деле смотрите на них.

В магии мы используем визуализацию для создания образов изменений, которые мы решили осуществить. Если Марджори будет визуализировать кучу неоплаченных счетов, если она будет представлять, как достает из кошелька последнюю копейку или как ее выселяют из квартиры, это не поможет ей. Это симптомы ее проблемы, а проблемы никогда не визуализируют.

Вместо этого надо визуализировать решение проблемы и результат магического ритуала. Вот почему Марджори представляла, как она оплачивает счета и получает удовольствие от дополнительного дохода. Это не позитивное мышление, хотя оно тоже играет свою роль. Магическая визуализация — это, по сути, позитивное *воображение*.

На тонком (но реальном) уровне образы, создаваемые и поддерживаемые нашим разумом, влияют на нас так же, как





и окружающие предметы. В процессе визуализации наша героиня привела в действие энергии Марджори и энергии овсяных хлопьев и сообщила им цель. Последний шаг заключался в том, чтобы направить эти энергии в себя. Она это сделала, съев овсяную кашу на завтрак.

Визуализация — это самая продвинутая магическая техника, необходимая для успешной практики магии еды. На эту тему можно найти много хороших книг. Прочтите их, если вам требуется помощь в этом вопросе\*, или посетите занятия на эту тему.

Это кулинарная магия. Она включает в себя выбор продуктов, их целенаправленное приготовление и употребленное в пищу. Поскольку мы все должны есть, чтобы выжить, почему бы нам не превратить трапезу в нечто большее, чем просто ритуал насыщения?

Вернемся снова к четырем утверждениям, которые вы прочли в начале этой главы. Судя по приведенному мной примеру, энергии, участвующие в магических ритуалах, не являются сверхъестественными. Напротив, они представляют собой наши личные силы и энергии еды — и энергии самой жизни.

Магия — это определенно не зло. Таковым она является только для небольшого числа людей, которые по религиозным причинам приняли эту установку. Те же самые люди нередко считают таким же злом тренировку, психологический анализ, самосовершенствование и другие аспекты личностного роста. Хотя их предубеждение понятно, оно не имеет смысла для тех, кто не разделяет их религиозные взгляды.

Опасна ли магия? Не более опасна, чем любая другая часть жизни, от принятия душа до ходьбы по лестнице. Мысль о том, что эта древняя практика опасна, исходит из

---

\* Одна из лучших книг — «*Practical Guide to Creative Visualisation*» Melita Denning and Osborne Phillips.





концепции, что «магия — это зло». Маги не контактируют с демоническими энергиями, не совершают жертвоприношения и не почитают падших ангелов (см. главу 22).

Четвертое утверждение о том, что магия — это иллюзия, также является неверным. Эта мысль принимается большинством тех людей, которые не практиковали магию и не принадлежат к фундаменталистским религиозным группам. Магия эффективна именно потому, что использует энергии, которые эти циники еще полностью не исследовали. Доказать им это практически невозможно.

Однако ее результаты можно увидеть. Магия совершает не чудеса, а необходимые изменения. Скептики обесценивают плоды магии, называя их совпадением, случаем или чистой психологией. Эти три объяснения очень удобны. Магия может давать желаемые результаты снова и снова, а люди, практикующие ее, улучшают качество своей жизни. Тогда магия не является иллюзией, вне зависимости от того, что могут сказать окружающие.

Единственный способ открыть магию — практиковать ее. Не верьте, что магия работает. Попробуйте сами, чтобы убедиться в этом.