

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Траектория Разум – Тело – Здоровье	7
Глава 2. Элементы и как они относятся к вам	17
Дух	18
Земля	28
Вода	37
Воздух	44
Огонь	50
Суммируем	56
Глава 3. Внутренний магический метод	59
Лечебные заклинания для печени и желчного пузыря	60
Лечебные заклинания для желудка и селезенки	64
Лечебные заклинания для почек и мочевого пузыря	68
Колдовское стекло. Напев	71
Исцеляющие заклинания для легких и толстого кишечника	72
Лечебные заклинания для сердца и тонкого кишечника	76
Очистка чакр	78
Огненная магия	79
Глава 4. Фу! Менопауза	81
Глава 5. Сезонные праздники ведьм	85
Йоль	85
Имболк	89
Остара / Весеннее равноденствие	92
Бельгайн.....	95
Лита / Летнее солнцестояние	98
Ламмас.....	102
Мабон / Осеннее равноденствие	104
Самайн	108
Заключение	112
Справочная информация	115



Предисловие

Т.Дж. Перкинс не имеет лицензии и не является специалистом по питанию. Она практиковала Викку в течение тринадцати лет и достигла второй ступени, а также звания «Journeywoman» (переводится буквально как «Подмастерье»).

Все находки основаны на пробах и ошибках, многолетних мучениях и комплексном поиске ответов. Перкинс работала со многими профессионалами и провела годы исследований и экспериментов, пробуя новые техники и доверяя Богине. Наконец, когда она добилась наименьшего уровня дискомфорта, и улучшения работы пищеварительного тракта, она решила поделиться своими открытиями с миром.

В этой книге представлены результаты её опытов и наблюдений.

Тем не менее, не принимайте все в этом практическом руководстве как должное – изучайте себя, прислушивайтесь к своему телу, задавайте вопросы и экспериментируйте.



Глава 1



Траектория Разум – Тело – Здоровье

Воже мой, это еще одна книга о диете?
Нет. Я бы не стала так поступать с вами.

Думайте об этой книге как о руководстве, как стать лучшей ведьмой, которой вы можете быть. Богиня хочет, чтобы мы были лучшими – как внутри, так и снаружи. Но как вы можете быть лучше всех, если ваше тело несчастно? Как можно медитировать, если у вас затекают ноги, болят колени или беспокоят боли в пояснице и шее? Как вы можете мысленно соединиться с Богиней, если вы больше сосредоточены на всех своих телесных болях и спазмах, чем на визуализации и ритуале?

Если у вас хроническая боль в шее, расстройство желудка и другие физические проблемы, которые лишают вас жажды жизни, как вы можете игнорировать их и воссоединиться со всеми чудесными чувствами, которые испытываете, будучи частью Богини и этой удивительной Земли?

Ответ прост – никак. А если вы можете совершить подобное, то вы достигли высокого уровня умственной сосредоточенности, которого большинство людей просто не может достичь. Для остальных у меня есть ответы. А вопросы, на которые я не дам вам ответ, дадут вам стимул узнать больше и разобраться в поставленной теме.

На протяжении большей части своей взрослой жизни я испытывала боль – в основном не по моей вине, но бывало и так, что я несла за это ответственность. На протяжении последних

тридцати лет в моих поисках облегчения своих страданий я натолкнулась на множество техник и советов, посещала врачей, делала, что от меня зависит, пробовала... Большинство методов давали мне лишь кратковременное облегчение. Затем я обнаружила другие, более долгосрочные средства и методики, но даже те потерпели неудачу без дополнительной поддержки. А дополнительная поддержка – это дополнительные расходы. Большинство из нас не могут позволить себе постоянное посещение врачей и специалистов.

Большинство из нас пробовали хиропрактику и иглоукалывание. Да, эти методы могут помочь, но только до определенного момента. Вы достигнете плато, и каждую неделю вы будете ходить на одно и то же лечение без дальнейшего облегчения боли или результатов. Так будет продолжаться месяцы, которые превратятся в годы, пока вы, наконец, не поймете, что просто ходите по кругу.

Я призываю вас продолжать заниматься физическими упражнениями; заниматься Тай-Чи и йогой, бегать на беговой дорожке, преодолевать боль и, особенно, заниматься массажной терапией. Имейте в виду, что это не решит проблему полностью, но физические нагрузки являются помощником в исцелении. Так же, как Bengay®, ChryoDerm® и другие кремы, гели и таблетки.

Как ведьма, я полностью доверяю Богине, и что все происходит по какой-то причине. Сначала я не могла понять, почему я терпела боль в течение стольких лет. А затем я нашла совершенно новый метод лечения в хиропрактике – Метод активатора.



Зверобой

В отличие от типичного скручивания / раскручивания при обычных процедурах хиропрактики, Активатор – это подпружиненное металлическое устройство, мягкое и независимое, используемое для точного определения одного позвонка и очень небольшой области вашей спины, шеи и прочего за один раз, а не целую часть спины. Из-за скорости инструмента мышцы, которые подвергаются лечению, менее подвержены напряжению. Это означает, что пациент может быть более восприимчивым к лечению. Этот метод – единственное, что помогло мне облегчить боль. Но его эффект длился недолго, и, как всегда, я продолжила поиски. Должно быть что-то еще, что я могу сделать.

Через несколько лет я начала чувствовать боль в каждой мышце по всему телу. Она началась в одной области, затем распространилась на другую, затем еще и внезапно распространилась повсюду, как инфекция. Это был совершенно новый тип боли, и благодаря комплексному тестированию реакции на питание и добавки с моим мануальным терапевтом Активатором мы обнаружили, что именно то, что я ел, было причиной воспаления моих мышц.

Я начала понимать, как удивительно, что даже самые простые вещи, которые мы едим, могут навредить нам. То, что мы принимаем внутрь, влияет на наши органы, а все органы связаны и влияют друг на друга. Затем я начала понимать, что каждый орган в нашем теле соотносится с элементами, что относится к пентаграмме, которая относится к практике ведьмы.

Несколько лет назад мой хороший друг познакомил меня с Путем Дракона, древней техникой упражнений и выведения токсинов из организма в течение шести недель.

Эта техника требует максимальной дисциплины, используя определенные упражнения и останавливая потребление всего, что вы едите за один раз. Большинство людей не будут придерживаться этого мнения, но это ясно показало мне, как китайская медицина и Путь Дракона также связаны с языческими верованиями.

Мы связаны со всеми элементами, и каждый орган занимает особое место в пентаграмме. Они взаимодействуют со всеми частями тела и влияют на ваше здоровье.

То, что происходит с одной частью пентаграммы, может разрушить другие части. Я хочу показать вам, как найти здоровый баланс, используя все, что я узнала, и соотнести это с Ремеслом. А теперь приступим:

Мы

Есть старая дзен поговорка: Кен-Дзен Ичи Нё («Тело и разум вместе»). Вы не можете отделить умственные и магические процессы от физических. Магическая энергия будет течь лучше всего, если ваше тело находится в хорошей форме.

Все в вашем окружении – умственное, физическое, эмоциональное и духовное – влияет на то, как вы поднимаете энергию и как эта энергия влияет на вас и вашу магическую отдачу.

**Как внутри + так и снаружи =
Лучшая ведьма,
какой ты только можешь быть**

Найдите минутку, чтобы перечислить свои физические проблемы с головы до пят. Используйте раздел ниже. Начните с головы. Здесь вы перечисляете такие вещи, как мигрень, постоянные глазные инфекции, сухость глаз, выпадение волос и прочее.

Двигаясь вниз по телу, перечисляйте только проблемы с кожей, органами, ломкими ногтями и т.д. Не беспокойтесь о весе!

У всех нас есть проблемы с весом, и по мере того, как мы работаем с этим руководством и исправляем себя, вес исправляется сам.

Голова:

.....

.....

.....

.....

Шея:

.....

.....

.....

.....

Лечи / Руки / Кисти:

.....

.....

.....

.....

Грудь:

.....

.....

.....

Порс:

.....

.....

.....

Бедрa / голени:

.....

.....

.....

Лодыжки / ступни:

.....

.....

13 целей ведьмы

СКОТТА КАННИНГЕМА

1. Познайте себя.
2. Знайте свое ремесло.
3. Учитесь, знание – сила.
4. Применяйте знания с мудростью.
5. Добейтесь равновесия в своей жизни и во всем, что вас окружает.
6. Держите свои слова под контролем, негатив порождает негатив.
7. Держите свои мысли в порядке.
8. Празднуйте жизнь и все ее этапы.
9. Настройтесь на цикл Земли и Луны.
10. Правильно дышите и ешьте.
11. Тренируйте тело так же, как и дух.
12. Медитируйте каждый день.
13. Почитайте Богиню и Бога.

Итак, почему я это перечислила? Что ж, посмотрите на номера 5, 10, 11 и 12. Это практическое руководство поможет вам достичь многих из этих целей. А в остальном – решать вам.

Как женщины, мы состоим из всех элементов. Эти элементы делают наш мир живым. Уберите хотя бы один элемент, и жизни не может быть.

Богиня – естественное Существо, и Ее энергия связана с каждым элементом. Мы, в свою очередь, являемся ее частью. Цель нашей души на этом Плате – стать лучшей из возможных Веем, наращивая нашу энергию (внутри / снаружи) и поднимаясь до более высокого уровня вибраций, чтобы, когда наше тело умрет, наши энергии вернулись к Ней.

Итак, мы должны делать Ее сильнее в каждой нашей жизни. Помните, Она – мир, все элементы и все энергии прошлого, настоящего и будущего.

Для того, чтобы передать Ей наилучшую возможную энергию, МЫ должны быть лучшими, какими мы можем быть СЕЙЧАС. И мы не можем этого сделать, если мы не довольны собой и недостаточно здоровы, чтобы медитировать, молиться, проводить ритуалы, быть физически активными и просто наслаждаться жизнью.

Настоящая Веема склоняется к использованию трав для исцеления, благовоний для успокоения и в целом пытается питаться здоровой пищей. Все мы жаждем чего-то, что дает чувство добра. Не позволяйте врачам постоянно говорить вам, что вам нужны таблетки от испытываемой боли, или от мигрени, или что вам нужна психиатрическая помощь. В зависимости от диагноза вам действительно могут понадобиться лекарства, но это не всегда так.

Я обнаружила, что все, что вам нужно уже есть глубоко внутри. Вам просто нужно использовать это по-другому.

Травы и колдовство – это часть нашего изначального стремления воссоединиться с нашей дикой природой и исцелить себя.

Наша цель – обрести покой и комфорт. Вы можете сделать это, не тратя много денег и не тратя время на посещения врача или прием лекарств, которые вам действительно не нужны. Загляните внутрь себя и найдите элементы и их внутреннюю связь со всем, что вы есть.

Каждая женщина рождается ведьмой. Пробудить ее и исцелиться – ваше решение.

