



Содержание

Вступление 13

ГЛАВА 1. 15

Целительные истоки ведьмовства

<i>Краткая история ведьмовства</i>	17
<i>Ведьмовство в разные эпохи</i>	17
<i>Известные мифы и заблуждения</i>	18
<i>Традиция исцеления в ведьмовстве</i>	19
<i>Исцеление с помощью природы</i>	21
<i>Вернитесь к природе</i>	22
<i>Сила заклинаний и ритуалов</i>	23
<i>Как ведьмовство учит исцелять</i>	24
<i>Как колдовство поможет исцелить разум, тело и дух</i>	24
<i>Разбудите в себе ведьму.</i>	25
<i>Избавление и очищение</i>	26
<i>Заключение</i>	27

ГЛАВА 2 29

Польза радикальной заботы о себе

<i>Что такое радикальная забота о себе?</i>	31
<i>Как связаны ведьмовство и радикальная забота о себе</i>	32
<i>Почему забота о себе важна для холистического исцеления</i>	32
<i>Связь между разумом, телом и духом</i>	33
<i>Зачем нужны воплощения и установка намерений</i>	34

<i>Четко определите цели перед исцелением</i>	35
Попросите о помощи	39
<i>Польза радикальной заботы о себе для тела, духа и дома</i>	40
Учитесь благодарности	41
<i>А теперь — приступим</i>	42
<i>Заключение</i>	42

ГЛАВА 3 43

Травы, масла и лунный свет: целительный арсенал ведьмы

<i>Прежде чем начать</i>	45
<i>Связь с природой.</i>	45
<i>Прорицание, Таро и маятники</i>	51
<i>Талисманы и амулеты</i>	52
<i>Алтари</i>	52
Как устроить алтарь.	53
<i>Записывайте свой путь в дневник или гримуар</i>	54
Как лучше составить гримуар	55
<i>Как очистить свое пространство</i>	56
<i>Как начертить и разомкнуть круг</i>	56
<i>Свечи и благовония.</i>	57
<i>Жезлы</i>	58
<i>Ступка и пестик</i>	58
<i>Волшебная метла</i>	59
<i>Полезные вещи в вашем доме</i>	59
<i>Как часто нужно заниматься магией?</i>	60
<i>Займемся исцелением</i>	60
<i>Заключение</i>	61

ГЛАВА 4 63

Как успокоить разум

Сила спокойного ума 65

Чем может помочь ведьмовство 65

Заклинания, снадобья и ритуалы 67

 Утренняя установка на уверенность в себе 68

 Карта желаний
 для заботы о себе 70

 Магия организации времени 72

Как установить личные границы 73

 Высвобождение гнева 74

 Духовная генеральная уборка 75

 Четки для размышлений 77

 Как нужно центрироваться 79

 Магия для ванны 80

Научитесь прощать себя 82

 Мешочек-талисман для вдохновения 83

 Медитация на природе 85

Заключение 87

ГЛАВА 5 89

Как придать сил телу

Ведьмовство и физическое тело 91

Ваше тело слышит, что говорит ваш разум 91

Благодарите за то, что у вас есть 93

Как излечить боли и недуги с помощью ведьмовства 93

Ваше тело — ваш дом 94

Заклинания, ритуалы и целебные средства 94

 Спрей для сладкого сна 95

Хорошо отдыхайте	96
Куколка для здоровья	97
Волшебный сахарный скраб	99
Полнолунная магия внутренней красоты.	101
Целебный травяной тоник	102
Еда для настроения	103
Медитация для энергии	105
Личный алтарь здоровья	107
Как обрести уверенность	108
Масло для личной силы	110
Омолаживающее заклинание со свечой	111
<i>Заключение</i>	112

ГЛАВА 6 113

Как исцелить и пробудить свой дух

<i>Примите дух в себе</i>	115
<i>Найдите собственную сущность</i>	115
<i>Какую роль вы играете в мире?</i>	116
<i>Найдите связь с прошлыми поколениями</i>	118
<i>Заклинания, ритуалы и целебные средства.</i>	119
Заклинание силы личного пространства	120
Талисман для творчества	122
Работа с божествами	124
Чаша для магических подношений	125
Смесь благовоний для поднятия духа	127
Заклинание на смену времен года.	129
Ведьмина лестница	131

Баночка вдохновения	133
Талисман для усиления чакр	135
Семь чакр	137
Храм предков	138
Установка на конец дня	140
<i>Заключение</i>	141

ГЛАВА 7 143

Протяните руку своему сообществу

<i>Сообщество — это разные нужды разных людей</i>	145
<i>Друзья, семья, любовь и отношения — рядом и на расстоянии</i>	145
<i>Чем полезно сообщество</i>	146
<i>Трудности</i>	147
<i>Исцелите сперва себя, а потом сообщество</i>	149
<i>Заклинания, ритуалы и целебные средства</i>	149
Заклинание для исцеления окружающей среды	150
Ритуал круга энергии	152
Работа с духами места	153
Тайное закливание для подписи электронного письма	155
Ведьмовство и активизм	157
Закливание ветра перемен	158
Масло силы в единстве	159
Как быть хорошим союзником	161
Закливание флага для сообщества	162
Стихийные ритуалы для благословения пожертвований	164
Закливание силы для выступлений на публику	166
<i>Заключение</i>	168

Ваш дом — ваш храм

Важность дома 171

Важность дома как места исцеления. 172

Заклинания, ритуалы и целебные средства. 172

 Как изгнать негатив. 173

 Магия защиты жилья 175

 Ритуал избавления от хлама 176

 Прорицание над ящиком для мелочей 178

 Как почтить защитников своего дома 180

Целительные места вне дома 182

 Масло благословения дома 183

 Крепость на случай изнеможения. 185

Ценность уединения 187

 Садовая магия 188

 Средство для мытья полов и дверей, привлекающее богатство 190

 Смесь благовоний для спокойствия и благополучия. 192

Заключение 194

 Подведем итоги 195

 Дополнительное чтение 196

 Ссылки 197

 Глоссарий 199

 Предметный указатель 200

 Посвящение 206

 Об авторе 207

Вступление

Жизнь — это хаос, не правда ли? Наверняка вы постоянно хватаетесь то за одно дело, то за другое, даже не замечая, как обычные занятия влияют на ваш дух, тело и чувства. А ведь чем больше мы себя нагружаем, тем меньше уделяем времени себе самим. Вот почему так важно стать на путь радикальной заботы о себе.

Я стала практикующей ведьмой больше тридцати лет назад. За эти годы мои практики значительно изменились, и перемены были в лучшую сторону. Моя магия приносила процветание, исцеление и защиту, служила и многим другим целям. Меня впервые потянуло к ведьмовству, когда я оказалась в состоянии безысходности, внутреннего тупика. Меня мучили проблемы с деньгами, не было четкой цели в жизни, и всё мое время уходило на людей, из-за которых я переставала ценить саму себя. Практическая магия научила меня концентрации и самоконтролю, которые помогли мне вернуться к собственной жизни.

Мне очень рано открылось, что способов помочь себе и сделать свой мир лучше с помощью магии — великое множество. Оказалось, что колдовство улучшает жизнь не только напрямую: у магии есть свойство преображать и ободрять, она дала мне возможность научиться тому, что привело к успеху в других, не связанных с ней сферах моей жизни.

Правда, на какое-то время я перестала заботиться о себе. Меня затащила семья, работа (часто не одна, а несколько разом), общественные задачи. Я не хотела быть эгоисткой, поэтому все силы тратила на других. Так много энергии и времени уходило на заботу об окружающих, что я совсем позабыла, кто я такая. Легко пренебречь своим собственным «я» и своей целью в жизни, когда воспринимаешь себя только как часть отношений: как чью-то мать, жену или дочь. Особенно это верно для женщин — общество вынуждает нас ставить интересы семьи выше собственных желаний, а это очень ослабляет дух человека.

В итоге я снова переключила внимание на свою магию. Но на этот раз я обратилась к ней в твердом убеждении, что заслуживаю лучшего во всем. Я занималась магией, чтобы приобрести уверенность в себе, научиться прорицанию и развить интуицию. Я погрузилась в обучение и исследование, много узнала о ведьмах и колдовстве прошлых веков. Кроме того, я поняла, что нужно обзавестись чем-то немагическим, но *своим* — найти занятие,

которое не связано с семьей и детьми. Я начала искать способы, чтобы осознать себя как отдельную личность, а не только как чью-то жену и мать.

И это сработало. Оказалось, что такая радикальная забота о себе — лучшее, что я могла сделать, и не только для себя, но и для всех, кто меня окружал. У меня наладились отношения с людьми, я стала иначе относиться к жизни.

Заботиться о себе — значит вернуть себе право на свое время и силы, начать жить более обдуманно. Сам термин «забота о себе» в последнее время вошел в моду. Кто-то понимает его просто как возможность набрать ванну с пузырьками, потратить кучу денег на шопинг или съесть ведро мороженого под просмотр фильма. Для других это в первую очередь занятия спортом, правильное питание и решение время от времени побаловать себя чем-то приятным. Но забота о себе выражается не только в этом. Радикально заботиться о себе — значит поставить качество своей жизни на первое место, значит стремиться к таким переменам, которые повлияют не только на тело и разум, но и на дух.

Радикальная забота о себе — это бунтарский жест, ведь вы в первую очередь думаете о *себе*. Вместо траты своих сил на выполнение того, чего хотят другие, как нас учили всю нашу жизнь, вы концентрируетесь на собственных нуждах. Забота о себе — это не эгоизм, она преобразует человека. А для преобразования не помешает немного магии.

Эта книга подойдет всем, кто хочет вернуть себе силы и построить жизнь заново. Не нужно быть опытной ведьмой вроде меня, чтобы выполнять ритуалы и заклинания с этих страниц, — они вообще не потребуют от вашего духа ничего особенного. Нужно лишь желание избавиться от того, что больше не приносит вам пользы, принять то, что может ее принести, и трудиться над улучшением собственной жизни.

Мы начнем с обзора истории ведьмовства и выясним, почему оно так хорошо сочетается с радикальной заботой о себе. Вы узнаете необходимые основы, владея которыми сможете уверенно приступить к занятиям магией. А затем обратимся к заклинаниям и ритуалам, которые помогут вам исцелить разум, тело и дух, наполнить энергией дом и окружение.

Пора восстать против мира, который убеждает вас, что ваши желания неважны, что лучший способ распорядиться своей жизнью — это полностью посвятить себя кому-то другому. Пора открыть радикальную заботу о себе, чтобы начать новую жизнь — счастливую, здоровую и полноценную.

1

ГЛАВА

Целительные
ИСТОКИ
ВЕДЬМОВСТВА





В этой главе вы узнаете важные основы ведьмовского искусства, которые помогут уверенно приступить к ведьмовству и магии. Если вы впервые обратились к этим практикам, вам наверняка интересно, на что на самом деле способно наше колдовство. Магия — это умение влиять на проблемы, людей и события с помощью принципов метафизики. Ведьмовство выражается в магии и ритуалах, часто связанных с природными стихиями и созданных для того, чтобы менять Вселенную — как в чем-то значительном, так и в мелочах. Магия у каждого своя, но почти всегда она включает в себя некоторые из этих элементов или их все: ритуалы, заклинания, молитвы богам и богиням, прорицание, тесную связь с природой и осознание того, что божественная сущность проявляется во всем и всегда. Эти аспекты, если собрать их воедино, складываются в практическую магию, которая позволит вам управлять и естественными, и сверхъестественными силами, чтобы исполнить свои желания и добиться своих целей.

Занимаетесь ли вы магией уже десять лет или всего десять минут, эта глава даст вам те основные знания, которые пригодятся затем при изучении всей книги. Вы узнаете краткую историю ведьмовства и откроете для себя, как и почему целительство стало такой важной задачей колдовских практик. Вы узнаете о физических, эмоциональных и духовных принципах исцеления, а также о силе, которая кроется в ритуалах и заклинаниях. В конце вас ждет несколько важных уроков, которые пригодятся и вам, и окружающим, в них рассказано о том, как ведьмовство поможет в радикальной заботе о себе и в исцелении ума, тела и духа.

Краткая история ведьмовства

Вполне очевидно, что современные колдовские практики следуют целительским традициям, которые существуют многие столетия. Десятки тысяч лет назад в человеческой жизни сложилась такая система верований, как анимизм: люди наделяли духом любое живое существо, деревья, камни. От анимизма произошел шаманизм. Шаман напрямую связан с миром духов, способен получать от него послания и использует сверхъестественные силы, чтобы исцелять и защищать окружающих. Практики шаманизма, которые включают в себя вхождение в транс и определенные ритуалы, существуют в самых разных культурах по всему миру.

Целители древних времен выяснили, что некоторые растения помогают от болезней, и начали использовать их для лечения. Так сложилось ведьмовство, которым мы занимаемся и по сей день. И хотя мы получаем материалы иными способами — все-таки шаман эпохи палеолита не мог заказать любимые травы онлайн, — но принципы магии остаются прежними со времен наших предков-шаманов.

В Древней Греции, Римской империи и Месопотамии существовали тайные религиозные общества, в которых богов почитали с помощью тайных ритуалов. Магия в те времена была сосредоточена на исцелении болезней души и тела. Индоевропейский мир начал быстро развиваться, жрецы и жрицы занимались прорицаниями, изгоняли злых духов, делали амулеты и общались с духовным миром. Их помощь обществу, в котором они жили, была неоценима. Многие из их умений стали основой практической магии в Средние века, а она, в свою очередь, перешла к современным чародеям.

Ведьмовство в разные эпохи

Средние века в Европе стали для ведьм темными временами. Мир поразила черная смерть — бубонная чума, уничтожившая в Европе и Азии от 75 до 200 миллионов человек, и ведьмовство перестало пользоваться уважением. Чудовищная эпидемия породила волну слухов о том, что именно ведьмы виновны в болезнях и смертях; так начались несколько веков гонений на колдовство со стороны церкви и общества. И хотя почти все, кого в Европе осудили за ведьмовство, на самом деле не практиковали магию, она все равно считалась преступлением, а тех, кого обвиняли в этом занятии, сжигали на костре. В Северной Америке обвиненных в колдовстве отправляли на виселицу.

На много столетий магия ушла в подполье, ею занимались лишь тайно, изучая мистические ритуалы в небольших сообществах и давая клятву молчания. Возрождение для магии наступило в конце XIX века, когда она вдруг снова вошла в моду. За несколько десятилетий ведьмовство опять стало обычным делом, к середине XX века и в Штатах, и по всему миру ведьмы использовали свое мастерство уже открыто. В наши дни у них есть полная свобода действий: ведьмы работают на благо своего круга и борются за перемены в обществе, как могли бы бороться их предшественницы.

Из современных систем колдовских практик известнее всего викканство, однако существует множество других форм, в том числе эклектическая магия, кухонная магия и ведовство. И хотя в мире многое изменилось со времени первых шаманов, современные ведьмы по большей части основывают свои практики на традициях древней народной магии.

Известные мифы и заблуждения

От прежних убеждений трудно избавиться, поэтому ведьмовство и ведьм до сих пор окружает множество мифов и заблуждений.

Миф: ведьмы поклоняются дьяволу.

Факт: дьявол, или Сатана, относится к христианскому мировоззрению, а большинство современных ведьм не считают себя христианками. А те, кто придерживается этой веры, не связывают дьявола со своим колдовством, ведь магия сосредоточена на таких задачах, как исцеление, защита, привлечение достатка и саморазвитие, что едва ли подходит под определение «сатанинское».

Миф: ведьмы наделены серьезными магическими силами, например могут заставить предмет исчезнуть или изменить форму.

Факт: настоящая прикладная магия совсем не похожа на то, что мы видим в кино и по телевизору. Может, Гарри Поттер и сумел бы создать шоколадку из ничего, сестры из «Зачарованных» меняли цвет

глаз по мановению волшебной палочки, но настоящее колдовство так не работает. Оно использует прежде всего волю и намерения мага, чтобы вызвать нужные перемены.

Миф: ведьмовство — это зло.

Факт: хотя некоторые религии и считают магию чем-то плохим, но те, кто занимаются ею в наши дни, часто используют ее на благо. Их магия приносит исцеление, улучшает их собственную жизнь, помогает сплотить близких людей и придает сил, чтобы стать счастливее. Если это что-то плохое, лично я не хочу быть хорошей.

Миф: ведьмы часто насылают проклятия, порчу и используют другие дурные заклинания.

Факт: можно ли с помощью магии навредить? Конечно. Но современные маги в большинстве своем согласны, что это плохая идея. Если верить в то, что человеку всё возвращается, то просто представьте, как можно испортить себе жизнь, если заниматься злой магией! Кроме того, во многих современных традициях есть определенные моральные нормы и правила, которые запрещают вредоносную магию.

Традиция исцеления в ведьмовстве

Что бы ни говорили в сказках — что ведьмы злобны, вредят людям и раскармливают крестьянских детей, чтобы сварить их в котле, — современное ведьмовство по большей части связано с древнейшей историей целительной магии. В далеком прошлом ведьмы жили на окраинах, скрытые чащобами от посторонних глаз, и с помощью магии лечили болезни, останавливали бедствия и приносили достаток местным жителям.

В распоряжении ведьм находилось множество трав — какие-то они выращивали сами, другие собирали по лесам и лугам. Если у человека возникали проблемы со здоровьем, будь то бесплодие или нежелательная беременность, изжога или геморрой, кашель или непонятные боли, деревенская ведьма могла ему помочь. Она готовила отвар, делала припарки или жгла нужные травы, чтобы пришедший к ней человек исцелился.

Со временем магия и наука слились воедино и люди поняли, что лечение болезней — занятие не только для соседской колдуньи, эта работа стала наукой. Но хотя традиционное траволечение развивалось, превращаясь в современную медицину, люди не отказывались от прежних привычек. Целительным ведьмовством занимаются и сейчас, заботясь о близких и соседях. В наши дни существуют и деревенские колдуньи — только теперь они живут не на отшибе, а в домике где-нибудь в пригороде или в одной из комнат вашего общежития. Современным ведьмам не нужно прятаться от общества — среди них есть бариста, менеджеры, юристы, библиотекари и представители других профессий. Они трудятся, чтобы сделать мир лучше, научить людей заботиться о себе и верить в себя, а также продолжают традицию, которой уже много сотен лет.

Исцеление человека

Как колдовство может помочь душе, духу и телу? В своей революционной книге «Магическая уборка» Мари Кондо советует читателям избавляться от всех вещей, которые перестали радовать. Ее подход основан на доброте — она советует подержать каждый предмет в руках и сказать ему спасибо, прежде чем выкинуть. Но что, если вместе с поношенной одеждой и треснувшей посудой мы еще освободимся и от такого образа мышления и поведения, который больше не приносит пользы? Что, если мы попросимся с нездоровыми привычками, токсичными отношениями и вредоносными убеждениями, а вместо них впустим в свою жизнь свободу, силу и эмоциональное здоровье? У вас есть возможность удалить всё негативное из жизни, давая место позитивному. Вы исцелите разум и тело, чтобы познать настоящую радость. В этом и есть смысл радикальной заботы о себе.

Исцеление окружения

Исцеляя себя, можно позаботиться и о других. Почему бы не помочь тем, кто вас окружает? Всем сейчас приходится непросто — мы живем в эпоху масштабных социальных перемен, и люди перестали ощущать единство. Но вашим сообществом может быть маленький городок или мегаполис, общежитие университета или местный художественный кружок. Или просто те люди, с которыми вы чаще всего бываете рядом. Как бы то ни было, целительное колдовство способно оказать помощь членам вашего сообщества. Исцеляя себя, вы начнете черпать магию из собственного источника, и она будет лечить тех, кто вас окружает.

Исцеление мира

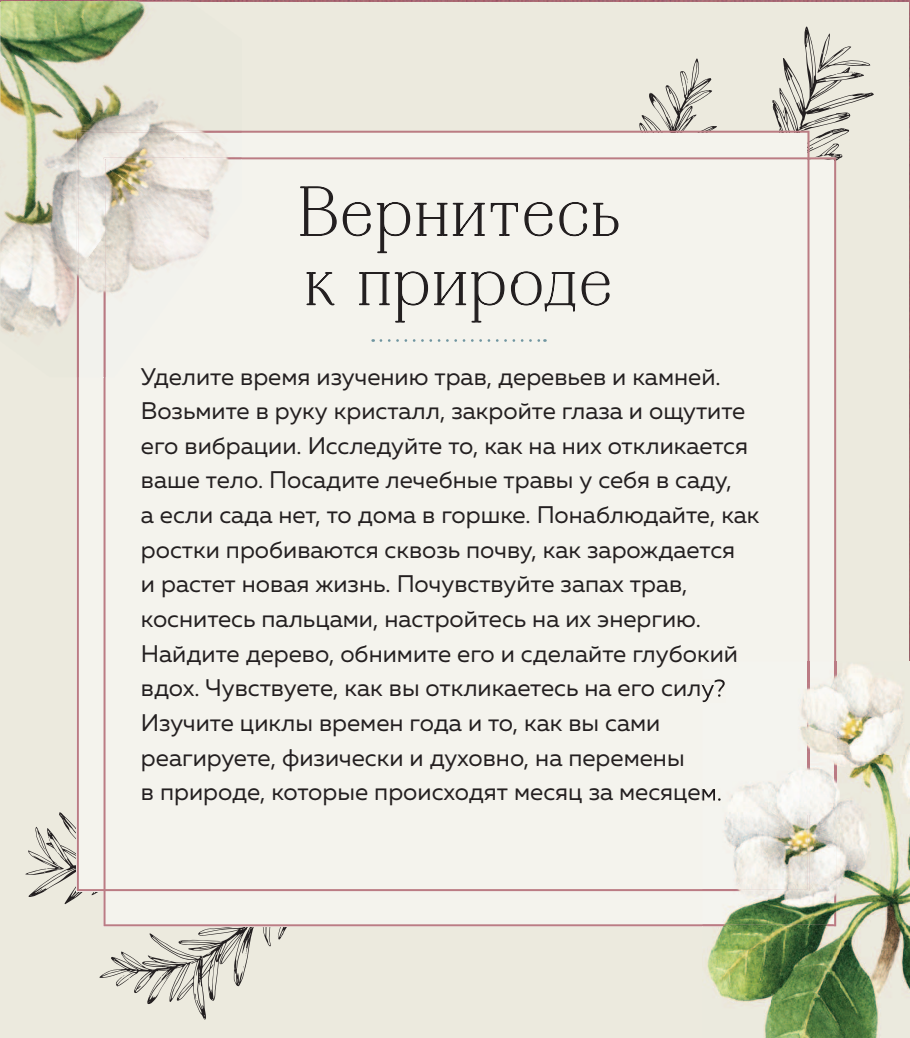
Долгие годы ведьмы трудятся над множеством проблем, затрагивающих весь мир. Известно, что летом 1940 года британские ведьмы собрались, чтобы прочесть заклинание, которое уберегло Британию от вторжения Гитлера. Этот ритуал сохранился в истории как операция «Конус силы». Современные ведьмы ведут активный образ жизни и стремятся к общественным изменениям. Они поднимают такие непростые темы, как расизм, мизогиния, несправедливость и угнетение. В этом им помогает практическая магия, а также немагические действия и сплоченное сообщество. Магическое живет бок о бок с повседневным, или немагическим, вместе изменяя мир к лучшему.

Исцеление с помощью природы

Знакомство с природой поражает воображение. Кого не завораживают величественные горные склоны, мощь бушующей грозы? Природа покоряет, вдохновляет и придает сил, одновременно напоминая нам о нашем месте во Вселенной.

Вот почему забота о себе, а значит, и исцеление себя, часто требует возвращения к природе. В 2011 году научное исследование Кэтрин Уорд Томпсон и других ученых показало, что регулярное посещение озелененных мест может снижать уровень кортизола в организме. А так как кортизол — это ключевой гормон стресса, следовательно, чем больше времени вы проводите вне дома, тем меньше будет ваша тревога. Прогуляйтесь в лесу, пройдитесь босиком по траве, послушайте звуки природы, просто потрогайте растения у себя в саду — и это нормализует ваше кровяное давление, успокоит сердечный ритм и снизит напряженность. Осознанное решение провести время на природе вернет вам душевное равновесие, гармонию, единство с собой, исцелит ваш дух.

К тому же мир природы — это бесценный источник магической энергии. С чем бы вы ни работали — с травами и кристаллами, со звездами и планетами или же просто с веткой, которую подобрали на лесной прогулке, — природа вокруг нас во всех ее проявлениях может служить источником и проводником невероятной силы.



Вернитесь к природе

Уделите время изучению трав, деревьев и камней. Возьмите в руку кристалл, закройте глаза и ощутите его вибрации. Исследуйте то, как на них откликается ваше тело. Посадите лечебные травы у себя в саду, а если сада нет, то дома в горшке. Понаблюдайте, как ростки пробиваются сквозь почву, как зарождается и растет новая жизнь. Почувствуйте запах трав, коснитесь пальцами, настройтесь на их энергию. Найдите дерево, обнимите его и сделайте глубокий вдох. Чувствуете, как вы откликаетесь на его силу? Изучите циклы времен года и то, как вы сами реагируете, физически и духовно, на перемены в природе, которые происходят месяц за месяцем.

Сила заклинаний и ритуалов

Когда вы произносите магическое заклинание или выполняете ритуал, вы продолжаете древнюю традицию, которая старше письменной истории человечества. Неважно, как давно вы занимаетесь магией и откуда узнали о ней — из книг, мастер-классов или личных бесед с наставником. Главное — ваше намерение и цель.

Многие считают, что в заклинаниях намерение — это всё. Действительно, намерение крайне важно — это та самая задача, которую вы хотите решить с помощью заклинания или ритуала. Но цель — то, почему вы задались такой задачей, — ничуть не менее значима.

У магии есть сила. Будь то простое заклинание или сложный ритуал, их конечный результат приносит перемены в жизнь и влияет на мир вокруг. Вот почему крайне важно всегда обдумывать не только то, что вы делаете, но и то, *зачем* вы это делаете.

Например, вашим намерением может быть восстановление тела после болезни, а целью — улучшение самочувствия и наслаждение теми делами, которые вам нравились раньше. Или же намерение ритуала — принести процветание местному продуктовому магазину, а цель — сделать так, чтобы вокруг вас стало меньше голодающих людей и проблем с питанием. И намерение, и цель важно держать в уме, когда занимаетесь магией.

Применяйте свои силы на благо

В наши дни ведьмовство и другие оккультные практики переживают свое возрождение, магия стала почти модной. На эти темы можно найти огромное количество информации, но люди занимаются колдовством по разным причинам. Не все эти причины позитивные, встречаются и откровенно неприятные. Если вы заинтересовались магией только потому, что хотите проклясть коллегу, который крадет у вас еду из общего холодильника, или наслать порчу на владельца квартиры, поднявшего арендную плату, эта книга едва ли вам подойдет.

Моя книга сосредоточена на исцелении и заботе о себе, и дурные намерения не служат ни одной из этих целей. Заклинания и ритуалы, которые вы найдете в последующих главах, помогут вам приносить в мир только положительные перемены. Перефразирую слова песни из мюзикла *Wicked*: перемены будут к добру.

Как ведьмовство учит исцелять

Кто-то верит, что ведьмой нужно родиться, а кто-то считает, что для этого достаточно заниматься колдовством. Так или иначе, научиться колдовать может каждый, как и усвоить ценные уроки, которые преподносит целительная магия.

Ведьмовство сосредоточено на уважении к собственной божественности и силе. В мире, который часто бывает не на нашей стороне — особенно если вы женщина или ваша гендерная идентичность отличается от бинарной, если вы не белой расы или принадлежите к нетрадиционной ориентации, — вы можете заниматься магией так, чтобы она придавала вам как можно больше уверенности. Возвращая себе чувство контроля, вы вспоминаете и о том, каково это — быть любимым и ценным.

Для всех, кто хоть раз чувствовал себя непринятым, угнетенным, незначительным или, наоборот, слишком заметным, практическая магия становится сильным инструментом для исцеления себя. Вернув себе чувство цельности посредством заклинаний, ритуалов и практик осознанности, вы узнаете кое-что прекрасное — свое истинное «я». Познакомьтесь с этой личностью во всем ее колдовском блеске, и вы не сможете не полюбить ее. Исцеляясь, вы сделаете и еще одну чудесную вещь — поделитесь со всеми вокруг чувствами радости и единства с собой. Радикальная забота о себе с помощью ведьмовства — это настоящий бесценный подарок.

Как колдовство поможет исцелить разум, тело и дух

Практическая магия благотворно воздействует на разум. Регулярно занимайтесь медитацией, тяните по карте Таро каждый день или прогуливайтесь под полной луной — магия позволяет сосредоточиться, выдохнуть, заземлиться и найти внутреннее равновесие. Привести голову в порядок в любом случае полезно для магии — если вы отвлекаетесь или у вас путаются мысли, это повлияет на исход вашего колдовства.

Ведьмовство способно исцелять и тело. Если вы заболели, переутомились или измучены тревогой — сходите к врачу, а затем произнесите заклинание,

чтобы призвать в свою жизнь целительную энергию. Магией ни в коем случае нельзя заменять необходимую медицину или психотерапию, но она вполне может работать на вас в тандеме с повседневными средствами.

Наконец, не забывайте, как сильно магия может влиять на дух. Если холистический подход к магии меняет ваше тело и разум, то вскоре и душе станет лучше. Здоровье ума и тела принесет вам пользу и на духовном уровне, ведь целительные перемены охватывают все грани личности.


Разбудите в себе ведьму

Если вы согласны, что в каждом есть немножко магии, то нужно лишь разбудить ее. Но с чего начать?

Один из главных моментов в этом деле — готовность поверить. Даже если верить в магию нет ни научных, ни логических причин, факт остается фактом: она работает, и уже много столетий. Изучайте практики, пробуйте прорицание, общение с духами, заклинания и другие стороны магии и ведьмовства, и вы заметите, что всё в мире взаимосвязано, даже если это не объясняется рационально.

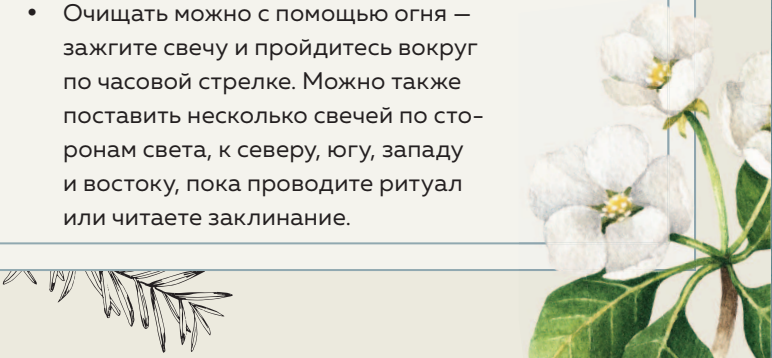
Чтобы пробудить в себе ведьму, отдайте должное силе своей личности. Это непросто сделать, если вы привыкли тратить энергию на других. Но стоит научиться выстраивать границы, отстаивать свободу воли, ближе познакомиться с собой — и всё получится. Прислушивайтесь к тому, что думают и предлагают окружающие, но не позволяйте им указывать вам, что чувствовать и во что верить.

Наконец, как говорил Человек-паук, «с большой силой должна прийти и большая ответственность». Это значит, что вы и только вы в ответе за свои действия, как хорошие, так и плохие, и нужно принимать их последствия, какими бы они ни были. И хотя звучит это, наверное, страшновато, в этом нет ничего плохого. Пусть эта мысль служит вам напоминанием и предупреждением, что каждое слово и дело так или иначе возвращаются к нам. Принесите в мир добро, и он обязательно вас отблагодарит.



Избавление и очищение

Избавление и очищение – полезные инструменты в арсенале любой ведьмы. Избавление – это глубокая метафизическая чистка от негативной энергии, тогда как очищение – скорее, профилактическая мера. Есть несколько разных способов избавиться какое-то место от негатива или очистить его.

- Сжигая травы или растения, мы вместе с дымом изгоняем негативную энергию во Вселенную. Подойдут зубровка, шалфей или любая другая смесь трав.
 - Кропление – метод, при котором жидкость – воду, вино или молоко с медом – разбрызгивают в пространстве, чтобы его очистить.
 - Разбрасывание горсти морской соли по помещению – это хороший способ удалить негативную энергию.
 - Очищать можно с помощью огня – зажгите свечу и пройдите вокруг по часовой стрелке. Можно также поставить несколько свечей по сторонам света, к северу, югу, западу и востоку, пока проводите ритуал или читаете заклинание.
- 

Заключение

Легко ли быть ведьмой? Не всегда. Временами вы будете понимать, что вышли за рамки своей зоны комфорта. В этой книге вам встретятся заклинания и ритуалы, которые заставят задуматься, а стоят ли они ваших усилий. И вполне возможно, что они действительно будут не нужны. Но опять же, если вы взяли в руки эту книгу, значит, решили, что настало время исцелить и преобразить себя. Творите магию, и вы обретете смелость, равновесие и благополучие, двигаясь к новой жизни — счастливой, здоровой и полноценной.

В следующей главе мы поговорим о том, что приносит человеку радикальная забота о себе, в чем ее положительные стороны и связь с ведьмовством. Мы исследуем зависимость между разумом, телом и духом, обсудим важность и ценность ваших целей и магических намерений. Вы узнаете, как радикальная забота о себе повышает самооценку, усиливает творческие способности и помогает улучшить отношения с окружающими.

Прежде чем перевернуть страницу, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и подумайте о том, что ваше душевное спокойствие и благополучие очень важны. Поверьте, что вы ценны и значимы, что заботиться о своих нуждах — это правильно. Не забывайте, чем счастливее вы сами, тем ярче и радостнее ваша жизнь.

А теперь решительно возьмемся за дело.



2

ГЛАВА

Польза радикальной заботы о себе





Тема заботы о себе сейчас очень популярна. Ни один журнал не обходится без колонки о пользе дня, проведенного в спа-салоне или в общении с подругами. Однако забота о себе — это гораздо больше, чем маникюр или шопинг. В этой главе мы разберем основы заботы о себе и поговорим о том, почему она не является эгоизмом. Вы узнаете, какую пользу радикальная забота о себе принесет в перспективе, и настроитесь на самореализацию. Кроме того, мы рассмотрим разные способы поставить перед собой целительные задачи, узнаем, для чего нужны личные границы и умение просить о помощи, а также о значении благодарности.

Что такое радикальная забота о себе?

Заботиться о себе — значит улучшать все стороны своей жизни, делая ее здоровой и полноценной. Ваша забота о своем теле и душе напрямую отражается на вашем общении с людьми, а также на восприятии жизни и всего мира. Когда вы поставите свое благополучие на первое место, вам будет легче научиться принимать утраты, травмы и другие тяжелые события. Когда всё вокруг рушится, нужно иметь много сил, чтобы строить собственную жизнь заново, а если вы при этом постоянно раздражаетесь и устаете, то вскоре ощутите себя выжатой, как лимон.

Радикальная забота о себе, которая меняет жизнь, — это безумная и чудесная мысль о том, что можно прежде подумать о себе, чтобы затем более действенно заботиться о близких. Когда вы летите в самолете, стюардесса всегда объясняет, что в экстренной ситуации сперва нужно надеть кислородную маску на себя, а уже потом помогать другим. Исцелите сначала собственный дух и тогда сможете от всего сердца заботиться об окружающих. Спасайте свою жизнь в первую очередь.

Не только ванна с пеной и кофе

Для кого-то такие простые вещи, как расслабляющая ванна, чашка дорогого кофе или покупка симпатичной пары обуви, — вершина заботы о себе. Если вам этого достаточно, чтобы вернуться к жизни, отлично. Но для многих из нас этого недостаточно, и забота о себе предполагает нечто гораздо большее, в том числе приобретение здоровых и полезных привычек.

Забота о себе — это исключительно личная вещь, и только вы решаете, что и сколько вам нужно в жизни. Но существуют основные принципы, и их польза несомненна почти для всех.

- Крайне важно как следует отдыхать, постарайтесь выработать определенный график сна, чтобы восстанавливать силы к утру.
- Приучайте себя к здоровому питанию, вводя в рацион столько благотворных для вас продуктов, сколько получится.
- Не забывайте о физической активности, если для этого есть возможности и ресурсы.

- Научитесь выстраивать и поддерживать границы в отношениях — как в личных, так и в профессиональных.
- Занимайтесь тем, что помогает вам справиться со стрессом, будь то йога, садоводство, медитация или метание топора.
- Найдите способ сочетать работу и личную жизнь так, чтобы вам было комфортнее всего.

Как связаны ведьмовство и радикальная забота о себе

Само по себе колдовство — это акт радикальной заботы о себе, вы прилагаете свою волю и энергию, чтобы принести в мир позитивные изменения. Оно дает шанс принять свои ошибки и взять на себя ответственность за собственное счастье, освободиться от рамок внешнего мира и самостоятельно определить, как вести себя с другими людьми и как они должны относиться к вам. Ведьмовство — это возможность сделать свою жизнь счастливой, здоровой и полноценной и способность делиться приобретенным благом со всеми вокруг.

Когда вы научитесь использовать магию, энергию и волю, чтобы создавать надежное убежище для себя и для тех, кому нужна защита, вам станет доступен один из самых важных способов заботы о себе. У вас получится сосредоточиться на своих нуждах и желаниях, несмотря на то что общество будет требовать от вас молчаливой покорности, вежливости и заботы о других, прежде чем о себе. А такая магия может изменить всю вашу жизнь.

Почему забота о себе важна для холистического исцеления

Почему же забота о себе играет такую большую роль в холистическом целительстве? Этот вид целительства направлен на преобразование человека целиком — его тела, разума и духа — для достижения гармоничного состояния. Следовательно, забота о себе начинается с понимания того,

как тесно всё взаимосвязано в этом огромном мире, который мы зовем Вселенной. Исцелите одну сторону своей жизни, и это благоприятно повлияет на остальные. Здоровый взгляд на мир действует, как расходящиеся круги на воде, — человек может поделиться своими изменениями с другими людьми, ничего при этом не теряя. Ведь здоровье не похоже на пирог — делясь с другими, вы не отнимаете у себя.

В своей книге «Self-care. Забота о себе для современной ведьмы»¹ Эрин Мёрфи-Хискок пишет, что забота о себе — это комплексная система из постоянных небольших шагов, ведущих к жизни, которую хочется ценить. Но для этого нужно пересмотреть отношение к себе и к миру. Необходимо изменить свой взгляд на окружающую действительность, осознавая свою важность и ценность; тогда вы повлияете и на то, как вас видят другие, и как они с вами обращаются. Окружив себя людьми, которые ценят вас, вы заметите, что общение стало ярче и делает вас счастливее, а это, в свою очередь, приводит к гармонии и в других сферах.

Более того, перемена во взгляде на мир и отношении к нему поможет вам сделать лучше собственную жизнь и настроиться на такие цели, которые позволят вам проявить себя как можно ярче. Когда жизнь меняется в хорошую сторону, а мечты удается осуществить, вы чувствуете себя лучше и в эмоциональном плане, и в духовном, а значит, появятся улучшения и в физическом плане. Ведь всё взаимосвязано. Вот в чем холистическая ценность свободы заботиться о себе.

Связь между разумом, телом и духом

Вы — это не какая-то одна ваша часть. Вы не обхват ваших бедер, не личный рекорд на беговой дорожке, не тревожное расстройство, не профессия и не роль партнера или родителя. Вы значите гораздо больше, чем каждое из этих проявлений по отдельности, вы — невероятное сочетание всего того, из чего вы состоите и что делает вас особенной личностью. Вот почему важно понимать связь между разумом, телом и духом. Эти проявления человека всегда находятся в единстве, и, исцеляя что-то одно, мы приближаем исцеление другого.

¹ Мёрфи-Хискок, Э. Self-care. Забота о себе для современной ведьмы. М.: Эксмо, 2021.