Self-Care

ЗАБОТА О СЕБЕ для современной ведьмы

Магические способы

ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ,
ПИТАЮЩИЕ
И УКРЕПЛЯЮЩИЕ
ТЕЛО И ДУХ

Эрин Мёрфи-Хискок

Автор книги Green Witch

Викка. Сила природной магии

Эрин Мёрфи-Хискок

Self-care. Забота о себе для современной ведьмы. Магические способы побаловать себя, питающие и укрепляющие тело и дух

«Эксмо»

2017

УДК 133.3
ББК 86.42

Мёрфи-Хискок Э.

Self-care. Забота о себе для современной ведьмы. Магические способы побаловать себя, питающие и укрепляющие тело и дух / Э. Мёрфи-Хискок — «Эксмо», 2017 — (Викка. Сила природной магии)

ISBN 978-5-04-105713-8

Используйте свои магические способности и силу Земли, чтобы обрести и сохранить душевное равновесие, уверенность в себе, красоту и хорошее самочувствие. Ведь никто не позаботится о ведьме лучше ее самой! С этим вдохновляющим и поддерживающим руководством Эрин Мёрфи-Хискок, автора многочисленных книг-бестселлеров, в том числе и путеводителя по природной магии «Green Witch», вы сможете побаловать и напитать энергией свои разум, тело и дух с помощью магии. В этой книге вы найдете полезные ритуалы, медитации, рецепты и практики на каждый день с пошаговыми описаниями, которые помогут вам улучшить самочувствие, снять стресс, избавиться от тяжелых мыслей и воспоминаний, восстановить равновесие и восполнить свои силы – именно тогда и так, как вам это необходимо. Добавьте немного волшебства и осознанного внимания к своим потребностям в повседневную жизнь — и станьте еще сильнее, чтобы оберегать и исцелять мир вокруг. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 133.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-105713-8

© Мёрфи-Хискок Э., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Вступление 7
Глава 1 8
Какие цели преследует забота о себе 9
Магия как забота о себе 10
Забота о себе шаг за шагом 11
Боремся со стереотипами о заботе о себе 12
Чувство вины 13
Избавляемся от чувства вины 14
Хюгге и забота о себе 15
Почему важно быть настоящей 16
Магические техники для заботы о себе 18
Основы магии 21
Круги 22
Конец ознакомительного фрагмента. 23

Эрин Мёрфи-Хискок
Self-care. Забота о себе для современной ведьмы. Магические способы побаловать себя, питающие и укрепляющие тело и дух

Посвящение

Кери и Меган, которые со всей возможной заботой отчитывали меня, когда я пыталась прыгнуть выше головы или винила себя из-за того, что чувствовала необходимость отдохнуть. Взаимно, леди. Без вас я бы не справилась. Мороженое и прялки навсегда.

Благодарности

Я искренне благодарна Ребекке Томас за подаренную возможность написать эту книгу. Эта тема очень дорога мне, и, хотя мое расписание было просто сумасшедшим, я знала, что должна ее написать.

Я также хочу поблагодарить команды в Ubisoft, Partworks и Hachette за понимание; я совмещала написание книги с немыслимым количеством других проектов и очень ценю вашу гибкость. Моя отдельная благодарность Анук: она настоящий воин заботы о себе и защиты личного времени и энергии в бесконечной череде дел и забот. Ты пример и источник вдохновения, Анук, я рада, что знакома и работаю с тобой.

Вступление

В самых общих чертах скажем, что заботиться о себе – значит проявлять к себе уважение. Встать и заявить, что да, вы важны и имеете значение. Мы совершенствуемся, заботясь о себе, становимся лучшей версией себя, а эта идея находит отклик и в магии. Магия – прекрасный помощник в заботе о себе, ведь одно из основных направлений магии – целительство. Исцеление себя, земли, исцеление природы и всего человечества. В этом смысле магия и забота о себе идут рука об руку.

Из этой книги вы узнаете о том, как восстанавливать связь со своим внутренним миром и уделять себе время, научитесь осознанно проживать каждое мгновение жизни, чтить себя и поддерживать собственное духовное и эмоциональное здоровье. С помощью магии вы сможете позаботиться о духовной стороне своей жизни, вы также научитесь призывать силы природы: камней, трав и стихий. На этих страницах вы найдете упражнения, направленные на то, чтобы восстановить равновесие, перезарядиться и преобразить деструктивное поведение в более здоровое. Медитации, описанные здесь, помогут заново наладить контакт с самой собой – на духовном уровне и не только.

Забота о своей энергии, эмоциональном, физическом и психическом здоровье совершенно необходима, и магия здесь – главный помощник. Магия вместе с заботой о себе может стать вашей поддержкой и опорой на пути становления лучшей версии себя. Пусть эта книга будет первым шагом в изучении магии и познании самой себя. Не забывайте: стараясь стать совершенней, мы немного преображаем и мир вокруг.

Глава 1
Забота о себе и магия

Выражение «забота о себе» стало очень модным в наши дни. Но, как и трактовки самой магии в различных медиа, многочисленные определения заботы о себе могут сбивать с толку. Из чего именно она состоит? Считать ли маникюр-педикюр или покупку новой сумочки заботой о себе, а если нет, что тогда считать? Говоря проще, забота о себе – любое ваше действие, осознанно совершаемое для поддержания психического, эмоционального и физического здоровья.

Магия идеально увязывается с концептом заботы о себе, потому что магия – это способность слушать себя и слышать послания от природы и Божественного начала. Проживая каждый момент, находясь в нем, вы открываете себя миру информации, которая будет способствовать вашему благополучию и процветанию. Магия и забота о себе – отличные напарники на пути к гармоничной, полноценной жизни.

В этой главе мы выясним, что такое забота о себе, разберем некоторые дискредитирующие ее стереотипы, а также познакомимся с истоками некоторых магических практик, которые будем изучать и использовать в следующих главах этой книги.

Какие цели преследует забота о себе

Цели заботы о себе очень просты:
• здоровый разум,
• здоровое тело,
• здоровый дух.

Суть заботы о себе не только в том, чтобы уметь давать себе перерыв в трудах. Она в том, чтобы научиться понимать собственные потребности, прислушиваясь к своему уму, телу и духу. Потребности не только долгосрочные, но и неотложные, существующие прямо здесь и сейчас.

Сложно ли это – прислушиваться к себе? По-видимому, очень сложно, потому что огромное количество людей страдает от проблем со сном, приступов тревожности, депрессии и постоянного ожидания грядущих неудач.

Заботиться о себе – значит не только обеспечить себя крышей над головой и не забывать есть. Это значит относиться к себе самому с той же добротой, которую вы проявляете к людям вокруг. Это значит поддерживать себя так же, как вы поддерживаете дорогих и близких вам людей.

> Женщины особенно страдают от проблем, связанных с бережным отношением к себе, хотя дело, конечно, касается не только их. Но так уж в нашем обществе вышло, что женщины приспосабливаются к нуждам всех вокруг, при этом отвергая или сводя к минимуму собственные потребности. Это ведет к умалению собственной значимости, сами женщины постоянно откладывают восстановление сил и здоровья на потом или даже полностью отказываются от удовлетворения потребностей в поддержке и заботе. Это, в свою очередь, ведет к раздражению и злости, негодованию и чувству обиды.

Тот, кто заботится о себе, рассматривает себя как человека значимого и так же себя преподносит другим: я ценен, я способен, я достоин. Забота о себе, другими словами, – это исправление того дисбаланса, который возникает, если не относиться к себе должным образом, будь то банальная невнимательность или осознанный выбор.

Забота о себе не подразумевает масштабных начинаний – больше показных, нежели действенных. На деле будет куда лучше, если вы решите заботиться о себе понемногу, но регулярно – так вы никогда не доведете себя до такого отчаяния, когда потребуются серьезные меры. Постоянные маленькие жесты заботы выгодны еще и потому, что они не занимают много времени, которое вы можете посвятить другим обязанностям или людям. Кроме того, так вы не сможете обвинить себя в эгоизме – а такое чувство иногда возникает, когда мы наконец обращаем внимание на самих себя.

> Часто именно эгоизм лежит в основе многих стереотипов о заботе о себе (заботишься о себе – значит, эгоист). Магические практики способны помочь в борьбе с чувством вины, потому что магия работает на невидимом, внутреннем уровне, недоступном для осуждения других людей.

Магия как забота о себе

Одно из основных направлений магии – целительство. Исцеляя себя, мы вносим вклад в оздоровление всего человечества, забота о самих себе приносит гармонию в природу и исцеление всей земли в самом широком значении. В этом смысле магия и забота о себе выполняют одно общее дело. Забота о себе – один из способов сохранять здоровье, исцелять дух, поддерживать и оптимизировать свое эмоциональное, ментальное и физическое состояние. Магия помогает расширить собственные возможности, учит контролю и поощряет сосредоточение на себе. Все это перекликается с главной целью заботы о себе.

> Практическая магия стремится установить или сбалансировать связь между личностью и окружающей средой. Если добавить сюда духовный аспект, то можно сказать, что магия стремится к установлению и поддержанию связей между человеком и Божественным началом.

Забота о себе шаг за шагом

Часто можно услышать: «Ой, просто поделай упражнения, и депрессия исчезнет!» или «Займись йогой, прокачаешься духовно!».

Забота о себе так не работает – это сложное, переплетенное сочетание сотен маленьких действий. Это смена установок. Если вы используете что-то одно из заклинаний, ритуалов или практик, описанных в этой книге, вы не решите разом все свои проблемы. Но каждая из практик поможет почувствовать себя немного лучше, поможет понять, что вы достойны заботы о себе, что ваши нужды заслуживают внимания и времени. Забота о себе не устранит полностью ваше чувство усталости, но все же она необходима. Так и уборка комнаты не избавит от чувства тревоги, но атмосфера в ней станет здоровее и комфортней, а это очень важно.

Боремся со стереотипами о заботе о себе

Медиа сегодня продвигают заботу о себе в форме спа-дней и шопинг-терапии. Подобный подход не может не расстраивать, потому что он автоматически предполагает, что вы принадлежите к определенному классу людей с определенными возможностями. Он подразумевает, что вы располагаете стабильным доходом, который желаете потратить на спа и активный шопинг, но вот почему-то отказываете себе в этом; само собой разумеется, что у вас есть на это и время.

Ко всему прочему, такие советы предполагают, что подобные занятия способны заполнить брешь в вашей жизни, а если пустота в сердце все равно никуда не желает уходить, что ж, это с вами что-то не так. Наберемся же смелости! То, как понимают заботу о себе средства массовой информации, вовсе не должно совпадать с тем, как понимаем ее мы. В действительности будет даже лучше, если мы научимся понимать ее по-другому.

Чувство вины

Вот еще один стереотип заботы о себе: нам изображают кого-то, кто праздно бездельничает на диване, жует шоколад и игнорирует все обязанности и хлопоты. Такое представление неприемлемо, так как оно внушает мысль о том, что мы обязательно подведем мифических «всех», сто́ит только между бесконечными задачами уделить несколько минут себе. Или что нас ждут неудачи, если мы не погружаемся в дела всецело и без оглядки. Это один из самых пагубных стереотипов о заботе о себе. Он подспудно диктует мысль: если вы не работаете в режиме нон-стоп, значит, недостаточно серьезно относитесь к делам и обязанностям. Немудрено, что за любую минутку перерыва нас будет съедать чувство вины.

> Иногда ради терапевтического эффекта действительно можно что-то отложить, но важно помнить, что прокрастинация и игнорирование проблемы – это не забота о себе, а как раз наоборот. Постоянное откладывание дел только принесет еще больше сложностей. Забота о себе не обходится без составления планов, чтобы не допустить перехода задач и дел в статус проблем. Будьте к себе добры – не превращайте будущее в беспорядок.

Избавляемся от чувства вины

Нередко мы носим вину с собой, позволяем ей мучить нас изнутри. Это не здоро́во! Чтобы научиться расставлять приоритеты в пользу заботы о себе, нужно прежде всего избавиться от самобичевания. Следующий ритуал поможет отпустить часть вины, почувствовать, как эта ноша оставляет вас.

Ритуал для избавления от чувства вины

Это ритуал сожжения, в котором вы уничтожаете то, от чего хотите освободиться или изгнать из своей жизни. Подобные ритуалы могут иметь очень сильный терапевтический эффект, когда вы пытаетесь побороть болезненные воспоминания или преодолеть тяжелые эмоции. Возможно, придется повторить его не раз, если в вас снова и снова просыпается вина за что-то определенное или вы в принципе склонны испытывать вину. Повторяйте его так часто, как только будете чувствовать в этом необходимость.

Ритуал требует заземления, концентрации и – опционально – создания круга; если эти техники вам еще не знакомы, подробные инструкции можно найти в этой главе.

Вам понадобятся:

• треножник или подставка под горячее;
• жаропрочный контейнер (может быть, пепельница);
• благовония из ладана (ароматические палочки или конусы);
• белая свеча в подсвечнике;
• спички или зажигалка;
• бумага;
• карандаш или ручка.

Ваши действия:

1. Сконцентрируйтесь и заземлитесь. Если нужно, начертите круг.
2. Поставьте контейнер на треножник или подставку рядом с ладаном и свечой.
3. Зажгите свечу и благовония.
4. Сядьте, закройте глаза. Подумайте о вашем чувстве вины. С чем оно связано? Что служит для него спусковым крючком? Можете ли вы точно определить, за что чувствуете себя виноватой? В этот момент могут возникнуть и другие чувства, переплетенные с виной: обида, грусть, стыд, злость.
5. Запишите свои мысли на бумаге.
6. Сложите бумагу пополам или вчетверо, так, чтобы она помещалась в контейнер.
7. Держа бумагу в руках, скажите:

Я отпускаю эту вину во Вселенную.
Я приглашаю мир и спокойствие занять ее место.
Открой мое сердце позитивной энергии этого урока
И поддержи, пока я учусь заботиться о себе.
Благодарю за все твои благословения.

8. Поднесите угол бумаги к огню свечи. Когда она займется, положите в контейнер и дайте сгореть дотла. Дождитесь, пока догорят благовония и свеча.
9. Позже соберите бумажный пепел и избавьтесь от него, либо растворив в проточной воде за пределами своего дома, либо развеяв по ветру.

Хюгге и забота о себе

Понятие «хюгге» пришло к нам из Дании. Этот концепт подчеркивает важность умения сосредоточиться на наслаждении моментом. Он говорит о том, как жить в настоящем и давать себе пространство и время, чтобы осознать это чувство происходящего здесь и сейчас.

Датчанам нужны были способы справляться эмоционально и духовно с длинными, холодными, темными зимами. В результате появилось хюгге. Хюгге возвеличивает маленькие вещи, которые и делают нашу жизнь сто́ящей: чашка чая, хорошая книга, комфортные для отдыха помещения, чувство защищенности и уюта, домашняя еда, компания друзей. Оно основано на идее неторопливости, низкого уровня стресса и умеренного потребления.

> Концепт хюгге безупречно вписывается в магические практики. Практическая магия стремится к тому же чувству спокойствия, что и хюгге. Медитация, замедление для того, чтобы быть в моменте, осознание и признание себя настоящего – все это лежит в основе магии. Она же сподвигает людей становиться лучше, сильнее, чествовать себя.

Хюгге предлагает нам взглянуть на сам процесс проживания жизни как на некую форму искусства. Под таким же углом можно рассматривать и заботу о себе. Суть здесь не в показной яркости, а в комфорте и глубоких чувствах. В том, как создавать особенные моменты, которые становятся таковыми не из-за своей исключительности и необычности. Они особенны четким осознанием того, что если вы позволите себе соединиться с этим моментом, впитать его, то вы поймете: каждая секунда может быть особенной. Просто потому, что она ваша и больше ничья, и вы ее таковой признаете.

Часть заботы о себе как раз заключается в том, чтобы позволять себе проживать такие моменты и наслаждаться ими. Всегда можно взять маленькую паузу для осознания сиюминутной ситуации, будь она хорошей или плохой. Каждое такое осознание укрепляет веру в то, что вы заслуживаете этого времени. Еще с помощью таких осознаний можно понять и объяснить свои чувства, а не просто игнорировать их. Мы часто этим грешим, потому что нам просто некогда и все время нужно бежать. Но именно так, анализируя свои чувства, мы мягко даем подсознанию сигнал: все в порядке, не нужно притворяться радостным, когда нам грустно. Настроение может меняться. Оно не обязано всегда быть «приподнятым» или «отличным». И не будет, потому что все мы не в силах избежать трудностей и плохих дней.

Почему важно быть настоящей

Говоря об умении быть настоящей, мы подразумеваем наше истинное, подлинное «я». В основе своей это значит следующее:

• выяснить, кто вы на самом деле;

• принять себя;

• быть с собой честной.

Вроде бы просто? На деле все может оказаться совсем не так.

Шум и суета жизни зачастую используются нами просто как прикрытие. Мы занимаем себя всевозможными делами, чтобы не было случая притормозить, посмотреть на себя внимательно и увидеть истину. Не у всех хватит смелости на такое. А вдруг мы вовсе не такие идеальные, какими себе кажемся?

Заботиться о себе иногда очень непросто, потому что необходимо лицом к лицу встречаться с вещами, которые мы предпочли бы игнорировать. Самоанализ – это некомфортно. Неудобно. Это смущает. Это требует такого уровня честности, к которому вы, вероятно, пока не готовы. Вам может быть страшно признать, что это вы сами себе вредили, осознанно или нет. Ужасает даже мысль о том, что придется навсегда распрощаться с привычной самодисциплиной, чтобы стало лучше. Но признавать, что вы в чем-то слабы, – это тоже забота о себе. На самом деле у вас достаточно сил для того, чтобы взять жизнь под контроль, просто вы, возможно, пока не очень в этом уверены.

Но подумайте вот о чем: если вы признаете свои слабости, то будете знать, над чем работать, какая частичка вас нуждается в любви и заботе. Если вы принимаете и понимаете ответственность за свою жизнь, это убеждение поможет выбрать верный путь в непростом деле заботы о себе.

Попробуйте следующую аффирмацию: *«Я чту настоящую себя».*

Ваша жизнь уникальна, и никто больше не сможет прожить ее так, как вы. Быть настоящей – значит следовать индивидуальным, особенным путем. Да, определить свои жизненные ценности бывает трудно, а жить согласно им – еще труднее. Куда проще оставаться в неведении и притворяться, что все у нас в порядке. Но найти подлинное «я» важно именно потому, что заботиться о ненастоящем себе бессмысленно. Представьте, что вы пытаетесь наполнить водой прохудившееся ведро: у вас ничего не выйдет, потому что оно лишено целостности, завершенности. Тот, кто о себе заботится, дорожит каждой из своих частей, даже теми, над которыми еще нужно работать. Если вы пытаетесь казаться кем-то, кем вы на самом деле не являетесь, как вы можете стать счастливыми? Откуда взяться сочувствию, состраданию к себе, если это «я» ненастоящее?

Улучшать свою жизнь не всегда просто, но это стоит усилий. Вот несколько советов, которые могут вам помочь.

• Ваши желания, нужды и действия должны быть в равновесии.

• Делайте выбор, опираясь на свои ценности; в долгосрочной перспективе это куда полезней, чем принимать решения, основанные на сиюминутной выгоде или мнении большинства.

• Будьте себе адвокатом, защищайте свои желания и потребности.

• Не позволяйте, чтобы вами управляла жажда понравиться другим и быть ими принятой. Чужое одобрение – мощный наркотик, но нужно учиться быть счастливой на своем пути, отвечая за собственные решения.

Такая честность может пугать. Что, если мы-то примем себя такими, как есть, со всеми слабостями и изъянами, а вот окружающие – нет? Страх – веский фактор сдерживания. Страх

неудачи, непринятия, одиночества в сочетании со страхом упустить что-то важное превращается в запутанный клубок из тревоги и ощущения потерянного контроля. Однако нужно помнить о том, что стоит только найти свое истинное «я», как укрепится ваша сила и уверенность в себе, что, в свою очередь, скажется на личной энергии.

> Американская писательница Брене Браун в книге «Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть» говорит как раз о том, как развить в себе умение быть неидеальной. Принятие себя несовершенными, но при этом заслуживающими заботы – ценная практика в нашем инструментарии заботы о себе.

Хотя заниматься самоанализом некомфортно и иногда даже страшно, игнорировать этот процесс нельзя, иначе есть риск собственноручно создать другие проблемы, которых можно успешно избежать. Сделайте верный выбор. Можно заняться саморефлексией и справиться с сопутствующим стрессом, а можно постоянно находиться во власти тревоги и усталости, возникающих в результате прокрастинации и игнорирования чего-либо. Возьмите ситуацию под свой контроль. (В главе 2 вы найдете заклинание, которое поможет узнать настоящую себя.)

Магические техники для заботы о себе

Эта книга предлагает множество техник, которые вы можете использовать для заботы о себе. Большинство из них просты и доступны, для других нужны дополнительные приобретения – травы или камни. Валуны нам не потребуются – даже маленький камешек обладает природной энергией, которую можно привлечь для поддержания вашей собственной энергии. За травами тоже ходить далеко не придется – большинство легко найти в обычном продуктовом магазине. Некоторые из них можно использовать в форме масла. Эфирные масла на первый взгляд могут показаться дорогими, но все они концентрированные, поэтому при правильном хранении вдали от света их хватает надолго.

Ниже перечислены все магические техники, которые мы будем рассматривать на страницах этой книги.

Креативная визуализация

Бывало ли такое, что вас выдергивали из грез наяву? Или, возможно, в детстве вы отличались чересчур живой фантазией? Креативная визуализация – это техника, в которой вы используете силу своего воображения и концентрации, чтобы создать картину реальности, над которой работаете. Она требует большего сосредоточения, чем обычное фантазирование, а также большей аккуратности и внимательности к тому, что вы представляете. В сущности, визуализируя какую-то ситуацию, мы «заправляем» ее энергией, даем ей силу сбыться в реальности.

Конечно, визуализация может сработать и в негативном ключе. Именно поэтому важно уметь поймать себя в момент, когда наш разум отклоняется от верного курса и начинает воображать что-то ужасное. Мы совершенно точно не хотим случайно подкрепить энергией какой-нибудь нежелательный сценарий.

Медитация

Медитация позволяет нашему разуму отдохнуть, отключиться от вечной суматохи и бесконечных волнений окружающего мира. Кроме того, она полезна и с чисто физической точки зрения: во время медитации замедляется сердцебиение и понижается кровяное давление. Если говорить о пользе для психики, то медитация помогает справиться со стрессом, депрессией и тревогой, борется с рекурсивным негативным мышлением, она улучшает концентрацию. В эмоциональной сфере медитация поддерживает нас на пути принятия себя и не дает оптимизму угаснуть. Медитация питает нас духовно: дарит спокойствие, умиротворение, чувство баланса и гармонии со Вселенной.

В этой книге мы рассмотрим два основных вида медитации: осознанную и дыхательную медитацию. Обе этих практики очень просты и полезны для всех, кто учится заботиться о себе.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения учат нас обращать внимание на то, что обычно мы воспринимаем как неотъемлемую, но самоуправляющуюся функцию нашего организма. Вы удивитесь, скольких улучшений можно добиться, уделив немного внимания этому никак не зависящему от нас, на первый взгляд, процессу!

Контролируя дыхание, вы влияете на глубину и ритм вдохов-выдохов, тем самым регулируя поступление кислорода. Это, в свою очередь, улучшает работу мозга, стабилизирует сер-

дечный ритм и в целом благоприятно влияет на здоровье. Те же самые упражнения принесут двойную пользу, если превратить их в дыхательную медитацию.

Магия трав

В чем разница между магией трав и травничеством? Травничество куда ближе к медицине, поскольку работает с лекарственными свойствами растений. Магия же обращается к их энергии. Это вовсе не значит, что травничество и магия трав исключают друг друга, как раз наоборот. Например, в этой книге вы найдете рецепты чая, в которых объединены оба подхода. Конечно, энергия цветов, трав, кустарников и деревьев будет использоваться нами главным образом как магическая поддержка заботы о себе, а их лекарственные свойства помогут укрепить физическое здоровье.

Магия трав может использоваться в ароматерапии, благовониях, маслах, ароматических смесях, саше, различных порошках, амулетах и выступать помощником для других видов магии.

Свечная магия

Помимо того, что свечи могут использоваться как замечательный инструмент для создания уютной атмосферы в доме, свечная магия сама по себе проста и безмятежна. Можно зажечь свечу и наслаждаться ее ароматом и красотой огня. Можно усложнить процесс и вырезать на свече слова или проделать маленькие отверстия в воске, чтобы наполнить их затем травами и/или маслами. Это доступное и простое средство. Нет никакой необходимости покупать самые дорогие свечи, однако совсем дешевые выбирать тоже не стоит: такие свечи часто сделаны некачественно, они неровно горят, дымят и оставляют на стенах следы копоти.

> К тому же вы можете приобрести все нужные ингредиенты и материалы и наслаждаться процессом скатывания или отливки своих собственных свечей. В таком случае у вас есть возможность добавить в них различные масла или растертые в порошок травы.

Вот несколько подсказок, которые могут оказаться полезны:

• Приобретите коллекцию небольших стеклянных баночек для кухни. Их можно использовать вместо подсвечников как для чайных свечей-таблеток, так и для высоких конусообразных. Вокруг горлышка можно повязать ленту или рафию (пряжа из листьев пальмы) – это придаст вашим баночкам незамысловатое сельское очарование. (Главное, сделайте это так, чтобы лента или рафия случайно не загорелись от огонька свечи.) Если захочется, ленточки и пряжу можно подобрать разных цветов и менять их в соответствии с сезоном.

• Смажьте дно баночек вазелином или оливковым маслом, чтобы сгоревшая свеча не прилипала к стеклу.

• Лучше не задувать свечу, а использовать специальные щипцы для тушения – так расплавившийся воск не будет разбрызгиваться.

• Если есть возможность, приобретайте соевые свечи или свечи с высоким содержанием пчелиного воска. Они не только горят без копоти, но и выбрасывают в воздух меньше вредных химических веществ, да и, вероятнее всего, они были произведены в лучших условиях.

• При использовании свеч соблюдайте пожарную безопасность. Не оставляйте открытый огонь без внимания и каждый раз проверяйте, нет ли рядом чего-то легковоспламеняющегося.

Магия кристаллов и самоцветов

Кристаллы и камни могут использоваться как пассивный инструмент заботы о себе наряду со свечами. Их также можно зарядить и направить их энергию на конкретную цель. Кристаллы и камни – потрясающие маленькие аккумуляторы природной энергии, доступ к которой всегда открыт. Их легко носить с собой в кармане или сумке, можно приобрести украшение с камнем, который станет союзником в достижении поставленной цели. Камни можно использовать многократно, но нужно правильно очищать их (инструкции по очищению приведены далее в этой главе).

Основы магии

Главная задача этой книги не в том, чтобы научить вас основам магических практик. Однако мы все должны быть в равных условиях, поэтому дальше будут рассмотрены отдельные основополагающие техники, которые еще не раз встретятся на этих страницах.

> Более подробное описание магических техник вы можете найти в моих книгах «Силовое колдовство на всю жизнь: искусство создания и применения для позитивных изменений» (Power Spellcraft For Life: The Art Of Crafting And Casting For Positive Change) и «Одиночная Викка на всю жизнь: полное руководство по самостоятельному освоению ремесла» (Solitary Wicca For Life: Complete Guide to Mastering the Craft on Your Own).

Концентрация и заземление

Это базовая магическая техника, которая особенно тесно связана с заботой о себе. Такая практика поможет успокоиться, избавиться от нервного напряжения, восполнить недостаток энергии; она создает чувство общности, сопричастности, родства и приносит утешение.

Ритуал заземления

Прежде чем начинать какое угодно магическое дело, необходимо сконцентрироваться и заземлиться – это гарантирует, что в процессе работы вы не истощите все запасы сил разом.

Ваши действия:

• Закройте глаза и три раза медленно вдохните.

• Представьте свет в энергетическом ядре своего тела. Что считать ядром, зависит только от вас; для кого-то это сердце, для других – солнечное сплетение или низ живота. Главное, чтобы это место имело особый смысл лично для вас.

• Представьте луч света, тянущийся из вашего энергетического центра к земле. Посмотрите, как он растет дальше, проходит через поверхность и достигает ядра земли, как ваша энергия встречается с энергией планеты. Вообразите, как сила земли поднимается вверх по завитку светового луча, словно через соломинку. Вберите ее в себя, позвольте ей наполнить вас.

• Если вы устали или чувствуете недостаток энергии, можете использовать силу земли для восполнения потери и обретения равновесия.

• Если собственной энергии в вас слишком много и из-за нее вы чувствуете волнение и нервозность, избавьтесь от излишков, в таком состоянии тоже нет ничего хорошего. Представьте, как эта энергия вытекает из вас и поглощается землей.

• Визуализировать будет значительно легче, если представите, что ваша энергия и энергия земли окрашены в разные цвета.

Круги

Магический круг – это энергетический барьер, который создается, чтобы очертить священное пространство для поклонений и магических действий. Круг защищает все внутри себя и не пропускает нежелательную энергию. В нем мы собираем сфокусированную энергию и наращиваем ее, прежде чем высвободить для достижения цели. Вам не всегда будет нужен круг, но тем не менее полезно уметь правильно создать его, поскольку круг также работает и щитом, отражающим негативную энергию.

Создание круга

Ниже мы разберем, как создать и снять магический круг.

• Сконцентрируйтесь и заземлитесь.

• Наполните свой энергетический центр силой земли, а после позвольте ей стечь в вашу ведущую руку.

• Представьте, как энергия земли вытекает из кончиков ваших пальцев. Отставьте руку в сторону и либо поворачивайтесь вокруг своей оси, либо обойдите так периметр своей рабочей зоны, визуализируя поток энергии, который опоясывает ее, словно лента. Замкните круг, представляя, что конец и начало ленты встречаются друг с другом.

• Как только круг замкнется, представьте, как энергия поднимается вверх от его стен, смыкаясь куполом над вашей головой. Потом вообразите такой же купол под своими ногами, причем так, чтобы эти две полусферы соединились в одну.

• После завершения магической работы представьте этот процесс в обратном порядке – полусферы над вашей головой и под ногами снова превращаются в простую ленту энергии, окружающую вас. Потом направьте руку к той точке, где концы замкнулись, и прочертите круг в обратном направлении, представляя, как энергия возвращается в вашу руку и поднимается к ядру. Затем позвольте ей стечь обратно в землю, откуда она и пришла.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.