



**РЕМЕСЛО ПРЯХИ  
АЛТАРЬ ВЕДЬМЫ  
ЗЕРКАЛО ВЕДЬМЫ  
ВЕДЬМИН КОТЕЛ**



**Лаура Темпест Закрофф**

**Микки Мюллер**

**Джейсон Манки**

**Лесли Дж. Линдер**

**Ремесло пряжи: магия  
для независимой ведьмы.  
Алтарь ведьмы: ремесло,  
мудрость и магия священного  
пространства. Зеркало  
ведьмы: Ремесло, знания и  
магия зазеркалья. Ведьмин  
котел: ремесло, знания и  
магия ритуальных сосудов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69698638](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69698638)*

*Ремесло пряжи . Алтарь ведьмы. Как пережить ретроградный  
Меркурий, а также Венеру и Марс. Ведьмин котел:*

*ISBN 9795944390799*

## **Аннотация**

Сборник состоит из книг: Ремесло пряжи: магия для независимой ведьмы; Алтарь ведьмы: ремесло, мудрость и магия священного пространства; Зеркало ведьмы. Ремесло, знания и магия зазеркалья; Ведьмин котел: ремесло, знания и магия ритуальных сосудов.

# Содержание

Ремесло пряжи	6
Посвящение	6
Предупреждение	8
Предисловие	11
Введение	20
Глава 1	34
Часть первая	66
Глава 2	69
Глава 3	109
Глава 4	128
Конец ознакомительного фрагмента.	142

**Лесли Дж. Линдер**  
**Ремесло пряжи**  
**Алтарь ведьмы**  
**Зеркало ведьмы**  
**Ведьмин котел**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

# Ремесло пряжи

## Посвящение



Выражаю огромную благодарность и любовь всем женщинам в моей жизни и линии рода, наделенным чутьем пряжи. Моей матери, Мэри Джейн Хеммил Картер. Моим бабушкам, Эстер Колдервуд Хеммил и Этель Нельсон Линдер. Конечно же, моей крутой прабабушке, проводившей спиритуалистические сеансы, Фрэнсис (Фрэнки) Кинг Колдервуд.

Она занималась ремеслом пряжи задолго до того, как оно вошло в моду. Вилле Кэтер и Шарлотте Перкинз Гилман за муки писательства. Мэри Годвин Шелли в признательность за безумие (и ученость). Моим великолепнейшим подругам, Бутс Гаррет, Гвен Кларк Гудрич и Кристине Перкинз, за то, что вдохновляли меня и помогали держать себя в руках. Моему отцу, преподобному Лайлу Дину Линдеру, я публично выражаю благодарность за то, что воспитывал меня с гордостью как мужчина-феминист. Всем этим людям и моим читателям я адресую последние слова: «*Ars longa, vita brevis*». Загуглите их.

# Предупреждение



Эта книга публикуется исключительно в образовательных и развлекательных целях. Автор и издатель не рекомендуют использовать ее в виде медицинской рекомендации. При любых проблемах со здоровьем советуем читателям обращаться за консультацией по поводу диагноза и лечения к грамотному специалисту.

Хотя эта книга готовилась с самыми лучшими намерениями, автор и издатель не дают никаких заверений и не предоставляют гарантий любого рода. Ни автор, ни издатель не несут ответственности перед любым человеком или органи-

зацией за убытки или ущерб, предположительно прямо или косвенно вызванный информацией, содержащейся в книге. Каждая ситуация уникальна, и советы и стратегии, описанные здесь, могут не соответствовать вашей ситуации.

Ссылки приведены исключительно в информационных целях и не должны восприниматься как одобрение каких-либо сайтов или иных источников. Читатели должны осознавать, что сайты, упомянутые в этой книге, могут измениться.

На следующих страницах вы найдете рекомендации по использованию определенных трав, эфирных масел, благовонных смесей и ритуальных предметов. Если у вас возникает аллергия на какие-либо ингредиенты, пожалуйста, воздержитесь от их использования. Каждое тело по-своему реагирует на травы, эфирные масла и другие вещества, так что результат зависит от конкретного человека. Эфирные масла оказывают мощный эффект, используйте их с осторожностью. Всегда разбавляйте их, прежде чем наносить на кожу, и обязательно проведите собственное исследование перед использованием – сделайте кожную аллергическую пробу. Некоторые растительные средства могут вступить во взаимодействие с рецептурными и безрецептурными препаратами, искажая их действие. Пожалуйста, не употребляйте внутрь травы, если не уверены, что правильно определили их. Если вы принимаете лекарства или испытываете проблемы со здоровьем, не принимайте внутрь никаких трав, не посоветовавшись с опытным практикующим врачом.

Осторожность никогда не бывает излишней, особенно когда мы пробуем что-то впервые, включая секс-игрушки или йони-яйца. Если вы испытываете любое неудобство, немедленно прекратите использование.

# Предисловие



На страницах этой магической книги вы, безусловно, ожидаете увидеть оглавление, введение и кучу советов от автора. Конечно, всего этого здесь предостаточно. Но сначала вы попадете на чудесную полянку в магическом лесу. Кто бы мог подумать?!

Высокая осенняя трава ласкает стебли пурпурного леса цветов валерианы. Коричневые крольчата бросаются враспынную из гнезда у вас под ногами. С замирающим сердцем вы следите, как они, петляя, несутся под защиту ближайшего дерева.

Когда кролики разбегаются, вы видите извилистую тропку. Это утоптанная трава с несколькими клочками проступившей земли. Вы можете лишь едва заглянуть в густой лес. Он кажется мирным, но довольно мрачным. Корявые ветви яблонь, отяжелевшие от поздних плодов, склоняются над поляной. Они словно бы приглашают вас. Мгновение вы медлите, а затем ступаете внутрь.

Не спеша идите по извилистой тропке и замечайте все детали, звуки и запахи. Вы слышите, как с деревьев стекает дождевая вода. Или это маленький ручей? От земли тянет сыростью. Деревья вздыхают на ветру.

Маленькое существо проносится рядом с вами, жужжа крыльями. Не такое уж оно и крошечное. Это была стрекоза? Может, вы сходите с ума, но оно очень напоминало фею Динь-Динь. Вы не знаете точно, в какое место вы только что попали. Одно можно сказать наверняка: в воздухе ощущается электрический заряд магии.

Нет никаких сомнений, здесь становится прохладнее. Неподалеку есть пещера, сокрытая от глаз травами и камнями. Когда вы приближаетесь к входу, он расширяется перед вами, словно бы маня внутрь. Он движется сам по себе! Вы не уверены, стоит ли вам прыгать от радости или испытывать ужас. Вход в пещеру расширяется еще больше. «Заходи уже!» – кажется, говорит он.

И вот вы на каменной лестнице, что спускается во тьму подземного мира. Вы делаете глубокий вдох, еще раз убеж-

даетесь, что вам ничего не угрожает, и начинаете путь вниз. Вы по-прежнему чувствуете аромат сырой земли и дождя. Запахи ощущаются еще острее. Тихий звук, что издают черви, разрывающие землю за стенами, похож на одобряющий шепот. Земля, насекомые и вода умоляют вас войти: «Спустишься, сестра, и познай свою долю. Это благое дело. Возблагодари свою судьбу».

Лестница заканчивается, и теперь вы спускаетесь по коридорам, что закручиваются спиралью. По обе стороны от них – двери. Заблудиться невозможно. Какой бы путь вы ни выбрали, он верен.

В подземном мире время движется иначе. За несколько секунд можно одолеть целые мили. Нельзя сказать, как далеко вы зашли. Знайте лишь, что вы в безопасности.

Наконец проход расширяется. Лабиринт коридоров, через которые вы пробирались, сменяется открытым пространством. Другие женщины входят через коридоры, окружающие вас. Это женщины всех рас, комплекций, возрастов и индивидуальностей. Если они чувствуют этот зов – они женщины. Им рады в этом священном пространстве.

Хотя все шли по разным тропам, вы пришли в одно и то же место. Всем вам суждено было оказаться здесь как раз в это время. Вы приветствуете друг друга улыбкой. Это замечательное место!

Все женщины вокруг вас выстраиваются в одну очередь. Они ждут у входа в маленькую пещерную камеру сразу за

этим открытым пространством. Встаньте в очередь. Все вы здесь, чтобы принять участие в одном и том же посвящении. Все вы ждете, когда вас примут и вы поприветствуете ваши судьбы. В безвременном пространстве подземного мира очередь подходит быстро. Вы едва успеваете насладиться присутствием сестер, прежде чем наступает ваш черед вступить в пещеру посвящения.

Внутри пещеры вас окутывает густой запах трав. Энергия в этом месте совершенно иная. Это сакральное пространство, наполненное святостью и силой. Теперь вы осознаете, что всему этому суждено было случиться. Вы не знаете, когда началось путешествие, но зов вел вас именно сюда.

Пещера овальной формы. Помимо этого сложно что-либо разглядеть. Дым горящих благовоний клубится в воздухе словно густой туман. Пока вы гадаете, куда двинуться, что-то мягкое и легкое касается ваших ног – небольшой клубок пряжи. Нить теряется в глубине пещеры.

Обратите внимание на цвет и текстуру пряжи. Возможно, вы узнаете свою нить по качеству ее энергии. Она толстая и пушистая или, скорее, напоминает луч чистого света? Она может быть и такой, и такой, а возможно, и чем-то средним. Просто присмотритесь к нити и тому, что она говорит вам о путешествии вашей души.

Вы поднимаете клубок и начинаете идти вслед за путеводной нитью, сматывая ее на ходу. С каждым шагом дым рассеивается, и вы понимаете, что ваша собственная сосредото-

ченность расчищает путь. Эту часть пути, что вы открываете для себя, называют «магией пряжи».

В центре овальной пещеры, неподалеку от того места, где вы теперь стоите, вы видите высокий, старинный ткацкий станок. Он возвышается над вами, и его верхушка тонет в рассеивающемся таинственном дыме. Полотно, свисающее с него, не походит ни на что из того, что вы когда-либо видели. Оно искрится и переливается изменчивыми цветами. Образы появляются и исчезают.

Нити, свисающие со стана, – различной текстуры. Кажется, некоторые спрядены из чистого света. Они гудят, и оттого сам стан резонирует подобно арфе. Он вибрирует разными тонами. Вы ощущаете их в макушке, в горле, в животе и в сердце. Вы чувствуете их в ногах, и это заставляет приблизиться. Сердце стучит громче, чем когда вас испугали крольчата. Но вы зашли так далеко. Вы доведете дело до конца.

Тени проносятся перед вами, и вы видите, что три женщины заняты работой за станом. Их катушки щелкают, когда они взмахивают ими, как волшебными палочками, продевая туда-сюда через нити основы.

Эти три женщины – три судьбы. Они – прошлое, настоящее и будущее. Они – дева, мать и старуха. Вы слышали истории о них. Дым рассеивается, вы прищуриваетесь и смотрите на них, жадно пытаясь рассмотреть, как они выглядят.

Три судьбы оборачиваются в знак приветствия. Удивление охватывает вас, когда вы осознаете, что все три похожи

на вас! Даже если вы сами не прошли еще всех этих этапов своей жизни, вы видите в них свое отражение.

Дева походит на вас в юности. Когда в детстве вы были наиболее храбры и полны оптимизма? Именно это и отражает дева.

Мать походит на вас в самую плодотворную и продуктивную пору расцвета. Она рождает не только детей, но и творчество и искусство. Она хорошо заботится не только о других, но и о самой себе.

Карга или, как ее еще называют, мудрая старуха – это вы на вершине мудрости, приобретенного опыта и знаний. Она лидер, эксперт в выбранной ею сфере. Она готова наставлять других женщин, передавая им свое наследие.

Встречая себя в лице трех судеб, знайте, что они приветствуют вас с радостью и любовью. Поблагодарите их за дар этого посвящения. Дайте понять, что вы готовы получить их мудрость и узнать, как продолжать путь. Хотя полотно вашей жизни еще не закончено, судьбы дают вам совет, как помочь ему зазвучать в гармонии с вашим подлинным «Я».

Судьба-дева выходит вперед и сжимает вашу руку. Она поднимает глаза и говорит вашим собственным детским голоском: «Помни об игривости».

Затем она нежно забирает у вас клубок пряжи и несет его матери. Мать подмигивает вашими же глазами и сжимает нить, говоря: «Помни о страсти».

Она передает нить старухе, которая быстро закрепляет ее

на шпульке. Эта мудрая женщина, у которой ваше лицо, улыбается и говорит: «Помни о цели».

Руки старухи мелькают почти неуловимо, пока она вплетает вашу нить в полотно. Другие судьбы присоединяются к ней, продевая нити других людей в основу вместе с вашей. Наблюдая за тем, как собственная душа обретает форму, вы понимаете, как тесно связаны с теми, кто окружает вас.

Всмотритесь в полотно, что ткут судьбы. Вы видите в нем отражения образов прошлого. Они появляются и исчезают на ткани, пробуждая ваши лучшие воспоминания. Это образы тех моментов, когда вы были счастливее и сильнее всего. Вы видите, как занимаетесь тем, что больше всего любите. Обратите внимание на эти образы. Пусть они расскажут вам о склонностях и радостях.

Если у вас есть вопросы к судьбам, задайте их сейчас. Ответом могут стать их слова или образы, что появятся на полотне.

В безвременье подземного мира десятки жизней можно смотреть и следить за тем, как ткется полотно. И все же судьбы замедляют свою работу. Они бросают шпульки, свешивая их со стана, и поворачиваются, чтобы даровать вам свое благословение.

– Будь храброй, – говорит дева, – и не забывай о веселье.

– Будь страстной, – добавляет мать. – Никогда не переставай творить.

– А теперь возвращайся к жизни, пряжа, – говорит вам

старуха. – Будь лидером. Теперь ткать предстоит тебе и твоим сестрам.

Дым поднимается из расщелины в каменном полу словно занавес, опускающийся в конце чудесного спектакля. Вы знаете, что наступило время покинуть пещеру посвящения. Вы интуитивно понимаете, куда нужно идти.

Вы проходите в дверь и возвращаетесь во тьму петляющих коридоров. Очереди сестер нигде не видно. Но не бойтесь. Вы снова встретите их на своем жизненном пути.

Стены этого прохода столь узки, что можно дотянуться и дотронуться до них с обеих сторон. Ощутите влажность камня и мягкость земли под пальцами. Отметьте для себя слова и образы, что найдете там.

Вы поднимаетесь из подземного мира в мирный уголок, с которого начали свой путь. Вы видите свет этой тихой полянки, что сияет неподалеку. Спеша за петляющей тропкой, вы быстро выходите на луг. Солнце мягко согревает вас, и вы чувствуете себя увереннее.

«Это действительно только что произошло?» – спрашиваете вы себя.

Словно в ответ, на небе появляется двойная радуга. Потрясающе! Голоса трех судеб, звучащие в совершенный унисон, ясно отпечатываются в вашем сознании. Вы слышите их слова: «Все обещания – внутри тебя. Все присутствие – перед тобой. Взывай к внутренней силе, что есть мы, но в конечном счете – ты. Сотки свою собственную судьбу. Спряди

ее с нами. Стань пряхой себе самой».

«Пряхой? – думаете вы. – Кто это, черт возьми?»»

# Введение



Прямо сейчас – замечательное время для того, чтобы быть независимой женщиной. Мы стоим на плечах многих поколений храбрых женщин, что жили до нас. Немногих в той же мере защищал закон, немногие имели столь же разнообразные возможности, какие есть у нас в двадцать первом веке. Но это не означает, что нам всегда легко: о справедливой оплате труда порой остается только мечтать. Женщины слабо представлены на высших уровнях власти, бизнеса и религии. Сексуальное и физическое насилие и домогательства по-прежнему широко распространены. В то же время

женщины чаще ведут хозяйство, делают многое для заботы о детях и стариках и самостоятельно зарабатывают себе на жизнь<sup>1</sup>.

Не поймите меня неправильно: я люблю мужчин и мальчиков, появившихся в моей жизни. Даже если вы не встречаетесь с мужчинами, есть отцы и братья, сыновья и друзья. Что мне не нравится, так это патриархат, система управления, при которой некоторые мужчины взбираются наверх, держатся у руля и учат своих сыновей, стажеров и подмастерьев, как оставаться на вершине.

Этот «один процент» людей громоздится наверху культурных пирамид силы и по-прежнему выглядит как массовка из «*Безумцев*». Другими словами, учитывая #MeToo, откатов в области репродуктивных прав и стремительный рост преступлений на почве ненависти к трансгендерам и гендерному разнообразию, патриархат далеко не побежден<sup>2</sup>. Он крепок, как титан, сестры.



---

<sup>1</sup> Glynn, “Breadwinning Mothers”.

<sup>2</sup> Elks, “Factbox”.

## **Женщины всего мира, объединяйтесь!**

Некоторых из нас ноша этого неравенства тяготит больше, чем других, но, несомненно, независимые девушки и женщины нуждаются в самых разнообразных навыках. Да, иногда мы получаем помощь. Но порой мы ловим себя на том, что учим математике шестиклассника, кладем плитку в душе, ремонтируем машину, сводим бюджет (сначала заработав деньги), заботимся о членах семьи с особыми потребностями, проходим сложный период в отношениях – и делаем все остальное.

Как нам облегчить свою ношу? Если одиноко или грустно, к кому обратиться за утешением? Я не могу решить всех проблем, но у меня есть одно замечательное предложение: магия, детка. Даже лучше, если в своей работе мы вносим что-то новое в ремесло, передаем его и сохраняем свежим и современным. Для этого и нужен путь пряжи. Он для женщин, которые все это делают.



## Встречайте старую деву, станьте пряхой

Английское слово *spinster*, «старая дева» или «одинокая женщина», появилось в те времена, когда работающие женщины чаще всего зарабатывали на жизнь в текстильной промышленности. Именно таким образом незамужние женщины часто находили способ выживать и занимать определенную нишу в общине. Если вы думаете, что их трудолюбие и самодостаточность ценили по достоинству, то вы ошибаетесь.

В патриархальных культурах женщины, что сами могли о себе позаботиться, становились угрозой. Следовательно, одиноких женщин долгое время принижали. Их изображали уродливыми, лишенными чувства юмора, неприятными, а иногда и смехотворными. Дав им определение «потерпевших неудачу в женском предназначении», их сделали еще более жалкими, ведь вся их успешность становилась самообманом.

Современная версия одинокой женщины – «старая дева». Дева, как и девушка, означает «незамужняя». Патриархальная культура говорит, что женщина, которая не вышла замуж до старости (а ее можно толковать по-разному), потерпела неудачу, стала в некотором роде чужой для замужних.

В викторианские времена старых дев жестоко высмеивали. Комики изображали уродливых незамужних тетюшек, за-

частую грубых и невежливых по отношению к мужчинам, чтобы все, кто постоянно потреблял эти средства массовой информации, знали, что незамужние женщины – плохие. (Можете поискать эти рисунки в Сети, если хотите получить урок истории, который по-настоящему разозлит вас.)

Вам кажется, что эти старые картинки, демонизирующие одиноких женщин, ныне смешны и старомодны? Отнюдь! В начале года я нашла на работе карточную игру «Старая дева». Ее оставили вместе с «Уно» и «Рыбалкой» на тот случай, если какие-нибудь родители приведут в офис детей. Колода была новой, но изобиловала старомодными образами женщин с бородавками на носу, в дурной одежде, со злобным лицом и так далее. И все это в виде «смешных» мультяшных карикатур. Особая ирония заключалась в том, что я работаю в агентстве по предотвращению домашнего насилия, где мы выступаем в защиту феминизма и учим женщин защищать свои права – это часть нашей миссии!

Старая дева – оплот патриархата, напоминание женщинам и девочкам о том, кем нельзя быть. Подобно ткачихе, бородавчатая старая дева служит посмешищем для мужчин и предупреждением для женщин. Оба женских образа десятилетиями использовались в качестве общественной дубинки, с помощью которой мужчины и мальчишки учатся требовать власти над женщинами и девочками.

Независимым женщинам часто навешивали ярлык «злой ведьмы» из-за их статуса. Те из нас, кто уже проделыва-

ет работу по восстановлению понятия «ведьмы», знают: если какой-то аспект женственности яростно осуждается, разумно будет спросить почему. Одинокая (или независимая) дама обладает властью и творческой силой великой матери внутри нее. Независимо от того, родит она детей или нет, она порождает творческую силу и поддержку для всех, кто находится в пределах ее досягаемости.

Со временем я выбрала термин «пряха», чтобы сохранить образ ткачихи (богини судьбы и нас самих, ее дочерей), а также чтобы подчеркнуть тот момент, что пряха сама определяет свою жизнь. Она не живет в рамках этимологии социальной структуры патриархальной старой девы.

Как личность пряхи влияет на магический путь? В этой книге я исхожу из того, что работа пряхи – сотворчество. Женщины-пряхи не боятся быть независимыми и управлять собственной жизнью.

### **Кто же такие женщины, если быть точной?**

Теперь перейдем к другим ключевым терминам. На случай, если вы сомневаетесь, я знаю, как обычно пишется слово «женщина»<sup>3</sup>. Я занималась женской проблематикой в колледже, ради богини!

Если это кажется вам глупым и необязательным, подумайте о том, что во многих книгах, включая эту, к английскому слову *magic* добавлена буква *k*. Многие практики магии

---

<sup>3</sup> Автор использует слово *wotxun* вместо *woman*, поскольку в этимологии последнего сохраняется отсылка к *теп*, «мужчинам». – *Примеч. пер.*

используют подобное написание слова, чтобы прояснить тот факт, что они говорят не про старомодные представления о магии вроде вытаскивания кроликов из шляп или махинаций в духе Гарри Гудини. Люди, которые хотели разграничить современные оккультные и духовные практики, изменили написание слова, чтобы восстановить его истинное значение.

Такая же идея стоит за моим написанием слова *womxup*. Я понимаю, что эта книга подойдет не всем и вся – даже не всем женщинам, и все же мне хотелось использовать нетрадиционное написание слова, чтобы прояснить, что я пытаюсь отойти от старомодных представлений о том, кем или чем должны быть женщины.

Женщины, что заботятся о женщинах, – не мужененавистницы. Поиск собственного места – не атака на другие гендеры. К примеру, то, что я не упоминаю постоянно мужчин и мальчиков, может показаться странным или пробудить чувство вины. Но вспомните, что здоровым женщинам легче любить других женщин. Попробуйте поразмышлять об этом в таком ключе, если вы (или кто-то в вашей жизни) чувствуете, что эта книга чересчур односторонняя: для каждой книги есть место. Как есть место и для каждой женщины.



## Путь пряжи

Конечно, замечательно, что мы анализируем старомодные сексистские слова и то, как мы можем обойти их. Но почему я пишу целую книгу о том, что называю «ремеслом пряжи»? Дело вот в чем. Вступая на путь пряжи, мы соединяемся с прошлым, полным угнетения (и его отпечатком в жестоком настоящем), разрушаем его и сплетаем (прядем) нечто новое.

Есть то, что нужно женщинам, и то, чего они просто хотят. К примеру, мне хочется иметь все оттенки любимой губной помады. У меня нет особой нужды в них (хотя это вряд ли звучит убедительно, когда появляется новый цвет). На этом пути мы, конечно, можем и подумать о том, что нам действительно нужно, но уделяем время и тому, чтобы убедиться, что получаем все необходимое.

В практическом, приземленном смысле магия пряжи позволит женщинам (и тем, кто любит женщин) определить свои потребности и удовлетворить их. На страницах этой книги вы найдете практические советы по поводу самооцен-

ки, независимости, изобилия и личной безопасности. Финансовое планирование, установление здоровых границ в сексе и отношениях, проблема жестокого обращения – вот лишь несколько примеров того, что вы найдете внутри. Заклинания, ритуалы и направляемые медитации помогают в таких вопросах. В книгу также включены практическая информация и советы.

Этот путь побуждает женщин поддерживать женщин. Вместе мы:

- ◆ выберем, когда вступать в сексуальные отношения, и поймем, какого рода секс нам нравится, а также с кем нам нравится вступать в интимную связь (конечно, включая нас самих);

- ◆ определим границы своих отношений – как в пределах заключенных договоренностей, так и вне их;

- ◆ примем самостоятельное решение о том, когда иметь детей (и иметь ли их вообще);

- ◆ выберем, где жить, как жить и как распоряжаться собственными деньгами;

- ◆ определим для себя, что правильно, а что нет (в рамках закона!);

- ◆ займем лидерские позиции в своей духовной общине в качестве творца, ведущей ритуалов, целительницы и так далее;

- ◆ позаботимся о себе, а также о мужчинах, женщинах, детях и других людях в нашей жизни;

♦ разрешим себе быть подлинными – эмоциональными, рациональными, сексуальными и магическими существами, теми, кто мы есть, и поблагодарим за это.

Наше путешествие разбито на фазы – девы, матери и старухи. Вы встретились с ними в предисловии. Но мне не хочется снова говорить об одном и том же. Эти разделы не связаны с вашим возрастом. Они посвящены работе, которая архетипически находится в сфере влияния конкретной богини (и конкретной части вас самих).

Когда мы говорим о деве, то обсуждаем одиночество, секс и самоуважение. Девственная энергия также связана с новыми начинаниями, поэтому мы посвятим некоторое время разработке алтаря личной силы и принятию решения относительно того, выбирать ли себе магическое имя. Затем мы укрепим свою самооценку магией гламура (красоты), найдем способ справиться с завистью и обретем боевые навыки (чтобы перестать стыдиться собственного тела).

Раздел, посвященный матери, естественно, связан с материнством, но мы поговорим и о материнской энергии. Все мы знаем о ней. Вот почему мы называем планету «Матерью-землей». В ней все, детка. Мы рассмотрим не только родительство (и оплачем детей, которых потеряли) – мы погрузимся и в другие способы, которыми женщины могут рожать, питать и творить. В связи с этим мы поговорим об искусстве, общественной деятельности и священном звуке.

Старуха – архетипическая ведьма в черном одеянии. Мы

насладимся этой энергией в разделе, посвященном порицаемым оккультным искусствам – прорицанию, автоматическому письму и работе с кладбищенскими энергиями. Старуха также воплощает накопленный нами опыт и искусность. Мы поработаем с ее энергиями, чтобы показать, что мы знаем, и примем роль лидера. Поскольку, овладев собственной силой, мы порой должны устанавливать некоторые границы, мы поговорим о магической самозащите, таких вещах, как сигилы и стражи.

Некоторые из тем этой книги очень непросты. Другие довольно забавны. Большая их часть вмещает и то, и другое. Используйте их как отправную точку для вступления на путь пряжи и сотките полотно собственной магии.

В этой книге вы также прочтете кое-что о моем собственном опыте и предпочтениях. Следовательно, вам, возможно, захочется что-нибудь узнать о том, откуда я взялась.



## **Обо мне: снимаю покров со своего пути пряжи**

Поступив в аспирантуру Вандерbiltского университета

для получения степени в области богословия, я неожиданно наткнулась на богиню. В 1997 году я расставляла книги на полках Богословской библиотеки и нашла раздел, обозначенный как «женская духовность». Мне показалось, что я обрела дом.

С того самого дня я оказалась в довольно неловком положении: посещая программу для христианских служителей, я все больше и больше увлекалась книгами по духовности, связанными с богиней. Некоторые материалы допускалось использовать в ходе занятий в колледже, но нам приходилось называть их «женской духовностью» (не Виккой или язычеством и уж точно не колдовством). Ко времени окончания курса мне пришлось признать тот факт, что мое внутреннее мироощущение никак не соответствовало приходскому священнику Объединенной методистской церкви. Я вернулась домой в Мэн, чтобы переосмыслить ситуацию – и продолжить изучение.

Издания о женской духовности привели меня к книге «Нить Ариадны: пособие по магии богини» Шехины Маунтуотер. В то время я не была знакома с жаргоном бурно кипящего оккультного котла, но оказалось, что я натолкнулась на квір-писательницу на пути, главным образом основанном на Викке Дианы. Я рада, что уже на этом этапе путешествия встретила с инклюзивным колдовством.

Я искала учителей и другие источники мудрости для своего ремесла. С годами я собрала знания из многих мест. Я

прошла два уровня обучения и посвящения от Лори Кэбот в традиции колдовства Кэбот-Кент, берущей начало в Салеме, штат Массачусетс. Одновременно я вступила в ряды унитарных универсалистских язычников и вела несколько местных групп. Я присоединилась к группе Iseum Musicum Кэй Гарднер в Бангоре, штат Мэн, где прошла трехлетний курс и была посвящена в жрицы. И все это время я совершенствовалась в ремесле пряжи. Для меня ключевая идея этого ремесла такова: знай, чего ты хочешь, будь тем, кем хочешь, и имей то, что хочешь.

Путь пряжи основан на моей собственной религиозной и магической работе. Но он также связан с работой в «светском» мире. За те двадцать лет, что я работаю в местной программе по предотвращению семейного насилия, я помогла тысячам женщин определить, что не так в их жизни и отношениях. Я также помогла им понять, чего они хотят: во что верить, кого любить, где жить, как обрести финансовую стабильность, как воспитывать детей и как постоять за себя. Помните, что ваше ремесло врывается в мирскую жизнь палочками, благовониями и метлами. В духовности, сосредоточенной на земном начале, к примеру Викке и большинстве видов язычества, нет изначального разделения. Духовное и есть физическое.

Как видите, я очень эклектичная «сборная солянка» из духовных, религиозных и интеллектуальных странностей. Я знаю, что во все те тяжелые моменты, что я пережила, мои

духовные убеждения хранили меня. Я открываю этот путь вам, чтобы вы смешали магию и медитации с повседневными делами, которыми вынуждены заниматься (и занимаются) независимые женщины.

Я преподношу вам путь пряжи таким, каким вижу его я, но хочу, чтобы вы обрели собственный путь. Вы готовы? Вперед! Давайте откроем чулан и займемся ведением магического домашнего хозяйства.

# *Глава 1*

## **Запасы в чулане**



Наступает черед скучных вещей (если только вы не такой же «ботан» колдовства, как и я). Ниже приведены обычные вводные замечания о моих магических убеждениях, советы по подготовке к путешествию, а также некоторая общая информация, которая может оказаться полезной. Стоит прочитать эту главу, особенно если вы новичок в колдовстве. Однако вполне можно и перелистнуть эти страницы, если вы здесь уже были и знакомы с этими нюансами.

Напоминаю: вы не обязаны иметь те же магические убеждения, что и я, чтобы использовать заклинания и ритуалы из этой книги. Если у вас достаточно собственного колдовского

опыта, это замечательно. Я просто хочу показать путь, который буду описывать на этих страницах.

В русле этого пути я считаю себя ведьмой и жрицей. Я без сомнений использую эти термины попеременно. Оставайтесь собой, когда речь идет о вашей собственной личности. Можете использовать путь пряжи, подходя к нему гибко в рамках других традиций.

Кем я точно не являюсь, так это врачом. Или психотерапевтом. Или травницей. Или шеф-поваром. Сохраняйте здравый смысл, когда пробуете новые рецепты, техники, ингредиенты и так далее. В этой книге есть практики, которые, возможно, вы захотите изучить подробнее, прежде чем погрузиться в них. Если вам нравятся мои идеи, отталкивайтесь от моего опыта и отправляйтесь дальше. (Отличный пример – использование йони-яиц.) Мы дойдем до всего этого позже. А теперь немного о ремесле в домашнем хозяйстве.



## **Теория магии**

Вам знакомо чувство, когда все происходит так, как нуж-

но? Иногда нам везет, и мы ощущаем такое состояние существования в течение длительного времени, а порой это лишь мимолетный дар. Вы бросаете мяч и совершенно точно знаете, что он попадет в корзину. Вы смотрите в глаза другу и говорите одни и те же слова одновременно. Вы выдвигаетесь на должность, о которой и не мечтали ранее, интуитивно зная, что она уже у вас в руках. Во всех этих случаях вы чувствуете, будто «в ударе».

Регулярная практика ремесла – один из способов для духовно настроенных людей попадать в такое состояние как можно чаще. Некоторым повезло существовать в этом состоянии долгое время. Так происходит, потому что духовная дисциплина (когда ее регулярно оценивают и позволяют ей развиваться с помощью новой информации) способствует обретению должного энергетического равновесия.

Магия, которую я преподношу на пути пряжи (подправленном и улучшенном вами), поможет попасть в это состояние и оставаться в нем. Я ничего не навязываю вам. Я хочу, чтобы вы подхватили те нити моей работы, что больше всего влекут вас, и соткали собственное полотно!

Мой подход к магии и духовности крайне эклектичен. Я не собираюсь тратить много времени на объяснение одной теории ремесла или одного пантеона божеств. Это позволит всем женщинам, читающим эту книгу (и участвующим в нашем приключении), остаться верными собственным убеждениям и предпочтениям. Вы всегда можете обратиться к спис-

ку рекомендуемых книг в конце, если захотите узнать больше о чем-то конкретном.

Для меня единственное настоящее «правило» – безопасность. Я имею в виду безопасность духа, а также тела. Следовательно, я всегда предлагаю вам создать священное пространство для практики, в которое вы впустите только позитивные и правильные энергии. Это просто еще одна граница, подобная тем, что вы устанавливаете в личной и профессиональной сферах жизни.

Если до этого вы никогда не практиковали магических традиций, вы все равно сможете выполнять ритуалы и чары, следуя простым инструкциям. Можете работать с моим путем, сочетая его с другими, если вам так легче. Простота и неформальность моих чар с легкостью позволит адаптировать их для других разновидностей структуры ритуала.

На заметку: я считаю чарами простые магические действия, которые столь же легко совершить за рабочим столом, сколь и за алтарем. Чары похожи на то, что в других религиях называют молитвой. Это может быть просто загаданное желание. У ритуала есть более формальная структура. Распорядок ритуальной практики помогает уму и духу погрузиться в колдовское настроение. Если чары подобны молитве, то ритуал можно сравнить с венчанием или причастием, что проводят в церкви или храме (или в другом месте проведения религиозных церемоний).



## **Магическая подготовка**

Прежде чем погрузиться в ритуальную работу, стоит упомянуть о нескольких моментах.

### **Алтари**

Создание алтаря – важная часть ремесла. С его помощью можно многое узнать о своем подсознательном «Я». Магия, подобно молитве, обладает зарядом. Вы используете свой ум и сердце, но добавляете дополнительные ингредиенты, что подкрепляют практическую цель. Создавая алтарь, мы словно бы создаем «батарею желаний».

Когда люди начинают придумывать собственный алтарь, зачастую они создают нечто изошренное, но он может быть настолько прост, насколько вам того хочется. Некоторым нравится иметь несколько алтарей и использовать отдельный стол для каждой из сторон света, заполняя всю комнату. Желание поиграть со всеми элементами ремесла во время обучения вполне нормально. Есть целые статьи и книги, посвященные созданию алтарей. Хотя различные традиции имеют свои особенности, мне кажется, любой алтарь может быть в

равной мере эффективным. Самый главный ингредиент вашей магии – вы.

Сама я использую один алтарь. Меня не волнует, представлены ли на нем все стихии, хотя я знаю, что для многих это важный момент. Вместо этого я фокусируюсь на той стихии, которую выделяю для конкретной работы. Когда вы только начинаете, может хотеться сосредоточиться на всех ключевых элементах алтаря. А потом, если что-то в вашей суетливой жизни помешает выполнять полноценные ритуалы или просто не будет настроения, изменяйте или упрощайте его.

Чтобы создать алтарь, нужен по крайней мере стол, подоконник или другая ровная рабочая поверхность. Застелите ее алтарным покрывалом того цвета, который соответствует вашей магии: соответствия приведены в ритуалах данной книги. Можете также выбрать цвет, используя свой альманах, другую систему магии или собственные предпочтения.

Поместите на алтаре хотя бы один символ стихии, примерно соотнесите его с верным направлением. Порой направлениям так трудно соответствовать, но отнеситесь к этому более творчески – вы вправе поставить любые предметы. Что служит для вас символом воздуха? Перо, найденное в парке? Клубящийся дым благовоний? Звук колокольчика? И так для каждой стихии.

Многим нравится добавлять на алтарь свечи. Возможно, это не подойдет вам, если в доме есть свои правила внут-

ренного распорядка, активные домашние питомцы или другие помехи для безопасного использования открытого огня. Проще купить светодиодные свечи любимого цвета и держать их под рукой для магии. Пусть правила насчет свечей не станут преградой для вашей практики.

В конце концов, есть люди, которые вообще не используют алтарь. Ваше тело – совершенный алтарь. Вы содержите все элементы внутри себя: Земля – в плоти, Воздух – в легких, Огонь – в страсти (или в кровообращении и теплообмене), Вода – в крови, а Дух – в уме.

Та же идея подходит и для работы на природе. Вся Мать-земля – алтарь. У вас есть доступ ко всем стихиям. В одном цветке есть питательные вещества Земли, Воздух в листьях, Вода в корнях и стебле, Огонь (солнце) в лепестках, а также Дух. Многие верят, что все живые существа, в том числе растения, обладают неким элементарным духом. Так вперед!

Когда речь заходит об обустройстве алтаря, самое важное – экспериментировать. Отталкивайтесь от моих ритуалов и предложений по созданию алтаря, а затем идите своим путем. Все, что воодушевляет вас на магическую работу, и станет самым мощным средством для домашней «батарейки желаний».

## **Направляемые медитации**

Вы уже завершили первую направляемую медитацию в этой книге: помните, как в предисловии вы отправились на встречу с судьбами? Направляемые медитации есть во всех

частях этой книги. Я считаю, что развитие практики медитации – отличный способ тренировки ума для создания магии.

Когда вы встречаете медитацию, можно выполнить ее несколькими способами. Конечно, можно просто читать ее и по ходу представлять путешествие. Нас словно бы захватывает хорошая история. Но только вам решать, позволит ли этот метод по-настоящему погрузиться в нее. Еще один вариант – прочитать медитацию пару раз, привыкнуть к ней, а затем медитировать, опираясь на собственную память. В этом случае медитация, вероятно, не будет в точности соответствовать тексту, написанному в этой книге. Но, может, это и к лучшему! Также можно сделать аудиозапись, когда вы или ваша подруга читаете медитацию вслух.

Возможно, захочется видоизменить медитации, чтобы контролировать темп погружения. В большинстве медитаций в этой книге есть временные разрывы, когда можно побродить в только что созданном пространстве. Может, захочется дать себе больше времени на изучение символов, для получения которых и предназначены медитации.

Я всегда побуждаю создать медитативное окружение, которое будет одновременно безопасным и комфортным. Хотя у людей разные предпочтения, неприкосновенность личной жизни ценится всегда. Когда вы готовитесь к медитации или погружению в транс, позаботьтесь о физической безопасности во время медитативного состояния. Это может показаться странным, но поразмышляйте над этим. Если вы расши-

рнете сознание в общественном парке, оставьте кошелек и личные вещи дома или запирайте их в машине либо попросите приятеля присмотреть за вами. В магических кругах мы называем таких помощников стражами.

Также убедитесь, что вы одеты в соответствии с теми условиями, в которых находитесь. Нужна ли маска для глаз, чтобы уберечь себя от мешающего света? Возьмите с собой воду для питья. Вы знаете ситуацию – запланируйте все заранее. Самое главное, никогда не пытайтесь слушать направляемую медитацию, если вы за рулем. Даже частичный уход в альтернативную вселенную отвлечет от вождения.

И наконец, выберите время и приготовьте все необходимое, чтобы сделать записи сразу же после медитации. Когда вы возвращаетесь в нормальное пробужденное состояние, детали духовной работы имеют свойство быстро ускользать, как порой бывает со снами.

### **Ведение дневника**

Путь пряхи – самостоятельный путь, поэтому важно вести свой духовный дневник (иначе его называют гримуаром или книгой теней). Я буду давать подсказки насчет ведения дневника в разных главах. Я всегда призываю вас делать заметки после работы со сновидениями или медитации.

В любом случае необязательно вести дневник письменно. Если вам больше нравится рисовать или создавать коллажи из вырезок, растений или фото, это будет тоже отличным вариантом. Мне нравится держать семейные фото на страни-

цах магических томов. Пишите онлайн. Пишите в причудливом гримуаре. Пишите на междустрочьях любимого романа. Рисуйте, раскрашивайте, ведите «Инстаграм», пишите красками. Вы участвуете в сотворчестве. Вы ткете свое полотно.

Первая подсказка для дневника: а не начать ли вам вести список любимых наставниц былых времен? Это могут быть ваши предки, вымышленные персонажи или героини разных эпох. Изучая женщин, что жили до вас, вы увидите цепь женского влияния, которую, возможно, ранее не замечали. На одну героиню часто воздействуют другие. Эта связь распространяет энергию пряжи во времени и пространстве.

### **Магические чаи**

Моя чайная философия заключается в том, что лучше всего работают собственные сборы. Как и в случае с благовониями, всякий раз, когда я пробую новый рецепт, я предпочитаю использовать ключевой ингредиент, который знаю и которому доверяю. Экспериментируйте и выберите базовый компонент, который вам по-настоящему нравится. Это может быть сорт зеленого либо черного чая или распространенная смесь, к примеру «Эрл Грей». Когда у вас будет основа для чая, просто добавьте щепотку сухих трав, чтобы усилить ритуальное воздействие.

Каждый рецепт чая, что я включила в эту книгу, предполагает травяные ингредиенты для магических целей и благоговение, которое мы произносим, пока настаивается чашка или чайник.

## Магические масла

Составление собственных смесей масел уберезет вас от неожиданностей, связанных с покупкой готовой смеси для каждого типа чар, которые вы захотите совершить. К тому же, когда вы сами готовите материалы, вы вкладываете больше личной энергии и намерения в свои рабочие инструменты.

Создание ароматизированных масел в некотором роде напоминает создание чая. Вам нужна база, распространенная и доступная по цене. Затем вы добавляете колдовские ингредиенты (ароматы, кусочки драгоценных камней, травы и так далее), соответствующие цели.

В этой книге я привожу несколько композиций масел. Я не всегда упоминаю типы основ, которые можно использовать. Поэтому я хочу перечислить некоторые базовые масла здесь: оливковое, кокосовое, подсолнечное, рапсовое, масло из виноградных косточек, миндальное и масло жожоба. Я предпочитаю виноградное или миндальное масло. Если мне хочется просто взять что-то с кухни, я выбираю оливковое. Если вы используете его при готовке, то знаете, что оно обладает особым ароматом.

Вы должны сделать свой выбор масла на основе проб и ошибок, предпочтений и – самое важное – аллергических реакций, если у вас таковые имеются. Будьте осторожны! Если работаете с новым маслом, стоит протестировать себя на аллергию, втерев немного масла в кожу, а уже затем готовить

по рецепту.

В качестве масла для ванны можно выбрать кокосовое. Даже небольшое количество кокосового масла в наполненной ванне удивительно действует на кожу, но оставляет пленку на волосах, если не вымыть их после. При комнатной температуре кокосовое масло затвердевает – помните об этом, делая свой выбор.

Часто я советую смазывать маслом свечи. Некоторые люди, занятые ремеслом, называют это покровом. Это означает, что вы наносите масло на свечу с ритуальным намерением. Ингредиенты смеси тщательно подбираются в соответствии с целью. На самом деле это все, что необходимо знать.

## **Кристаллы**

Кристаллы и драгоценные камни можно использовать по-разному: они не то, что просто красиво смотрится у вас на пальце или на алтаре. К примеру, можно положить заряженный кристалл или камень под подушку – это придаст вам дополнительный заряд, если вы хотите овладеть бессознательными силами сновидений и грез. Можно использовать кристаллы и драгоценные камни, чтобы:

- ◆ отогнать кошмары;
- ◆ привнести новую энергию в масла, смеси благовоний или даже питьевую воду;
- ◆ поместить их на тело или положить рядом с собой во время энергетического целительства, к примеру молитвы, полярной терапии или Рэйки;

◆ заключить в них негативные или неправильные энергии, от которых вы хотите избавиться (если вы сосредоточите их в камне, а затем зароете его или ритуально очистите);

◆ придать своей ауре дополнительную силу во время свидания вслепую, собеседования при приеме на работу или просто в тяжелый день.

По всем этим и другим причинам полезно иметь под рукой несколько кристаллов и драгоценных камней. Какие бы камни вы ни выбрали для использования в ремесле, важно знать быстрый способ их очищения и благословления. Можно благословлять и необработанные камни, и украшения. По сути, это процесс, в ходе которого вы представляетесь камню. Сознательное партнерство с ними укрепляет силу чар, поскольку активизированные камни будут работать на вас даже тогда, когда вы этого не осознаете.

### **Общее очищение кристаллов**

Перед началом этой работы хорошо бы ополоснуть камень в воде. Может, вы предпочтете окурить его ритуальным дымом или благовонием. Ни то, ни другое не обязательно, но мне нравится выполнять одно из этих действий (или оба), когда это возможно. Самый важный аспект очищения и благословления – сосредоточение мысли.

Для начала попросите об очищении камня от всех неправильных энергий. Если вы используете символ пентакля, можно визуализировать, как он обволакивает камень. Мне нравится выдувать очертания этого символа на поверхности

камня, который я очищаю. У этого ритуала есть еще одно преимущество: вы добиваетесь более глубокого соединения своей духовной жизненной силы с камнем посредством дыхания.

Восполните энергию камня с помощью благословления. Скажите: «Я подтверждаю, что заряжаю этот камень энергией для моей цели». Можно еще раз выдуть над ним очертания пентакля. Или, если предпочитаете, используйте дыхание для очерчивания другого важного символа. Подойдет даже первая буква вашего имени.

Покончив с благословлением, подержите кристалл или камень в руке и скажите: «Пусть эта правильная и мощная энергия упрочится. Не вредя никому, на благо всех, да будет так».

Теперь ваш кристалл или драгоценный камень готов помогать в достижении ваших целей. Хотя вы и закрепили энергию, полезно время от времени перезаряжать камень, дабы удерживать ее на месте. Можно омыть его водой, зарядить светом полной луны или повторить вышеописанный ритуал.

Очищенные камни становятся отличным дополнением к ритуальным маслам. Смеси можно купить в оккультных магазинах, но ничто не сравнится с созданием собственных. Можно готовить точно по рецепту или изменять ингредиенты в соответствии со своими потребностями и создавать смеси, которых нет больше ни у кого.

## **Другие инструменты для путешествия пряхи**

◆ **Звуки:** огненный плейлист для любого настроения, которое вы только можете себе представить.

◆ **Альманах:** в хозяйстве всегда пригодится магический альманах на текущий год.

◆ **Наряды:** ритуальный покров (одеяние), который заставит вас почувствовать себя крутым практиком.

◆ **Побрякушки:** по крайней мере одно шикарное украшение. Оно должно много значить для вас и улучшать настроение.

◆ **Ароматы:** если вам нравится работать с ароматами, возможно, стоит начать собирать эфирные масла и травы. Я дам рекомендации по работе с ними в этой книге; вы также можете найти множество советов в альманахе.

◆ **Свечи:** для свечной магии понадобятся разноцветные конические или светодиодные свечи, коллекция подсвечников и по крайней мере одно блюдо с песком или солью, достаточно глубокое, чтобы воткнуть в него свечу (это пригодится для свечей необычной формы). Пасхальные или именинные свечи – отличные инструменты для медитации, поскольку они сгорают довольно быстро и можно использовать их для определения времени медитации или работы с чарами.

◆ **Прочее:** среди других предметов, которые могут вам понадобиться, – ленты различных цветов, несколько колокольчиков или музыка ветра, пергамент или красивая бумага.

га для заклинаний и писем, перьевая ручка или авторучка с цветными чернилами, колода Таро в традиции Райдера – Уэйта, а также магический кинжал или ведьмовская шляпная булавка для вырезания символов на свечах и подношениях пищи.



## **Магия на открытом воздухе**

В этой книге приведено несколько ритуалов, которые можно и нужно практиковать на природе. «Природа» будет определяться частично вашим местоположением, а частично – уровнем комфорта. Можно заниматься природной магией на вершине горы, в городском парке, у себя во дворе или даже в гостиной, рядом с комнатным цветком.

Если вы собираетесь работать на улице, отличной идеей будет собрать сумку для ремесла. Если считаете, что будете часто практиковаться на природе, пусть это будет рюкзак или что-то, что можно всегда держать поблизости. Вот несколько предложений насчет того, что можно туда положить.

Вода – маленькая и крепкая чашка или кубок

Земля – деревянный или металлический пентакль

Воздух – складной веер или жезл (это зависит от вашей традиции)

Огонь – атам (ритуальный нож) или жезл (в зависимости от традиции)

Дух – маленькая статуя любимого божества или медальон с его изображением

Натуральный солнцезащитный крем и средство от насекомых

Полотенце или подушка, на которой удобно сидеть

Компас (или приложение для телефона, чтобы определить стороны света)

Фонарик

Дополнительно: спички (помните о правилах безопасности при обращении с огнем) и газовая горелка

Другие предметы для ритуала вы можете найти на месте (к примеру, камень или перо). С такими магическими и практичными предметами под рукой вы всегда сможете провести ритуал, где бы вы ни находились.



## **Использование этой книги для групповой работы**

Различные, но взаимодействующие между собой ипостаси тройной богини издавна вдохновляли женщин на объединение и совместную работу. Совершенно нормально, если вы решили идти по пути пряжи в одиночестве, но иногда мы жаждем сестринских уз. Вот несколько способов создать женскую общину.

◆ **Поищите в соцсетях и/или посетите местные женские группы, чтобы создать собственный круг поддержки.**

◆ **Посещайте групповые собрания, что проводят другие подобные группы (к примеру, местные неоязычники), чтобы познакомиться с работой в группе, а возможно, и завести отличных друзей.**

◆ **Используйте эту книгу в качестве группового якоря. Проведите мероприятие на основе одного из групповых ритуалов из этой книги и посмотрите, кто на него придет.**

◆ **Используйте Zoom, Google Hangouts или другую подобную платформу для преодоления расстояний и увеличения доступности ваших мероприятий. Сплетите технологическую сеть!**

Если что-то вам по душе, опробуйте это! Лучший способ больше узнать о групповой работе – провести ее.

**Советы по работе в группе**

Все сводится к заблаговременному планированию. Будь то личная или онлайн-встреча, пусть участвующие в ее организации ознакомятся с ритуалом. Распределите задачи. Не сосредоточивайтесь только на магии – подумайте о логистике. Кто будет встречать гостей и рассказывать им, что делать вначале? Кто расскажет о вопросах удобств, к примеру о расположении туалета? Кто поможет с настройкой аппаратуры, угощениями, уборкой, открытием и закрытием зала? Чем чаще вы используете одно и то же место, тем легче будет справиться со всем этим.

Если вы располагаетесь в доме члена группы, стоит подумать о других вещах. Удобно ли то, что каждый из списка приглашенных узнает личный адрес человека? Даже если вы проводите собрание в доме, работу по организации мероприятия все равно следует распределить между участниками. Не стоит нагружать хозяев всеми приготовлениями, уборкой, закусками и различными тратами.

Чтобы облегчить планирование – или, может, просто сделать его веселее, – я предлагаю использовать несколько ролей, чтобы обозначить определенные обязанности, и время от времени менять их. (Они не связаны напрямую с исторической ролью этих богинь.) Вам необязательно назначать пять женщин для работы в группе. Один человек может выполнять все эти обязанности, если ему так хочется. Просто выясните, кто хочет помочь вам в этом.

◆ **Ника:** эта богиня-посланница работает с листовками,

электронными письмами, социальными сетями и вопросами рекламы.

◆ **Исида:** эта богиня с 10 000 имен знает все о многозадачности. Она организатор мероприятия в целом, следит за исполнением ролей и требований, а также за тем, чтобы подопечные получали все необходимое.

◆ **Гестия:** богиня очага, следящая за обустройством, уборкой, угощениями и выполняющая общие обязанности хозяйки.

◆ **Артемида:** эта защитница служит хранительницей круга, иногда ее называют стражем. В ее задачи входит встреча опоздавших, помощь людям, входящим в ритуальное пространство и выходящим из него (обычно это родители с маленькими детьми, которым приходится выходить и возвращаться во время ритуала). Стражи могут также в буквальном смысле быть защитниками на крупных мероприятиях и следить за безопасностью участников.

◆ **Габондия:** мисс Денежный Мешок следит за бюджетом и тратами на мероприятие, распоряжается пожертвованиями и управляет банковским счетом группы при необходимости. Если вам нужны определенные суммы, чтобы покрыть аренду помещения или другие расходы, Габондия занимается организацией сбора средств. Продажи выпечки, лотереи, концерты с участием местных талантов, ночи фильмов или негласные аукционы – вот лишь некоторые варианты ее возможной деятельности. Хотя Габондия и распоряжается рас-

ходами, не стоит возлагать на нее всю работу. Нужна целая деревня, чтобы собрать немного средств.

Все эти беседы о логистике могут нагнать тоску, но они спасут от лишней головной боли, если ваш трайб прях собирается встречаться достаточно часто. Если поначалу с распределением обязанностей возникают проблемы, идите вперед и импровизируйте. Вы поймете на своем опыте, как создать собственный порядок ролей.



## **Структура ритуала**

Установленный порядок ритуала в ремесле помогает быстрее оказаться в своих безопасных границах. Это особенно актуально для новичков. В книге я буду придерживаться предсказуемого процесса (за исключением нескольких коротких чар или мантр, которые можно использовать в окружении людей или в стрессовой ситуации). Эта структура будет включать следующие этапы.

### **Идеальное время**

Здесь мы обычно говорим о лунных фазах или днях неде-

ли. Можно купить магический альманах и погрузиться в колдовские дебри, изучив разнообразные факторы, что могут усилить мощь ваших чар. Мы называем их соответствиями. Можно принимать в расчет планетарную фазу, день недели, время года и другие факторы. В целях простоты я ограничусь днями недели и фазами луны.

## **Лунные фазы**

Есть некоторые общие представления о том, чему соответствуют фазы луны. Эти фазы можно отследить по своему альманаху. Основными соответствиями считают следующие.

◆ **Полнолуние.** Время полной луны – время максимальной энергии, завершения. Именно сейчас вы «скрепляете сделку» проделанной энергетической работы.

◆ **Убывающая луна.** Когда луна убывает от полнолуния до полной темноты, используйте магию, чтобы что-то «переработать» или избавиться от нежелательного. Несколько примеров – исцеление старых ран, отсечение давних уз или устранение финансовых преград для ваших желаний. Ключевые слова убывающей луны – снижение, устранение и обезвреживание.

◆ **Новолуние.** В новолуние небо темное. Это время накопления сил перед следующим циклом роста. Используйте это время для отдыха, связываний (нейтрализации нежелательных факторов) и работы, связанной с начинаниями и окончаниями. Новая луна (также ее называют темной луной) ассоциируется с подземным миром и божествами, имеющи-

ми дело со смертью.

◆ **Растущая луна.** Пока новая луна снова растет вплоть до полнолуния, выполняйте чары для сотворения или увеличения того, чего вы желаете в жизни. Ключевые слова растущей луны – увеличение, рост и начало. Вы должны лучше понять свою цель за эти две недели, чтобы ко времени полнолуния вы были готовы отдать эту работу духу и позволить желанию проявиться.

### Дни недели

Еще одно распространенное магическое соответствие связано с семью днями недели. Хотя есть разные варианты, каждый день недели обладает несколькими общепринятыми ассоциациями (если хотите воспользоваться дополнительными соответствиями дней недели, обратитесь к альманаху или отыщите информацию в книге, к примеру, в «Свечной магии для начинающих» Ричарда Уэбстера). Ниже приведена краткая информация о днях недели и о том, как я работаю с ними.

◆ **Воскресенье:** успех, богатство, признание, харизма; если вы в чем-то сомневаетесь, то этот день хорошо подходит для практически любых чар.

◆ **Понедельник:** экстрасенсорная работа, включая прорицание, работу с прошлыми жизнями и направляемые медитации.

◆ **Вторник:** вещи, требующие храбрости и силы, к примеру общественная деятельность, предложение руки и серд-

ца или просьба о повышении на работе.

◆ **Среда:** передача идей, обучение, писательство и создание произведений искусства.

◆ **Четверг:** профессиональные или договорные вопросы, включая продвижение по службе, крупные сделки, важные переговоры и судебные тяжбы.

◆ **Пятница:** вопросы, связанные с физическим и эмоциональным благополучием, к примеру с любовью, здоровьем, сексом и отношениями.

◆ **Суббота:** установление здоровых границ, включая связывание и изгнание или активизацию стражей.

### **Подготовка и необходимые материалы**

В этом разделе все действительно так просто, как кажется. Здесь вы узнаете, что нужно для чар и ритуалов, которые я предлагаю. Однако помните, что всегда есть возможность что-то изменить – и ваша магия, скорее всего, станет только сильнее, если вы индивидуализируете ее. Просто сосредоточьтесь на своем намерении, когда планируете ритуалы и заклинания.

Я предложу некоторые предметы, которые, как считается, усиливают выполняемые чары. Я приведу травы, ароматы, цвета, драгоценные камни и другие предложения. Опять же, импровизация всегда приветствуется.

### **Очерчиваем круг**

Я расскажу о нескольких разных способах установления безопасной духовной границы. Это называется очерчивани-

ем священного круга. Подобно тому, как это происходит в других аспектах жизни, именно вы решаете, что поместите в свое личное пространство, а что нет. Очерчивая круг, многие колдуньи работают со стихиями природного мира<sup>4</sup>. Идея заключается в том, чтобы создать целый иной мир внутри (и одновременно вне) мира, в котором мы обычно живем. Есть множество разных способов обозначения этих стихий.

Очерчивая священный круг в этой книге, я буду использовать следующие соответствия.

### **Стихии и направления сторон света**

Я практикую эклектичную, языческую версию ремесла, где используются стороны света. Идея заключается в том, что мы призываем силы, стоящие за главными элементами, создающими жизнь, когда пытаемся сотворить (проявить) наши чары. Ключевые стихии, связанные со сторонами света, – Земля, Воздух, Огонь, Вода и Дух. Ниже приводится их соответствие направлениям, а также некоторые примеры символизма, связанного с каждой стихией.

◆ **Север:** Земля (камни, растения, яблоко, разрезанное напополам (при горизонтальном срезе образуется естественный пентакль), орехи, цветы).

◆ **Восток:** Воздух (жезл, перья, веера, листья, фигурки птиц).

◆ **Юг:** Огонь (меч или кинжал, сброшенная змеиная кожа, уголек с прошлого ритуала, зажженные свечи, благово-

---

<sup>4</sup> Webster, *Candle Magic for Beginners*, 65–66.

ния).

◆ **Запад:** Вода (кубок, чашка или чаша с водой, фигурка рыбы или русалки, водоросли, ракушки).

◆ **Центр:** Дух (статуэтки или изображения божеств, ангелов, фей, фотографии предков или ваша фотография, зеркало).

Помните, это лишь краткий список. Работая с ремеслом, вы узнаете, что есть множество других ассоциаций. Вы не обязаны полностью соглашаться с моими определениями: я предлагаю начать с этих идей, а затем выработать собственные. Если хотите, можно опустить части ритуала, связанные со стихиями, или видоизменить их в соответствии со своими предпочтениями.

### **Работа с чарами**

Внутри структуры, изложенной мною, есть место для работы с чарами. Иногда я буду давать подсказки, иногда нет. А иногда заклинание будет даже рифмоваться! Нравится вам рифмовать или нет – это ваш личный выбор. Некоторые предпочитают рифмовать почти все свои заклинания, чувствуя, что это повышает их энергию и помогает вспомнить сам текст.

### **Завершение ритуала**

Это время, когда вы помогаете себе выйти из магического/духовного состояния и снова вернуться к обычной жизни. Многие называют это заземлением или центрированием.



Итак, вы только что узнали структуру ритуала! Не так уж сложно, правда? Переходим к следующей теме домашнего хозяйства.



## РИТУАЛ КОНУСА СИЛЫ

Шляпа ведьмы, которую вы видите на обложке этой книги, – не просто символ могущественных и магических женщин. Не поймите меня неправильно, все это так, но форма этой шляпы несет в себе еще один смысл, который может помочь в вашем ремесле.

Я упоминала, что одна из моих первых встреч с ремеслом была связана с книгой Шехины Маунтинуотер «Нить Ариадны». Во введении к этой книге была приведена простая медитация на конус силы. Конус силы – это постепенно возвышающийся уровень энергии, который вы накапливаете во время магической практики. Когда вы чувствуете, что он го-

тов и наполнился вашим желанием (или чарами), то высвобождаете его. Тогда энергия отправляется к духовному источнику, неся ваше желание туда, куда нужно. Это как торнадо Дороти, унесший ее в страну Оз.

Хотя энергию не всегда визуализируют в виде конуса, это довольно распространенный образ (Шехина Маунтинуотер создала потрясающий конус силы, она предлагала визуализировать его в виде радуги<sup>5</sup>). Практики магии усиливают энергию, используя различные техники. Некоторые танцуют в кругу, чтобы создать конус силы. Другие поют и рецитируют. Некоторые кружатся, поднимая собственный уровень энергии вместе с духовным намерением. Можно возвысить энергию с помощью секса, наедине с собой или с партнером.

Давайте поближе рассмотрим практику конуса силы. Когда освоитесь, можете двигаться дальше.

**Идеальное время:** как можно чаще, особенно если вы новичок в ремесле.

### **Подготовка и необходимые материалы:**

- ◆ держите поблизости дневник и воду;
- ◆ подберите простое, короткое желание, которое можно отправить вверх по конусу силы. Это желание, если ремесло для вас ново, станет первыми чарами. Оно должно быть простым и легким в произнесении. Будьте осторожны, выбирая желание, – оно может сбыться. Запишите дату и желание в дневнике.

---

<sup>5</sup> *Mountainwater, Ariadne's Thread*, 29.

**Очерчивание круга:** выберите удобное место. Желательно, чтобы вы сидели прямо, а не откидывались назад. Используйте подушки или любые другие приспособления, чтобы было комфортно сидеть с прямой спиной. Поиграйте с освещением и пространством: вы должны быть расслаблены. Убедитесь, что в вашем пространстве тихо, или подберите подходящую музыку: обычно лучше использовать не вокальные, а инструментальные композиции, чтобы слова не смешивались с магическими мыслями. Когда вы примете комфортное положение, сделайте несколько глубоких вдохов. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом – это стандартная рекомендация.

**Работа с чарами:** настало время практиковать сам конус силы. Держите наготове желание (ваше заклинание), но пока не произносите его. Создайте намерение, чтобы энергия, развитая во время этого ритуала, была благотворна и не причиняла вам боли и беспокойства.

Представьте радужную спираль энергии, появляющуюся под вами и тянущуюся вверх по телу. Она начинает принимать форму ведьминской шляпы, заключая все ваше тело в энергию. Следите, как она медленно прокладывает себе путь к голове. Радужная энергия заключает вас в конус силы, острие которого находится в нескольких сантиметрах над макушкой вашей головы.

Какова эта энергия? Ничего страшного, если вы не замечаете ничего особенного. Просто еще некоторое время по-

думайте об этом. В различных частях тела могут появиться разные ощущения. Вы чувствуете что-нибудь? Вам жарко? Холодно? Щекотно? Испытываете сексуальное возбуждение? Вам неудобно? Какие эмоции возникают? Напомните себе, что эта энергия позитивна, а вы в безопасности.

Какие цвета вы видите? Если один цвет преобладает над остальными, можно присмотреться к нему позже. Цвета несут особый смысл в магии и энергетическом целительстве.

Немного поиграйте с энергией. Напевайте что-нибудь, к примеру «Ом», или пропойте названия стихий («Земля, Воздух, Огонь, Вода, Дух»). Попробуйте подумать о просьбах к энергии, к примеру: «Крутись вокруг меня быстрее», «Расти выше» или «Сверкай ярче, пожалуйста!» Посмотрите, как у вас получается работать с энергией вокруг вас.

Затем начните фокусироваться на своем желании (заклинании). Пропойте его, проговорите или просто постоянно думайте о нем, пока не почувствуете, что оно соединилось с радужной энергией. Возможно, вы увидите, как конус изменяет цвет или кружится быстрее, услышите его гудение. Позже запишите наблюдения в дневнике, чтобы запечатлеть этот опыт.

Когда почувствуете, что готовы отпустить конус и свои чары, доведите энергию до пика. Иногда для этого используют секс – идея схожа. Вы хотите, чтобы энергия конуса усиливалась до тех пор, пока не высвободите ее для проявления своей цели. Заметьте, необязательно выстреливать чарами,

как пушечным ядром, – это может быть мягкое и плавное движение. Однако в этом упражнении постарайтесь наращивать энергию с помощью различных техник.

Когда будете готовы высвободить конус, оттолкните его с резким выдохом. Можно также громко произнести заклинание и поднять руки. Можно крикнуть: «Вперед! Будь благоденствием!» Какой бы метод вы ни выбрали, высвободите конус силы и направьте его к духовному источнику. Он может выстрелить в небо подобно радуге, а затем рассеяться. Он может воспарить, как воздушный шар. Может крутиться, как вертушка. Как бы то ни было, отправьте его своей дорогой и поблагодарите.

**Завершение ритуала:** когда конус исчезнет, вам, возможно, нужно будет заземлиться и найти внутренний центр. Коснитесь пола и глубоко вдохните. Сделайте несколько глотков воды. Когда вы подобным образом возвышаете энергию до пика, впоследствии вам нужно заземлиться, чтобы не осталось чувства растерянности. Можно произнести небольшую аффирмацию вроде: «Я возвращаю свою духовную энергию обратно к духовному источнику для проявления. Во благо».



Таково, женщины, ремесло пряхи. Если это были ваши

первые чары, мои поздравления! Запечатлейте этот опыт в своем дневнике. В течение следующих нескольких дней отмечайте любые проявления своих чар. Они такие, каких вы ожидали? Лучше? Хуже? Так мы учимся ремеслу. Вы определенно увидите результат.

Я не буду описывать этот процесс детально во всех ритуалах или чарах в этой книге. Теперь, когда вы знаете саму структуру ритуала, вы можете включить конус силы в некоторую (или всю) магическую работу. Продолжайте экспериментировать с разными техниками и делайте записи. И, самое главное, веселитесь!

# Часть первая

## Дева: игривость



Девственный аспект богини часто превозносит такие черты, как смелость, самопознание, страсть и положительные аспекты уязвимости. Те, что женщины проявляли во все времена. Еще один дар девы – то, что современная наука о самосовершенствовании называет энергией «внутреннего ребенка».

Послание девы таково: «Помни об игривости». Игривость – не просто веселье и игры. Это ключ к храбрости, любви к

приключениям и росту.

Воинственные принцессы и красотки из сказок – не единственные женщины, которые могут подключаться к энергиям девы. Каков бы ни был ваш возраст или состояние, вы воплощаете девическую энергию, когда игривы, готовы к приключениям и храбры. Эта энергия помогает вам:

◆ начать новый этап жизни – поступить в колледж, вступить в брак или уехать на год за границу;

◆ укрепить свое представление о себе и оставаться уверенной в своей подлинности с помощью таких «игривых» видов деятельности, как косплей, караоке или уроки танцев;

◆ принять себя с гордостью и бесстрашно использовать свой голос, укрепившись в состоянии храброго внутреннего ребенка;

◆ ощутить волнение любви и секса как в первый раз, заново определив свое сексуальное «Я», заведя нового любовника или решив немного побыть в одиночестве;

◆ уделить время друзьям и хобби, не ограничиваясь лишь обязанностями и ролями.

Материал, собранный в этой главе, поможет соединиться со своей внутренней девой. Это разнообразные виды магии гламура, самооценки, безопасного секса и внутренней силы. Наслаждайтесь и не забывайте играть!



## Богини с энергией девы

◆ **Артемида.** Богиня дикости, диких животных и диких женщин. Она не поддается традиционным стереотипам женственности и проводит большую часть времени, охотясь в лесах с подругами-нимфами и сворой собак.

◆ **Афина.** Богиня мудрости, «крепкий орешек». Выпрыгнула совершенно развитой (и в полном боевом облачении) из черепа Зевса. Сносит крышу патриархату, ага!

◆ **Бригита.** Богиня очага, кузни, вод и огня. Католическая церковь превратила Бригиту в святую. В качестве святой она была мифологизирована как основательница неприступной обители девственных женщин. В качестве богини ее связывают с защитой домашних животных, к примеру овец и крупного рогатого скота. Женщины искали ее благословения, становясь женами и матерями. Однако пусть ее домашняя репутация не обманывает вас. Исходное значение ее имени – «жестокая стрела», а также «возвышенная», поскольку она подпитывает все виды творчества<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> Monaghan, *Encyclopedia of Goddesses and Heroines*.

## Глава 2

# Магия уважения к себе и подлинности



Я не из тех фанатов «закона притяжения», что верят, что позитивные мысли приносят удачу, а несколько негативных суждений грозят катастрофой. Но я верю, что люди живут более счастливо, если чувствуют, что заслуживают этого. Может, другие говорили вам, чего, по их мнению, вы заслуживаете, или вы уловили некоторые подсознательные послания общества. Но вы – гораздо больше, чем просто ограничения других, вы можете достичь всего и сделать то, чего только пожелаете. Просто нужно верить в свою силу!

Приведенные ниже ритуалы, медитации и чары должны помочь соединиться с вашим подлинным «Я». Найдите в себе нечто особенное, то, чем не обладает в том же виде ни

один человек. Вы уникальны, и вы нужны миру!



## ОСВЯЩЕНИЕ АЛТАРЯ ЛИЧНОЙ СИЛЫ

Помните, я говорила, что алтарь – это своего рода магическая «батарея желаний»? Этот алтарь поможет попрактиковаться в искусстве создания алтарей и одновременно отразит вашу неповторимость.

Как мы говорили в первой главе, алтарь – это то место, где вы создаете свое священное пространство. Предметы, которые вы кладете туда, усиливают чары. Алтарь личной силы способен на большее: он специально разработан для почитания вас самих – и в том виде, каковы вы сейчас, и в том, какой вы хотите стать.

Сила и независимость женщины – активный процесс. Порой сложно найти баланс между чувствованием себя и работой над собой. Если это возможно, чувствование должно идти первым, чтобы вы не скатывались в самокритичное нытье.

Хотя большинство алтарей создаются на один раз, я советую найти определенное место в своем пространстве и обу-

строить постоянный алтарь личной силы. Если это невозможно, ничего страшного. Можно хранить предметы, которые вы подобрали для этого алтаря, в особой коробке, чтобы его можно было быстро собрать при необходимости.

В ходе работы с ремеслом пряжи вам, возможно, захочется поменять предметы на алтаре. За неделю алтарь может стать совершенно другим, и это замечательно!

**Идеальное время:** полнолуние, детка!

**Подготовка и необходимые материалы:**

◆ подготовьте скатерть (скатерти) и свечу (свечи) любимых цветов – этот ритуал посвящен только вам;

◆ распечатайте свои фотографии в разном возрасте, предпочтительно за любимыми занятиями или рядом с дорогими людьми;

◆ соберите цветы, камни, украшения, вырезки из журналов и другие вещи, что будут служить символом вашей внутренней пряжи (что касается камней, хорошим выбором станет розовый кварц или камень вашего рождения).

**Очерчивание круга:** призовите круг, поприветствовав четыре основные стихии в их направлениях. Некоторым нравится использовать жезл или атам, чтобы очерчивать круг, идя по часовой стрелке от одной стороны света к другой. Это более формальный способ создания священного пространства. Возможно, вам захочется приобрести компас (или скачать приложение на телефон), чтобы с легкостью определять стороны света.

Используя палец, жезл, кинжал или просто воображение, двигайтесь по часовой стрелке от одной стороны света к другой, призывая:

«Приветствую север, стихию Земли и тела. Я призываю этот круг, дабы назвать и утвердить собственное право на священное пространство. Я благодарю свое тело за все, на что оно способно. Я также чувствую свой дом и всех, кто живет в нем.

Приветствую восток, стихию Воздуха и мысли. Я приветствую твоё вдохновение, создавая и поддерживая своё священное пространство. Направляй меня в создании благих и плодотворных мыслей, пока я творю свою жизнь.

Приветствую юг, стихию Огня и страсти. Я приветствую жар жизни, оживляющий меня и пробуждающий мои подлинные, радостные страсти.

Приветствую запад, стихию Воды и любви. Я вверяюсь твоей вездесущей поддержке, следуя своему блаженству и делясь любовью с миром».

Повернитесь лицом к алтарю или к центру круга и скажите: «Приветствую Дух. Я призываю своих предков, божеств и наставников (назовите некоторых более подробно, если хотите)». Скажите: «Круг очерчен. Во благо». Отложите инструмент, который вы использовали для очерчивания.

**Работа с чарами:** в течение некоторого времени смотрите на предметы, которые вы собрали на алтаре. Насладитесь энергией, которую они создают. Это заземляющая энер-

гия. Она всегда рядом, вы можете взаимодействовать с ней всякий раз, когда нужно.

Проведите руками над алтарем, ощущая его энергию. Может показаться, что вы словно чувствуете порыв жаркого воздуха над костром. Представьте, что энергия, создаваемая алтарем, растет. Какого она цвета? Знайте, что эта энергия направлена на ваше высочайшее благо. Ощутите, насколько она положительна. Она доступна вам всякий раз, когда вы вступаете в священное пространство и активируете его сознательным присутствием.

Когда будете готовы, зажгите ритуальную свечу (или щелкните выключателем, если используете светодиодную). Скажите: «Я зажигаю эту свечу, чтобы она стала символом моей личной Полярной звезды. Это свет вдохновения моей души. Да будет он всегда под защитой. Пусть он всегда горит ярко. Я знаю, что могу вернуться к этому алтарю или к чувствам, что он пробуждает, всякий раз, когда мне нужно будет заземлиться. Я прошу свою внутреннюю пряжу присутствовать здесь. Я знаю, что могу прийти к своему алтарю и черпать ее внутреннюю мудрость в медитации, прорицании или попросить ее о сновидениях. Пусть вся магия, которую я совершаю в этом священном пространстве, приведет к верным и позитивным результатам. Не вредя никому, да свершится так».

Вы можете провести некоторое время в медитации или прорицании, если хотите. Можно даже устроиться поуютнее

и вздремнуть. Просто помните о зажженных свечах, особенно если в доме есть животные.

**Завершение ритуала:** погасите ритуальные огни и поблагодарите все духовные силы, что помогали вам.

Чтобы открыть круг, выполните ритуал в обратном порядке. Начните с центра, а затем двигайтесь против часовой стрелки, держа в руках инструмент, которым очерчивали круг. Скажите:

«Прощай, центр, стихия Духа. Всех тех, что я призвала к себе, я благодарю за встречу. Идите дальше с моей любовью.

Прощай, запад, стихия Воды и любви. Присматривай за мной и поддерживай меня на моем пути.

Прощай, юг, стихия Огня и страсти. Я прошу твоих благословений, чтобы пламя моей подлинной радости и страсти горело в моем сердце всю жизнь.

Прощай, восток, стихия Воздуха и мысли. Возвращайся в четыре ветра мира, а я прошу тебя нести вперед и проявлять мои мысли.

Прощай, север, стихия Земли и тела. Хотя я открываю круг, я знаю, что ты всегда со мной, в моей плоти и земле, что дает мне жизнь».

Когда закончите открывать круг, скажите: «Круг открыт. Во благо».



Ваш алтарь личной силы может служить источником вдохновения в любое время, когда вам станет трудно ценить то, что делает вас особенной и важной. Вы здесь не просто так.

Чтобы по-настоящему соединиться со своим самым подлинным «Я», подумайте о принятии магического имени. У многих практиков магии есть особое имя, которое, как им кажется, воплощает суть их «Я». Подключаясь к тому, что заставляет вас чувствовать себя особенной и сильной, вы приносите новую силу во все, к чему стремитесь. Если хотите изучить мир колдовских имен, вам поможет следующий материал.



## **Магические имена и выбор одного из них**

В кругах людей, интересующихся духовностью, постоянно витает идея о том, что принятие имени для использования в священном пространстве может увеличить вашу силу. Главная идея заключается в том, что «имя – это утверждение».

Если вы были воспитаны в христианской среде, вы, вероятно, вспомните, что библейские персонажи изменяли свои имена, чтобы преподать какой-то урок. В теологии также существует представление о том, что имя обладает огромной силой.

Среди причин, по которым люди изменяют имена:

- ◆ анонимность, если человек занимается ремеслом втайне;
- ◆ веселье и творчество;
- ◆ поиски подлинного духовного имени в надежде обрести мудрость своего высшего «Я» и кармического путешествия;
- ◆ отражение нового пути, личности или фазы в жизни.

Определитесь, какое имя вы ищете. Может, вы найдете какое-то одно и подумаете: «Оно потрясающее, но это не мое мощное, подлинное имя». Можно использовать такое имя в колдовских чатах или публичных кругах. И напротив, вы можете ощутить, что испытали мощные духовные переживания, нашли свое духовное имя. В таком случае я советую некоторое время подумать о том, когда и с кем можно делиться им. Когда человек использует свое подлинное духовное имя, это не равнозначно использованию псевдонима: скорее, оно выражает подлинную индивидуальность. Те, кто нашел его, часто с осторожностью выбирают тех, с кем делится им. Излишняя открытость может духовно поставить вас под угрозу в зависимости от того, с кем вы общаетесь. Церемониальные практики прошлого иногда использовали

вымышленное имя, чтобы сверхъестественные существа, которых они призывали, не смогли найти их за пределами ритуального пространства.

Некоторые ведьмы и колдуны принимают имя в зависимости от своего божества-покровителя или покровительницы. Также можно выбирать имя по почитаемому предку или исторической личности. Часто вдохновением служат любимые цвета, животные силы или времена года. Имена могут быть величественными и серьезными, игривыми и глупыми, а порой и тем и другим одновременно. Среди примеров – Салем Б. Энтони, Лазурь Воронье Перо или Бастет Кошачья Лапка. Если вы принимаете имя божества (к примеру, Маха Зловещий Ворон), убедитесь, что соответствуете этому существу. Будьте готовы к тому, что энергия божества будет довлеть над вами.

Нередко встречаются люди с несколькими различными именами для разных целей. Иногда их используют только в священном пространстве, к примеру на занятиях по религии или в публичных ритуалах. Так бывает, потому что люди живут «в чулане» и хотят сохранить в тайне обычное имя, а может, магическое имя для них – просто забава. Другие используют магические имена, чтобы легче входить в священные пространства – словно мы надеваем другое одеяние, отличное от того, которое носим в обычной жизни.

Когда человек делится с вами своим именем для круга, считайте это комплиментом. Если позже вы встретились с

этим человеком в ритуальном окружении, спросите его, использует ли он это имя вне круга. Если нет, как вам называть его? Это правило этикета. В ответ сообщите людям, используете ли вы свое имя для круга в других обстоятельствах. Скажите, как им называть вас, если встретитесь случайно.

Ниже я собираюсь дать вам возможность пройти самопосвящение. Самопосвящение – это ритуал для принятия нового имени, если вы его уже выбрали.



## **ПОСВЯЩАЕМ СЕБЯ ПУТИ ЛУЧШИХ ВЕДЬМ**

Посвящение – это то, что вы проходите самостоятельно, определяя свои цели иверяя себя им. Не стоит думать, что это посвящение нужно провести сразу после вступления на путь пряжи, поскольку оно приведено в этом месте книги: можно выполнить его в любое время. И, напротив, можно провести самопосвящение в начале путешествия с этой книгой, а затем еще раз, позже, когда вы прочтете все остальные главы.

Подобно освящению алтаря личной силы, это посвящение

поможет определить свое ремесло и стать лучшей ведьмой для себя.

**Идеальное время:** в зависимости от вашего взгляда на магию посвящение можно провести на новолуние (зарождение) или полнолуние (кульминация). Думаю, выбор будет зависеть от того, на каком этапе духовного путешествия вы находитесь. Вы повторно проводите посвящение посреди долгого путешествия? Чувствуете, что путь пряжи, наконец, привел вас домой (полнолуние)? Или все для вас совершенно ново, как будто перед вами чистое полотно (новолуние)? Вам решать.

### **Подготовка и необходимые материалы:**

◆ для этого ритуала стоит использовать любимые цвета, ароматы и звуки. Заранее подумайте, что наденете, что будете слушать. Мощным воздействием обладают аксессуары в виде колокольчиков или ароматов. Если вы уже создали алтарь личной силы, вы знаете, что делать;

◆ заранее напишите в дневнике о том, почему вы посвящаете себя своему пути. Если этот вопрос для вас слишком сложен, возможно, стоит выбрать три основные причины. Пусть эти записи будут с вами в круге во время ритуала;

◆ возьмите свечу и инструменты для написания на ней своего имени для ритуала. Или замените их листом пергамента и ручкой;

◆ если хотите использовать цветы, то лилия символизирует перерождение. Будьте осторожны, если есть домашние

животные, потому что это растение чрезвычайно токсично для кошек. Среди других растений, связанных с новыми начинаниями, – манжетка, яблоки, розы и клубника;

◆ если хотите использовать камни, возьмите розовый кварц, изумруд или турмалин. Отлично подойдет также камень вашего рождения или любимый камень.

**Очерчивание круга:** я советую принять ванну или душ и использовать это как своего рода крещение. Пока вы в воде, провозгласите, что превращаетесь в новую версию самой себя. Все, что случилось до того, как вы оказались в воде, осталось в прошлом. Все, что случится, когда вы выйдете из нее, – ваше будущее на новом пути, избранном вами.

Когда оботретесь, наденьте наряд, выбранный для празднования своего посвящения. Переместитесь в священное пространство и визуализируйте, что вас окружает серебряный пентакль. Этот пентакль – геометрическая форма, которая укрепляет энергетические модели и, следовательно, одновременно несет силу и защиту. Скажите себе: «Мой круг очерчивается проявлением на севере, вдохновением на востоке, силой на юге, любовью на западе и освящением Духа. Во благо».

**Работа с чарами:** если вы еще не вырезали свое имя (мирское или магическое) на свече, сделайте это сейчас. Или же напишите свое имя на куске пергамента. Уделите некоторое время, чтобы перечитать то, что вы написали о своих целях. Если вы преданы божествам, поговорите с ними о том,

чего вы хотите достичь, и попросите их благословения.

Сделайте несколько глубоких вдохов и закройте глаза. Представьте перед собой воздушный шар. Шар разогрет и готов отправиться в путь. Фиолетовое духовное пламя – горящее топливо в сверкающем материале шара. Представьте, как скатываете свиток пергамента, что подводит итог написанным вами целям. Поместите его в шар и следите за тем, как он улетает, уносится в мир магических стихий, чтобы помочь проявить все желаемое. Поблагодарите божеств, предков или проводников за их помощь в направлении этого шара. Откройте глаза и скажите: «Я взываю к судьбам и своим проводникам, дабы они благословили меня на моем пути. Как я написала на бумаге и вырезала на воске, пусть так и будет. Работайте со мной, изменяя и оформляя энергию моего мира, чтобы она соответствовала моим целям. Очерчивайте путь передо мной и ведите меня по нему. Пусть моя жизнь будет радостью для меня и благословением для других. Пусть все мои желания и цели воплощаются благим и правильным образом. Вашей силой да будет так!»

**Завершение ритуала:** представьте, как серебряный пентакль снова растворяется в эфире. Скажите: «Пусть мощная магия моего круга воссоединится с силами стихий для воплощения моей воли. Во благо».



Я разработала следующий ритуал, поскольку меня бесит, что от женщин ждут, что они будут нести груз предубеждений других людей относительно их самих. Многим из нас доводилось в различной форме испытывать неудобства или даже дискриминацию из-за расы, телосложения, статуса в отношениях, дохода, религии и так далее. Настало время сказать: «Прости, мир. Это не я. Это ты». А для этого я предлагаю следующий ритуал. Можете делать его всякий раз, когда чужие домыслы липнут к подошве ваших лучших туфелек.



## **РИТУАЛ «ПЕРЕВЕРНИ СВОЙ МИР»**

Как бы утомительно это ни было, встреча с трудностями придает вашей жизни колорит и контекст. Как говорит об этом буддийский мастер Тит Нат Хан, «лотос растет из грязи»<sup>7</sup>. Как бы вы поняли, что такое радость, если бы никогда не испытывали печали?

Несомненно, мир порой не слишком справедлив и добр.

<sup>7</sup> Hanh, *No Mud, No Lotus*.

Хорошая новость в том, что мир также велик. Я верю, что всегда есть возможность со-творить мир вокруг себя, хотя бы в некоторой степени. Это не значит, что вам придется увязать в грязи, но мерзкая грязь – именно то, что делает ваш лотос таким прекрасным.

Этот ритуал поможет выстроить практику, в которой вы будете со-творить свой мир. Такую работу хочется (и нужно) время от времени повторять. Ее энергия соответствует неоязыческому празднику Имболк. Это весенний праздник, который отмечает энергии зарождения и новых начинаний. По крайней мере стоит проделывать этот ритуал примерно во время Имболка каждый год.

**Идеальное время:** полнолуние, воскресенье или Имболк.

### **Подготовка и необходимые материалы:**

◆ в качестве центрального предмета алтаря можно использовать карту «Мир» из колоды Таро традиции Райдера – Уэйта. Также можно использовать карту «Колесо фортуны». Если у вас нет колоды Таро, найдите изображения этих карт в Сети;

◆ если вы хотите использовать эфирные масла или благовония, роза, герань, апельсин, грейпфрут или сандаловое дерево привнесет нужные энергии любви, позитива и исцеления в вашу работу;

◆ если вы хотите использовать драгоценные камни, лучший камень для этого ритуала – лепидолит. Также подойдет

лунный камень или лабрадорит;

♦ окуривание пало санто или благовония на основе стиракса (сосны) также помогут сосредоточиться и привнесут ясность в размышления о задачах мироустройства;

♦ приготовьте по крайней мере одну белую свечу (подойдет и именинная), которую можно смазать маслом и использовать для очерчивания священного пространства. Именинные свечи хорошо ставить в тарелку с песком или солью. Конечно, всегда можно воткнуть их в реальное пирожное и съесть его для заземления после завершения ритуала!

**Очерчивание круга:** смажьте свечи маслом и зажгите их, произнеся: «Как горят эти свечи, так озаряется и священное пространство. Пусть лишь правильные энергии и силы присутствуют здесь». Если у вас есть палочка благовоний, воскурите ее и используйте для очищения пространства вокруг алтаря.

**Работа с чарами:** поместите карту Таро «Колесо фортуны» на алтарь. Подумайте о том, каково это, быть постоянно окруженным позитивными людьми, возможностями и переживаниями. Подумайте о том, что вы уже имеете и цените. Представьте, что вы запустили это колесо судьбы и сами выбираете, чем наполнить ваш мир. Когда будете готовы, скажите следующее:

«Я притягиваю к себе только радость и подлинность. Я притягиваю к себе только здоровье и жизненную силу. Я притягиваю к себе только любовь и желание. Я притягиваю к

себе только истину и уважение. Я притягиваю к себе только партнерство и равенство. Я притягиваю к себе только изобилие и благословение. Я притягиваю к себе только справедливость и добросовестность. Я притягиваю к себе только близость и связь. Я притягиваю к себе только успех и верность».

Затем поместите на алтарь карту Таро «Мир» и скажите: «Пусть все верные люди, действия и возможности придут в мой мир и приблизятся ко мне с этим благословением. Пусть все, что не соответствует моим целям, идет своей дорогой, дарую ему свое благословение. Я доверяю верным и любящим силам духовного мира вести меня и совместно творить мой мир. Не вредя никому, на благо всех, да будет так».

**Завершение ритуала:** погасив свечу, скажите: «Это священное пространство открыто. Пусть дым моей свечи унесет мои намерения к духовному источнику, где, я знаю, они проявятся благоприятным образом. Во благо».



Помимо строчек, в которых вы представляете дивный новый мир, можно усилить личную силу, выделив себе время и проведя его в одиночестве. Некоторые женщины даже избирают такой образ жизни на длительное время. Каковы бы ни были ваши предпочтения, надеюсь, следующая информация



## **Великолепные путешествия дев (наслаждаемся энергией независимости)**

В начале этой книги мы говорили о мерзких старых стереотипах о том, кем и чем должна быть пряха. Исторически старыми девами были самодостаточные женщины, взявшие свою жизнь в собственные руки и обеспечивавшие значительный вклад в свою общину. В том, что касается женской силы и феминизма, они были далеко впереди мнений общества.

Из предисловия этой книги ясно, что она совсем по-другому определяет одиноких женщин и прях. Мне нравится идея о том, что пряха – на самом деле «танцующий дервиш», мощный духовный авторитет<sup>8</sup>. Подобно деве, пряха могущественна, когда одинока. Она самодостаточна. Девическая энергия богини не сосредоточивается на долгосрочных отношениях или воспитании других, она проводит вре-

---

<sup>8</sup> Daly, *Gyn/Ecology*, 8.

мя в одиночестве. Ее работа, как у маленькой девочки, – игра и исследование. Ее работа – назвать свое место в мире и потребовать его.

Пряха – не всегда одинокая женщина, но она разделяет наследие исторической старой девы. Пряха, сплетающая реальность в женском обличье, стремится пошатнуть и восстановить статус одинокой женщины. Она знает, что одинокие женщины благословенны. Независимы. Сексуальны. Самодостаточны. Щедро делятся временем и навыками. Одиночество может продлиться месяц или всю жизнь; иногда это сознательное решение, а иногда это отнюдь не так. И все же разве не стоит нам попробовать найти способ назвать этот путь и выбрать его для себя?

Каковы ваши представления о том, что на самом деле значит быть одной? Запишите идеи в своем дневнике или перепишите некоторые из моих. Я считаю, что женщины избирают одиночество, чтобы:

- ◆ обрести личное пространство;
- ◆ исцелиться;
- ◆ восстановиться;
- ◆ подготовиться;
- ◆ сосредоточиться;
- ◆ научиться;
- ◆ овладеть новыми навыками;
- ◆ использовать энергию для создания других вещей в жизни, помимо отношений.



## Великие предки пряхи

Роль девы кажется просто чертовски важной, правда? Патриархат выставлял одиноких женщин замкнутыми и эгоистичными. Опять ошибка, ребята. Дары уединения становятся дарами всей общины. Поразмышляйте о некоторых великих одиноких женщинах в истории.

◆ **Хильдегарда Бингенская (1098–1179)** – не по годам развитое дитя, что родители «принесли в жертву Господу». Хильдегарда расцвела, обучившись в лоне церкви истории, теологии и латыни. Ее духовные видения и превосходный ум со временем привлекли к ней внимание. Столько девушек захотело учиться у нее, что в конце концов она возглавила собственный монастырь. Несколько десятилетий по-матерински наставляя их, Хильдегарда продолжала удивлять мир своими пьесами, оперой, поэзией, гимнами и книгами<sup>9</sup>.

◆ **Якобина Феличе, также известная как Жаклин Феличе де Алмания (XIV век)** – итальянская светская да-

---

<sup>9</sup> Leon, *Uppity Women of Medieval Times*, 168–69.

ма, которая переехала в Париж, чтобы практиковать медицину или, скорее, одеться в брюки. После получения нескольких десятков штрафов за противозаконную врачебную практику (поскольку считалось, что женщины не могут быть врачами) и пожизненного отлучения от церкви Якобина не сдавалась. Будучи не в состоянии избавиться от нее, столпы медицинских кругов Парижа спасли свою репутацию, заключив, что допустимо и существование женщин-врачей, чтобы их жены и дочери проходили медицинский осмотр, не нарушая благопристойности. Отличная отмазка, парни<sup>10</sup>.

◆ **Жанна д'Арк(1412–1431)** – также известная как «Орлеанская дева», Жанна имела духовные видения, в которых Бог попросил ее возглавить армию, что поможет французам избежать вторжения англичан. Она была супергероиней до тех пор, пока удача не подвела ее и она не проиграла главную битву под Парижем. Оставленная на произвол судьбы в руках англичан, она была обвинена в колдовстве и ереси, а затем сожжена на костре<sup>11</sup>.

Подобно словам ведьма, стерва, феминистка и карга, статус и терминология одиноких женщин должны быть пересмотрены и восстановлены. Независимым женщинам нужно вернуть многое, но многое обретет и мир, что будет ценить нас за наш чудесный вклад.

## **Дневник внутренней девы**

---

<sup>10</sup> Ibid., 80.

<sup>11</sup> Ibid., 136–37.

Пусть девическая сущность вашего внутреннего ребенка немного пообщается с вами. Возможно, вы уже давно по-настоящему не вслушивались в то, что она хочет сказать. Пусть она расскажет о своих нынешних надеждах и мечтах. Спросите свою внутреннюю деву о том, какими вашими поступками она гордится. Спросите, что еще ей хочется сделать с вашей помощью. Если хотите полноценно погрузиться в эти переживания, дайте ей немного бумаги, мелков и пальчиковых красок. Наденьте пластмассовую корону. Примерьте забавные туфли. Повеселитесь со своей внутренней девой. Это вам на пользу! Пусть внутренняя дева сделает запись в дневнике. Или просто поиграйте с ней и запишите ощущения позже (или, еще лучше, сделайте и то, и другое!).

### **Ритуалы «времени на себя» для празднования одиночества**

◆ Сходите на дополнительные занятия, чтобы углубиться в одно из своих хобби или интересов. Программы обучения для взрослых проводятся во многих государственных школах и предлагают все что угодно, от бальных танцев до пчеловодства. Вы также можете посещать занятия в группах, чтобы встретиться с людьми с похожими взглядами.

◆ Пригласите себя на свидание. Сходите в хороший ресторан, посмотрите фильм или прокатитесь на рикше в парке. Каким бы ни было ваше свидание мечты, проведите вечер в городе (или расслабьтесь дома, включив Netflix!).

◆ Прогуляйтесь с друзьями и насладитесь компанией дру-

гих людей. Если ваши социальные контакты не слишком обширны, сходите на занятия, о которых я говорила выше, – это поможет завести новые знакомства. Также можно присоединиться к встречам группы или клуба, которые соответствуют вашим интересам, к примеру книжного клуба.

◆ Укрепите в практике медитации. Попробуйте найти по крайней мере одну разновидность медитации, что будет питать вашу душу. Скачайте приложение с таймером, чтобы развить выносливость и дольше оставаться в покое. А может, вашему типу личности лучше будет соответствовать медитация в движении; йога – физическая форма медитации.



Все мы проводим достаточно много времени во сне, на наших верных подушках. Следующий ритуал поможет сделать подушку, которая подарит лучшую энергию любви. Улучшайте свой образ себя всякий раз, когда идете вздремнуть! Этот ритуал хорошо выполнять вместе с девочками, если вы их воспитываете или обучаете.



## ПОДУШКА ПРЕДАННОСТИ И УВАЖЕНИЯ К СЕБЕ

Даже самые потрясающие женщины время от времени ощущают подавленность. Подушка самоуважения – стильное дополнение для ваших покоев. Используйте любимую наволочку или подберите новую. На гладкой ткани рисовать легче.

**Идеальное время:** растущая или полная луна.

**Подготовка и необходимые материалы:**

◆ наволочка;

◆ маркеры для ткани или перманентные маркеры разных цветов;

◆ графитовый карандаш для пометок;

◆ картинки для перевода с помощью утюга (по желанию).

**Очерчивание круга:** используйте карандаш, чтобы наметить буквы и узоры (если вы не супердерзкая богиня, что предпочитает брызгать чернилами куда попало).

В качестве идеи для узора можно использовать украшенную версию своего имени (мирского или магического) и спи-

сок положительных черт, описывающих вас. Убедитесь, что вы на позитивной волне! Подушка должна укреплять положительные эмоции. Если вы чувствуете, что слишком скромны, и побаиваетесь перехвалить себя, перечислите положительные черты, к которым вы стремитесь.

Аппликации, которые можно перевести на ткань с помощью утюга, – отличный вариант, но можно и нарисовать от руки образы, что вдохновляют вас: кошек, машины, звезды или что-нибудь еще. Это должно быть то, что наполняет вас счастьем и вдохновением. Используйте любимые цвета. Можете даже написать вдохновляющие цитаты из литературных произведений или целое стихотворение. Изобразите на своей наволочке все то, что для вас важно и любимо.

Чтобы закрепить чернила на своем произведении искусства, положите его в сушилку примерно на пятнадцать минут.

**Работа с чарами:** благословите свою подушку словами: «Богиня безусловной любви и самоуважения, я знаю, что должна ценить себя так же, как ты ценишь меня. Я прошу тебя благословить эту подушку, чтобы она укрепила мои позитивные мысли и энергии, пока я отдыхаю на ней».

**Завершение ритуала:** обнимите подушку и сделайте три глубоких заземляющих вдоха. Когда будете готовы, можете завершить ритуал и найти подушке место в ее новом доме, полном счастья. Сладких снов!



Если отдых на подушке самоуважения не вполне помогает, вот несколько более хитроумных решений для устранения негатива и сомнений в себе.



## **Устранение негатива по отношению к телу**

От негативного отношения к телу избавиться довольно трудно. Компании с оборотом в миллиарды долларов работают специально для того, чтобы внушить нам недовольство собственным возрастом, телосложением, расой, стилем, запахом и всем остальным и продать свои товары. Этого сложно избежать: мы постоянно сталкиваемся с негативными посланиями в песнях, телевизионных передачах, рекламе и фильмах. Порой мы подвергаемся подобной идеологической обработке даже от людей, окружающих нас.

Когда негативное отношение к телу по-настоящему угнетает, полезно создать собственную эмоциональную «аптечку

первой помощи». Составьте список действий, помогающих справиться со стыдом из-за вашего тела и позволить ему меняться со временем. Я привожу пример, но призываю составить собственный список. Эта техника лучше всего помогает, когда список основан на вашем стиле жизни и потребностях.

## **Способы справиться со стыдом из-за собственного тела**

◆ Прослушайте крутой плейлист жизнеутверждающих мелодий.

◆ Соберите коллекцию направляемых медитаций для исцеления тела и позитивного отношения к нему.

◆ Прочитайте или напишите бодипозитивную историю.

◆ Прodelайте упражнения или разомнитесь, если это позволит насладиться движениями тела. Делайте это для того, чтобы хорошо себя почувствовать, а не изменить тело.

◆ Выйдите из дома и насладитесь видом искусства, которое отзывается вам. Это может быть концерт, опера, балет, спектакль, кино, выставка картин и так далее.

◆ Напишите список вещей, за которые вы благодарны своему телу. Поблагодарите глаза за способность видеть прекрасное, язык – за способность наслаждаться вкусом пищи и так далее. Не принимайте ничто в вашем чудесном теле как должное.

◆ Помолитесь, спойте и/или проведите ритуал в честь своего тела.

◆ Встретьтесь с верной подружкой и покрасьте друг другу ногти на ногах. Дружба так же прекрасна, как и педикюр.

◆ Изучите ароматерапию для успокоения и любви. Среди подходящих вариантов – роза, лаванда, янтарь, жасмин, грейпфрут и мирра.

◆ Обнимитесь с любимым существом (будь то человек или нет) и поблагодарите тело, что дает жизнь, позволяя вам дарить и получать благословения любви.

◆ Проведите работу по заземлению. Подарите себе массаж (рук, ног, плеч) и ощутите собственную кожу. Выходите на улицу при первой возможности – лучше всего босиком! Заземление после всех действий, связанных с повышением самооценки, помогает сохранить внутри себя эту благую энергию.

Не забывайте быть терпеливым с собой. Учитывая всевозможные социальные послания, что вынуждают нас критически относиться к себе, подобное радикальное принятие себя – всегда непрерывный процесс.



## СВЯЗЫВАНИЕ СТЫДА ПО ОТНОШЕНИЮ К ТЕЛУ С ПОМОЩЬЮ ЛАВРОВОГО ЛИСТА

Лавровые листья можно найти в магазине здорового питания в отделе товаров на развес, на стойке со специями в ближайшем овощном магазине или во многих оккультных магазинчиках. В магии их часто используют для защиты и очищения. В греческой мифологии с ними связана довольно мрачная история происхождения, которая имеет непосредственное отношение к нашей работе по сексуальному исцелению.

В греческом мифе Дафна была одной из лесных нимф, сопровождавших богиню Артемиду. К несчастью, брат-близнец Артемиды, Аполлон, влюбился в спутницу своей сестры. Он преследовал Дафну и домогался ее, пока лесное божество не решило, что придется изменить форму нимфы, чтобы защитить ее от притязаний Аполлона.

Дафна превратилась в лавровое дерево. Аполлону пришлось отступить, хотя с тех пор он носил в волосах лавровый венок в память о ней. Этот бог пророчеств бывал довольно бестолковым, когда речь шла о значении слова «нет».

Когда вы практикуете следующие чары, пару минут поразмышляйте о Дафне и попросите ее помочь вам говорить «нет» всему тому, что не идет вам на пользу.

**Идеальное время:** убывающая луна, новолуние или

вторник.

## **Подготовка и необходимые материалы:**

◆ заранее до ритуала (предпочтительно в фазу убывающей луны) запишите, от каких идей, привычек и даже отношений вам нужно отказаться, чтобы восстановить уважение к себе. Записав это, сократите идеи до односложных понятий. К примеру, может получиться, что нужно отказаться от таких вещей, как «стыд», «вина», «нездоровые отношения» или «осуждение». Не волнуйтесь, если одно слово не охватывает понятие целиком – это просто символ. Слова, которые вы выберете, должны быть прочно связаны с энергетической моделью или мыслеформой, которую вы пытаетесь устранить из своей жизни;

◆ черный перманентный маркер с тонким кончиком;

◆ сухие лавровые листья (по одному на каждое слово, которое вы хотите использовать в ритуале);

◆ жаропрочное блюдо для сожжения листьев;

◆ черная свеча или другой способ сжечь листья;

◆ прочная поверхность (к примеру, пол или стол), на которую вы поставите горящую свечу и подождете листья;

◆ шляпная булавка или ритуальный кинжал для вырезания на свече (по желанию). Нанесение на свечу имени Дафны призовет ее энергию;

◆ масла для смазывания свечи (по желанию). Попробуйте использовать розовое масло для самоуважения или розмарин для защиты.

**Очерчивание круга:** представьте ярко-синий круг вокруг себя и вашего священного пространства. Синий – мощный духовный цвет, укрепляющий подлинный внутренний голос. Знайте, что в этом круге вы под защитой, к вам могут приблизиться лишь позитивные энергетические силы. Закрепите его словами: «Да будет так!»

**Работа с чарами:** зажгите свечу. Посидите несколько мгновений в тишине, подумайте о проделанной в дневнике работе, а также о ключевых словах, символизирующих, от чего (или кого) вы хотите избавиться. Когда будете готовы, запишите слова на лавровых листьях перманентным маркером.

Когда закончите писать, сожгите лавровые листья один за другим, кладя их на жаропрочное блюдо по мере того, как они будут сгорать. Сжигайте только один лист за раз, чтобы контролировать пламя. Пока лавровые листья горят, повторяйте: «Пусть эта перемена освободит меня, как Дафну».

**Завершение ритуала:** погасите свечу и убедитесь, что жаропрочное блюдо остыло. Налейте в него немного воды, если необходимо. Когда будете готовы покинуть священное пространство, откройте круг, представив, как синий свет растворяется в земле. Знайте, что он унесет оставшуюся энергию лавровых листьев в землю для переработки и заземления. Скажите: «Круг открыт. Во благо».

Если по какой-то причине вы решили не сжигать лавровые листья, как можно скорее избавьтесь от них и их энер-

гии. Бросьте их в реку, заройте в землю или просто раскрошите в руках, прежде чем развеять по ветру.



Помимо освобождения от негатива, которым мы нагружаем себя, женщинам необходимо понимать, какой багаж отношений друг к другу мы несем внутри. Женщин заставляют соперничать за ресурсы, будь они ограничены или нет. Низкая самооценка тесно связана с ревностью. Решительно распутайте клубок ревности – это всегда полезное занятие.



## **Ревность и соперничество между женщинами**

Ревность романтизируется американской культурой как знак «настоящей» любви. Если представить идею любви в виде рецепта, ревность смешивали со страстью до тех пор, пока эти два ингредиента не стало трудно разделить. Как нам разобраться в этом?

Полезно признать, что ревность – нормальная человеческая эмоция, но каждый из нас отвечает за то, как он выражает это чувство. Если собственничество принимает форму ревности, к примеру, вы относитесь к другому человеку как к вещи или объекту, но не как к личности – это нехорошо.

Не любая ревность связана с романтикой. Она может быть влиятельным фактором в любом окружении, где женщин вынуждают конкурировать друг с другом. Маргинализованные группы должны соперничать за ограниченные ресурсы в иерархическом обществе. Иногда это называют горизонтальной враждебностью. При горизонтальной враждебности людей, которым выпала определенная доля в жизни, подталкивают к борьбе друг с другом, а не к изменению условий, которые позволяют этим социальным группам облегчить жизнь. Ведь так легче тем, кто обладает властью и привилегиями. Но поскольку многих из нас приучили думать подобным образом, мы усиливаем собственное угнетение. Главный элемент этого процесса – зависть.

К примеру, если на предприятии для меньшинств или женщин введена лишь пара позитивных мер или возможностей для разнообразия, люди соперничают между собой за эти возможности. Это пробуждает зависть и враждебность, а не способствует коллективным действиям, что могут стать мощной силой социальных изменений.

Когда женщины и другие люди, оказавшиеся в положении меньшинства, начинают договариваться и объединять-

ся, происходят великие перемены. Коллективные действия породили такие вещи, как право голоса, профсоюзы и другие гражданские свободы. Это, в свою очередь, дает нам больше возможностей для обретения личного счастья.

Но в общении есть и темная сторона: маленькое, скользкое, колючее чудовище, что называют сплетней. Сплетня – одно из самых разрушительных мелких чудищ, что прокрадываются в группы людей. Это симптом иерархии подавления, в которой большинство людей не считают себя в достаточной безопасности, чтобы общаться напрямую. Вместо этого люди шепотом передают свои жалобы надежным друзьям. Это создает «заклятых друзей», приводит к предательству, паранойе и междоусобицам. И снова это идет на пользу власти имущим. Не сосчитать, сколько женских групп, частью которых я была, раздробилось, а то и распалось на куски из-за демона сплетни.

Женщины, нам нужно избавиться от этого хлама. Уничтожить монстра слухов можно лишь прямым и этичным общением. Этому посвящено множество книг и семинаров. В целом, это означает, что нужно:

◆ говорить напрямую с людьми, к которым у вас есть претензии. Хороший совет – пару раз попрактиковаться в таком общении с человеком, которому вы доверяете, а затем уже приступать к остальным. Не делая этого, вы начинаете сплетничать;

◆ когда жалуетесь, говорить только о собственных пере-

живаниях;

◆ спрашивать о том, чего не понимаете, не строить предположений;

◆ делать свое дело, если вы искренне пытаетесь решить вопрос. Не начинайте жаловаться снова, не обсуждайте это с другими друзьями. Это сплетни;

◆ извиниться и попробовать заново, если вы напортачили. Пусть другие сделают то же;

◆ быть добрыми к себе и другим. Это не так просто.

Доброта к себе и другим значит многое, когда речь идет о борьбе с завистью, слухами и горизонтальной враждебностью. Если вы чувствуете по отношению к другому человеку – и особенно к женщине – какую-то обиду, спросите себя почему. Ведение дневника может стать хорошим средством для размышлений. Укрепляясь в эмпатии к другим людям, равно как и к самой себе, вы способствуете исцелению.



## **ЧАРЫ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАВИСТИ: ЗАВЯЗЫВАЕМ С ДРАМАТИЗАЦИЕЙ**

Слово, сходное с эмпатией, – симпатия. Для этих чар мы используем симпатическую магию, чтобы освободиться от зависти. Мы будем работать с марионетками или чучелами (еще их называют куклами). Возможно, вы считаете эти мелкие творения инструментом для проклятий из-за стереотипов о куклах вуду. Но на самом деле такое ремесло в равной, если не в большей, мере использовалось для исцеления и благословения, а не только с плохими намерениями.

**Идеальное время:** убывающая луна или суббота.

**Подготовка и необходимые материалы:**

◆ кубок (чаша или кружка). Положите в нее немного соли и налейте воды. Вы будете использовать ее для очерчивания священного пространства;

◆ картон для бумажной марионетки (можно также использовать бумагу для заметок, хотя картон лучше держит форму). Выберите любой цвет и используйте цветные карандаши или ручки. Вы должны быть способны прочесть то, что пишете на кукле;

◆ ножницы, чтобы вырезать марионетку;

◆ натуральные камни, чтобы положить их на алтарь или вдоль круга. Это поможет вам оставаться заземленной и высвободить сложные энергии, с которыми мы будем взаимо-

действовать в первой части ритуала. Такие камни, как гематит, шунгит, лепидолит и гагат, помогают изгнать зависть, а розовый кварц и аметист помогают в той части работы, которая касается исцеления.

**Очерчивание круга:** возьмите кубок с соленой водой и заявите, что эта смесь одновременно священна и обеспечивает защиту. Используйте пальцы, чтобы окропить соленой водой священное пространство в форме круга, лучше по часовой стрелке. Скажите: «Этот священный круг защитит меня и укрепит мою магию на благо всех живущих. Да будет так!»

**Работа с чарами:** нарисуйте на листе бумаги большую куклу, символизирующую женщин (одну или нескольких в вашей жизни), которые вызывают у вас чувства зависти или обиды. Ее можно сделать очень простой или изощренной: просто убедитесь, что она достаточного размера, чтобы вместить все слова, которые вы хотите написать в ходе ритуала.

Вырежьте куклу так, чтобы можно было писать на обеих сторонах ее силуэта. Освятите ее, подержав в руке и сказав: «Отныне эта форма символизирует реальных женщин в моей культуре и в моей жизни, которые вызывали у меня чувство зависти. Я благодарю ее за удержание этой энергии, чтобы я могла учиться и исцеляться. Не вредя никому, на благо всех, да будет так».

На одной стороне куклы запишите завистливые мысли, которые у вас возникали по отношению к другим женщи-

нам. Это могут быть слова-триггеры вроде «поверхностная», «властная» или «высокомерная», а можно и уточнить. К примеру, можно написать: «Она всегда выделяется, отвечает первой на занятиях, остальным нельзя вставить и слова» или «Моя коллега всегда жалуется на свой внешний вид, хотя знает, что великолепна». Чем больше вы позволяете себе размышлять об этой теме, тем легче будет наполнить свою куклу цепляющими словами и утверждениями. Если место закончилось, не пишите на обороте куклы – другую сторону мы будем использовать во второй части ритуала.

Как только вы напишете столько завистливых слов, сколько сможете вспомнить, на минуту сверьтесь с собой. Глубоко подышите. Как вы себя чувствуете? Не вызвало ли это упражнение злость? Не напряжена ли какая-нибудь часть вашего тела? Не болит ли голова, живот, спина? Обратите внимание на любые подобные симптомы. Знание того, где зависть ютится в теле, поможет вам четче осознавать ее в повседневной жизни.

Положите руки на живот, место, где располагается чakra солнечного сплетения. Эта область связана с уверенностью и самооценкой. Привнесите благую энергию в этот центр, сказав: «Я признаю и прощаю себя за зависть и обиду. Я понимаю, что меня вынуждали чувствовать это по отношению к другим женщинам и самой себе. Отныне я хочу стремиться относиться ко всем, включая саму себя, с большей эмпатией. Заявляю, что всякий раз, когда я буду чувствовать эту за-

висть и обиду, мое солнечное сплетение будет укрепляться и позволит мне подняться над негативными, ограничивающими мыслями. Не вредя никому, на благо всех, да будет так».

Когда будете готовы, переверните куклу и приготовьтесь писать снова. Запишите фразы, которые помогают испытывать сострадание к себе и другим женщинам, когда в вас бурлит зависть и обида. К примеру, чтобы справиться с перечисленными ранее обидами, можно написать: «Многие женщины чувствуют, что им нужно доказывать свою правоту. Иногда они слишком упорствуют в этом» или «Я понимаю, что все женщины – даже те, что кажутся мне очень красивыми, – также стыдятся своего тела и критикуют себя, как и я. Желание нравиться может выражаться в виде кажущейся озабоченности внешним видом. Я могу понять это беспокойство и работать с ним». Можно также использовать ключевые слова для борьбы с завистью. В качестве примеров можно привести «эмпатию», «доброту», «любовь», «принятие», «силу», «характер» и так далее.

Заполните эту сторону куклы подобными посланиями. Опять сверьтесь с собой. Как изменились ваши чувства? Стало легче дышать? Вы меньше обеспокоены? Ослабла ли боль?

Положите руки на грудь, где расположена сердечная чакра. Это центр духовной энергии, связанной с состраданием и любовью. Ощутите, как позитивная энергия входит в сердечную чакру, пока вы произносите: «Я утверждаю, что вокруг

меня достаточно любви. Я отправляю любовь себе и всем женщинам, что намеренно или случайно вызвали во мне чувство обиды или зависти. Я понимаю, что нас приучили соперничать друг с другом. Хотя, возможно, женщины вокруг меня не знают об этом, я теперь знаю. Я заявляю, что буду бороться с чувствами зависти и обиды, которые только ранят меня и ограничивают на жизненном пути. Не вредя никому, на благо всех, да будет так».

Можно повторять эти чары время от времени. Женщины регулярно получают послания о том, что завидовать и соперничать друг с другом – нормально и даже полезно. Помните об этом и не корите себя, если чувства зависти или обиды возвращаются. Если эти чары станут привычкой, вы ощутите, что позитивные послания автоматически будут отталкивать любые проявления зависти, что зарождаются в вас.

**Завершение ритуала:** окропите соленой водой периметр священного круга, лучше всего против часовой стрелки. Визуализируйте, как энергия круга заземляется, произнося: «Круг открыт, но не разрушен. Я заявляю, что энергия этого круга вернется в землю и будет использоваться для благой цели. Да будет так».

Последний этап этих чар – уничтожение куклы. Когда вы делаете это, вы высвобождаете энергию, вошедшую в силуэт, и позволяете ей проявиться в мире. Сожгите куклу, порвите ее и развейте по ветру или уничтожьте любым другим способом, что вам нравится.

## Глава 3

# Красота, гламур и магия хорошего настроения



У гламура часто дурная репутация. В нем видят обман или излишество. Однако гламур – хорошая вещь, он может повысить самооценку и напомнить о том, что вы круты. Как и во многих других видах ремесла, можно подойти к магии красоты с научной точки зрения и признать, что она заключается в изменении ваших нейронных связей, способов автоматических реакций и отношения к чему-либо.

Бывали у вас до этого проблемы с самооценкой или нет, гламур может подарить немного радости и любви к себе, которые постепенно окрепнут. Уважение к себе – мощное сред-

ство. Сильные чувства – как позитивные, так и негативные – привлекают сходные энергии. Другими словами, лучше чувствовать себя крутым, чем полным ничтожеством.

Мне кажется, важно упомянуть о том, что гламур не имеет отношения к женской привлекательности – он в том, что мы принимаем все, что помогает нам чувствовать себя лучше. Можно использовать клетчатый пиджак или пару «мартинсов», чтобы заякорить себя в личном великолепии. А можно, если хотите, использовать губную помаду и тени. Все зависит от вас!



## УКРАШЕНИЯ ЛИЧНОЙ СИЛЫ

Первые чары этой главы укрепят самооценку при помощи украшений. Можно создать талисман, что будет служить средоточием вашей самооценки. Украшения станут батарейкой, пробуждающей позитивную энергию любви к себе. В этих чарах я буду называть ваш предмет «украшением», но вы вольны отдаться креативу. Можете использовать что-то традиционное, к примеру пару сережек, или другой аксес-

суар (часы, ремень и так далее). Не имеет значения, выбрали ли вы дорогое кольцо, семейную реликвию или пластиковую безделушку из магазина игрушек. Можете использовать в качестве украшения драгоценный камень. Если выберете последний вариант, то я лично обожаю трудолюбивый и универсальный изумруд. Камень, известный силой любви к себе, – розовый кварц. Также отлично подойдет камень вашего рождения. Какую бы вещь вы ни выбрали, она должна ободрять вас всякий раз, когда вы смотрите на нее.

**Идеальное время:** растущая луна, полнолуние или понедельник.

### **Подготовка и необходимые материалы:**

◆ украшение, аксессуар или драгоценный камень. Перед ритуалом омойте предмет в холодной проточной воде и визуализируйте, как ненужная негативная энергия смывается прочь. Если беспокоитесь, что вода повредит вещь, очистите ее, дунув и пожелав, чтобы все негативные энергии рассеялись;

◆ присутствие розового кварца или других вещей розового цвета благоприятно для вашего священного пространства;

◆ если хотите использовать цветы, отлично подойдет герань, лилии или розы (свежие или засушенные);

◆ если хотите включить музыку, убедитесь, что выбрали ту, что пробуждает в вас положительные эмоции.

**Очерчивание круга:** напевайте звуки «Ом», визуализируя, как ваше священное пространство окружает мягкий ро-

зовый свет.

**Работа с чарами:** возьмите в руку украшение и попросите энергии круга войти в него со словами: «Я заряжаю этот талисман сущностью стихий. Я наполняю это украшение энергией, что наделяет меня силой. Всякий раз, когда я буду носить его, я буду помнить, что пряду собственную реальность. Я выбираю прясть реальность принятия себя и любви к себе. Я знаю, что достойна любви. Я знаю, что моя душа драгоценна и сильна. Эта энергия будет жить внутри моего украшения и наделять силой мои позитивные мысли. Пусть эта магия упрочится. Пусть она воплотится. Всякий раз, когда я надеваю это украшение, я знаю, что уровень моей энергии на максимуме. Мне явятся нужные возможности. Меня будут видеть в самом лучшем свете. Я могу и буду воплощать свои цели, не вредя никому и на благо всех».

Когда закончите чары, положите украшение и скажите: «Да будет так».

**Завершение ритуала:** снова напойте «Ом», визуализируя, что розовый свет поднимается к небесам, возвращает энергию, призванную вами, к стихиям. Знайте, что часть вашей энергии также отправляется в путь и будет проявляться даже после окончания работы с чарами.



Я, занятая женщина, ценю быстрые и действенные чары. Если вы ежедневно наносите макияж (или используете средства ухода за кожей, к примеру, солнцезащитный или увлажняющий крем), это гламурное благословление поможет извлечь максимальную пользу от уходового средства.



## БЫСТРОЕ ГЛАМУРНОЕ БЛАГОСЛОВЛЕНИЕ МАКИЯЖА

Многие из нас ежедневно наносят косметику, даже если это просто увлажняющий крем или бальзам для губ. В этом быстром благословлении можно призвать богиню любви, к примеру Венеру или Афродиту, чтобы придать своим уходовым средствам магический лоск.

**Идеальное время:** проводите благословление в пятницу, во время растущей или полной луны, чтобы усилить эффект.

**Работа с чарами:** подержите в руках одно из косметических средств. Подуйте на него. Представьте свое дыхание в форме пентакля. Затем скажите: «Духи красоты и любви,

услышите меня. Да узрю я свою подлинную красоту, когда нанесу это. Да обрету я силу. Пусть окружающие также увидят мою подлинную красоту. Я благодарю вас и посвящаю плоды этой красоты и любви вашим целям. Во благо».



## **БЛАГОСЛОВЛЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕЙ КРАСОТЫ**

Красота обычно связана с настроением. Вы заводите новый роман, попадаете в отличную школу или занимаетесь чем-то еще, что делает вас очень счастливой, и все вокруг сразу говорят: «Ты отлично выглядишь! Ты сияешь! Что произошло?» Это не совпадение. Когда уровни энергии вибрируют на частоте «любви» или «блаженства», это находит выражение и в красоте.

Следующие чары – отличный способ настроить свои вибрации красоты. Для них используется драгоценный камень, но, если хотите, можно найти и красивый камень на улице. Еще один отличный вариант для этого благословения – украшение с драгоценным камнем, к примеру кулон. У меня есть

красивый кулон с розовым кварцем, и я положила его в настой, а затем носила, зарядив на эту цель.

**Идеальное время:** проводите это благословление по необходимости. Я предпочитаю растущую луну или полнолуние, чтобы усилить позитивные вибрации, но можно также использовать убывающую луну или новолуние и сосредоточиться на устранении негатива. Или сделайте и то и другое!

### **Подготовка и необходимые материалы:**

◆ емкость, к примеру стеклянная чаша, банка или неметаллический кубок;

◆ по крайней мере одна чашка родниковой воды;

◆ хотя бы две из следующих трав: вербена, лепестки розы, котовник, мелисса лимонная, фиалковый корень или полынь. Собирайте свежие местные травы, если это возможно;

◆ две-три капли одного из следующих эфирных масел: розы, жасмина или нарда;

◆ драгоценный камень (или украшение), которое, по вашим ощущениям, соответствует красоте. В качестве примера можно привести розовый кварц, прозрачный кварц, флюорит, алмаз или изумруд.

**Работа с чарами:** добавьте воду, травы, эфирные масла и драгоценный камень в емкость и поставьте зарядиться под луной, в помещении или на улице. Ближе к утру сбрызните себя водой, произнеся: «Я умащаю себя красотой. Я настраиваю себя на самые великолепные вибрации луны. Я отражаю красоту себе и миру. Я делюсь красотой со всеми. Во

благо».

Окропите свое тело водой и утилизируйте остатки, но убедитесь, что вынули камень. Вам решать, куда вылить воду: можно добавить ее в ванну (процедите травы, чтобы они не засорили слив), очертить ею круг на алтаре, полить растение в горшке или в красивом месте на улице. Поблагодарите луну и ее энергию.

Положите камень в карман, на алтарь или носите на теле (особенно если это украшение).

Повторяйте по желанию. После благословления можно провести полноценный ритуал, к примеру приведенный ниже. По отдельности или вместе, эти чары отлично культивируют любовь к себе.



В ремесле и в жизни большинства женщин зеркало может таить и чудесные, и ужасные силы. Подобно королеве из «Белоснежки», порой мы заикливаемся на нем. Когда мы всматриваемся в зеркало и развиваем свою самооценку, это становится важным шагом для тех из нас, кто надеется воплотить главные жизненные цели. Это понятие основывается на том, что недавно назвали законом притяжения. Понятно, что мы лучше справимся с делом с помощью магии проявления, если по-настоящему верим, что заслуживаем жела-

емого!

Следующие чары помогут укротить пугающего зеркального монстра и присвоить свое отражение себе. Вы заслуживаете всего, чего хотите в жизни, и зеркало – то мощное средство, что поможет вам добиться этого.



## **«СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ» (ГЛАМУРНАЯ МАГИЯ САМООЦЕНКИ)**

В отличие от многих других подобных чар, я не собираюсь начинать с просьбы улыбнуться своему отражению. У некоторых из нас такие сложные отношения с зеркалом, что вымученная улыбка дается слишком сложно и отвлекает от работы, которую мы пытаемся проделать. Мне не важно, с каким выражением лица вы смотрите в зеркало. Все, о чем я прошу, – уважать человека, глядящего на вас.

Если это поможет (или принесет больше пользы по вашему мнению), можно подойти ко всему этому процессу более игриво. Подарите вашей внутренней деве еще одну дозу любви, посмотревшись в зеркало в ее присутствии. Достаньте вещицы

вроде боа из перьев, пластиковых украшений или игрушечной тиары. Скажите перед зеркалом вещи, которые нужно и хочется услышать вашей внутренней девочке.

**Идеальное время:** растущая луна или полнолуние в понедельник или пятницу.

### **Подготовка и необходимые материалы:**

◆ выберите зеркало, в которое вам нравится смотреться. Оно может быть винтажным, аляповатым или минималистичным. Настольное зеркало, настенное или ручное – подойдет любое. Просто подберите то, перед которым вам будет комфортно просидеть или простоять несколько минут;

◆ положите рядом розовый кварц, аметист или изумруд – они точно не повредят.

**Очерчивание круга:** призовите благословения богини любви, визуализируя, как сплетаются ветви прекрасных роз и образуют круг. Скажите: «Благодаря аромату и шипам только энергии любви и света проникнут сюда».

**Работа с чарами:** первый шаг – освящение зеркала целительными и укрепляющими энергиями. Поднесите обе руки к зеркальной глади и скажите: «Я благословляю эту поверхность добрыми и исцеляющими вибрациями. Пусть все, кто смотрятся в нее, возрадуются своему отражению. Во благо».

Если вы работаете с символами силы (сигилами), к примеру с пентаклем или символами Рэйки, можно внутренним оком наложить на стекло позитивный образ. Заявите, что это освящение упрочено и останется на стекле, пока вы в нем

нуждаетесь.

Повернитесь к зеркалу лицом и закройте глаза. Приготовьтесь быть доброй и любящей по отношению к человеку, который посмотрит на вас из зеркала, – к самой себе! Когда почувствуете себя готовой, откройте глаза. Смотрите в зеркало и знайте, что этот человек хороший. Это достойный человек. Ему очень повезло – он жив. Скажите человеку в зеркале, что вы любите его.

Если слова «я люблю тебя» звучат для вас как-то неправильно, попробуйте сказать: «Я уважаю тебя. Я знаю, что ты упорно работаешь и многого добилась». Важно, чтобы все сказанное вами было позитивным, добрым, чтобы вы действительно верили в это. Практикуйтесь, пока не подберете верную мантру, а затем повторите ее себе несколько раз. Когда закончите работать с собственной мантрой, повторите несколько раз это заклинание: «Зеркало самооценки, я управляю себе любовь».

**Завершение ритуала:** пусть ветвь роз, созданная вами, вернется в почву, заземляя ваши энергии.

Люди годами развивают отношения с зеркалами и собственным отражением, и за одну ночь их не перестроить. Повторяйте эти чары по крайней мере раз в месяц – например, каждое полнолуние.



## ЧАРЫ СЕЛФИ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ СЕБЯ

В последнее время я решила поработать над своей ненавистью к селфи. Я и раньше пыталась, но у меня ничего не выходило. В этом году я кое-чего добилась. Думаю, что главное здесь – настойчивость. Если вы похожи на меня и со временем стали бояться фотографироваться, знайте, это можно преодолеть. Фотографирование самой себя – вещь, к которой придется привыкнуть, если вы всегда избегали фотоаппарата. Попробуйте.

«Зачем это вообще?» – спросите вы. Что ж, подумайте об этом в таком ключе: когда через двадцать лет вы посмотрите на фото сегодняшней себя, вероятно, вы скажете что-то вроде: «Я была так молода! Какой был чудесный день! Вот моя лучшая подруга. Мы больше не виделись. Помню, мне казалось, что я ужасно выгляжу в этом топе/брюках/с коротким рукавом. Лучше бы я тогда думала о том, как было весело».

В этих чарах я использую слово селфи, но, если хотите, пусть другой человек делает фото. Я опробовала оба метода. Лично мне показалось, что позировать другому человеку

поначалу слишком сложно, даже если это человек, которого я люблю и которому доверяю. Мне пришлось перебарывать себя, но вы, возможно, будете чувствовать себя иначе.

Может, вам захочется полноценно подготовиться к фотосъемке. Перед началом почитайте на нескольких сайтах советы о том, под каким углом и при каком освещении лучше снимать. К примеру, селфи-палка – отличная штука, потому что большинство людей смотрится лучше, если камера расположена выше, чем они, а при использовании селфи-палки вы смотрите вверх (и, возможно, немного в сторону). Что касается освещения, лучше сниматься на улице, чем в помещении. Утром или ближе к вечеру свет приятен и мягок. Поворачивайте камеру до тех пор, пока не будете видеть никаких теней<sup>12</sup>.

Если нужно больше советов, вам понадобится более опытный человек, чем я. Но за одну вещь я ручаюсь – за практику.

**Идеальное время:** полнолуние или пятница.

**Подготовка и необходимые материалы:**

◆ одежда, макияж, украшения, реквизит и место, где вы чувствуете себя комфортно. И все же не стремитесь к совершенству. Если в этот раз вам не понравилось то, что получилось, попробуйте снова;

◆ смартфон или фотоаппарат. Если хотите, можно также принести оборудование – селфи-палку, штатив и так далее;

◆ если процесс вас слишком нервирует, можете взять с со-

---

<sup>12</sup> Saltzman and Rosenstein, “How to Take a Good Selfie”.

бой заземляющий камень, к примеру гематит, кианит или лепидолит;

◆ в зависимости от того, где вы делаете селфи, можно использовать и алтарь самооценки. Соответствия могут включать розовый, белый, зеленый и золотой цвета, розы, жасмин, лаванду, розовый кварц, аметист или изумруд.

**Очерчивание круга:** визуализируйте розовый или золотой круг вокруг себя и рабочего пространства.

**Работа с чарами:** скажите: «Я заявляю, что эти энергии поднимают вибрации моей любви и самооценки. Да увижу я только благое, когда всмотрюсь вглубь себя. Да увижу я только красоту, когда буду смотреть на свой образ. Во благо».

Если вы очерчиваете кругом пространство, где будете фотографироваться, оставьте его активным, пока будете сниматься. Сделайте несколько фотографий. Поиграйте с углами, освещением, позами и мимикой. Сделайте по крайней мере две вещи, которые вы обычно делаете на фото, – примите определенную позу или выражение лица. Необязательно кому-то показывать эти фото, но вам они должны нравиться!

**Завершение ритуала:** когда закончите, если вы еще не открыли круг, пусть золотая или розовая энергия рассеется. Скажите: «Я благодарю за благословения, повышающие мою энергию. Возьмите часть моей красоты и изящества и верните их духовному источнику в качестве дара. Спасибо за помощь. Во благо».

Не удаляйте ни одной фотографии из тех, что вы сделали по крайней мере за последние двадцать четыре часа. Пусть они «остынут», прежде чем вы решите, какие вам нравятся, а какие противны. Я очень рекомендую сохранить хотя бы пару снимков с каждой фотосессии. Повторяйте их чаще, особенно если вам по-прежнему некомфортно фотографироваться. Поверьте мне, со временем становится легче!

Если уже есть фотографии, которые вам нравятся, поделитесь ими с друзьями и семьей! Соберите в уме все аффирмации и просто скажите «спасибо» без самоунижения.



Готовы к завершению ритуала? Если нет, может, стоит немного понежиться в великолепии следующих королей гламура. Все из эпохи черно-белого кино, эти женщины знали, что красота и мозги – лучшее сочетание, как арахисовая паста и варенье.



## **Гламурные дамы (обязательно изучите их!)**

Учитывая массовую культуру, легко подумать, что женщинам нужно выбирать – красота или мозги. Гламурных женщин часто выставляют пустышками. А умные и деловитые женщины, как считается, лишены вкуса или не заботятся о внешнем виде. Каждой свое, но хочу сказать: вам необязательно выбирать! Эти богини гламура преподают нам уроки стиля и внутреннего содержания. Фото любой из этих женщин можно поставить на туалетный столик или зеркало как мощное проявление красоты. Может быть, стоит поместить их изображения на ваш алтарь гламура или личной силы. Черпайте из этого источника!

♦ **Грета Гарбо (1905–1990)**: эта сирена большого экрана была одной из нескольких актрис, чья слава последовала за ней из немого кино в звуковые фильмы тридцатых и сороковых. Родом из Швеции, Гарбо (урожденная Густафссон) никогда не изменяла себе. Презируя таблоиды и суету Голливуда (что делало ее лишь еще более привлекательной для прессы), она получила прозвище «шведский сфинкс». О ней ходили слухи, что она встречается и с женщинами, и с мужчинами, но в брак Гарбо так и не вступила. Возможно, она заплатила свою цену, поскольку в письмах, позднее проданных с аукциона вместе с другим ее имуществом, были описаны ее мысли об одиночестве и изоляции в Америке. И все

же Гарбо стала эталоном, воплощением независимой женщины. Своим кинематографическим наследием она обязана способности изображать сексуальную уязвимую женщину с тонким, сложным внутренним миром, которую нельзя загнать в угол<sup>13</sup>.

◆ **Хеди Ламарр (1914–2000)**: об этой изысканной кинодиве ходят легенды, будто она напоила снотворным служанку, а затем, переодевшись, сбежала из замка, чтобы начать карьеру в кино и жить в одиночестве. Она сделала это, чтобы уйти от чрезмерно контролирувавшего мужа. Ее поразительная внешность стала прототипом диснеевской Белоснежки и первой Женщины-кошки. Но эта красотка отнюдь не была поверхностной. У нее было хобби – ей нравилось изобретать. Одним из того, что она помогла изобрести, была волшебная технология, которой мы пользуемся в современном мире, Bluetooth. Она безвозмездно передала свой патент Военно-морскому флоту США. У нее были не только совершенные брови и ресницы – без нее у нас не было бы современного интернета. Она стала признанным гламурным гением. Поищите ее на смартфоне, за который вам стоит ее благодарить<sup>14</sup>.

◆ **Жозефина Бейкер (1906–1975)**. Жозефина Бейкер была афроамериканской певицей и танцовщицей, родилась в Миссури и переехала в Париж. Обученная американскому

---

<sup>13</sup> Bret, *Greta Garbo*.

<sup>14</sup> Dean, *Bombshell*.

стилю сценического искусства под названием «водевиль», она была известна в Париже как очень «современный» исполнитель. Французы романтизировали ее, влюблялись в нее, называли «креольской богиней». Она получила признание в Европе (а со временем и в Штатах) за великолепный джаз и удивительный танец (который изначально исполнялся главным образом в обнаженном виде). Когда нацисты оккупировали Францию в ходе Второй мировой войны, она использовала свой статус знаменитости и соблазнительницы, чтобы шпионить для союзников. Она продала свои драгоценности, чтобы купить еду для беженцев, и занималась общественной деятельностью на благо парижан, страдающих от гитлеровского режима. После окончания войны Жозефина была удостоена высоких воинских почестей – Военного креста (награды за героические действия во время войны) и Медали Сопrotивления (выданной «за замечательные подвиги веры и отваги» от лица французского Движения Сопrotивления). Также Жозефину называли кавалером Почетного легиона. Это в буквальном смысле рыцарское звание. Это величайшая награда, присуждаемая во Франции за военные и гражданские действия еще со времен Наполеона. Неплохо для девушки, которая начинала с борьбы за дискриминацию и сегрегацию. Она и вправду была богиней<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> Baker and Chase, *Josephine*.



## **МАСЛО КРАСОТЫ ВЕРХОВНОЙ ЖРИЦЫ**

Это масло можно использовать для нанесения на тело или украшения, а также для начертания гламурных сигиллов на зеркале. Вам потребуются:

- ◆ 1/8 чашки базового масла (я рекомендую миндальное или кокосовое, которое твердеет при комнатной температуре и его можно использовать в ванне);

- ◆ 6–8 капель эфирного масла нарда (можно заменить жасмином);

- ◆ 6 капель абсолюта розы;

- ◆ прозрачный кварц;

- ◆ 200-миллилитровая баночка с крышкой (или нечто похожее).

Смешайте масла и абсолют розы в банке. Добавьте прозрачный кварц. Благословите масло красоты – подержите руки над банкой и сосредоточьтесь на ней, приговаривая: «Силой благословения богини и луны я заряжаю это масло. Пусть божественный разум умастит меня благословением Верховной Жрицы, пока я получаю эти вибрации. Я пре-

красна, как Верховная Жрица, я могущественна, я мудра и добра. Во благо».

Зарядите банку в свете полной луны.

Это масло отлично подходит для умощения тела, украшений, свечей и других инструментов для алтаря. Когда вы не используете масло, убедитесь, что крепко закрыли крышку, и храните его в прохладном и сухом месте.

## *Глава 4*

### **Любовь, деньги и магия, открывающая доступ к любым благам**



Когда у меня есть немного свободного времени, мне нравится бывать в Салеме, штат Массачусетс. Пока бродишь по магазинчикам для ведьм, краем уха слышишь разговоры

профессионалов. Люди в магическом бизнесе Салема сходятся в том, что туристы приходят к ведьмам за двумя вещами: любовью или деньгами.

В этом нет ничего удивительного. Большинство из нас знает, что хорошо жить без этих двух вещей довольно трудно. Люди часто относятся к любви и деньгам схожим образом. Как вы относитесь к любви и деньгам? Вот несколько вариантов:

- ◆ вы все время беспокоитесь о том, как сохранить имеющееся или получить больше;

- ◆ ваша ревность охраняет драгоценные средства или возлюбленных на случай, если кто-то придет и захочет украсть их;

- ◆ вы тратите любовь и/или деньги «без оглядки», веря, что придут новые;

- ◆ вы осторожно управляете тем, что имеете, с благодарностью, а если хотите попробовать что-то новое, планируете это заранее;

- ◆ вы верите, что любовь и деньги даны нам для наслаждения. Вы руководствуетесь своими ценностями относительно любви или социальной ответственности, когда тратите эти ресурсы.

Я не осуждаю ни один из этих вариантов. Это лишь несколько примеров связей между эмоциональным и финансовым благополучием. В отношении к любви и деньгам как к ресурсам заложен глубокий смысл; на различных эта-

пах вашей жизни эти ресурсы, вероятно, увеличиваются или уменьшаются. А иногда они неожиданно истощаются кризисом или расставанием.

Со временем трудности могут изменить отношение человека к любовному и денежному ресурсу. Порой мы переходим от беззаботного доверия к боязливой осмотрительности на разных этапах жизни. Это можно понять. При работе с ремеслом самое важное – довольны ли вы тем, как вы взаимодействуете с любовью или деньгами в данный момент, и будете ли вы использовать практики пряжи для изменения этих отношений в ту или иную сторону.

Прежде чем попробовать советы из этой главы, возможно, стоит потратить некоторое время на обдумывание ваших отношений с любовью и деньгами в настоящий момент. Я советую взять дневник и проработать следующие вопросы.

◆ Что вы чувствуете по отношению к любви и деньгам? Боитесь ли вы потерять то, что имеете, или боитесь, что никогда не получите больше? Вы полны блаженства и благословенны? Чаще всего ответ где-то посередине.

◆ Вы из тех людей, на которых другие полагаются, надеясь, что вы поделитесь с ними своими ресурсами? Всегда ли вам это по душе? Как вы поступаете, если это не так?

◆ Вы помните время, когда у вас были другие отношения с любовью или деньгами, лучше или хуже? Что изменилось?

На следующих страницах вы получите шанс еще раз обдумать все это, поработать над самооценкой, найти желанную

любовь и даже понять, когда стоит поставить точку в отношениях. Мы также поговорим о деньгах и удовлетворении потребностей без необходимости связывать любовь и деньги ради выживания, если это возможно. Я также включила в эту главу несколько забавных разделов о викторианском цветочном флирте и заваривании чая для процветания.

Сначала давайте потратим некоторое время на оценку себя самих. Чтобы деньги и любовь окружали нас в изобилии, нужно верить, что мы достойны этого.



## **ПИШЕМ ЛЮБОВНОЕ ПОСЛАНИЕ САМОЙ СЕБЕ**

Мудрая пряха понимает, что самоуважение – это ключ к счастью. Чем больше вы работаете над настройкой собственных энергий на любовь и уважение (к себе), тем легче сможете привлечь отношения, где будет присутствовать та же энергия.

Кажется, что этот шаг можно опустить. Это может показаться эгоистичным. А порой это слишком сложно сделать,

если вы испытываете к себе негативные эмоции, которые кажутся непреодолимыми. Но нет ничего, что нельзя было бы преодолеть временем и – не побоюсь этого слова – любовью.

Кроме того, эти любовные послания – необязательно слащавые, самовлюбленные, покрытые блестками валентинки. Эти письма – те мгновения, когда вы наконец остаетесь наедине с собой и отдаете себе дань уважения. Это любовное послание от того, кто знает вас изнутри, – вас самой! «Я знаю все твои косяки, все ошибки, предательства, разочарования, неоправданные надежды и фальстарты. Я знаю каждую часть твоего тела, знаю, как оно выглядит в любом возрасте и на каждом этапе. Я знаю все это и все же люблю тебя». Надеюсь, каждой из нас посчастливится – и другой человек полюбит нас так же. Как бы то ни было, вы можете преподнести этот дар самой себе.

**Идеальное время:** растущая луна, полнолуние или любая пятница.

### **Подготовка и необходимые материалы:**

◆ вам понадобится зеркало, что поместится внутри вашего священного круга;

◆ возможно, вам захочется изучить некоторые старомодные письменные принадлежности. Раньше бумага для письма продавалась всех возможных видов. То же самое с ручками, карандашами, каллиграфическими наборами и цветными чернилами (в некоторых магазинах по рукоделию или канцтоварах они продаются до сих пор). Если эта идея вас

привлекает, попробуйте. Если нет, сойдет любая бумага и приспособления для письма. Послание (и посланник) – вот самое важное;

◆ личный алтарь силы из второй главы станет отличным местом для этой работы, поскольку вы создали его, чтобы он стал символом вашего сильного и подлинного «Я». Если вы еще не приступали к этому ритуалу, просто убедитесь, что священное пространство отражает то, что вы по-настоящему уважаете в себе, что оно символизирует такие вещи, как ваш стиль, общественная деятельность, семья или упрямая способность выживать;

◆ если хотите использовать цветы, то этим вибрациям соответствуют белые или розовые розы. Можете также обратиться к лаванде за духовной ясностью, исцелением и другими благами. Подойдет любая лаванда – свежая, сушеная, в букетике, эфирное масло и так далее;

◆ если хотите использовать драгоценные камни, я рекомендую розовый кварц. Мы часто используем розовый кварц, но все потому, что этот маленький труженик дарует духовную и целительную любовь, которую женщины могут давать и получать. Можно также использовать аметист, лаванду мира кварцев;

◆ если хотите использовать свечи, подойдут конусные свечи белого, розового, фиолетового или золотого цвета. Просто не оставляйте их без присмотра рядом с бумагой (особенно если у вас есть питомцы).

**Очерчивание круга:** представьте, что ваше священное пространство окружает розовый или золотой цвет, и произнесите следующее:

«На севере я чту Землю, что дает мне жизнь. Я благодарна за тело, что несет и питает мой дух.

На востоке я чту Воздух, что дает мне дыхание. Я благодарна за благословение опыта и жизни, даже если она порой тяжела.

На юге я чту Огонь, что согревает нас светом далекого могучего солнца. Спасибо тебе за нашу планету и за все, что растет на ней.

На западе я чту Воды, что породили нас всех. Я благодарна за все жизни, включая мою собственную.

Дух, я чту тебя как бесконечный источник всего, что живет, умирает и перерождается. Я прошу тебя помочь мне увидеть дары этой жизни и извлечь уроки, что не ограничиваются тем человеком, которого я вижу в зеркале сегодня.

Не вредя никому, на благо всех я очерчиваю священный круг и призываю вас в свидетели моих чар. Да будет так».

**Работа с чарами:** соберите письменные принадлежности. Перед началом ритуала посмотрите в зеркало и скажите: «Я вижу тебя. Я чту тебя. Ты не обязана быть совершенной. Я люблю тебя за твои усилия. Я люблю тебя за то, что ты держишься. Я люблю тебя за то, что ты есть».

Уделите некоторое время, чтобы написать одно или несколько писем себе самой. Возможно, вам захочется раз-

бить написание письма на несколько сеансов. Делайте паузы – порой эта работа эмоционально выматывает. Разные письма могут касаться разных частей самой себя, которые вы любите. Одно письмо будет о ваших ошибках, о том, за что вы себя прощаете, а другое может быть о сильных сторонах, о том, какое чудо – то, что вы вынесли все тяготы жизни. Подойдите к делу творчески и направляйте себе любовь и уважение любым способом, который только можете вообразить.

Когда с письмом (письмами) будет покончено, положите его в конверт на хранение. Нет нужды запечатывать конверт (если только вы сами не хотите). Как бы вы украсили письмо обожаемому человеку? Может, положить в конверт немного сухих цветочных лепестков или брызнуть на страницы любимыми духами? Но не используйте эфирные масла – они могут повредить бумагу.

**Завершение ритуала:** визуализируйте, что энергетический свет, что окружал ваше священное пространство, снова растворяется в элементах со словами: «Север, восток, юг, запад, дух, я снова отдаю вам честь. Я благодарю вас за благословенное присутствие в моем священном круге. Вы возвращаетесь в стихии, что породили вас, и я заявляю, что вы возьмете с собой мою позитивную энергию и проявите ее в моей жизни. Не вредя никому, на благо всех, да будет так».

После окончания ритуала положите любовные послания в надежное место, чтобы обращаться к ним всякий раз, когда вам нужна поддержка.

Это упражнение хорошо подходит и для групповой работы, так как это отличный способ укрепить самоуважение в юных девушках и девочках.



Когда вы начнете проявлять то, что требует кардинальных изменений в жизни (к примеру, впустите в свою жизнь нового партнера), вполне возможно, жизнь и привычки тоже начнут изменяться. Скорее всего, это произойдет еще до того, как вы встретитесь с новым предметом обожания: божественный разум подготовит вас к тому, о чем вы просили.



## **НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ: ЧАРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОЯВЛЕНИЮ**

Когда вы призываете в свою жизнь новые отношения, понадобится время. Эти чары, основанные на фазах лунного цикла, дают вам месяц на практику. В этом промежутке бу-

дет возможность вести записи в дневнике, медитировать, думать, учиться и другими способами готовиться к тому, чтобы извлечь максимум из своих чар. На это время заполните свою жизнь изяществом и красотой любви – цветами, музыкой, телодвижениями, личной сексуальной практикой и работой с телом.

Этот ритуал делится на две части, которые я назвала «отливом» и «приливом». Во время последней фазы убывающей луны и новолуния или темной луны (отлив) вы заполните банку с водой вещами, которые больше не приносят вам пользы. В последнюю фазу растущей луны и полнолуния (прилив) вы наполните другую банку с водой новыми вещами, которые хотите добавить в свою жизнь.

**Идеальное время:** три дня перед новолунием или темной луной (отлив) и три дня перед полнолунием (прилив).

### **Подготовка и необходимые материалы:**

- ◆ две банки или бутылки с водой, из которых можно пить;
- ◆ материалы для записей;
- ◆ материалы, что повышают ваши любовные вибрации, к примеру цветы, музыка или драгоценные камни;
- ◆ временные алтари для каждого этапа чар.

### **Отлив: прогоняем все, что не приносит пользы**

За две ночи до новолуния (темной луны) наполните банку с водой энергией луны. Можно поставить ее на подоконник, крыльцо, приборную панель машины или в другое подходящее место. Просто убедитесь, что поверхность ровная и бан-

ка не опрокинется.

В эти две ночи до новолуния (темной луны) подходите к банке перед тем, как ложиться в постель. Взяв ее в руки, фокусируйтесь на ней некоторое время, думая о том, от каких жизненных привычек вы хотите избавиться. Визуализируйте, как энергии этих привычек изливаются в воду в банке, и знайте, что они уменьшатся благодаря силе луны. Типичные мысли могут быть связаны со следующим:

- ◆ низкая самооценка;
- ◆ травма;
- ◆ нищета;
- ◆ зависимость;
- ◆ горечь или зависть;
- ◆ депрессия;
- ◆ пессимизм;
- ◆ беспокойство;
- ◆ страх;
- ◆ слабые границы;
- ◆ сексуальные нарушения или запреты;
- ◆ нездоровый гнев или механизм выживания.

Запишите в дневнике или составьте список тех вещей, которые вы изгоняете, и причины для этого. Также запишите все, что вы узнали о себе или своем окружении в процессе работы. Не начинаете ли вы замечать изменения в поведении, здоровье, отношениях или в других сферах по мере того, как проходят дни? Чувствуете ли сопротивление (особен-

но со стороны друзей, членов семьи или вас самой) изменениям, что вы производите? Как вы справляетесь с этим?

В ночь новолуния (темной луны) подготовьте алтарь. Можно использовать для него осенние оттенки (темно-синие, коричневые, зеленые или даже черные). Среди камней, способствующих ослаблению негативных энергий, – оникс, гагат, гематит, кианит и шунгит. Можно использовать такие благовония, как драконова кровь или копал, сосновую смолу (все три вещества – смолы) или окурить пространство шалфеем. Богини с подходящей энергией – из разряда «плохих девчонок» – Кали, Геката, Морриган, Сехмет или что-нибудь чуть более спокойное, к примеру Черная Мадонна. Также убедитесь, что добавили к алтарю ваши записи или список. Наконец, поставьте на него свою банку с водой.

**Очерчивание круга:** очертите себя и свое священное пространство прозрачным, серебряным или золотым кругом. Возможно, внутри него стоит начертить защитный символ, к примеру пентакль или равноконечный крест.

**Работа с чарами:** еще раз визуализируйте, как энергия покидает вас и входит в воду. Произнесите: «Как отлив уносит все в море, так и я высвобождаю в воду все, что не идет мне на пользу. Луна притягивает воду, совершая свой путь согласно законам природы. Я возвращаю эти энергии на попечение природы, чтобы они послужили лучшей цели. Во благо».

**Завершение ритуала:** когда закончите думать о высво-

бождаемых энергиях (и о том, почему вы освобождаетесь от них; по необходимости ведите записи в дневнике), пусть ваш круг уйдет в землю.

Вскоре после ритуала вылейте воду в подходящее на ваш взгляд место: можно использовать ее, чтобы полить растение, вылить на газон или выплеснуть в природный водоем. Если вы избавляетесь от особенно токсичных отходов, вам может даже захотеться смыть их в унитаз! Делайте то, что кажется наиболее уместным и приносит вам освобождение.

### **Прилив: привлечение желаемого**

Подобно тому, как вы выставляли под луну первую банку с водой, сделайте то же и со второй. Однако на этот раз вы работаете с последними двумя днями растущей луны, что идут перед полнолунием. Пока луна заряжает воду, каждый вечер на какое-то время сосредоточивайтесь на тех чудесных вещах, что вы хотите привлечь в свою жизнь. Это может быть:

- ◆ романтическая любовь;
- ◆ беременность;
- ◆ здоровые пищевые привычки;
- ◆ тренировки;
- ◆ употребление большего количества воды;
- ◆ более крепкий сон;
- ◆ здоровые способы работы со стрессом;
- ◆ улучшение сексуальных отношений (с другими или с самой собой в качестве партнера);

- ◆ оптимизм;
- ◆ здоровые границы;
- ◆ способность безопасно и успешно использовать «да» и «нет»;
- ◆ прощение.

Запишите все то, что вы хотите впустить в свою жизнь и почему. В течение этих дней занимайтесь тем, что «наполняет» вас и приближает к записанным целям. Принимайте ванны или по крайней мере опустите в таз ноги! Займитесь своим телом, сходите на маникюр или педикюр. Подвигайтесь или помедитируйте под любимую музыку. Поработайте над своей сексуальностью и осознайте то, что удовлетворяет вас (я помогу с этим в следующей главе).

Создайте алтарь манифестации ваших желаний. Он должен включать символы уже проделанной работы, цветы, обалденный плейлист, успокаивающие ароматы и так далее. В цветовую палитру можно включить золотой, серебряный, розовый или зеленый оттенок. Хорошо подойдут такие камни, как изумруд, розовый кварц, лепидолит или флюорит. Я бы использовала такие эфирные масла, как роза, ваниль, ветивер, лаванда или цитрус. Однако самое главное – чтобы вы работали с вещами, которые укрепляют ваше собственное ощущение связи с тем, что вы притягиваете в свою жизнь. Не забудьте дневник и банку с водой, заряженной растущей луной!

# 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.