

Patti Wigington

UZDRAWIAJĄCE CZARY

Magiczne mikstury, zaklęcia
i rytuały wzmacniające zdrowie
z wykorzystaniem kryształów, ziół,
świec i olejków eterycznych



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

UZDRAWIAJĄCE
CZARY

[Kup książkę](#)

Patti Wigington

UZDRAWIAJĄCE CZARY

Magiczne mikstury, zaklęcia
i rytuały wzmacniające zdrowie
z wykorzystaniem kryształów, ziół,
świec i olejków eterycznych



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-332-9

Tytuł oryginału: *Witchcraft for Healing: Radical Self-Care for Your Mind, Body, and Spirit*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

Zdjęcie autorki dzięki uprzejmości Aaron Werner/Werner Entertainment

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

DŁA WSZYSTKICH DZIKICH KOBIET
Z MOJEGO ŚWIATA,
KTÓRE PRAGNĄ
RADYKALNEGO PRZEWROTU.

WIECIE, O KIM MÓWIĘ.

SPIS TREŚCI

WSTĘP 9

ROZDZIAŁ 1	13
Uzdrawiające korzenie magii	
ROZDZIAŁ 2	31
Korzyści z radykalnej troski o siebie	
ROZDZIAŁ 3	49
Zioła, olejki i światło księżyca: uzdrawiające narzędzia czarownicy	
ROZDZIAŁ 4	73
Uspokój umysł	
ROZDZIAŁ 5	101
Wzmocnij ciało	
ROZDZIAŁ 6	131
Uzdrow i obudź swojego ducha	
ROZDZIAŁ 7	163
Zatroszcz się o swoją społeczność	
ROZDZIAŁ 8	193
Uczyn swój dom schronieniem	

ZAKOŃCZENIE	221
ŹRÓDŁA	222
BIBLIOGRAFIA	224
SŁOWNICZEK	226
PODZIĘKOWANIA	228
O AUTORCE	229

WSTĘP

Życie jest chaotyczne, prawda? Prawdopodobnie spędzasz tak dużo czasu na przemieszczaniu się z miejsca na miejsce i spełnianiu wszystkich obowiązków, że nie zdajesz sobie sprawy, jak wpływa to na ciebie na poziomie duchowym, fizycznym i emocjonalnym. Im bardziej jesteście zajęci, tym bardziej sobie zaniedbujemy. Dlatego tak ważne jest postępowanie według filozofii radykalnej troski o siebie.

Praktykuję czary od ponad trzech dekad. Na przestrzeni lat udało mi się znacznie i zarazem pozytywnie rozwinąć moje umiejętności. Zajmuję się magią służącą do zwiększania dobrobytu, uzdrawiania, ochrony i innych celów. Kiedy po raz pierwszy poczułam, że czary mnie pociągają, byłam zagubiona – nie wiedziałam, jak pokierować własnym życiem. Miałam problemy finansowe, nie wyznaczałam sobie celów, nie miałam żadnych interesujących planów i spędzałam dużo czasu z ludźmi, którzy sprawiali, że traciłam poczucie własnej wartości. Nadszedł czas na zmiany. Praktyka magii nauczyła mnie skupienia i samodyscypliny, których potrzebowałam, aby wrócić na właściwą ścieżkę.

Szybko nauczyłam się, że nie ma ograniczeń co do tego, jak bardzo mogę sobie pomagać i ulepszać własne życie za pomocą czarów. Nie chodziło tylko o to, że mogłam wspomagać się za pomocą nich bezpośrednio; istotna okazała się również transformująca, wzmacniająca natura magii, dzięki której rozwinęłam umiejętności pozwalające odnieść sukces w innych, bardziej przyziemnych aspektach życia.

W pewnym momencie przestałam sobie pomagać. Pochłonęła mnie rodzina, praca (często więcej niż jedna) i działania

społeczne. Nie chciałam być samolubna, więc poświęcałam całą energię innym. Skupiałam się na ich potrzebach tak bardzo, że zapominałam, kim naprawdę jestem. Łatwo jest utracić tożsamość i poczucie celu, gdy określamy się tylko na podstawie związków z ludźmi – bycia czyjąś matką, małżonką lub dzieckiem. Może to szkodzić duszy zwłaszcza w przypadku kobiet, które są społecznie uwarunkowane, by przedkładać potrzeby rodziny nad własne.

W końcu postanowiłam skupić się na magii. Tym razem podeszłam do tego z przekonaniem, że zasługuję na coś lepszego od siebie i dla siebie. Uprawiałam czary, skupiając się na rozwijaniu pewności siebie, umiejętności wróżbiarskich i intuicyjnych darów. Zagłębiłam się w studia nad historycznymi metodami czarostwa. Zdałam sobie sprawę, że potrzebuję także niemagicznych zajęć, które nie są związane z moim małżonkiem lub dziećmi. Zaczęłam więc szukać sposobów na poznanie siebie jako jednostki i przestałam definiować się wyłącznie jako żona lub matka.

Moje działania przyniosły owoce. Doszłam do wniosku, że ten akt radykalnej troski o siebie był najlepszą rzeczą, jaką mogłam zrobić, nie tylko dla siebie, ale także dla wszystkich wokół mnie. Dzięki niemu poprawiłam nie tylko moje relacje z innymi, ale także sposób, w jaki postrzegałam życie.

Zaangażowanie się w samoopiekę oznacza odzyskanie czasu i energii oraz bardziej uważne podejście do życia. Słowo „samoopieka” stało się ostatnio popularne, a dla niektórych oznacza po prostu zafundowanie sobie kąpieli z bąbelkami, pocieszanie się za pomocą zakupów lub jedzenie dużych ilości lodów podczas oglądania filmu. Inni praktykują tę ideę przede wszystkim poprzez ćwiczenia, zdrowe nawyki żywieniowe i robienie sobie przyjemności od czasu do czasu. Jednakże dbanie o siebie to o wiele więcej.

Radykalna troska o siebie oznacza stawianie na pierwszym miejscu jakości własnego życia poprzez wprowadzanie zmian, które wpływają nie tylko na ciało i umysł, ale także na ducha. Radykalna troska o siebie ma charakter rewolucyjny, ponieważ wymaga postawienia siebie na pierwszym miejscu. Zamiast skupiać się na tym, czego inni ludzie od ciebie chcą – jak wielu z nas nauczono robić przez całe życie – koncentrujesz się na własnych potrzebach. Dbanie o siebie wcale nie jest samolubne; ma raczej charakter transformacyjny. A cóż sprzyja wprowadzaniu zmian bardziej niż magia?

Ta książka jest przeznaczona dla każdego, kto chce odzyskać swoją moc i odbudować swoje życie od podstaw. Nie musisz być doświadczoną wiedźmą jak ja, aby wykonywać opisane tutaj zaklęcia i rytuały. Nie musisz spełniać także żadnych duchowych kryteriów. Wszystko, czego potrzebujesz, to chęć wyeliminowania tego, co już ci nie służy, zastosowania metod, które ci sprzyjają i popracowania nad tym, aby twoje życie było bardziej satysfakcjonujące.

Zacniemy od przyjrzenia się historii czarów, dzięki czemu dowiemy się, dlaczego tak doskonale nadają się do uprawiania radykalnej samoopieki. Poprzez lekturę początkowych rozdziałów książki zdobędziesz wiedzę, której potrzebujesz, aby z pewnością podchodzić do swojej magii. Następnie zagłębimy się w zaklęcia i rytuały, które pomogą uzdrowić twój umysł, ciało i ducha, a także wzbogacą twój dom i społeczność.

Zbuntujmy się przeciwko światu, który mówi, że twoje potrzeby nie mają znaczenia, a najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest całkowite skupienie się na pragnieniach innych. Przyjrzyjmy się radykalnej trosce o siebie, abyś mógł prowadzić szczęśliwe, zdrowe i spełnione życie.

Jasno określ swoje lecznicze cele

W pewnym sensie wyznaczenie celu jest aktem magicznym. To pierwszy krok na drodze do zaimplementowania twoich intencji, bez względu na to, czy chodzi o zdrowie, dostatek, czy o spokój ducha. Wiele osób uważa, że lepiej zacząć od małych rzeczy, przynajmniej na początku. Chociaż godne podziwu jest wyznaczenie sobie celu utraty 23 kg, może być łatwiej, jeśli skupisz się na zgubieniu pierwszych 10, potem kolejnych 10 i tak dalej.

Dobrym pomysłem jest również zachowanie prostoty. Jeśli twoim celem jest wyrobienie kondycji pozwalającej na przebiegnięcie 5 km, ale pod koniec dnia jesteś zbyt wyczerpany, aby iść na spacer, skup się na prostszym zadaniu. Zaczniij od wyznaczenia sobie czasu, który poświęcisz na przechadzanie się po osiedlu. Kiedy zaczniesz to robić regularnie, skup się na budowaniu wytrzymałości. Wkrótce uda ci się przejść 1,5 km, a potem 3 i 5. W pewnym momencie będziesz mógł bez problemu pokonywać te dystanse biegiem.

Ustal swoje cele na podstawie stwierdzeń formułowanych w pierwszej osobie. Skieruj intencje na własne zachowanie i reakcje. Na przykład zamiast mówić partnerowi: „Nigdy nie pilnujesz dzieci i nie mogę przez to chodzić na siłownię”, spróbuj powiedzieć: „Poprawa zdrowia jest dla mnie ważnym celem, więc muszę ćwiczyć bez dzieci”. Jeśli często krzyczysz na swoje nastoletnie dziecko i mówisz mu: „Nie wróciłeś wczoraj na czas i nie zadzwoniłeś do mnie”, spróbuj zamienić te słowa na: „Czuję się bezradny i niespokojny, gdy nie wiem, gdzie jesteś”.

Pamiętaj, że kiedy wyznaczasz cele, musisz upewnić się, że sięgasz po to, czego chcesz. Czy starasz się sprostać

oczekiwaniom innych kosztem siebie? Ustal cele, których osiągnięcie na pewno cię uszczęśliwi i podążaj za własnymi marzeniami.

Kochanie siebie

Jest takie stare powiedzenie, że jeśli nie kochasz siebie, inni również nie będą obdarzać cię tym uczuciem. Tak naprawdę jednak inni kochają nas nawet wówczas, gdy czujemy się bezwartościowi. Ale jeśli rozwiniesz w sobie poczucie miłości do siebie, zrozumiesz, że *zasługujesz* na to, by być kochanym i sprawisz, że inni będą kochać cię lepiej.

Miłość do siebie stwarza również możliwość dokonywania wyborów, które służą twojemu dobremu samopoczuciu i pielęgnują twojego ducha. To znacznie ułatwia wyznaczanie granic – zarówno osobistych, jak i zawodowych – poprzez komunikowanie, że cenisz i szanujesz własną osobę. Sposób, w jaki traktujesz siebie, stanowi podstawę stosunku innych do ciebie. Dlaczego miałbyś nie pozwolić sobie na poczucie, że liczysz się dla świata?

Radykalna troska o siebie stanowi świetny sposób na pielęgnowanie miłości własnej. Może pomóc ci uświadomić sobie nie tylko fakt, że jesteś niesamowity, ale także, że opinie innych nie definiują twojej wartości.

Spokój umysłu

Radykalna troska o siebie zapewnia spokój ducha. Dzięki niej wiemy, że możemy poradzić sobie emocjonalnie, fizycznie i duchowo ze wszystkimi przeszkodami, jakie stawia przed nami życie. Warto opracować zdrowe strategie radzenia sobie z trudnościami, zanim nadejdzie chwila, w której będziesz

musiał ich użyć. Możesz to osiągnąć dzięki odpowiedniej samoopiece. Wiedza o tym, jak reagujesz na dane sytuacje, przygotowuje cię na kolejne kryzysy i sprawi, że będziesz w stanie pokonać je w zdrowy sposób.

Każdy z nas jest inny, więc niektórzy znajdują spokój ducha w medytacji lub modlitwie, a inni poprzez aktywność fizyczną lub twórcze działania. Jakiegokolwiek jest twoje źródło spokoju umysłu, zaakceptuj je i pozwól, aby cię poprowadziło.

Twój twórczy duch

W jaki sposób dajesz upust swojej kreatywności? Czy pobudza ją malowanie, pisanie lub spawanie? Może lubisz spacerować po lesie, aby zbierać przedmioty do wykorzystania w rzemiośle lub rzeźbie? Czy odnajdujesz się w robieniu biżuterii z drewna, koralików lub z wykorzystaniem haftu krzyżkowego? Akt tworzenia czegoś od podstaw zawiera element motywacyjny. Każdy z nas może wykorzystać swoją twórczą iskrę do uzdrawiania.

Kreatywni ludzie zazwyczaj angażują się emocjonalnie w otaczający ich świat. Czują więcej niż inni, są empatyczni i współczujący oraz widzą rzeczy z głębią i jasnością, których nie wszyscy doświadczają. Z tego powodu są również bardziej wrażliwi; wystarczy przypomnieć sobie wielu artystów, których prace wyrażały ich niepokój, strach i ból. Dlatego właśnie warto zainwestować w radykalną troskę o siebie.

Odpowiednia samoopieka odżywi twojego twórczego ducha. Im lepiej się czujesz, tym więcej tworzysz. A im więcej tworzysz, tym lepiej się czujesz.

POPROŚ O POMOC

.....

Wszyscy skuteczni liderzy mają jedną wspólną cechę: chęć otaczania się zmotywowanymi ludźmi, którzy mogą im pomóc, gdy tego potrzebują. Te kompetentne osoby podejmują się zadań, na które liderzy nie mają czasu, energii lub chęci. Jeśli jesteś liderem, elementem twojej troski o siebie powinna być także umiejętność delegowania zadań.

Prośenie o pomoc może być trudne, ponieważ większość jest przekonana, że musi sobie ze wszystkim poradzić. Przełam ten nawyk, zadając sobie pytania za każdym razem, gdy czujesz się zmuszony do przyjęcia na siebie kolejnego obowiązku. Czy to ty musisz upiec wszystkie ciasteczka na szkolną zbiórkę pieniędzy? Czy konieczne jest, abyś robił pranie dla wszystkich domowników? Czy to ty musisz zorganizować kolejny baby shower dla koleżanki z pracy? Poproś innych, aby podjęli się zadań, z którymi trudno jest ci sobie poradzić. Oto sekret: większość ludzi uwielbia pomagać, ale nie robią tego, jeśli ich nie poprosisz.



Wyraźniejsze granice

Wiesz, że ustalanie granic jest ważne. Podejmowanie decyzji, takich jak odmowa podjęcia pracy, która szkodzi zdrowiu psychicznemu lub przeciwstawienie się przyjacielowi, który nieustannie prosi cię o rozwiązywanie wszystkich swoich problemów, poprawia jakość twojego życia. Jednak większości z nas naprawdę trudno jest ustalić granice – a kiedy już to zrobimy, jeszcze trudniej jest nam je utrzymać. W końcu społeczeństwo zachęca nas do pomagania wszystkim, którzy tego potrzebują. Trudno jest czuć, że wspieramy innych ludzi, skoro potrafimy im także odmawiać, prawda? A co gorsza, gdy ustalimy granice, ludzie mogą pomyśleć, że nie są dla nas ważni. Wielu z nas czuje, że ciągle musi udowadniać coś innym poprzez spełnianie ich wymagań. Zastanów się, jak często mówisz „tak”, zamiast wyznaczać granice, nawet jeśli czujesz się przytłoczony.

Radykalna troska o siebie zakłada, że ustalanie granic jest dla ciebie zdrowe, ponieważ twoja tożsamość nie musi być związana z tym, ile robisz dla innych. Chociaż każdy z nas jest społecznie uwarunkowany do ciągłego krzątania się i harowania, robimy to własnym kosztem. Wyznaczając granice, stajesz się bardziej selektywny w tym, co robisz, z kim to robisz oraz ile czasu i energii w to inwestujesz.

Lepsze relacje

Czy kiedykolwiek czułeś, że dajesz z siebie wszystko i nie otrzymujesz nic w zamian? Relacje nie powinny przypominać transakcji, ale mimo wszystko polegają na dawaniu i braniu. Jeśli jesteś wyczerpany i nie masz nic do zaoferowania, częściowo może wynikać to z faktu, że nie poświęciłeś odpowiedniej ilości czasu na troskę o siebie. Samoopieka jest projektem

realizowanym przez całe życie, a nie jednorazową transakcją. Inwestowanie czasu w odnawianie własnej energii jest warte zachodu, ponieważ tworzy satysfakcjonujące, pozytywne nawyki, które przekładają się na inne części twojego życia, w tym relacje z innymi. Niezależnie od tego, czy jest to twój partner i dzieci, krąg znajomych, czy współpracownicy, polubisz ich o wiele bardziej, gdy poczujesz się dobrze ze sobą.

Radykalna troska o umysł, ciało, ducha i dom

Dbanie o siebie zaczyna się od wewnątrz. Kiedy więc podejmiesz praktykę uważności, zaczniesz dostrzegać zmiany na płaszczyźnie mentalnej, fizycznej i duchowej. Wprowadzisz powiew nowości w swojej osobistej energii, co wywoła wiele pozytywnych zmian na różnych poziomach twojego życia. Gdy to zrobisz, wydarzy się coś jeszcze bardziej magicznego: zdasz sobie sprawę, że dbanie o siebie może rozciągać się na zewnątrz, na twój dom i przestrzeń osobistą.

Twoja przestrzeń życiowa to miejsce, w którym spędzasz dużo czasu – nawet jeśli masz pracę na pełny etat, twój dom jest miejscem, do którego zawsze wracasz. To twoja duchowa przystań – a przynajmniej tak powinno być. Powinna być ona przyjazna, ciepła, spokojna, pełna radości i dobrych wibracji. Dzięki radykalnej trosce o siebie nauczysz się tworzyć środowisko pozytywnej energii, które będzie pielęgnowało twojego ducha od chwili, gdy przekroczysz próg.

Twój dom może stać się przedłużeniem twojego prawdziwego ja i zapewnić ci atmosferę, której potrzebujesz na koniec

dnia. Stworzenie świętej przestrzeni pomoże ci wyeliminować elementy otoczenia, które powodują stres, niepokój lub dyskomfort. W końcu twój dom – czy to małe mieszkanie, chatka w lesie, czy wielka, rozległa rezydencja na przedmieściach – jest twoim zamkiem. Traktuj go odpowiednio.

Zaczniemy

Omówiliśmy już radykalną troskę o siebie, płynące z niej korzyści oraz umiejętności, które możemy dzięki niej nabyć. Co teraz?

Przed tobą najtrudniejsze zadanie. Musisz zaangażować się w troskę o siebie, zmienić nastawienie i przyjąć świadomy styl życia oraz mentalność, które przyniosą ci korzyści na drodze ku uzdrowieniu. Nic dziwnego, jeśli nie czujesz się na to gotowy. Wychodzenie poza strefę komfortu może być przerażające. Ale im wcześniej zaczniesz tę nową przygodę, tym szybciej zaczniesz dostrzegać rezultaty. Czy chcesz i jesteś w stanie powiedzieć sobie: „Zasługuję na więcej, jestem ważny, mam znaczenie”, nawet jeśli myślisz, że możesz ponieść porażkę?

POSTAWA WDZIĘCZNOŚCI

.....

Okazywanie wdzięczności może sprawić, że poczujesz się szczęśliwszy, więc rozważ potraktowanie tego jako stanu domyślnego. Ludzie, którzy okazują wdzięczność, czują, że w ich życiu panuje dobrostan. Częściowo dzieje się tak dlatego, że dostrzegają radość w małych, prostych przyjemnościach. Kolejną przyczyną może być przekonanie, że im więcej okazujesz wdzięczności, tym więcej dobrych rzeczy ci się przydarza. Wypróbuj następujące sposoby wyrażania wdzięczności:

- Prowadź dziennik, w którym będziesz notować wszystko, za co jesteś wdzięczny.
- Okazuj innym uznanie, wysyłając podziękowania, zostawiając kartki z komentarzami w firmach lub po prostu mówiąc ludziom, jak świetną robotę wykonali.
- Nastaw się na dobroczynność i dzielenie się swoim szczęściem z tymi, którzy mają mniej.
- Rozpoznawaj ludzi, którzy inspirują cię do bycia lepszym i szanuj ich.

Podsumowanie

Radykalna troska o siebie brzmi całkiem, no cóż, radykalnie. Przez całe życie słyszałeś, że musisz stawiać potrzeby innych ponad własne, albo zostaniesz uznany za egoistę, a ja mówię ci, że możesz przez chwilę skupić się na swoim wnętrzu. A do tego twierdzę, że jest to *zdrowe!*

Moje propozycje są jak najbardziej prawdziwe. Nastawienie na samoopiekę wcale nie jest samolubne, ponieważ gdy uleczysz swój umysł, ciało i ducha, będziesz mógł wykorzystać swoją moc na zewnątrz, aby uzdrowić swój dom, relacje, a nawet społeczność, zarówno w sensie lokalnym, jak i globalnym. Brzmi poważnie, prawda?

W następnym rozdziale omówimy magiczne narzędzia służące do uzdrawiania, których możesz użyć, aby rozpocząć swoją podróż ku zmianie. Przeczytasz o łączeniu się z naturą i porami roku, a także o tym, jak wykorzystać energię księżycową i słoneczną dla osiągnięcia korzyści. Porozmawiamy o tworzeniu świętej przestrzeni i odkryjemy niektóre przedmioty używane do manifestowania zaklęć i rytuałów samoleczenia.

Czy jesteś gotowy, aby zacząć rzucać czary?



ROZDZIAŁ

3

ZIOŁA, OLEJKI
I ŚWIATŁO
KSIEŻYCA:
UZDRAWIAJĄCE
NARZĘDZIA
CZAROWNICY



W tym rozdziale zajmiemy się wybranymi narzędziami, których używa się do uprawiania magii. Zamierzamy omówić wszystko, od metod wrózenia po zioła, kryształy i olejki eteryczne. Czy musisz korzystać ze wszystkich tych magicznych narzędzi? Oczywiście, że nie – w rzeczywistości nie potrzebujesz żadnego z nich. Ale narzędzia pomagają w skupieniu i sprawiają, że zaklęcia i rytuały stają się bardziej namacalne.

Zanim zaczniesz

Jeśli po raz pierwszy kupujesz akcesoria do uprawiania magii, daj sobie czas. Nie musisz od razu nabyć wszystkiego. Zastanów się, jakich narzędzi najprawdopodobniej będziesz potrzebować, a następnie kup jedno lub dwa, zaczynając od najważniejszego. Na początek najłatwiej będzie ci wybrać kilka świec* w różnych kolorach, symbole czterech żywiołów, kilka ziół, które do ciebie przemawiają oraz różdżki lub athame – magiczne ostrze – do kierowania energią. Jeśli zakupisz zbyt wiele przedmiotów, będą one po prostu zalegać na twoim ołtarzu. Pamiętaj, że magiczne narzędzia to tylko rzeczy, a magia powstaje w umyśle i sercu.

Łączenie się z naturą

Rozwijanie połączenia ze światem przyrody to świetny sposób na dostrojenie się do własnych magicznych zdolności. Istnieje wiele różnych sposobów łączenia się z naturą. Jeśli masz czas i możliwości, spędź popołudnie na świeżym powietrzu. Zasadź ogród lub zbuduj budkę dla ptaków. Połóż się na swoim podwórku i obserwuj chmury dryfujące nad tobą na niebie. Nie musisz ograniczać się wyłącznie do obserwowania własnego podwórka. Dowiedz się, jak zmienia się świat wokół i twoje sąsiedztwo. Przestudiuj stale zmieniający się klimat w regionie, w którym mieszkasz.

Czytaj dalej, aby dowiedzieć się więcej o różnych aspektach natury, które będziesz wykorzystywać podczas rzucania zaklęć.

* Szeroki wybór naturalnych świec z wosku pszczelego można znaleźć w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Im głębiej poznasz świat przyrody, tym lepiej zrozumiesz, jak z nim pracować w kontekście magii.

Pory roku

Dla wielu czarownic zmieniające się pory roku są niezwykle ważne. Nasi przodkowie zdawali sobie sprawę z ich znaczenia w kontekście rolnictwa. Kiedy robiło się ciepło, sadziło się zboża, a gdy noce stawały się dłuższe i chłodniejsze, nastawał czas żniw. Ta wiedza była niezbędna do przetrwania i odcisnęła swoje piętno na tradycji czarodziejstwa.

Pory roku są istotne, ponieważ mogą wpływać na energię wokół ciebie. Wiosna to świetny czas na magię związaną z nowymi początkami, wolnością, płodnością i przygodą. Lato kojarzy się z pasją, rozwojem, działaniem i mocą. Do pracy nad snami i emocjami, wróżbiarstwem czy komunikacją duchową warto rozważyć wykorzystanie energii jesieni. Wreszcie zima to idealna pora na dobrobyt i bogactwo, czyli magię związaną ze stabilnością domu.

Żywioty

W zaklęciach i rytuałach często przywołuje się cztery klasyczne żywioły – ziemię, powietrze, ogień i wodę. Może się okazać, że łączysz się z jednym z nich bardziej niż z innymi. Jeśli chcesz, możesz pracować z nimi wszystkimi w oparciu o swoje magiczne cele. Ziemia jest powiązana z bezpieczeństwem, stabilnością i strukturą domu. Powietrze, kojarzone z duszą i tchnieniem życia, jest związane z komunikacją, mądrością i pozbywaniem się kłopotów. Ogień wiąże się z pasją, silną wolą, energią oraz mocą tworzenia, jak i niszczenia. Woda jest żywiołem emocji, uzdrawiania i oczyszczania. W niektórych magicznych systemach wierzeń istnieje piąty

żywioł – duch – który reprezentuje nieuchwytną kosmiczną jedność wszystkich form życia.

Święta słoneczne

W wielu tradycjach nowoczesnego czarostwa obchodzi się święta słoneczne, które wyznaczają równonoc wiosenną i jesienną, kiedy dzień i noc trwają tyle samo. Świętuje się również przesilenie letnie i zimowe. Przesilenie letnie lub środek lata to najdłuższy dzień w roku; po nim Ziemia zaczyna oddalać się od Słońca. Jest to czas celebracji energii słonecznej i mocy, wzrostu, światła oraz obfitości ziemi. W przeciwieństwie do tego przesilenie zimowe, czyli Yule, jest najdłuższą nocą w roku i reprezentuje powrót słońca. To czas naznaczony ciemnością i chłodem, ale też świadomością, że dni wkrótce się wydłużą, co stanowi źródło nadziei.

Równonoc mają miejsce wiosną i jesienią. Nazywa się je świętami harmonii i równowagi, ponieważ światło i ciemność dzielą się wówczas dobą po równo.

Wiele osób ma więcej energii podczas ważnych wydarzeń, takich jak zaćmienie słońca. Wykorzystaj słońce, aby poświęcić i pobłogosławić swoje magiczne narzędzia. Umieść je na zewnątrz w jasny, słoneczny dzień i pozostaw je tam aż do zmierzchu. Jeśli chcesz, użyj prostego zaklęcia, takiego jak „Wzywam magię słońca, aby pobłogosławiła te przedmioty i dała im moc”.

Fazy księżyca

Fazy księżyca odgrywają ważną rolę w niektórych magicznych praktykach. Każda faza księżyca – księżyc przybywający, pełnia, księżyc ubywający oraz nów – ma swój unikalny zestaw magicznych właściwości, które sprawiają, że jest to

szczególnie dobry czas na wykonywanie określonych rodzajów zaklęć. Śledzenie cykli księżycowych jest prostym zadaniem. Gdy księżyc przybywa, stosuj magię skupioną na przyciąganiu. Podczas pełni skup się na rozwoju duchowym i osobistym. Gdy księżyc ubywa, warto rzucać zaklęcia związane z usuwaniem i odpędzaniem wszystkiego, co niechciane. W czasie nowiu poświęć trochę czasu na oczyszczenie ciała i umysłu oraz magię związaną z wewnętrznym spokojem i harmonią.

Zioła, rośliny, kwiaty i liście herbaty

Zioła i rośliny są istotnym składnikiem niektórych magicznych praktyk. Liście i kwiaty melisy, ostu, krwawnika pospolitego i rumianku od dawna odgrywają ważną rolę w medycynie leczniczej. Gdy zagłębisz się w magię uzdrawiania, przekonasz się, że warto mieć pod ręką zarówno suszone, jak i świeże zioła i kwiaty. Dobrze jest mieć dostęp do jabłek, żywokostu, wrotyczu, hyzopu, lawendy i mięty pieprzowej. Możesz tworzyć własne mieszanki herbat ziołowych do wykorzystania w swojej praktyce, ale bardzo ważne jest, abyś miał również godną zaufania książkę o ziołach, aby upewnić się, że przypadkowo nie użyjesz rośliny, która sprawi, że będziesz chory. Na początek warto sięgnąć po *Encyklopedię magicznych roślin* Scotta Cunninghama.

Kamienie, kryształy i klejnoty

Kryształy i kamienie szlachetne* będą cennymi dodatkami do twojego zestawu magicznych narzędzi. Każdy kamień ma

* Starannie wyselekcjonowane kryształy i kamienie szlachetne do kupienia w sklepie www.talizman.pl (przyt. wyd. pol.).

swoją unikalną wibrację energetyczną, a wiele z nich jest związanych z magią uzdrawiania. Kamienie takie jak agat, ametyst, hematyt, jaspis, czysty kwarc i tygrysie oko mają właściwości lecznicze, które możesz uwzględnić w swojej praktyce. Używaj ich do wszystkiego, od równoważenia czakr i podnoszenia na duchu, po zwiększanie bystrości umysłu i ochronę przed chorobami.

Olejki eteryczne

Wiele osób praktykujących czary używa olejków eterycznych. Te pozyskiwane z ziół preparaty zawierają magiczne właściwości rośliny, z której pochodzą. Olejków eterycznych nigdy nie należy nakładać bezpośrednio na skórę, ponieważ może to powodować podrażnienia. Zamiast tego rozcieńcza się je w bezzapachowym oleju bazowym – na przykład jojoba lub z pestek winogron.

Możesz użyć jednego olejku eterycznego lub ich mieszanki, w zależności od twojego celu. Jeśli w sklepach nie ma odpowiedniego preparatu, możesz samodzielnie mieszać olejki. Zacznij od ¼ szklanki oleju bazowego. Dodaj kilka kropli każdego olejku eterycznego, którego chcesz użyć, na przykład lawendy, eukaliptusa lub drzewa herbacianego. Potrząśnij naczyniem, aby olejki się wymieszały.

Jeśli jesteś w ciąży lub karmisz piersią, przed rozpoczęciem pracy z olejkami eterycznymi skonsultuj się z lekarzem.

Chociaż zakłęcia mogą wymagać konkretnych ziół, kryształów lub olejków, możesz zastępować je innymi, które mają te same właściwości. Skorzystaj z tabeli zamieszczonej na poprzednich stronach, aby dowiedzieć się, które składniki pełnią podobne funkcje.

TROSKA O SIEBIE

– TABLICA MARZEŃ

.....

Czy kiedykolwiek tworzyłeś tablice marzeń? Używa się ich nie tylko do uprawiania czarów, ale także do wykonywania innego rodzaju pracy duchowej lub uzdrawiającej. Tablica marzeń to po prostu zbiór obrazów i słów, które przypominają ci, co chcesz osiągnąć w dziedzinie troski o siebie i dlaczego jest to dla ciebie ważne. Regularne oglądanie tych motywujących treści pomoże twojemu umysłowi stać się bardziej świadomym twoich intencji i poprowadzi cię do celu.

MATERIAŁY:

Biała świeca

Karton lub brystol, klej w sztyfcie i nożyczki

Obrazki z czasopism lub stron internetowych

Papier i długopis lub drukowany tekst ze słowami, które cię inspirują

KROKI:

1. Zapal świecę. Skupiając się na płomieniu, wizualizuj cele, które chcesz osiągnąć.
2. Wykorzystując te cele jako inspirację, znajdź obrazy, które odzwierciedlają pożądane doświadczenia oraz uczucia, i wytnij/wydrukuj je. Ułóż je na kartonie lub brystolu. Zrób to rozważnie; skup się na wizualizacjach, które budzą pozytywne emocje.

3. Dodaj słowa-afirmacje. Możesz napisać je odręcznie lub wydrukować z komputera. Możesz użyć pojedynczych słów, takich jak „radość”, „obfitość” lub „siła”, albo wybrać całe cytaty, które cię motywują. Rozmieść je wokół obrazów tak, aby były wyraźnie widoczne.
4. Przyklej wszystko na właściwych miejscach.
5. Powiedz:
 „Zapraszam te treści do mojego życia, aby zbliżyły mnie ku moim celom. Chcę, aby te sytuacje wydarzyły się w moim życiu i pomogły mi zrealizować marzenia. Przywiązuję je do mojego życia i urzeczywistniam moje wizje”.
6. Zawieś swoją tablicę marzeń w widocznym miejscu w domu. Patrz na nią kilka razy dziennie. Kontempluj zawieszone na niej obrazy i słowa. Zanim pójdziesz spać, poświęć czas na wizualizację swoich celów, afirmację ich i rozważenie, w jaki sposób je urzeczywistnisz.



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
www.studioastro.pl



Patti Wigington – odkryła duchowość w 1987 roku. Od tamtego czasu pracuje jako edukatorka i moderatorka warsztatów odbywających się w ramach lokalnej pogańskiej społeczności. Jest autorką kilku książek. Jej teksty ukazywały się też na łamach wielu magazynów, antologii i stron internetowych związanych z tematyką pogańską. Patti jest licencjonowaną pogańską kapłanką. Obroniła tytuł licencjata historii na Uniwersytecie Stanowym Ohio. Dzieli swój dom z olbrzymią liczbą książek, kilkudziesięcioma taliami Tarota i bardzo dużym psem.

**Sprej na spokojny sen, leczniczy tonik ziółowy,
kadzidło pobudzające duchowość,
talizman kreatywności, a może rytuał porządkujący?
Odkryj moc magii uzdrawiającej!**

Ta książka to wyjątkowy przewodnik, który otworzy przed tobą świat transformującej i wzmacniającej magii. Dzięki niemu odnajdziesz duchową, emocjonalną i fizyczną równowagę, która pomoże uzdrowić każdy aspekt twojego życia. Poznaj korzenie białej magii i wykorzystaj moc wielu prostych receptur i zaklęć. Poglębisz swoją praktykę duchową i zdobędziesz moc dzięki wiarygodnym informacjom oraz praktycznym radom Autorki.

Dzięki temu poradnikowi zdobędziesz wiedzę, która pozwoli ci pewnie uprawiać magię. Wzbogacisz swoją praktykę o zaklęcia i rytuały, które uzdrowią umysł, ciało i ducha. Nauczysz się również wykorzystywać podstawowe narzędzia, takie jak świece, kryształy, zioła i olejki eteryczne.

Ulecz swój umysł, ciało i ducha dzięki uzdrawiającej mocy magii

Patroni:



[Kup książkę](#)