Эллен Дуган

МАГИЯ ТРАВ для начинающих

Приземленное волшебство

Эллен Дуган

Магия трав для начинающих. Приземленное волшебство

ИГ "Весь"

2006

УДК 159.9
ББК 88.6

Дуган Э.

Магия трав для начинающих. Приземленное волшебство /
Э. Дуган — ИГ "Весь", 2006

ISBN 978-5-9573-3618-1

Хотите узнать, как разжечь страсть с помощью фиалки? Или найти работу, собрав горсть цветков жимолости? Мы любим растения из-за аромата, вкуса и целебных свойств, теперь пришла пора познакомиться с их волшебными силами. И в этом мире природных чар не найти лучшего проводника, чем Эллен Дуган. Ведь она – дипломированный садовник и ведьма, практикующая уже больше тридцати пяти лет. Автор описывает магические особенности растений, которые можно найти в лесу, в парке, в саду, у себя на подоконнике или в аптеке за углом. Под ее руководством вы научитесь составлять травяные сборы и писать заклинания – для здоровья, любви, удачи, процветания, защиты и многого другого. Магия повсюду вокруг нас. Для того чтобы постичь ее, нужно лишь открыть ум и сердце.

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3618-1

© Дуган Э., 2006
© ИГ "Весь", 2006

Содержание

Предостережение о травах 7
Предисловие. Возвращение к моим магическим корням 8
Глава 1. Что такое магия трав? 10
Какое растение можно считать целебным? 12
Где найти целебные растения? 13
Советы садоводу: место, почва и солнце 14
Как собирать живые травы для использования в магии: запреты и предписания 15
Дополнительные варианты «сбора» трав: походите по аптекам, проведите инвентаризацию в своем ящике для специй 17
Как работает магия трав 18
Главные правила магии 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Эллен Дуган
Магия трав для начинающих. Приземленное волшебство

Кому открыто больше, чем прочим, кому известны радости и добродетели земли и вод, растений и небес и ведомы пути к ним, тот подлинно богат и благороден.
Ральф Уолдо Эмерсон

Ellen Dugan
Herb Magic for Beginners: Down-to-Earth Enchantments

Дизайн обложки *Арабо Саргсяна*
Опубликовано с согласия Llewellyn Publications Woodbury MN 55125 USA. www.llewellyn.com

© 2006 by Ellen Dugan
© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

Дорогой читатель

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – сво-

бода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

Предостережение о травах

Упомянутые в этой книге травы следует использовать для заклинаний и заговоров. Они не предназначены для лечения болезней. Кроме того, если у вас чувствительная кожа, во время сбора трав надевайте садовые перчатки. Некоторые замечательные садовые растения, такие как гелиотроп, могут вызывать раздражение кожи. На всякий случай держите под рукой памятки о правилах поведения при отравлении.

Итак, проявляйте здравомыслие и помните о том, что аллергическую реакцию может вызвать что угодно. Если не знаете, какое растение перед вами, не трогайте его и, ради всего святого, не ешьте его!

Этот материал ни в коей мере не заменит квалифицированную медицинскую или психологическую помощь. Моя книга предназначена для психически устойчивых, зрелых людей, стремящихся развиваться психологически и духовно. Все рецепты с использованием трав даются здесь в качестве исторических заметок, ни один из них не предназначен для приготовления пищи, если не указано иное. Здесь написано и о потенциально токсичных травах, и о рецептах с их использованием – ни автор, ни издатель не несут никакой ответственности за тех, кто потребляет такие препараты в какой-либо дозировке. Люди с аллергией или чувствительной кожей должны соблюдать осторожность при использовании растительных средств. Не принимайте ни целебные растения, ни препараты из них, не проконсультировавшись предварительно с квалифицированным медицинским работником.

Предисловие. Возвращение к моим магическим корням

Листьев много, но корень один…
Уильям Батлер Йейтс

Когда я решилась написать книгу на тему магии трав для начинающих, то долго не могла найти для нее отправную точку, поэтому какое-то время медлила, а потом оглянулась на предысторию своего пути в надежде обрести там вдохновение. Я подумала, что если отправлюсь в прошлое, если вернусь к своим колдовским корням, то найду мотивацию, в которой я так нуждалась. Рассудив таким образом, я достала из закромов свои самые старые книги и заметки и стала просто отдыхать, листая в сентиментальном настроении свой первый магический дневник (его еще называют «Книга Теней»). И вот в этой-то тетради с отрывными листами я и нашла запись моих первых исследований целебных растений и опытов с магией.

Пролистав свой дневник и потрепанные страницы своих самых первых книг, я ощутила в душе покой и удовлетворение. Некоторые из этих книг по магии (а все они, как ни странно, были посвящены магии трав) и поныне остаются моими любимыми, несмотря на то, что эти справочные материалы в мягкой обложке демонстрируют все признаки их активного использования в течение почти двадцати лет. Некоторые из этих книг любимы настолько, что из них уже выпадают страницы, если раскрыть их слишком широко, а края обложек загнулись и потерлись от бесчисленного открывания и закрывания книги. И хотя в наши дни можно приобрести современные издания в стильных обложках, я бы ни за что на свете не совершила такой обмен. Потому что есть еще воспоминания… волшебные воспоминания.

Этот экскурс в прошлое помог мне вспомнить мое удивление и тот первый прилив энтузиазма, который я испытала, соприкоснувшись с магическими растениями. Он также дал мне некоторое представление о себе и о том, как я стала ведьмой, как я развивала свои женские качества. В один дождливый октябрьский день я снова испытала волнительное чувство, которое возникает, когда только приступаешь к изучению магии. Я ощутила задор, охватывающий писателей, когда они в один миг понимают, каким образом можно воплотить задуманное в книге. Меня вдохновляли мои старые дневники, в которых я находила пожухлые, спрессованные листья различных растений, положенные между исписанными страницами, и забавные рисунки цветными карандашами, которые нарисовали мои дети, когда были совсем маленькими. Я посмеивалась над своими первыми попытками придумать собственные травяные заклинания и ужасалась мелодраматизму некоторых из этих текстов, написанных в стихах и в прозе. Но поскольку по знаку зодиака я Дева, я скрупулезно проанализировала все результаты. И вышло так, что независимо от того, сколь хороши или дурны были мои сочинения, эти заклинания каждый раз приносили пользу.

Когда я уже собралась убрать дневник, на пол неожиданно упал спрессованный листок. Подняв его, я увидела, что это лист шалфея. И хотя аромат был слабым, я невольно усмехнулась при мысли, насколько это символично. Дело в том, что это целебное растение используется для распространения мудрости, поэтому я еще больше уверилась в том, что настало время пробудить мои знания о травах: вдохнуть новую жизнь в предания старины о растениях и их целительной силе, поделиться своими знаниями с людьми.

Должна признать, что я обожаю мир природы и очень люблю зелень и вообще растительность. Само слово «травы» всегда зачаровывало меня. В конце концов, есть что-то таинственное в травах, рецептах с ними, их ароматах, вкусах и текстурах. Народная мудрость в отношении разных целебных растений поистине завораживает – вот почему многих ведьм неудержимо влечет к теме магических трав. Ныне покойный писатель Скотт Каннингем называл магическое травничество *тайным ремеслом мудрецов*. И хотя я не думаю, что в наши дни это такая

уж большая тайна, все же это важная часть нашего магического наследия. Давайте вернемся к нашим корням и рассмотрим эту тему с новой точки зрения.

Надеюсь, что эта книга для начинающих передаст другим людям, практикующим магию, то же настроение удивления, таинственности и очарования, которое всегда вызывали во мне травы.

Откройте свое сердце и соединитесь с землей. Уважайте силу и энергию множества колдовских трав, растений и деревьев. Магия пребывает во всем, она повсюду вокруг нас. Для того чтобы постичь ее, нужно только открыть ум и сердце.

Глава 1. Что такое магия трав?

Человек не сплел паутину жизни, потому что он сам лишь нить в ней. Что бы он ни делал с этой паутиной, он делает все это с самим собой.
Вождь Сиэтл

Магия представляет собой искусство производить позитивные изменения в своей жизни. Магия – это также сила природы, до сих пор еще не объясненная наукой. Нужно понимать, что в природе все взаимосвязано подобно мерцающим нитям паутины. Если вы коснетесь одной части паутины, начнет вибрировать вся ее поверхность. Каждая мировая религия была соткана в этой духовной сети, все в творении и природе взаимосвязано в ней. Одним из способов подключения к этой сети жизни является практика магии: когда мы творим магию и произносим заклинания, чтобы добиться положительных изменений, мы мягко вплетаем в эту духовную сеть новые узоры.

Магические операции зиждутся на сочувствии. Магия работает с опорой на нашу личную силу и сопричастность, вибрации или гармонии между вещами. Магия создается вокруг сущности жизни, силы четырех природных стихий (земли, воздуха, огня и воды), а также почитания мира природы. Это уважение к жизненной силе и сопереживание зелени, растительности лежат в основе всей магической практики.

Магия трав – естественный способ приобщиться к этому таинству. Для того чтобы заниматься магией трав, сначала следует изучить роль стихий в их жизни и познакомиться с чарующими способностями этих ароматических растений. Способности, заключенные в том или ином целебном растении, определяются особенностями его роста, его запахом, цветом, текстурой и формой. Внимательно посмотрите на растения в вашем саду. Что вы можете узнать о них, прикоснувшись к ним? Например, о чем говорят вам колючие листья чертополоха? Что вам напоминает форма остролиста? Ответы на эти магические вопросы просты и вместе с тем глубоки.

Согласно традиции травничества, как чертополох, так и остролист являются защитными растениями. Поскольку они связаны со стихией огня и планетой Марс, эти травы заключают в себе сильные, могучие качества, энергию воина, как у римского бога Марса. Растения, соответствующие Марсу, как правило, используются для защиты. Чертополох – классическое защитное растение ведьмы. Его колючие стебли и листья отгоняют непрошеных гостей и спасают его владельца от меланхолии.

Остролист в народе забавно прозвали *крыльями летучей мыши*: если вы внимательно посмотрите на его колючие листья, то увидите, что они действительно похожи на крылья летучей мыши. Куст остролиста (да, это тоже целебное растение) защищает дом от молнии и нередко используется на мероприятиях праздника середины зимы[1], поскольку это вечнозеленое растение, к тому же символизирующее жизнь, удачу и обновление. И это лишь несколько примеров магического использования целебных растений, согласно народным преданиям. Правда заключается в том, что в травах содержится гораздо больше, чем можно себе представить.

Изучая путь травника-мага, вы откроете для себя древний фольклор, посвященный растениям, и знания о них. Эта тропа «аптекарского огорода» на самом деле являет собой хорошо проторенную дорогу, ровную и спокойную благодаря мудрости и целительским традициям

[1] Праздник середины зимы – Йоль – у германских народов знаменует начало года в дни зимнего солнцестояния (21–23 декабря).

многих людей, женщин и мужчин, которые давным-давно прокладывали для нас этот путь. Магия трав дает нам возможность работать рука об руку с природой. Когда мы выращиваем целебные растения в горшках и контейнерах или ухаживаем за ними на заднем дворе, в садах и огородах, с нами каждый раз сквозь время устанавливают связь духи Мудрейших.

Итак, считайте, что вам выпал шанс познакомиться с одной из древнейших форм народной мудрости и магии. Запланируйте провести какое-то время на свежем воздухе для воссоединения с природой. Внимательно осмотритесь вокруг и откройте для себя всю магию и тайну, которые только могут предложить вам мир природы, царство растений. Некогда вся растительная жизнь считалась священной, магической и важной для человека. В наши дни целебные травы дарят нам благотворное сочетание красоты, волшебства и полезности.

Какое растение можно считать целебным?

Определение трав как целебных растений менялось на протяжении веков. Когда-то травами считали просто зеленые культуры, лиственные растения, но сегодня под этим словом понимают растение, используемое в медицине и кулинарии для ароматизации. Для этих целей можно использовать любую часть растения (корни, стебель, кору, листья, плоды, семена, цветки). Целебными растениями (травами) можно считать деревья, кустарники, древесные многолетники, цветки, однолетники и даже папоротники.

Травы представляют собой разнообразную и универсальную группу растений, которые ценились во все времена за их многочисленные кулинарные, лечебные и магические свойства. В былые времена они были основным источником лекарств, пищевых добавок и, конечно, кулинарных приправ. Травы также удовлетворяли самые разнообразные нужды в быту. С их помощью освежали дом, их смешивали с косметикой и средствами для ванн, использовали в качестве чистящих средств, применяли для окрашивания ткани и отпугивания насекомых.

В наши дни травы выращивают как кулинарные приправы для улучшения вкусовых качеств блюд. Их культивируют из-за их красоты, формы и истории. Травы также можно выращивать в декоративных целях, чтобы создать своего рода волшебный сад. В этих магических местах лекарственные цветы, растения, деревья и кустарники произрастают вместе, создавая атмосферу волшебства. Нередко их выращивают для использования в практике заклинаний, а также чтобы создавать с их помощью безмятежное и священное пространство на открытом воздухе.

Где найти целебные растения?

Для начала можно попробовать выращивать собственные целебные растения. Магия действует в гармонии с природой. Посмотрите, чему вы сможете научиться, ухаживая за растениями и соблюдая естественные циклы вегетационного периода. Можете рассмотреть возможность включить в свои заклинания и заговоры самые разные цветущие растения, которые тоже считаются травами. К ним относятся, например, анютины глазки, пион и роза, хотя есть десятки других растений, о которых вы можете и не знать (правда, я намерена в самый короткий срок исправить ситуацию). Кроме того, мы рассмотрим несколько весьма распространенных деревьев, таких как сахарный клен, белая береза, ива и дуб. Сюрприз! Все эти деревья считаются целебными растениями.

В этом году соберите на пробу несколько пакетов трав в питомнике или магазине для садоводов и разложите их в красивые контейнеры. Разместите их на подоконнике, где много солнечного света, или на крыльце и посмотрите, насколько они вам подходят. Если у вас есть возможность, посадите их на открытом воздухе, в саду или огороде. Прочтите памятки, прилагаемые к приобретенным садовым растениям и травам: там сказано, как их сажать и как за ними ухаживать. В любом случае есть ряд хороших садоводческих практик, которым должен следовать каждый травник-маг, – вам, безусловно, будет полезно принять к сведению следующую практическую информацию.

Советы садоводу: место, почва и солнце

Любовь к садоводству – это семя, которое, стоит его посадить, никогда не умрет.
Гертруда Джекил

Место

В качестве домашнего задания соберите информацию о месте, в котором вы живете. В какой зоне морозостойкости вы живете? Какая здесь самая низкая среднесуточная температура зимой? Выживут ли растения, которые вы планируете посадить, в зимние минимумы или летние максимумы? Легко ли добраться до вашего сада или огорода? Сможете ли вы свободно передвигаться среди посадок или вам будет трудно поддерживать растения? Легко ли будет поливать их или придется раскручивать длинный шланг?

Почва

Какая у вас почва? Глина или суглинок? Каменистая или песчаная? Свяжитесь с местной лабораторией, занимающейся исследованиями почвы, и запросите нужную вам информацию о растениеводстве на почвах вашего района. Постоянно вносите на грядки органические удобрения (например, компост) и работайте с ним. Так вы обогатите почву питательными веществами, и ваши растения будут благодарны вам.

Солнце

Изучите свой сад или огород, его солнечные и затененные зоны. Каждый двор уникален. Составьте карту его освещенности, а затем соответствующим образом рассадите растения (каждое растение в правильном месте). Солнцелюбивые растения будут чахнуть в слишком тенистом месте. Точно так же тенелюбивые растения будут вянуть под слишком яркими лучами солнца. Прочитайте памятки к растениям и учтите требования в отношении количества тепла и света для них. Если растение плохо переносит солнечный свет, пересадите его в более подходящее для него место.

Как собирать живые травы для использования в магии: запреты и предписания

А теперь, когда я пробудила ваше любопытство, давайте обсудим, как нужно собирать травы в саду и огороде. Как и в любом виде колдовства, здесь существует ряд дружественных и осознанных по отношению к природе правил и рекомендаций, которые следует учитывать при сборе живых трав для магии.

Предписания при сборе растений

• Никому не вредить.
• Использовать острый нож или садовые ножницы.
• Срезать листья или стебли аккуратно.
• Компенсировать ущерб растению внесением удобрений и уходом за ним.
• Уметь определить ядовитый плющ, ядовитый дуб и ядовитый сумах.
• Брать с собой определитель деревьев, когда собираешь листья.
• Оставлять участок природы в лучшем состоянии, чем до своего прихода.
• Брать как можно меньше растительного материала: не более одной восьмой части растения. В магии важно не количество, а *качество*.
• Во время сбора трав произносить заклинание над растениями (см. ниже).

Заклинания при сборе растений

Каждый раз, когда вы собираете живой растительный материал, будь то цветок, лист или бутон, благословляйте целебное растение, произнося над ним заклинание. Это традиционный элемент сбора растительного материала для магии. Вся природа священна, поэтому жизненную силу растения нужно чтить. Приведенные ниже слова представляют собой заклинание, которое можно быстро и легко запомнить. А самое главное в нем то, что оно универсально. Попробуйте сами.

Я срываю это растение для магических действий, никому не вредя.
Пусть все сложится хорошо.

Запреты при сборе растений

• Не срывать цветы и травы в чужом огороде или в общественном саду.
• Не рвать полевые цветы и не собирать растительный материал в парке. Некоторые виды охраняются, поэтому вас могут оштрафовать. Вы должны оставлять эти растения нетронутыми, на радость всем людям.
• Не заниматься сбором растений в темноте: это не добавит вам мистики. Вы не видите, что делаете, поэтому можете сорвать не то растение или поранить палец.
• Не ломать и не скручивать стебли или ветки растений и деревьев. Следуйте основным правилам обрезки, срезайте их аккуратно.
• Не лечить себя и своих детей травами. В случае болезни и недомоганий всегда советуйтесь с квалифицированным, лицензированным травником или врачом.
• Не будьте глупцами. Растения, упомянутые в этой книге, следует использовать в заклинаниях и заговорах. Они не предназначены для излечения от болезней. Кроме того, если у вас

чувствительная кожа, во время сбора растений надевайте садовые перчатки. Некоторые прекрасные садовые растения, такие как гелиотроп, могут вызывать раздражение кожи. На всякий случай держите под рукой памятку о том, что нужно делать при отравлении. В общем, будьте разумны. Помните, что аллергическую реакцию может вызвать все что угодно. Если вы не знаете, какое перед вами растение, оставьте его в покое и, ради всего святого, не ешьте его!

Дополнительные варианты «сбора» трав: походите по аптекам, проведите инвентаризацию в своем ящике для специй

Если у вас нет места для выращивания трав, найдутся другие варианты. Загляните в продовольственный магазин или специализированный магазин кулинарии. Во многих продуктовых отделах предлагается много свежих трав, таких как петрушка, мята, шалфей, тимьян, базилик и розмарин. Все это настоящие магические растения.

Или возьмите на себя труд покопаться на кухне в ящике для специй. Попробуйте поработать с сушеными травами и специями. Присовокупите к заклинанию щепотку корицы, чтобы увеличить материальное благосостояние, немного чеснока, чтобы отразить негатив, шалфей для мудрости, гвоздику для защиты и так далее. На свете есть десятки специй, которые являются также магическими травами. Мы еще вернемся к ним в последующих тематических главах, и я обязательно утолю ваше любопытство. К тому времени, когда вы закончите читать эту книгу, вы уже никогда не сможете смотреть на растения, травы и специи по-прежнему.

Кроме того, во многих эзотерических магазинах предлагается широкий выбор сушеных трав. Обязательно промаркируйте их, возьмите на заметку любую информацию о токсинах и зафиксируйте дату покупки. Храните эти сушеные травы в герметичных, непористых стеклянных банках (для этой цели идеально подходят стерилизованные банки для консервирования). Держите банки подальше от прямых солнечных лучей и не храните сушеные магические травы больше года. Если же вы все-таки храните магические травы на кухне, тогда возьмите за правило держать их подальше от специй и приправ, чтобы не перепутать. Лучше перестраховаться, чем потом жалеть.

Как работает магия трав

Вселенная полна волшебных вещей, терпеливо ожидающих, когда наш ум станет острее.
Иден Филпотс

Так как же все это работает? Что ж, магия трав совершается в соответствии с несколькими магическими принципами. Эта магия эффективна потому, что ведьма (или колдун) подключается к энергиям и силам, которые присущи растениям от природы, и задает им вектор движения. И то же самое она (или он) делает с собственной, личной силой. Все живые существа обладают сущностью, жизненной силой, или, если угодно, *энергией*. Эта сила имеет определенную вибрацию или мощность. Эти энергии трав слегка разнятся. Одни травы содействуют любви, другие – защите, и так далее. Итак, когда маг использует свою личную силу, фокусирует свое намерение на позитивной цели и объединяет свои знания об энергиях трав, возникает травяная магия. В принципе, каждый знает, каких изменений или целей он добивается, – он совершает работу, а затем пожинает ее плоды.

Вы убедитесь в том, что все травяные заклинания и заговоры в этой книге служат благу людей. Каждая глава посвящена определенной теме магии трав: любви и счастью, здоровью, процветанию, защите. Но прежде чем вы начнете творить первые травяные заклинания, нужно задать себе несколько важных вопросов. Это будет вашим пробным камнем, чтобы убедиться в том, что при желаемых вами изменениях будут учтены чужие интересы и никому от этого не будет никакого вреда. Тот, кто практикует всерьез, в отличие от простого любителя непременно размышляет о планируемой магии трав.

Магия – это божественный процесс, в котором мы стремимся реализовать благие изменения, а не сеять хаос и неприятности. Помните духовную сеть, о которой мы говорили выше? Важно размышлять о целостной паутине космоса и быть внимательным ко всем ее составляющим, а не только к тому ее крошечному сегменту, в котором пребываете вы сами. Это станет залогом того, что ваша магия будет позитивной, жизнеутверждающей и эффективной тратой вашей личной силы. Не забывая об этом, изучите следующие правила магии.

Главные правила магии

Намерение

Здесь мы отграничиваем дилетанта от истинного мага. Каково ваше намерение? Является ли оно позитивным, безвредным и учитывающим свободную волю других людей? Если вы пытаетесь применить какое-то травяное заклинание, чтобы заставить парня или девушку вашей мечты по уши влюбиться в вас, тогда вы точно напрашиваетесь на неприятности. Вместо этого попытайтесь стать более привлекательным человеком. Если вы хотите повышения в должности на своей работе, упорно трудитесь, а затем совершайте магию над собой, чтобы привлечь внимание начальника и добиться его расположения. Творите травяное заклинание для удачи и карьерного роста, а также для того, чтобы казаться всем высокопрофессиональным и достойным продвижения по службе, но ни в коем случае не пытайтесь сглазить своих коллег, которые также стараются получить повышение. Расскажите о своем плохом моджо[2]. Можете подниматься по карьерной лестнице, но не идите по головам. Будьте изобретательны и, самое главное, добросовестны. Ориентация на конкретного человека для его приворота или победы над ним является манипуляцией. Поэтому будьте честны с собой и тщательно обдумывайте свои цели. А теперь потратьте несколько минут на то, чтобы заземлиться, центрироваться и отбросить все негативные эмоции.

Заземление и центрирование

Глубоко вдохните, выдохните и заземлитесь. Представьте себе, как все стрессы и отрицательные эмоции, которые вы носите в себе, утекают в землю, не нанося вам вреда. Снова сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Затем наклонитесь и положите кисти рук на землю. Вообразите, что из подошв ваших босых ног растут и уходят в сырую землю корни деревьев. На мгновение задержитесь в этом положении, а затем вберите положительную энергию земли. Продолжайте в том же духе делать приятные, медленные, глубокие вдохи-выдохи. Представьте себя растением, которое черпает жизненные силы из земли. Выпрямитесь и потянитесь пальцами к небу. Осторожно тянитесь вверх и в стороны, шевеля пальцами. (Мне нравится представлять, будто мои пальцы похожи на листья на дереве. Попробуйте сами, я всякий раз невольно улыбаюсь при этом.) Просто наслаждайтесь ощущением связи с землей, пока через вас течет вся эта умиротворяющая, благотворная энергия. Опустите руки и сделайте глубокий вдох. Задержите воздух на четыре счета, затем медленно и осторожно выпустите его через рот. Теперь, когда вы чувствуете себя освеженным и заряженным стабилизирующими энергиями земли, вы готовы приступить к работе.

[2] Моджо (Mojo) – термин, который пришел к нам из нескольких африканских языков. Он применяется в отношении чар, магических заклинаний или зачарованных предметов. Это форма магического влияния, увеличивающая харизму человека.

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.