

# В свете Луны

ЛУННЫЕ ФАЗЫ,  
ЛЕГЕНДЫ  
И МИСТИЧЕСКАЯ  
ЭНЕРГИЯ



АВРОРА КЕЙН

МИФ Арт

Аврора Кейн

**В свете Луны. Лунные фазы,  
легенды и мистическая энергия**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 159.961.44

ББК 86.41

**Кейн А.**

В свете Луны. Лунные фазы, легенды и мистическая энергия /  
А. Кейн — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020 — (МИФ  
Арт)

ISBN 978-5-00-169751-0

Мягкий свет Луны поможет заглянуть в глубину своей души и разума, заново настроить внутренний компас и оценить путь вперед. Лучше всего наши мысли слышны в тишине. С помощью этой книги вы последуете за Луной, окажетесь в каждом знаке зодиака и узнаете, как астрологические фазы влияют на жизнь человека. Вы изучите каждую фазу Луны и посмотрите на мир другими глазами, а также узнаете о лунных ритуалах, установке целей и возможностях добиться уверенности в себе, улучшить здоровье и благосостояние. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.961.44

ББК 86.41

ISBN 978-5-00-169751-0

© Кейн А., 2020  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2020

## Содержание

Информация от издательства	5
Введение	7
Волшебная Луна и ее силы	10
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Аврора Кейн

## В свете Луны. Лунные фазы, легенды и мистическая энергия

### Информация от издательства

Aurora Kane

Moon Magic: A Handbook of Lunar Cycles, Lore, and Mystical Energies

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

© 2020 by Quarto Publishing Group USA Inc.

First published in 2020 by Wellfleet, an imprint of The Quarto Group

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

\* \* \*

*Посвящается Джону, наполнившему мою жизнь светом и магией*



*Здесь рады всем. Входите и вы,  
Мы сядем и будем колдовать,  
Но погодите: здесь места нет ни страху, ни злу,  
Лишь стремлениям к хорошей жизни.*

*Магия Луны вас ждет, ее прелестные чары зовут вас.  
Ее песнь сирены, сладкая колыбельная,  
Веселая ритмичная мелодия.*

*О судьбах, храбрых деяниях и бессмертной любви.  
Ее свет сияет ярко, открывая нам глаза  
И направляя с небес.*

*Молитесь, чтобы ваш разум оставался открытым,  
Ваше сердце – радостным,  
А вера – безграничной,  
Ее путь прочерчен, «Не уходи, – скажет она, —  
Ты увидишь, как мы похожи».*

*Да будут благословенны все,  
Кто открывает эти страницы.  
Надеюсь, вы найдете здесь немного магии,  
Которая вас утешит или обрадует.*

## Введение



Согласитесь, нам всем не помешает немного магии в жизни. Я пишу эту книгу, чтобы показать вам, как Луна – этот привычный и чудесный объект, освещающий наше небо, – может в этом помочь. А под магией я подразумеваю немного таинственности, радости, очарования и восхищения, которые помогут нам жить целенаправленной жизнью в гармонии с окружающим нас миром природы. (И никакой темной магии, если не считать отсутствия света в определенных лунных фазах!)

Вы найдете информацию, необходимую для связи с Луной и ее путеводной силой, а также инструменты, советы, ритуалы и заклинания, которые помогут улучшить и направить вашу жизнь. Ваша внутренняя сила – вот и все, что вам нужно, чтобы воплотить в жизнь свои заветные мечты о здоровье или богатстве, о спорте или домашних питомцах, об удаче или любви, о доме или карьере.

Наша легковесная Луна не только гипнотизирует, но и делает Землю пригодной для жизни. Она помогает стабилизировать климат и создает ритмы приливов и отливов, которые направляли человека на протяжении тысячелетий. Как она появилась? Скорее всего, в результате столкновения Земли с небесным телом размером с Марс. Из их обломков и возник самый завораживающий элемент нашего ночного неба – единственный объект за пределами Земли, на который ступала нога человека.

Римскую богиню Луны так и звали – Луна. (Селена в греческой мифологии). Она выразительна, исполнена удачи, очарования, энергии, силы, света и да, магии. Она пробуждает любовь, поэзию, музыку, литературу, искусство, науку и многое другое.

И эта пленительная богиня завораживала нас тысячелетиями. Луна была объектом благоговения, любопытства, исследований и просвещения, ей поклонялись люди самых разных стран и культур в надежде обрести помощь, власть, любовь и свет.

Возможно, вы, как и я, когда-то отправлялись в места, до которых было как до Луны? Или выли на Луну? (Или это только я?) А может, встречались с людьми, свалившимися с Луны (и гадали, как они туда попали)? И наверняка пытались достать Луну для любимого человека. Какой еще неодушевленный объект вызывает столько же эмоций?

Примерно каждые двадцать девять дней мы наблюдаем полнолуние: Луна встает прямо напротив Солнца и полностью им освещается, создавая впечатляющее зрелище.

Но и в остальное время всё так же наполнено волшебством и силой. В изучении фаз Луны и их связи с вашими природными ритмами нет ничего таинственного, наоборот: это предсказуемо, поскольку происходит каждый месяц. Совсем другое дело – влияние мистической Луны на вас и на мир вокруг вас, а также то, как вы используете ее силу, чтобы сделать свою жизнь лучше. Здесь у вас больше вариантов, но и результаты могут быть более впечатляющими.

Мы знаем, что Луна влияет на приливы и отливы – они приходят и уходят вместе с ее фазами. Но ведь человеческое тело на 60 процентов состоит из воды, а значит, притяжение Луны может влиять на нас таким же образом: чередуя приливы и отливы нашего настроения и намерений. Используйте эту уникальную силу, чтобы разобраться в своей жизни и зарядить положительной энергией все свои действия. Благодарите Луну за ее влияние каждый день, признайте ее присутствие в вашей жизни.

Синхронизировав свои естественные ритмы с ритмами Луны, вы привнесете спокойствие в вашу жизнь, отдохнете от нескончаемого потока информации и шума вокруг. Вместо этого вы обратитесь к гипнотическому свету Луны и заглянете в глубину своей души и разума, чтобы определить или напомнить себе, что для вас важно, заново настроить компас и оценить путь вперед. Лучше всего наши мысли слышны в тишине.

Когда вы начнете жить в соответствии с циклами природы и будете больше прислушиваться к своей интуиции, вы обретете покой, познаете глубинный смысл и откроете новые возможности! Помните: Луна полна магической силы, но только от вас зависит, сможете ли вы ее укротить и мудро использовать.



## Волшебная Луна и ее силы



Луну часто изображают в образе женщины, проходящей разные этапы жизни – от молодой девушки до взрослой женщины и матери и, наконец, пожилой женщины, старухи. Она мягче, чем полыхающее Солнце; она отражает, а не создает энергию. Заряжаясь лунной энергией и размышляя при ее свете, мы получаем время и пространство для созерцания этапов нашей жизни. Слушайте свой разум и сердце, сознательно устанавливайте цели и достигайте их, цените свои успехи – даже если придется от чего-то отказаться, – и вы сможете лучше осознавать свои желания и будущее, которое себе представляете.

Предположение о магии Луны проистекает из идеи о том, что ее фазы, ее месячный цикл, а также увядание и возрождение самой жизни взаимосвязаны. Занимаясь лунной магией, вы достигаете гармонии с природой и вашими природными ритмами. Вы подключаетесь к энергии восьми мощных фаз Луны, чтобы сфокусировать и усовершенствовать то, что сознательно хотите принять в свою жизнь или вывести из нее. Это время, когда вы можете сосредоточиться на себе, насладиться спокойствием и тишиной, остаться наедине со своими мыслями, полностью раствориться в моменте и подумать о том, что для вас важно. Чего-то вы можете добиться сразу же, когда звезды вам, скажем так, благоволят... Но проявление магической силы Луны в вашей жизни – это процесс, который требует времени и терпения.

### СИЛА ЛУННЫХ ФАЗ

Лунные силы невидимы и уникальны, поэтому их существование трудно доказать, но несколько исследований показали, как Луна влияет на воду. А ведь взрослые люди в среднем на 60 процентов состоят из воды (у мужчин этот процент несколько выше, чем у женщин: мышечная ткань содержит больше воды, чем жировая). Водный состав Земли аналогичен – около 70 процентов. Если вы живете рядом с водоемом, вы знаете, что во время полнолуния или новолуния приливы и отливы максимальны. Что касается конкретного и значительного воздействия Луны на человека, одно небольшое исследование швейцарских ученых показало, что в дни полнолуния людям труднее заснуть. Это подтверждает, что мы находимся под влиянием лунной энергии.

Кроме того, менструальные циклы не зря часто называют лунными. Исследования показали, что во время новолуния менструация случается чаще, чем во время любой другой фазы, при этом менструальный цикл по продолжительности примерно равен лунному.

Или вспомните истории о более странном, чем обычно, поведении людей в этот период, о повышенном количестве обращений в больницы, возрастающем уровне преступности и в целом о жутком или загадочном поведении некоторых обитателей нашей планеты.

Наука это оспаривает, но она не может отрицать восхищение, которое мы испытываем при взгляде на эту огромную, яркую силу в небе, или страсть влюбленных, целующихся под сияющим взглядом Луны, или воодушевление, которое вы чувствуете, когда находите время, чтобы поблагодарить природу за ее волшебство и направить ее энергию на достижение своих целей.

Прохождение всех восьми фаз занимает около двадцати девяти дней. Цикл начинается с новолуния, когда месяца не видно, поскольку Луна и Солнце расположены по одну сторону Земли. По мере того как Луна движется вокруг Земли, свет Солнца отражается от ее поверхности под разными углами, создавая эффекты роста и убывания. Начиная с новолуния свет Солнца заметно увеличивается, нарастает (молодая девушка), до полнолуния (взрослая женщина) – момента, когда сторона Луны, обращенная к Земле, полностью освещается Солнцем. Переходя в следующую фазу (взрослая женщина), свет уменьшается, убывает по мере того, как Луна снова возвращается в тень, завершая свой цикл.

Изучить каждую фазу Луны, понять ее связь с природой и нашими ритмами, использовать ее силу для установки и реализации намерений – все это намного легче, чем кажется на первый взгляд.



## ВОСЕМЬ СИЛЬНЫХ ФАЗ ЛУНЫ

Для начала давайте рассмотрим определенные силы или смыслы, которые лунные фазы могут принести в вашу жизнь, а затем сопоставим каждую из них с соответствующими действиями и самозаклинаниями, направленными на исполнение ваших намерений и желаний. Обратите внимание: для тех, кто находится в Южном полушарии, лунные фазы проходят в обратном порядке.



**ФАЗА 1**  
**НОВОЛУНИЕ**  
*Начало цикла – очищение.*



**ФАЗА 2**  
**МОЛОДАЯ ЛУНА**

*Растущий свет озаряет намерения и обостряет интуицию.*



**ФАЗА 3**

**ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ ЛУНЫ**

*Яркий свет наводит резкость, чтобы максимально точно сформулировать намерения.*



**ФАЗА 4**

**РАСТУЩАЯ ЛУНА**

*Возрастающее воодушевление и энергия питают надежды и мечты, которые затем проявляются в полнолуние.*



**ФАЗА 5**

**ПОЛНОЛУНИЕ**

*Энергия, изобилие, успех, благодарность; также время очищения и освобождения.*



**ФАЗА 6**

**УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА**

*Размышления, познание, улучшение на основе усвоенных уроков.*



**ФАЗА 7**

## **ПОСЛЕДНЯЯ (ТРЕТЬЯ) ЧЕТВЕРТЬ ЛУНЫ**

*Признание и разгрузка, время прощения.*



**ФАЗА 8**

### **СТАРАЯ ЛУНА**

*Конец цикла – обновление и размышления, направленные внутрь, в глубокой темноте, в ожидании начала нового цикла.*

## **УСТАНОВКА НАМЕРЕНИЙ**

По своему определению намерение – это решимость действовать определенным образом. «Упанишады», древние санскритские тексты, записанные в «Ведах», говорят нам: «Ты есть то, чего ты желаешь больше всего. Каково твоё желание, таково и твоё намерение. Каково твоё намерение, таково и твоё воля. Какова твоё воля, таковы и твои поступки. Каковы твои поступки, таково и твоё судьба».

Намерения начинаются с мыслей и оборачиваются поступками, необходимыми для того, чтобы превратить наши мечты и желания в реальность. Вы словно сажаете семя и ухаживаете за ним до тех пор, пока из него не вырастет желанный прекрасный цветок.

Установка намерений обращена внутрь, а не наружу: она начинается со слов «я», «я буду», «я намереваюсь»... *Вы можете материализовать только свои собственные намерения.*

Это не бесконечный список желаний – скорее, жить намеренно означает жить, имея цель, которая приведет вас к счастливой, полноценной жизни. Будь то финансовый успех, жизнь, наполненная состраданием, или осознанное наслаждение повседневностью, все начинается с познания своих желаний и осознанных шагов к достижению желаемого.

Свет Луны несет в себе энергию, которую мы можем использовать для установки намерений, и ваши мысли создают собственную энергию. Отпуская их во Вселенную, вы приглашаете Вселенную внутрь. Самое прекрасное в установке намерений – это то, что ваши глаза

и сердце открываются для новой информации, обостряется интуиция и способность видеть новые возможности, которые вы могли не заметить в суете дня.

Ведение дневника и медитация помогут исследовать свои самые сокровенные мысли и чувства, а также сформулировать намерения. Это должно быть что-то конкретное, во что вы верите и чего желаете. Вот несколько примеров:

Я найду работу мечты.

Я буду действовать смело.

Я намерен искать счастье во всем, что делаю.

Установив намерения, проанализируйте их. Запишите свои мысли в дневник, если хотите. Будьте благодарны за предстоящие возможности.

Лучшее время для установки намерений – новолуние, это самый продуктивный период для рождения новых идей и желаний. После этого вы можете начать движение по циклу к своей цели, совмещая намерения и действия с остальными мощными фазами Луны.



---

## ДНЕВНИК НАМЕРЕНИЙ

Отслеживайте свои намерения в специальном дневнике, блокноте или календаре. Они, как и ваши действия, направленные на их реализацию, будут меняться с фазами Луны. Напоминая себе о своих намерениях и контролируя прогресс, вы сможете использовать наиболее подходящие фазы Луны. Не бойтесь задавать вопросы; записывайте свои подлинные эмоции и вдохновляющие вас мысли. И обязательно обратите внимание на умиротворение и удовлетворение, которые вы испытываете, когда совмещаете свои желания, мысли и действия – намеренно.



## ЛУННЫЕ УСТАНОВКИ НАМЕРЕНИЙ

Установки намерений похожи на личные мантры, с помощью которых мы можем кодировать и перекодировать свое подсознание, чтобы рассматривать или представлять вещи в более позитивном свете. Мы все слышим этот внутренний голос, который часто шепчет нам что-то негативное или критикует на каждом шагу. С помощью установок намерений вы можете сознательно изменить этот разговор (а также убеждения и поведение), сделать его более воодушевляющим.

Как и в случае с любой новой привычкой, установки намерений лучше всего работают при ежедневном использовании. Повторяйте их про себя столько раз, сколько захотите. Запишите их на бумаге и разложите по всему дому в качестве напоминаний или используйте приложения на телефоне.

Установки намерений – это утверждения, начинающиеся со слова «я», позитивные, важные для вас и направленные на настоящее. Например, если вы считаете, что вам не везет

в любви, потому что вы ее недостойны, отбросьте негативную реакцию, вместо этого составьте список своих достоинств и опишите, как они способствуют здоровым отношениям. Затем сформулируйте установку, которая напомнит вам о ваших добродетелях. Вот несколько примеров:

Я умный, забавный, и меня любят друзья.

Я любопытный, добрый и интуитивно понимаю, как помочь моим близким.

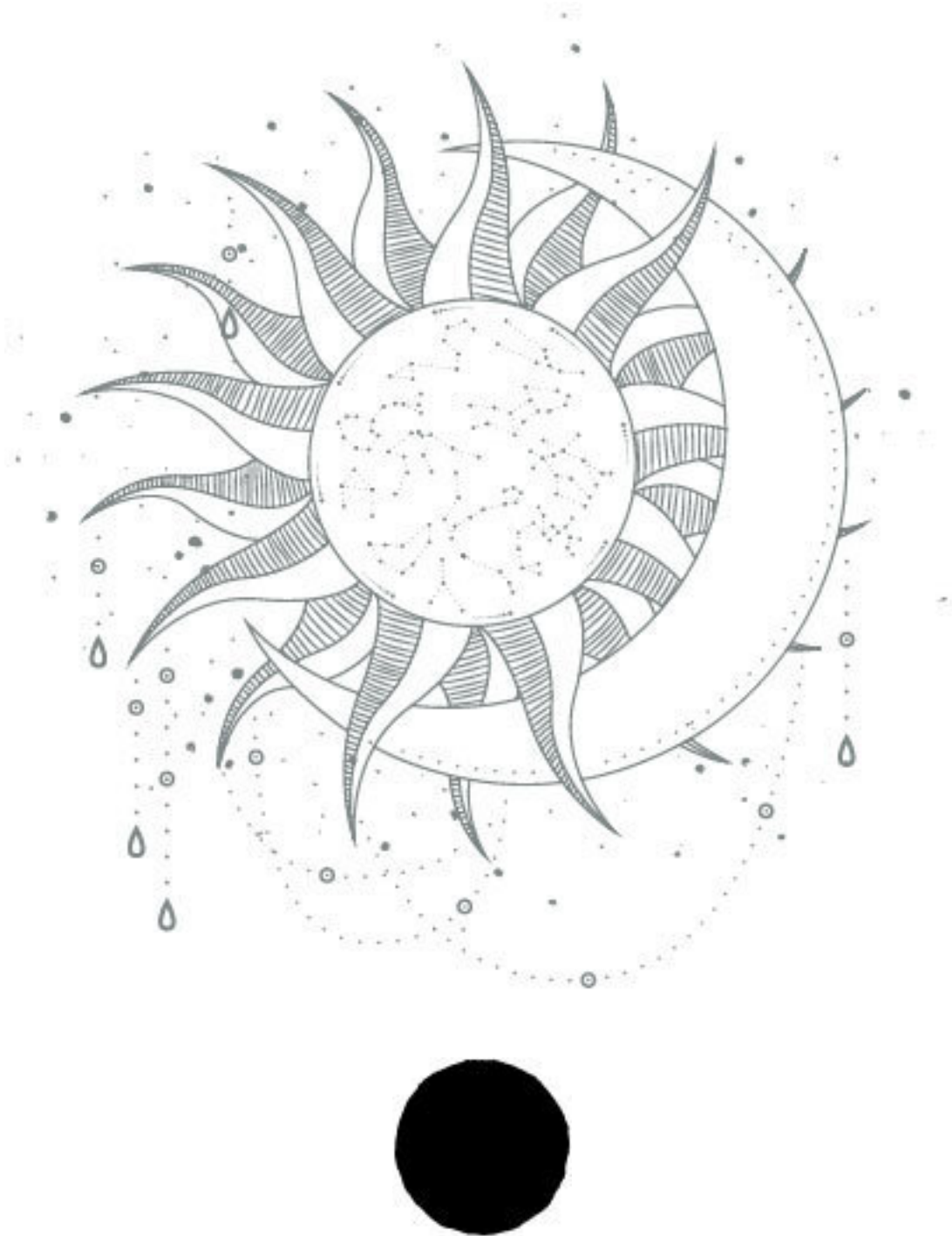
Я – это я, и этого достаточно.

Установки намерений – это не задания или списки дел. Если плохая привычка порождает самокритику, то ваша установка намерений должна обращаться к положительным эмоциям, которые станут результатом перемен.

Хотите больше заниматься спортом? Не говорите себе: «Я начну тренироваться», ваша установка намерений должна быть такой: «Я чувствую уверенность в себе, позитив, и у меня больше энергии, когда занимаюсь спортом».

Установки намерений – это позитивные напутствия, которые произносятся сознательно и проникают в наше подсознание. Это внутренний голос, который поможет чувствовать себя увереннее и успешнее в любой области жизни. Поэтому, как и в случае с установкой намерений, копайте глубже, чтобы понять, где именно вам может понадобиться помощь, и сознательно выбирайте перемены к лучшему. Хорошее настроение порождает позитив, а он в свою очередь притягивает всё лучшее.

Теперь, когда вы установили и сформулировали свои намерения, вы можете использовать фазы Луны, чтобы направлять свои поступки и мысли. Сочетание намерений и поступков – мощное зелье, которые вы добавляете к энергии Луны. Немного работы и целенаправленного мышления – и нет предела вашим достижениям.



## **НОВОЛУНИЕ**

*Время установить намерения.*

*Поступки:* вступите в новые отношения, начните искать новую работу, подстригитесь и создайте себе новый образ! Поздоровайтесь, улыбнитесь, напишите записку, поговорите, поцелуйтесь. Обратите внимание на новых людей, которые появляются в вашей жизни.

*Установка намерения:* зажгите розовую свечу и скажите: «Я приветствую новые возможности и опыт».



### **МОЛОДАЯ ЛУНА**

*Проанализируйте свои намерения, а также поступки, необходимые для их реализации.*

*Поступки:* это время сбора энергии отлично подходит для расширения возможностей. Запланируйте долгожданное собеседование или запишитесь на курс, чтобы узнать что-то новое. Просите все, что вам нужно.

*Установка намерения:* я усердно работал ради этой прибавки и заслужил ее.



### **ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ ЛУНЫ**

*Продолжайте действовать соответствующим образом по мере накопления энергии.*

*Поступки:* развивайте отношения – с семьей, друзьями, коллегами или любимыми. Оглянитесь вокруг и уделите внимание этой любви, даже если для этого придется потрудиться.

*Установка намерения:* я в первую очередь заслуживаю любви, которую потом смогу разделить с другими.



### **РАСТУЩАЯ ЛУНА**

*Действуйте более решительно – вы на финишной прямой.*

*Поступки:* внесите предложение, примите приглашение, приложите дополнительные усилия, необходимые для выполнения задачи. Самое время работать над отношениями и подпитывать свои увлечения, какими бы они ни были.

*Установка намерения:* мое существование обогащает мир.



### **ПОЛНОЛУНИЕ**

*Проанализируйте результаты и отпразднуйте достижения.*

*Поступки:* примите поздравления, будьте благодарны за свои достижения, найдите время насладиться моментом, отпустите мысли и идеи, не соответствующие вашим целям. Переведите дух, отпразднуйте. Подумайте о том, над чем еще можно поработать.

*Установка намерения:* я добиваюсь успеха, даже когда терплю неудачу.



### **УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА**

*Оцените, что прошло хорошо, а что нет, поделитесь своей историей.*

*Поступки:* обращайтесь за помощью, принимайте критику и перемены, приветствуйте возможности, которые ждут вас впереди. Это также время отказаться от бесполезных отношений или укрепить существующие.

*Установка намерения:* я счастлив, но открыт для перемен.



### **ПОСЛЕДНЯЯ (ТРЕТЬЯ) ЧЕТВЕРТЬ**

*Отпустите все, что мешает достижению ваших целей, и оставьте только положительные силы.*

*Поступки:* остановите негативные мысли, избавьтесь от вредных привычек, уберите препятствия или негативно настроенных людей с вашего пути. В пору отдыха и размышлений уделите время себе – это полезно для всех отношений.

## **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.