



# МАГИЯ

## настроения

ЗАКЛИНАНИЯ И РИТУАЛЫ  
ДЛЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ  
И ОБРЕТЕНИЯ БАЛАНСА  
В НЕСТАБИЛЬНОМ МИРЕ



Ора Норт

**Магия настроения. Заклинания  
и ритуалы для благополучия  
и обретения баланса  
в нестабильном мире**

ИГ "Весь"

2022

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Норт О.**

Магия настроения. Заклинания и ритуалы для благополучия и обретения баланса в нестабильном мире / О. Норт — ИГ "Весь", 2022

ISBN 978-5-9573-3991-5

Современный мир буквально топит нас в информации и ощущениях. Смартфоны постоянно вибрируют, а лента в социальных сетях – обновляется. Мы очень заняты – ведь необходимо все время расти над собой, чтобы не отстать от коллег и друзей. Как же нам замедлиться, ощутить подлинную связь с миром и найти эмоциональный баланс, необходимый для преодоления хаоса? Книга «Магия настроения», наполненная ритуалами и закливаниями, поможет вам ориентироваться в постоянно меняющемся мире, сохраняя ясность и уверенность в себе. Применяя магические практики, вы задействуете свои творческие возможности и силу природы для того, чтобы сбалансировать настроение и обеспечить себе глубокое чувство покоя и удовлетворения в любой ситуации. Независимо от того, называете вы себя ведьмой, интересуетесь магией или просто ищете способы установления более глубокой связи с природой и самим собой, благодаря ритуалам Оры Норт вы уверенно оседлаете непредсказуемые волны вашего настроения и жизни.

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3991-5

© Норт О., 2022

© ИГ "Весь", 2022

# Содержание

Введение	8
Ухудшение психического здоровья	10
Четыре стихии	12
Глава 1	14
Заземление	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Ора Норт**

## **Магия настроения. Заклинания и ритуалы для благополучия и обретения баланса в нестабильном мире**



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 – свобода, 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

**Ora North**  
**Mood Magick:**  
**Wellness Spells and Rituals to Find Balance**  
**in an Uncertain World**

Перевод с английского *Ольги Бурмаковой*

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609



© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022

## Введение



# ВВЕДЕНИЕ

Много сотен лет ведьмы занимают наше воображение, воплощая самые разные архетипы: целительниц, чудовищ, могущественных феминисток, злодеек, избранных и жриц. То, что их существование охватывает настолько противоречивые аспекты морали, подтверждает, насколько могущественным на самом деле является архетип ведьмы, хотя мы и не можем дать ему одно четкое определение или выделить единый характер. Распространенность образа ведьмы также указывает на то, насколько доступна для каждого из нас ее сила, даже если мы не можем понять, как ее обрести.

В рамках этой книги я определяю ведьм как людей, которые обладают особой связью с природными стихиями и предпочитают использовать их силу и энергию, чтобы понимать мир и изменять его. Ведьмы – философы сферы стихий, которые с любопытством ученого стремятся понимать, а затем применять. Хотя есть много разных типов ведьм, которые сосредотачиваются на конкретных стихиях, практиках или божествах, цель у них одна: трансформация.

Ведьмы могут практиковать в одиночку или вместе с группой, которая обычно называется ковен. Существует множество замысловатых иерархий и групп по обучению ведьмовству, но не обязательно состоять в официальном шабаше, чтобы использовать принципы ведьмовства для улучшения своей жизни и создания мира и благополучия. С чего бы вы ни начали, это идеальная исходная точка.

Единственное, в чем сходятся большая часть людей при определении того, что входит в архетип ведьмы, – это то, что ведьма использует магию. Часто то, как люди определяют ведьму, совпадает с тем, как они воспринимают магию; именно поэтому некоторые застревают на беспокойстве или страхе. Если вы чувствуете какое-то сопротивление или страх перед магией, я прошу вас быть открытыми к тому, что я буду рассказывать: возможно, магия – это не то, что вы думаете.

Магия – гораздо более интимное и творческое искусство, чем наложение заклятий или вызов духов. Практика ритуала – это в первую очередь психологическая практика, подобно медитации, молитве, поэзии или терапии. Ритуал побуждает вас размышлять о своих чувствах и творчески подходить к созданию материальных символов этих внутренних чувств и пережи-



ваний, тем самым соединяя то, что внутри вас, с тем, что находится снаружи, в мире. Это не только приводит к взаимной интеграции внутреннего и внешнего мира, но также способствует более глубокому пониманию вашего предназначения и места в мире как духовного и физического существа. На этом основаны магические фразы: «Как вверх, так и вниз» и «Как внутри, так и снаружи». Магия – это метафора, ставшая реальностью. В магии мы ощущаем печаль как воду и выливаем чашу с водой на землю, чтобы символически заземлить свои чувства и обрести стабильность. Занимаясь магией, мы знаем, что, если нам не хватает страсти, можно зажечь свечу и работать с пламенем, чтобы вновь разжечь сердце. Это практика воображения, творчества и духа. Магия позволяет нам рассказывать истории, даже совсем короткие, которые связывают нас со своим телом и своим внутренним миром. Создавая во внутреннем мире символы чувств и переживаний, а затем перенося их в физический мир посредством ритуала, мы воплощаем эти метафоры в жизнь. Мы творим магию. Мы меняем то, как мы взаимодействуем с миром, и, в свою очередь, то, как мир взаимодействует с нами.

Возможно, вы заметили, что популярность ведьмовства растет; это понятно, учитывая то, какой безграничный источник творчества оно открывает. Как неизменно сменяются времена года, так меняется и ведьмовство, приспосабливаясь к обществу. Ведьма-активистка. Ведьма-феминистка. Ведьма-политик. Сложные вопросы современности заставляют стремиться к присущим ведьмовству простоте, силе и способности к трансформации, а мы можем адаптировать простые силы стихий для всего, что пожелаем. Теперь, когда на передний план культурного ландшафта в нашем постоянно меняющемся мире выходит психическое здоровье, мы можем адаптировать свои силы к тому, чтобы стать также и ведьмами настроения.

## Ухудшение психического здоровья

Единственный аспект современной жизни, в постоянстве которого можно не сомневаться, – это изменения. Изменения в информации, изменение подхода, изменение политики, изменение того, как мы функционируем и взаимодействуем. Все происходит так быстро. Информация летит к нам в миллион раз быстрее, чем мы успеваем усвоить или применить даже малую ее часть. Телефоны и компьютеры постоянно засыпают уведомлениями, как личными, так и рабочими. Подробное и повторяющееся освещение трагедий, таких как массовые расстрелы, пандемии, изменение климата и другие глобальные и культурные кризисы, истощает нервную систему.

Скорость информационных потоков и вызываемая ими чрезмерная стимуляция, к сожалению, способствуют ухудшению общего психического здоровья, поскольку мы все больше и больше воспринимаем сложность мира, но без инструментов, которые позволили бы сохранять устойчивость. Активность в использовании социальных сетей и частота онлайн-атак только возрастают по мере того, как увеличивается наша зависимость от виртуального мира для достижения творческого самовыражения, личного признания и успеха в бизнесе. Поскольку многое из этого происходит в цифровом пространстве, наша связь с материальным и природным миром ослабевает, и не остается другого выбора, кроме как полагаться в поисках безопасности и стабильности на перегруженный информационный поток. Однако информационный поток может обещать только перемены и нестабильность, поэтому мы ищем стабильности в самых нестабильных местах. Если вы уже страдаете от тревожности, маниакальных припадков или навязчивых мыслей, эта парализующая умственная перегрузка может очень легко усугубить симптомы и вызвать повторение приступов, создавая порочный круг нестабильности, выйти из которого, кажется, невозможно.

Выход из этого цикла еще больше затрудняет то, что мы чувствуем необходимость постоянно оставаться в этих информационных потоках, чтобы быть в курсе, не отстать, выжить или внести свой вклад. В перегруженном цифровом мире наше внимание сосредоточено на сотнях вещей, с большей частью которых мы бессильны что-либо сделать. В прошлом, до наступления эпохи информации, темп жизни был намного медленнее и у разума было больше пространства, чтобы сосредоточиться на меньшем количестве объектов за один раз. Да, наш сегодняшний доступ к информации – это потрясание. Да, мы можем узнать о том, что в другой ситуации не узнали бы никогда.

В то же время разум не предназначен обрабатывать данные так, как это делает компьютер. Разум должен задерживаться и размышлять, соединять и достраивать, развиваться в более устойчивом темпе. У кого теперь есть время или духовное пространство, чтобы смотреть в течение часа на прожилки листа, понимая, что они вторят рекам, пересекающим земной шар в обширной сети живых систем? Кому теперь в клаустрофобном мире позволено на несколько часов свободно отбросить свои обязанности, чтобы почувствовать теплый песок пальцами ног, медленно шевеля ими, пока по-настоящему не осознаешь микрокосм под ногами? Творение магии требует сосредоточенности, и эти типы простых целенаправленных действий наполнены силой естественным образом. Практики, описанные в этой книге, уведут вас от чрезмерной стимуляции и вернут к простоте.

Первый фактор, который способствует общему ухудшению психического здоровья, – перевозбуждение ума, а второй – потеря связи с физическим телом. Когда мы проводим так много времени в информационном пространстве, становится труднее жить в физическом мире; кажется, что вы не синхронизированы со своим телом или что даже не полностью в нем пребываете. Физические ощущения могут быть тусклыми или слабыми, а первичные удовольствия, такие как еда, движение и секс, могут отсутствовать. Если вы не находитесь в своем теле, то

не только упускаете эти удовольствия, но и не до конца связаны с врожденной мудростью и интуицией, и это только подпитывает негативные последствия гиперстимуляции. Нам нужно, чтобы физические тела помогали нам обрабатывать ментальную энергию. Когда мы отсоединены от тела, избыточной энергии ума негде заземлиться и стабилизироваться.

Если у вас проблемы с психическим здоровьем или в прошлом были травмы, которые в качестве защитной меры заставляют диссоциироваться или отключаться от своего тела, отсутствие связи с материальным миром, уже затрагивающее всех, может усилить эти травматические переживания, так что вам будет еще сложнее установить связь с той жизнью, которой вы хотите жить. Ритуалы и закливания можно легко изменить, чтобы приспособиться к диссоциации, и тогда вы сможете двигаться в своем темпе, теми способами, которые помогают вам постепенно соединиться со своим телом, а не травмируют повторно, заставляя сразу прыгать с головой. Выполняя ритуалы понемногу или сосредотачиваясь только на одной стихии за раз, вы можете постепенно создавать во внешнем мире более безопасное пространство для переживаний своего внутреннего мира. Создание этих безопасных пространств особенно важно для нейродивергентных людей, жизненный опыт которых сильно отличается от опыта нейротипичных людей. Наличие настолько иного жизненного опыта вызывает еще больший разрыв между вашим внутренним миром и внешним миром, особенно когда внешний мир не стремится принять ваш уникальный внутренний мир или взаимодействовать с ним.

Если ваши проблемы с психическим здоровьем связаны с интенсивной умственной деятельностью, так что ваша голова переполняется информацией, как лампочка слишком большой мощности, отсутствие физической связи может привести к тому, что эта лампочка треснет или сломается. Если представить всю эту умственную стимуляцию как электричество в мозгу без громоотвода, который отводит его в землю, то легко увидеть, как даже ситуативная тревожность может разрастись до такой степени, что мы вообще не сможем ее регулировать. Без связи с физическим телом нет связи с физической землей. Потеря этой связи легко создает психический дисбаланс, потому что толкает нас на путь, который не является для нас естественным. Материальный мир нужен нам, чтобы регулировать нервную систему, а также для того, чтобы испытывать радость и удовольствие.

Ведьмовство – это практика, которая может стать громоотводом, заземляющим избыточную умственную энергию и снова соединяющим нас со своим телом, чтобы мы могли жить более полной, более стабильной и более спокойной жизнью.

## Четыре стихии

Основная практика ведьмовства – это работа с четырьмя стихиями: Землей, Водой, Огнем и Воздухом. Каждая стихия имеет универсальную в целом символику и тематику, хотя ее можно усиливать и настраивать соответственно вашей личной связи с ними. Каждую стихию можно связать с разными психическими состояниями и настроениями.

Земля – это заземление, стабилизация, безопасность. Это старый дуб, который недвижимо стоял и смотрел, как мимо проходят столетия истории. Это песок на пляже – приливы его приносят и уносят, но он всегда там. Это кладбище, на котором покоятся кости наших предков, чтобы мы помнили, откуда пришли. Но также это – оползень, дерзкая и непреклонная сила которого разрушает и хоронит.

Вода омывает, очищает, успокаивает. Это глубокий и тихий бассейн, который безмолвно укачивает нас, словно успокаивающее лоно. Это бурное море, уносящее вдаль наши эмоции во всей их мощи. Это очаровательный ручей, демонстрирующий, как изысканно может протекать жизнь. Но также это – бушующий потоп, который демонстрирует, насколько разрушительным может быть необузданный порыв.

Огонь горит, искрит, преобразует. Это ровное пламя, которое обеспечивает нам выживание. Это красивый фейерверк, от которого мы восторженно ахаем. Это свет свечи, который разжигает в нас страсть и чувственность. Это превращение материи в пепел и снова в материю, разрушение и возрождение. Но также это – внезапный лесной пожар, который распространяется непредсказуемо и беспощадно, сжигая все на своем пути.

Воздух – это движение, мышление, действие. Это нежный ветерок, перебирающий ваши волосы и нашептывающий чудесные секреты. Это та самая сила, которая позволяет огню пылать, распространяя сияние и гениальные идеи. Это циклон, который окружает вас в эпицентре бури, принося вам всю информацию, которая нужна, чтобы двигаться дальше. Но также это – холодный и горький ветер, который замораживает ваши чувства и не дает двигаться вообще.

Поскольку все наше существование можно проследить до первоэлементов, работа со стихиями – это идеальный способ связать ваш внутренний мир с реальным физическим миром, преодолевая таким образом разрыв между ними и вызывая желаемые изменения. Все знакомы с тем, как можно творить магию, работая со стихиями, – и вы тоже, даже если еще об этом не знаете. Наши тела состоят из стихий и ежедневно творят магию. Ваше тело сотворено из земли, и оно перерабатывает само себя, как при жизни, так и после смерти. Вы состоите в основном из воды, и кровь течет через вас целеустремленно, как река. Нейроны сгорают и потрескивают у вас в мозгу, образуя электрические пути, подобные фейерверкам и молниям. Легкие расширяются и сжимаются вместе с воздухом, которым вы дышите. Каждая стихия зависит от всех остальных, и вместе они взаимодействуют друг с другом и поддерживают вашу жизнь. Каждая стихия также обладает собственным эмоциональным и духовным значением, и, используя их как ориентиры для символов и метафор, мы можем установить связь со своим телом и телом Земли, чтобы сбалансировать эмоциональный, духовный и физический мир. Так мы лучше понимаем себя и можем изменить восприятие как себя самих, так и окружающего мира.

Работе со стихиями в их простейших формах часто не уделяют внимания из-за того, что мы живем внутри оглушительного информационного потока и его скорость изменила наши культурные ценности. Из-за того, что мы столько энергии посвящаем тому, чтобы не отстать от невероятной стремительности новой и меняющейся информации, у нас формируется предубеждение, что во всех делах важнее всего скорость и эффективность. Именно это мы и ценим. Из-за одержимости скоростью у нас возникают противоречия с природой. У природы свои ритмы, и они существуют отдельно от ритмов цифрового мира. Можно попытаться наложить цифровой ритм на мир природы, но тогда мы обнаружим, что поднимаемся на вершину

горы максимально быстро и эффективно, не останавливаясь для того, чтобы понаблюдать за миром природы и получить жизнеутверждающие уроки, которые она предлагает. Эта тенденция больше связана с покорением природы, чем с работой с ней.

Чтобы вернуться к основам, нужно перевести взгляд с покорения природы на взаимодействие с ней. Увидев, что ритм цифрового мира просто не соответствует ритму мира природы, можно начать разграничивать их. Можно работать с ритмом природного мира как в наших телах, так и во внешней среде, а не пытаться идти против него или стараться превзойти его. Чтобы снова обрести созвучие с природой, можно проделать простую работу по взаимодействию с четырьмя стихиями и при этом получить доступ к силам этих стихий как дополнительным инструментам для поддержания психического здоровья. Это – путешествие назад, к простоте, к более медленному темпу, к присутствию в текущем моменте.

Из этой книги вы узнаете, как установить связь с четырьмя стихиями. Вы узнаете, как вы уже связаны с ними, и научитесь произносить простые заклинания и проводить ритуалы, которые помогут вам заземлиться, обрести психическую стабильность и обеспечить себе душевное спокойствие, которое распространится на всю вашу жизнь, как круги по воде.

Для того чтобы получить результаты, совершенно не обязательно быть мастером этих практик. Ритуалы в этой книге составлены таким образом, чтобы вы смогли их провести, даже если никогда не занимались магией. Можно даже настроить их под себя, чтобы они стали для вас более личными и значимыми. Когда я делюсь знаниями, то всегда призываю брать то, что для вас полезно, и отбрасывать остальное. Жесткие правила тут неприменимы, потому что ваши потребности в области психического здоровья постоянно меняются вместе с меняющимся миром. У меня биполярное расстройство и травма в анамнезе, и эти практики помогли мне тем, что послужили громоотводом. Они предоставили мне безопасное заземленное пространство как для осмысления моего жизненного опыта, затронутого психическим заболеванием, так и для развития и укрепления силы и получения удовольствия от пребывания в мире. Именно с этой позиции я делюсь этими практиками с вами.

Я также хочу подчеркнуть, что эти практики не могут заменить помощь лицензированного врача или медицинского специалиста. Ведьмовство – это всего лишь еще один инструмент, который вы можете добавить к уже существующему набору. Ритуальные практики не исключают других инструментов поддержания психического здоровья, таких как психотерапия, психиатрия, лекарства, здоровое питание, движение и сон. Вы сами устанавливаете правила в том, что для вас работает, а что нет, и я призываю вас использовать все имеющиеся в вашем распоряжении инструменты. Холистический подход – это взгляд на картину в целом, а работа со стихиями способствует балансу во всем.

## Глава 1

### Заземление и намерение



# ЗАЗЕМЛЕНИЕ И НАМЕРЕНИЕ



Прежде чем приступить к выполнению любого ритуала, необходимо провести две практики: заземление и установку намерения. Заземление закладывает основу для того, чтобы находиться в оптимальном состоянии и отдавать и получать энергию сбалансированными и здоровыми способами. Установка намерения для ритуала гарантирует, что энергия и магия, к которым вы обращаетесь, будут двигаться в желаемом направлении. Эти практики отлично подходят для повседневной жизни, независимо от того, активно вы практикуете магию или нет.

## Заземление

Заземление – это процесс, в котором ваше биомагнитное поле соединяется с электромагнитным полем Земли и взаимодействует с ним. Когда вы позволяете телу физически соединиться с Землей, создаются баланс и стабильность как на физическом, так и на духовном уровне, а также появляется возможность облегчить боль на каждом из них.

На энергетическом уровне многие формы психического дисбаланса и беспокойства вызваны избытком энергии в верхней части тела и в разуме, что осложняется энергетическими блокировками в нижней части тела. Блокировки препятствуют естественному перемещению ментальной энергии сверху вниз и через нижнюю часть тела в землю для заземления в физическом мире. Когда вы таким образом отключены от Земли, то можете поддаться панике, маниакальным стремлениям или потерять ощущение собственного «Я». Заземление – это ваша первая защита, когда речь идет о потере контакта с телом.

Многие из нас избегают заземления, потому что ассоциируют связь со своим телом с погружением в стресс повседневной реальности. Мы считаем эту реальность внешним миром, поэтому можем сознательно или бессознательно избегать ее. Но внешний мир – это не только механизмы современной жизни и стресс, который она вызывает. Внешний мир – это физическое тело Божества. Это сила стихий и природы, совершенно независимая от человека и цивилизации, следующая собственным циклам и правилам. Внешний мир можно рассматривать как макрокосмическое представление вашего собственного физического тела. Исходя из этой точки зрения, можно посмотреть на то, что мы считали внешним миром, как на мир патриархально управляемых инфраструктур, которые заставляют вас чувствовать себя лишенными поддержки и испытывать стресс. Настоящим внешним миром следует признать естественный порядок природы, с ее способностью двигаться и существовать совершенно по-другому.

## **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.