



3

ГЛАВА

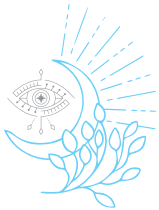
МАГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

В этой главе рассматриваются несколько тем, к которым стоит обратиться сейчас, поскольку они будут использоваться в оставшейся части книги. Если у вас есть опыт в магии, некоторые из концепций, описанных в разделах «Четыре магических метода» и «Чары», не станут для вас чем-то новым. Если же это ваш первый опыт или вы чувствуете, что некоторые знания нужно освежить, прочитайте эти разделы, чтобы иметь представление о том, что потребуется от вас в дальнейшем.

Раздел «Магическая материя» охватывает элементы, которые вы будете регулярно использовать в заклинаниях и ритуалах, описанных в книге. Также подробно рассказы-



вается, как следует использовать предметы, об их магических свойствах и возможных заменах. Последние два раздела посвящены методам изготовления некоторых необходимых материалов и инструментам, которые нужны как для работы с заклинаниями, так и для ритуалов из этой книги.



ЧЕТЫРЕ МАГИЧЕСКИХ МЕТОДА

На протяжении всей книги вы встретитесь с четырьмя магическими техниками, которые касаются состояния ума и воли: визуализация, центрирование, заземление и повышение силы. Люди, практикующие магию, видят и определяют способ создания, подпитки и сотворения заклинаний по-разному. Магия — личное дело каждого, и каждый переживает ее по-своему. Конечно, есть общие черты восприятия. Это как вопрос языка и мышления. Если я произнесу слово «кошка» в компании людей, каждый из них вспомнит разные ее образы. Возможно, кое-кто даже представляет не образ кошки, а слышит ее мурлыканье или ощущает мягкий мех. Однако все люди в группе знают это слово и понимают, что имеется в виду маленькое домашнее животное из семейства кошачьих.

То же самое и с магией. Творя заклинание, я представляю, что управляю различными энергиями, чтобы проявить свою волю. Я ощущаю свою энергию на физическом уровне. У вас может быть другой опыт и другие ощущения. Если вы никогда раньше не занимались магией, можете задаться вопросом, правильно ли вы это делаете. Вот тогда и пригодятся следующие четыре практики. Они позволят понять, что вам нравится в магии. Это четыре инструмента, которые будут полезны не только в колдовстве.



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Если вы когда-либо практиковали магию, наверняка знакомы с концепцией визуализации. Это взрослый термин, означающий воображение. Хотя я считаю, что «воображение» — лучший термин для обозначения того, что вы будете практиковать. Однако воображение несет в себе оттенок выдумки и изобретения, которые могут подорвать силу магии. Для соответствия установленным нормам мы будем использовать термин «визуализация». Я хочу отметить, что она не ограничивается только образами, а может включать запахи, вкусы, звуки и ощущения. Не все склонны к зрительному восприятию, и если вам трудно видеть вещи в уме, задействуйте другие органы чувств.

Визуализация во всех ее формах — ключ к магии. Магия часто требует, чтобы вы взаимодействовали с планами за пределами физического мира. По сути, от вас требуется умение задействовать свое воображение, чтобы это сработало. Позже вы встретите упражнения, которые потребуют визуализировать определенные вещи. Чтобы попрактиковаться и познакомиться с Гестией, выполните следующее упражнение.



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Устройтесь как можно удобнее и подумайте о Гестии. На основании всего, что вы узнали о ней из первой главы, как, по-вашему, она выглядит? Какого цвета у нее волосы? Они длинные или ко-



роткие? Во что она одета? Какого оттенка ее кожа? Какого она роста? Если это поможет сосредоточиться, закройте глаза. Тот факт, что Гестию редко изображали в греческом искусстве, означает, что у вас есть свобода представлять ее как хотите.

А теперь подумайте, как она звучит, какой у нее голос. Для вас он звучит мягко? Есть ли у нее акцент? На каком языке она разговаривает? Она использует сленг в своей речи? Она звучит как кто-то из ваших знакомых или это новый голос для вас?

Как она пахнет? Какая у нее походка? У нее грубые или нежные руки? Чем она занимается, когда вы визуализируете ее?

Не обязательно визуализировать ее в образе человека. Она может быть пылающим пламенем или жарким ветром. Цель упражнения — развитие навыка визуализации и понимание того, в каком образе перед вами предстанет богиня, когда вы начнете работать с ней.

Запишите, что у вас получилось. Позже, когда вы уже некоторое время поработаете с Гестией, просмотрите еще раз эти записи и отметьте, изменилось ли ваше представление о ней.



ЦЕНТРИРОВАНИЕ

Вы когда-нибудь чувствовали себя подавленным, словно разбросанным в дюжину разных направлений и неспособным сконцентрироваться? Если вы не можете сосредоточиться, не сможете и заниматься магией. Проще говоря, центрирование — это перенос осознания в свое тело. Вы переносите фокус внимания внутрь себя



и блокируете любые посторонние мысли и ощущения хотя бы на несколько секунд. Существует множество техник медитации, цель которых — центрирование, и я призываю вас исследовать и попробовать их, чтобы найти подходящую именно вам. Ниже я предлагаю короткое и быстрое упражнение, которое следует практиковать несколько раз в день.

УПРАЖНЕНИЕ

ЦЕНТРИРОВАНИЕ

Для начала осознайте свое тело. Если вы сидите, поставьте ступни на пол, положите руки на бедра, выпрямите позвоночник и вытяните шею. Если стоите, расставьте ноги на ширину плеч и позвольте рукам свободно болтаться по бокам. Выпрямите позвоночник и вытяните шею. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Он должен быть достаточно глубоким, чтобы легкие наполнились воздухом, и расширилась диафрагма, и достаточно медленным, чтобы было комфортно. Задержите дыхание на несколько секунд, а затем полностью выдохните. Сделайте еще один глубокий вдох. Не напрягайтесь. Теперь позвольте своему сознанию погрузиться в ваше тело. Перенесите внимание на ступни и ноги, кисти и руки, живот, грудь, плечи, шею и голову. Вам нужно просто признать свое тело, находясь в нем. Не судите его, примите таким, какое оно есть. Как только вы это сделаете, позвольте сосредоточиться вниманию на животе, сердце или любой



другой области, которая, по вашему мнению, служит центром вашего тела.

Постарайтесь визуализировать, как все ваше нефизическое тело сжимается и втягивается в этот центр. Ваша аура, психическое тело, любые энергии, способные выйти за пределы кожи, и даже любые эмоции, которые могут быть особенно ярко выражены в этот момент, — все можно задействовать.

Визуализируйте, как сознание погружается в центр вашего тела. Немного задержитесь в этом месте. Во время этого упражнения необходимо глубоко дышать. Как только почувствуете себя уверенно в центре своего тела, сделайте медленный вдох и откройте глаза. Можете немного размять плечи, потянуться и пошевелить пальцами ног. Все упражнение должно занимать не более тридцати секунд, но для достижения этого могут потребоваться некоторое время и практика. Для начала выполняйте упражнение в течение недели. По мере обретения уверенности и навыка в этой новой практике вы обнаружите, что можете делать это независимо от того, где находитесь и что происходит вокруг. Вам нужно центрироваться перед любым ритуалом или заклиниванием.



ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Заземление противоположно центрированию. Вместо того чтобы переносить внимание внутрь, вы направляете его вовне. В частности, избавляетесь от любых разрушительных эмоций или ощущений в своем



теле, перенося их в землю. Заземление можно практиковать отдельно или вместе с центрированием. Земля — великий преобразователь. Все, включая опавшие листья, растения, следы, тела и т. д., переносится в землю и превращается в почву, которая питает новый рост. Именно этот цикл лежит в основе концепции заземления. Используя визуализацию, вы переносите отрицательные эмоции или энергии в землю, где они трансформируются во что-то более полезное. Это один из видов освобождения от бремени. Как и в случае с центрированием, это упражнение следует практиковать регулярно.

УПРАЖНЕНИЕ

ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Вы можете выполнять это упражнение сидя или стоя. Начните глубоко дышать. Вам нужно наполнить легкие и расширить диафрагму, но без напряжения. Задержите дыхание на несколько секунд, а затем полностью выдохните. Визуализируйте корни, растущие из ваших ступней (если вы стоите) или из нижней части позвоночника (если сидите). Корни проникают в землю, соединяя вас с плодородной почвой. Визуализируйте, как любые ваши отрицательные эмоции, мысли или энергии уходят через эти корни в землю. Как только эти обременительные энергии соприкасаются с почвой, они поглощаются землей и превращаются в питательные вещества, которые могут стимулировать будущий рост. Когда все, от чего вы хотите освободиться, покинет вас, визуализируйте, как ваши корни вытягиваются обратно



в тело. Поблагодарите землю за то, что она все это приняла.

Как и в случае с центрированием, практиковать заземление следует перед каждым ритуалом или заклинанием.



ПОВЫШЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Вот где магическая сила начинает действовать. Работа с заклинаниями и магические практики включают в себя манипулирование энергией. Хотите найти новую работу? В дополнение к рассылке резюме, обновлению социальных сетей и заполнению заявок вам стоит придать поискам магический импульс. С этой целью можно создать заклинание для привлечения идеальной работы или такое, которое поможет вам стать идеальным кандидатом при прохождении собеседования. Проще говоря, это попытка направить вашу собственную волю на работу Вселенной. И все это похоже на вождение автомобиля. Автомобиль — это заклинание. Пункт назначения — цель заклинания. Вы — водитель, который ведет машину к месту назначения. Машина движется за счет энергии, которую вы вливаете в нее. Эта энергия может поступать из разных источников. Конечно, на пути могут возникнуть препятствия: пробки, ремонтные работы, дорожные сборы и т. д. Но в ваших силах принимать решения и предпринимать действия, которые, возможно, помогут избежать всех этих трудностей или преодолеть их.

Таким образом, повышение энергии похоже на заправку автомобиля бензином. Вы можете добавлять собственную энергию к заклинаниям или черпать ее из других источников, таких как магическая материя, используя время заклинания.



наний или призывая духовных помощников. Вам нужно принять энергию из разных источников, а потом применить ее во время заклинания или ритуала.

Повышение энергии происходит, если вы сосредоточены и заземлены. Это гарантирует, что в ваш энергетический микс не попадут какие-либо случайные и вредные энергии. Чтобы усилить заклинание своей личной магической энергией, нужно только привлечь ее и направить в желаемом направлении. Если вы делаете талисман, энергию нужно направить на объект, а если практикуете заклинания — во Вселенную. Для правильной визуализации может потребоваться практика. Используйте приведенное ниже упражнение, чтобы отточить свои навыки восприятия магической энергии и различных магических материй.



ОЩУЩЕНИЕ МАГИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ

Мне потребовались годы, чтобы понять, что же такое для меня магия. Отчасти так получилось из-за бессистемности моей практики. Только начав практиковать центрирование и заземление перед работой с заклинанием, я стала осознавать свои внешние и внутренние ощущения, когда творила магию. Для меня повышение энергии для заклинания — это физическое ощущение, подобное покалыванию между лопатками. Продолжая прилагать усилия, я дошла до того момента, когда научилась переносить это ощущение вниз по рукам к ладоням, а затем приступать к любому за-



клинанию, над которым работала. С практикой ко мне пришло умение распознавать похожие ощущения в различных материях. Иногда я воспринимала эти энергии как ощущения или запахи, цвета, звуки и т. п. Во время выполнения этого упражнения у вас появятся собственные, уникальные, ощущения.

Вам понадобятся:

- Свеча.
- Лист бумаги.
- Письменные принадлежности.
- Любой вентилятор.
- Небольшая емкость с землей или солью.
- Небольшая емкость с водой.

Сядьте удобно, разложив предметы перед собой. Центрируйтесь и заземлитесь. Зажгите свечу и наблюдайте за пламенем. Позвольте взгляду расфокусироваться, наблюдая за горением свечи. Какие чувства это у вас вызывает? Не пытайтесь фильтровать или подвергать цензуре свои ответы. Потратьте минуту на наблюдения, а затем запишите все ароматы, образы или чувства, которые пришли в голову. Записав все, что ощутили, сконцентрируйтесь на вентиляторе. Включите его и повторите шаги наблюдения и документирования. Прикоснитесь к почве или соли и воде. Закончив, перечитайте свои записи. Пришло время для анализа. Ваши ощущения — ключи к разгадке того, как вы чувствуете энергии различных элементов.

Вы можете повторить это упражнение с различными предметами, такими как кристаллы, травы и цветы. Это позволит вам составить личный словарь магических энергий.



УПРАЖНЕНИЕ

ЭНЕРГИЯ ГЕСТИИ

Зажгите свечу и пригласите Гестию присоединиться к вам. Наблюдайте за пламенем, визуализируя богиню. Запишите, какие ощущения приходят в голову. Повторите это упражнение еще два раза. Сравните эти ощущения с тем, что вы чувствуете, когда делаете подношения Гестии, зажигаете свечу у ее алтаря и т. д. Как вы относитесь к энергии Гестии? Какова она на запах, вкус, внешний вид и звук?

Дополнительный навык: как только вы определили энергию Гестии, практикуйтесь вызывать эту энергию, когда не участвуете в общении или магической работе. Попробуйте сделать это в наименее языческой или колдовской обстановке, например в общественном транспорте или очереди в банке. Поздравляю, вы открыли для себя способ призывать Гестию без сложных ритуалов, заклинаний или инструментов!



ЧАРЫ

Когда вы наделяете предмет чарами, нужно использовать собственную энергию, чтобы запрограммировать его под определенные магические намерения. Концепция похожа на изготовление талисмана, но вы используете предметы повседневного обихода для достижения магических