







# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	7
Глава 1. Заземление и намерение .....	21
Глава 2. Личная связь со стихиями .....	39
Глава 3. Простые заклинания стихий .....	75
Глава 4. Успокоительные заклинания: покой и исцеление .....	122
Глава 5. Защитные заклинания для стабильности и безопасности .....	155
Глава 6. Заклинания любви и творчества для вдохновения и страсти .....	189
Глава 7. Создайте свое заклинание .....	216
Заключение .....	234
Благодарности .....	236






## Ритуал намеренного плача для эмоциональной разрядки



Как следует из названия, это очень простой ритуал, но он обладает большой скрытой силой. Во время проблем с психическим здоровьем мы часто считаем приступы слез или эмоциональные всплески негативным признаком, указанием на то, что мы чувствуем себя неправильно и не справляемся с эмоциями. Соответственно, мы пытаемся подавить эти побуждения, а это приводит к тому, что эмоции выплескиваются наружу в самое неподходящее время и в теле сохраняется изнуряющее напряжение. Мы идем против своего тела, чтобы создать видимость самоконтроля, и тем самым теряем контакт с телом; все то напряжение, которое мы удерживаем внутри, способствует ментальному перевозбуждению. Этот ритуал возвращает ощущение целостности и намеренно задействует эмоции и тело, направляя вспышки эмоций к сакральной цели.



Выполняйте этот ритуал, когда ощущаете приближение приступа слез, эмоционального всплеска или резкие перепады настроения. Идея здесь

не в том, чтобы заставить себя испытать всплески и колебания эмоций, а в том, чтобы создать этим естественным побуждениям позитивное и безопасное пространство для выражения. По сути, вы максимально используете свои сильные сложные эмоции и придаете им божественную цель.

Единственное, что для этого нужно, — специальное время и место. Лучше всего проводить его там же, где вы проводите другие ритуалы, но прекрасным выбором станет любое место, где вы чувствуете себя уютно и безопасно. Если у вас есть на это энергия, проведите Ритуал открытия стихий и выполните упражнение на заземление. Выключите телефон, включите музыку, если хотите, и избавьтесь от всех отвлекающих факторов.

Поприветствуйте своих наставников, предков, Бога — того, кого вы хотите видеть рядом с собой в этот момент. Позвольте себе расплакаться. Позвольте себе эмоциональный всплеск. Поскольку это ваше намерение, способность плакать приветствуется и необходима, а не подавляется и демонизируется. Говорите вслух о том, что чувствуете. Даже если вы знаете, что негативное чувство, которое у вас есть, на самом деле не настоящее, все равно опишите его вслух. Может быть, это будет больше похоже на крик или рыдания, когда слова невозможно разобрать. Позвольте каждому всхлипу, каждому слову, которое вы выкрикиваете, каждому звуку высвободить энергию, которая была внутри вас. Эти слова и звуки удерживали


напряжение в вашем теле — отпустите их. Не сдерживайте себя в выражениях. Если вы чувствуете ненависть, выразите ее. Если вы чувствуете вину или сожаление, выразите это. Здесь нет никого, кто бы мог вас осудить.

Сделайте еще один шаг и во время намеренного плача попросите у Бога/своих наставников то, что вам нужно. Попросите о помощи вслух. Мы часто забываем просить Божество о помощи, а эта простая просьба может оказаться очень важной. Продолжайте целенаправленно выражать свои чувства, пока тело не успокоится и вы не почувствуете усталость и завершенность. Вы обнаружите, что значительная часть напряжения ушла из тела, а мысли стали более ясными и свободными. Это поможет вам быстрее вернуться к обычному функционированию, и к тому же может оказаться, что довольно скоро вы получите помощь от Божества.

Повторяйте этот процесс столько раз, сколько необходимо. Для поддержания своего психического состояния в норме я делала это раз в неделю по двадцать минут, а в период депрессии — по несколько часов в день в течение четырех дней подряд. Ограничений по времени нет, и каждый раз будет уникальным, потому что ваш ментальный ландшафт меняется. Вы заметите, как начнет меняться ваше отношение к приступам плача, и утвердитесь в мысли о том, что даже ваши негативные или эмоциональные вспышки

продуктивны с магической точки зрения и полезны с психической.

Обязательно позаботьтесь о себе после плача. Особенно важно восполнить воду. Ешьте продукты, которые заставляют вас чувствовать себя заземленными, такие как корнеплоды, мясо или шоколад. Спите. Будьте максимально нежны с собой, пока все еще переживаете эмоциональное похмелье или ощущаете себя открытым и уязвимым.




## Ритуал с банкой, чтобы сфокусировать и отпустить чувства



Этот ритуал направляет ваши чувства в одну физическую точку — банку — и позволяет высвободить их из тела, чтобы ощутить очищение и облегчение. Для этого потребуются визуализация и воображение, поэтому, если вам это сложно, просто начните с нескольких минут практики. Выполняйте ритуал, когда испытываете тревожность или депрессию или когда вы чувствуете, что несете в себе слишком много негативных эмоций и перепадов настроения. Все, что вам нужно, — небольшая банка с крышкой.

Сядьте и поставьте банку перед собой, не закрывая крышку. Сделайте глубокий очищающий вдох и закройте глаза. Позвольте себе чувствовать тревогу, депрессию или гнев, не подвергая себя цензуре. Представьте эти ощущения как маленькие кусочки энергии, которые покидают ваше тело. Лично я обычно вижу их как искорки, как вспышки синапсов в мозгу. Для меня они обычно красные или синие, но у вас они могут



выглядеть совершенно по-другому. Представьте, что эти чувства, эти маленькие кусочки энергии устремляются прямо в банку перед вами. Можете держать банку в руках или прислонить ее к корневой чакре, или, может быть, к сердцу — как вам удобно. В этом ритуале вам не нужно говорить о чувствах вслух, но, безусловно, можно это делать, если ощущаете такую потребность. Представьте, что сосуд наполняется этими маленькими кусочками энергии. Как только вы почувствуете, что выпустили столько, сколько можете, накройте банку крышкой.

Скажите вслух:

*Мои чувства ушли в этот сосуд,  
оставив разуму и телу свободу и пространство.  
Я уважаю каждое из этих чувств,  
тем более что они теперь живут не только во мне.*

Первая часть ритуала завершена. Обязательно потянитесь и подвигайтесь, отмечая места, в которых напряжение уменьшилось. Убедите себя, что работа, которую вы только что проделали, возымела эффект.

Теперь у вас есть банка, полная выпущенных чувств, и нужно решить, как завершить закливание. Для этого выберите стихию. Выбор стихии определяет, что делать с банкой. Чтобы выбрать стихию, используйте интуицию, но в целом отдайте предпочтение той, которая символизирует наиболее нужные вам качества. Например, если





вы хотите большей стабильности, выберите Землю. Больше страсти — выберите Огонь. Больше вдохновения — выберите Воздух. Для исцеления выберите Воду.

Если вы выбрали Воду, отнесите банку к водоему, откройте ее и вылейте туда воображаемое содержимое, зная, что Вода принесет вам покой.

Если выбрали Землю — откройте банку и вылейте ее в маленькую ямку в земле, зная, что Земля даст вам заземление.

Если выбрали Огонь — откройте банку и вылейте ее в огонь, будь то пламя свечи или камина, зная, что Огонь сожжет старое и принесет вам страсть.

Если выбрали Воздух — откройте банку на ветру, зная, что Воздух унесет эти чувства. (В этом случае обязательно убедитесь, что не стоите против ветра, так как не нужно, чтобы энергия из банки возвращалась к вам.)

Сделайте глубокий вдох и скажите:

*Быть по сему.*





## Материнское чрево в постели: ритуал для комфорта и покоя перед сном



Этот банный ритуал предназначен для того, чтобы создать атмосферу, которая успокаивает, как материнское чрево, чтобы обрести покой, замедлить бег мыслей и подготовить ваши разум и тело к спокойному ночному сну. Я заметила, что это помогает и при тревожности, и при депрессии, и при мании, хотя процесс будет ощущаться по-разному в зависимости от исходной точки. Также этот ритуал отлично помогает от бессонницы.

### Вам понадобятся:

- ✦ английская соль;
- ✦ эфирное масло (по вашему вкусу, лавандовое — всегда хороший выбор);
- ✦ свечи;
- ✦ травы для очищения дымом (кедр, пучок шалфея, пало санто, сушеная роза, ладан и др.);
- ✦ много воды для питья;
- ✦ ароматический спрей для подушек (по желанию).

Во-первых, подготовьте постель. Идеальный вариант — свежестырированные простыни. Убедитесь, что у вас есть все одеяла и подушки, которые нужны, чтобы чувствовать себя по-настоящему комфортно.

Наберите ванну в соответствии со своими предпочтениями, добавив при желании большое количество английской соли и эфирных масел. Очистите дымом ванную и спальню. Для этого просто зажгите очищающие травы, такие как кедр, шалфей, сосна и лаванда, позволяя дыму очистить энергию в вашем пространстве. Пока горят травы, оставьте окно открытым, чтобы энергия могла уйти из комнаты. Убедитесь, что все отвлекающие факторы устранены. Выключите телефон. Прежде чем опуститься в воду, зажгите свечи и проведите в ванной Ритуал открытия стихий. Убедитесь, что нет других источников света, кроме свечей. Позвольте себе почувствовать тепло воды, пока вы сидите в тишине, в темноте, только при свете свечей. Сделайте глубокий, медленный вдох. Позвольте себе погрузиться в окружающую среду. Не стесняйтесь проводить пальцами по воде или медленно водить руками вверх и вниз по телу. Каждое движение в воде, каждое прикосновение — это лишь напоминание о том, что вы находитесь здесь, в своем теле, в этом маточном окружении. Пусть все ваши движения будут медленными.

Медленно скажите:

*Я вышел из темных вод утробы.  
Из места уютной пустоты, теплой тьмы.  
Я могу вернуться в это место, когда захочу.  
Здесь я в объятиях. Здесь я в безопасности.  
Все остальное замедляется. Все остальное не  
имеет значения.*

*Здесь я с Великой Матерью.  
И я прошу ее обнять меня и утешить в своих  
объятиях.*

*Пожалуйста, помоги мне и дай мне покой.*

Наблюдайте за пламенем свечей, зная, что оно символизирует вас, вашу душу. Ваш прекрасный свет, который тьма обнимает с такой любовью. Обратите внимание, что темнота комнаты и воды подобна оболочке, которая защищает и хранит ваш внутренний свет.

Окуните пальцы в воду, затем поднесите их ко лбу и слегка коснитесь его.

Скажите:

*Меня обнимает моя темнота.*

Проведите пальцами над пламенем свечи, затем поднесите их ко лбу и слегка коснитесь его.

Скажите:

*Меня обнимает мой свет.*

Повторите еще по два раза, чтобы всего получилось три. Закончите словом:



### *Будь по сему/Аминь.*

Когда будете готовы, выйдите из ванны и приготовьтесь ко сну. Можно выполнить все обычные действия перед сном: например, почистить зубы, умыться и т. д., но продолжайте двигаться медленно и используйте как можно меньше света. Не следует выталкивать себя из утробы. Обязательно пейте воду, а если у вас есть спрей для подушек, щедро используйте его. Заберитесь в свою уже застеленную кровать готовыми ко сну и обязательно обратите внимание на свои сны.

