Джастину.
Я не могу найти слов, которые выразили бы мою любовь к тебе — поэтому я лучше просто что-нибудь тебе приготовлю.

СОДЕРЖАНИЕ

9 Введение

15 ЧАСТЬ 1. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
18 Видим внутреннюю красоту
26 Принимаем любовь
38 Забота о себе: балуем свое тело
54 Даем волю своей сексуальности
64 Обретаем покой

75 ЧАСТЬ 2. ПРИВЛЕКАЕМ ЛЮБОВЬ
78 Раскрываем и согреваем свое сердце
92 Завязываем и укрепляем дружбу
108 Привлекаем романтическую любовь
116 Новая страсть
124 Привлекаем суженого

135 ЧАСТЬ 3. ДОБАВЛЯЕМ ОГНЯ
138 Честность и открытое сердце
150 Поддерживаем пламя в очаге
158 Создаем настроение
168 Свидание с давним партнером
180 Углубляем связь

192 Слова благодарности
196 Алфавитный указатель

Привет! Я вас не знаю

Как ни смешно, именно это я сказала своему мужу в тот вечер, когда мы впервые встретились. И вот, спустя почти двадцать лет, с этими словами я затеваю новое приключение — начинаю писать эту книгу. Как и тогда, я понятия не имею, что меня ждет. Я отправляюсь навстречу неизведанному и надеюсь, что делаю прыжок в правильном направлении, как и в тот роковой вечер в самом захудалом привокзальном баре на свете. Думаю, если я не понравлюсь вам, то придусь по душе кому-нибудь другому, попытка не пытка. Но я, как и в тот вечер, уверена, что смогу покорить вас своим блестящим остроумием.

Если честно, в детстве я была застенчивой, однако все изменилось, когда у меня выросла грудь. Не уверена, что именно увеличение груди помогло мне выбраться из своей скорлупы, но, так или иначе, это точно не помешало. Может, мне пошла на пользу учеба в старших классах, а может, сыграло свою роль половое созревание, в любом случае подростком я ощущала себя уже гораздо комфортнее. Я всегда была пухлой и большеротой, плохо вписывалась в компанию — девчонка с буйным воображением и сросшимися бровями, которая обожала пасту и песни из бродвейских мюзиклов. Однажды на собрании скаутов нас попросили выполнить упражнение «Расскажи о себе». На вопрос «Какая у тебя любимая песня?» я ответила: «Корми меня» из «Магазинчика ужасов». Когда остальные члены отряда посмотрели на меня как на сумасшедшую, я запела во все горло: «Корми меня, Сеймур, корми меня всю ночь напролет!», перепугав других девочек и их мам. Можете себе представить, какой я была популярной.

Я чувствовала себя изгоем. Никто меня не понимал, никто не считал меня классной, никто не хотел со мной дружить. Пожалуй, я и сама себе совсем не нравилась. Даже дома мне не давали забыть, что таким, как я, не видать одежды, которую носят мои худенькие кузины, и лучше бы мне поумерить аппетит, если я не хочу всю жизнь закупаться в отделе больших размеров.

Я все это рассказываю не для того, чтобы вас разжалобить, просто хочу показать, какой я была, да, в общем-то, и осталась. Да, я по-прежнему могу неожиданно запеть во весь голос, ем слишком много пасты и отличаюсь буйной фантазией. Впрочем, рада сообщить, что давно укротила свои брови. А еще мне удалось преодолеть целую кучу комплексов и даже создать компанию Cucina Aurora Kitchen

Witchery, в основу которой легли мои духовные убеждения и любовь к еде. Так появилась моя собственная марка деликатесных продуктов.

Мне понадобилось много времени, чтобы найти в себе силы и сказать вслух: «Я себе нравлюсь», «Со мной надо считаться» — банальные, но правильные фразы. Даже сейчас, когда я сижу здесь и пишу эту книгу, воодушевленная доверием и поддержкой стольких людей, которыми я восхищаюсь, меня не покидает мысль: а захочет ли кто-нибудь читать книгу о любви, готовке и принятии себя, написанную толстушкой? Я решила, что да. Не потому, что я в этом профи. На самом деле хочу предупредить вас прямо сейчас: я не эксперт в области питания, кулинарии, самопомощи, психологии или диет. Я эксперт лишь в том пути, который сама выбрала, чтобы прийти к себе сегодняшней. Практики осознанности, изменение образа мыслей, медитации, рецепты, духовное питание и продукты, которые сработали для меня, — вот все, что я могу предложить. Так что да, мы с вами не знакомы. Но вы сейчас узнаете обо мне довольно много, и, возможно, мы обнаружим, что знаем друг друга гораздо лучше, чем думали.

КТО ТАКАЯ КУХОННАЯ ВЕДЬМА?

Давайте начнем с самого начала: что есть ведьма? Это удобный термин, чтобы выделить и идентифицировать тех из нас, кто выбрал путь язычества, в большинстве случаев последователей учения викка. Однако это слово имеет широкое значение и часто используется для обозначения любых людей, практикующих политеизм, а также религиозные или духовные практики, основанные на поклонении природе. Многие из нас предпочитают называться язычниками, а не викканами, потому что мы ценим и практикуем многие элементы из разных традиций. Например, фигурка индуистского бога Ганеши, устраняющего препятствия, стоит у меня рядом со статуэткой греческой богини Гекаты, матери ведьм и хранительницы перекрестков, и четками моей бабушки. Так кто же я — индуистка? Католичка? Нет, я язычница. Что меня больше всего привлекает в моем духовном пути, так это возможность выбора. Многие используют слова «язычник» и «ведьма» как синонимы, чтобы описать этот путь. Мы верим в энергию и в нашу собственную силу воли. А еще мы почитаем Землю и всех ее обитателей, принимаем людей такими, какие они есть, поддерживаем баланс светлого и темного и, прежде всего, не причиняем никому вреда.

Существует множество различных определений кухонного колдовства. Мой вариант основан на моих собственных исследованиях и интерпретации моего личного опыта, он звучит так: это духовная или магическая практика, которая сосредоточена на доме, на семье и на заботе о них при помощи еды. Кухонная ведьма использует еду, рецепты и ритуалы, чтобы заставить энергию в нашей жизни работать на всеобщее благо. Когда мы взаимодействуем с энергией через еду, мы направляем всю нашу волю и силу визуализации на ингредиенты, которые мы используем, и на блюда, которые мы создаем. Это очень мощная форма работы

с энергией. Многие сказали бы, что к домашней или садовой ведьме такое определение тоже хорошо подходит. Суть в том, что эти названия просто помогают нам сосредоточиться на нашей практике. Например, домашняя ведьма может использовать бытовые ингредиенты для изготовления свечей и мыла, а садовая — выращивать травы для мыла или благовоний. В любом случае они выполняют духовные практики так, как считают удобным и правильным, но, возможно, приготовление пищи для них не главное. Аналогично кухонная ведьма может прекрасно готовить, но быть никудышной садовницей. Гм... вот я например. Из меня бы получилась ужасная садовая ведьма!

Не существует единственно правильного способа практиковать кухонное колдовство. Вы любите варить варенье? Тогда варите варенье, черт побери! Если вы вложите в него любовь, страсть, положительные вибрации и гору вкуснятины, значит, вы занимались кухонным колдовством! Если вы когда-нибудь варили суп для больного, вкладывая в этот суп пожелания здоровья и всю любовь, на которую вы только способны, твердо веря, что вашему близкому скоро полегчает, — значит, вы практиковали кухонное колдовство! Именно с помощью силы намерения, визуализации и воли мы перемещаем энергию по миру, будь то энергия счастья, печали, позитивных мыслей или страха. Когда вы концентрируете свою волю, свою энергию на продуктах, которые готовите, вся она переходит в пищу. Вот почему так важно, чтобы ваши мысли и визуализации были в положительном ключе. Негативную энергию также можно перемещать с помощью силы воли и визуализации, поэтому ваши разум и сердце должны быть чисты и свободны от плохих вибраций или дурных намерений, чтобы никому не причинить вреда. Очень важно, чтобы каждый раз, когда вы практикуете заклинания, магию, молитву или работу с энергией, это было «ради общего блага», то есть ваше намерение должно быть направлено на то, чтобы никому не навредить даже случайно.

ДУХОВНОЕ ПИТАНИЕ

Кухонные ведьмы могут использовать символическое значение еды, а также работать с природными энергетическими свойствами ингредиентов. Зная свойства отдельных продуктов, вы можете использовать их для реализации своих намерений и достижения желаемых результатов, а не просто бездумно готовить то, что кажется вкусным. Все дело в осознанности и энергии. Возьмите, к примеру, фитотерапию: чтобы расслабиться, можно выпить чашку ромашкового чая, потому что ромашка обладает способностью расслаблять мозг и мышцы. Мы тянемся к ромашке, когда нервничаем, потому что знаем, что она поможет нам успокоиться. По такому же принципу, если мне нужно отразить негативную энергию, я приготовлю чесночный хлеб, потому что знаю, что чеснок защищает от негативного воздействия.

Мне нравится думать об этом виде энергетической работы как о «духовном питании». Вы можете легко повысить духовную питательность блюда, если будете внимательно следить за ингредиентами, за тем, как вы их смешиваете, четко

представляя себе свое намерение. Вернемся к чесночному хлебу: например, если я знаю, что на офисной вечеринке будет человек, чье соседство вредно для моего здоровья, и хочу совершить кухонное волшебство, чтобы держать его на комфортном расстоянии, я сделаю чесночное масло для своих утренних тостов. Намазывая масло на тост, я буду представлять себе, как вокруг меня образуется тонкий слой защитной энергии, словно невидимый пузырь, который будет отталкивать любую негативную энергию, исходящую от этого человека. Итак, я только что повысила духовную питательность своего утреннего тоста благодаря простой технике визуализации и природным свойствам чеснока, направленным на защиту от негатива и темных сил. Ба-бах! Кухонное колдовство — удобными порциями!

ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ

По возможности всегда используйте деревянную ложку. Деревянная ложка — это волшебная палочка кухонной ведьмы. Дерево лучше всего канализирует энергию и наполняет ваши блюда желаемой магией. Не забывайте помешивать по часовой стрелке! Так ваша энергия попадает в еду. Помешивание против часовой стрелки, или против солнца, помогает выпустить негативную энергию из готовящегося блюда. По часовой стрелке перемещается солнце, если, конечно, вы не находитесь в южном полушарии. Двигаясь вслед за солнцем, мы движемся в том же направлении, что и сама Земля. Древние кельты и скандинавы с почтением и благоговением относились к временам года, восходу и заходу солнца и луны, а также к циклам Земли. Чтобы создать магический круг или, в нашем случае, чтобы сообщить наше намерение и передать нашу энергию готовящейся еде, нам нужно двигаться в одном направлении.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ: Не все безглютеновые продукты одинаковы. Многие рецепты в этой книге содержат варианты без глютена. Я использую безглютеновые мучные смеси «чашка к чашке» или «один к одному» — это означает, что их можно использовать для замены обычной муки в тех же пропорциях. Обычно они состоят из смеси муки и крахмала, в состав которой почти всегда входит ксантановая

камедь, помогающая связать ингредиенты в отсутствие глютеновых белков. Когда речь идет о безглютеновых заменителях хлеба, по возможности всегда выбирайте безглютеновый хлеб из цельного зерна или многозерновой безглютеновый хлеб. Отличная пицца или пита получаются из безглютеновой замороженной основы, сделанной из смеси белой муки, например тапиоковой, или с добавлением сыра. Что касается безглютеновых макаронных изделий, то здесь есть из чего выбрать, но я советую покупать пасту из смеси разных культур, например из коричневого риса с кукурузой и киноа, и избегать макарон с высоким содержанием белка, к примеру из нута или чечевицы, — это поможет вам добиться лучшего результата, когда будете готовить по рецептам, приведенным в этой книге.

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Давным-давно, в мире, который сейчас кажется ужасно далеким, я провела свой самый первый урок кухонного колдовства и кулинарной магии. Вестник местного фестиваля в честь Балтейна — кельтского саббата, или праздника начала весны, объявил конкурс на проведение семинаров. Среди прочих тем их интересовало кухонное колдовство. Что ж, подумала я, пожалуй, я смогу за сорок минут рассказать о своей практике осознанного приготовления пищи и изучения магических свойств еды.

Мы с мужем уже много лет участвовали в этом празднике, который отмечается 1 мая. В течение нескольких дней перед Белтейном я всегда готовила горы праздничной еды, чтобы приветствовать наступление тепла, возвращение Девы-богини и цветение весны. Это праздник огня и плодородия, который чествует возрождение земли и служит промежуточным этапом между весенним равноденствием и летним солнцестоянием. Хотя в этот день проводится множество мероприятий, например хоровод вокруг майского дерева, я прежде всего радовалась поводу закатить пикник и весь день пировать с друзьями и близкими на огромном одеяле. С годами мы приглашали все больше и больше людей веселиться вместе с нами.

В тот раз, когда я решила провести семинар по кухонному колдовству, мы пригласили уже около двадцати друзей. Занятие прошло отлично и привлекло множество новых людей. В качестве упражнения я предложила участникам разрисовать кухонные фартуки, превратить их в «ритуальный наряд» для приготовления пищи. Повсюду были разложены маркеры и наклейки для ткани. Я разговорилась с одной милой женщиной, пока она украшала свой фартук, и узнала, что она художница и что у нас с ней много общего. После занятия я спросила, не хочет ли она присоединиться к нашей развеселой компании и разделить с нами одеяло для пикника. Она согласилась, и с тех пор мы дружим. Сейчас мы живем далеко друг от друга, но уже много раз мы вместе работали над художественными проектами и переживали как трудные времена, так и счастливые моменты. Между прочим, именно она — Бетси Кэмпбелл Оуэн — проиллюстрировала эту книгу! И все потому что однажды мы познакомились на пикнике.

1

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ