

УДК 133.4
ББК 88.42
В41

Patti Wigington

Witchcraft for Healing: Radical Self-Care for Your Mind, Body, and Spirit

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

All images used under license © Sundra/CreativeMarket,
Olgakoelsch/CreativeMarket, and Shutterstock.

First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

Вигингтон, Патти.

В41 **Ведьмовство для исцеления : безграничная забота о своем теле, разуме и духе / Патти Вигингтон ; [перевод с английского М. Борисовой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 208 с. — (Викка. Сила природной магии).**

ISBN 978-5-04-159116-8

«Ведьмовство для исцеления» — ваш ключ к целительным и вдохновляющим свойствам магии. Эта книга, созданная опытной ведьмой-викканкой Патти Вигингтон поможет открыть путь к духовному, эмоциональному и телесному здоровью во всех сферах жизни. Вы узнаете, как сама суть ведьмовства связана с целительством и заботой о себе, а также познакомитесь с простыми заклинаниями и целебными средствами, такими как приносящие благополучие благовония, смесь эфирных масел, объединяющая людей, или целительное травяное зелье. Свечи, кристаллы, травы и эфирные масла будут наполнять вас энергией и позволят почувствовать себя свободно и уверенно. И новичкам, и опытным ведьмам эта книга поможет отточить свое мастерство и вновь обрести силу.

УДК 133.4
ББК 88.42

ISBN 978-5-04-159116-8

© Маргарита Борисова, перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ВИККА. СИЛА ПРИРОДНОЙ МАГИИ

Вигингтон Патти

ВЕДЬМОВСТВО ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ БЕЗГРАНИЧНАЯ ЗАБОТА О СВОЕМ ТЕЛЕ, РАЗУМЕ И ДУХЕ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *В. Кутырева*
Выпускающий редактор *Е. Евфимовская-Мировицкая*
Редактор *Л. Гречаник*
Литературный редактор *Г. Бариева*
Компьютерная верстка *Ю. Валиахметова*
Корректоры *Т. Никон, Л. Юсупова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Epine, Irina_Korneeva, NataLima, B.illustrations, Botanical Watercolor / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Фандрайзинг: «ЭКСМО» АКБ Баспасы.
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге кәшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 кабинет, офис: 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дуken: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасындағы импорттық және «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арна-талғаттарды
қарындарушы өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дамбровский кеш., 3-а., литер Б, офис: 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Финанс жарнама арқылы меркантильді шетелден.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

16+

Дата изготовления / Подписано в печать 28.01.2022.
Формат 70x90^{1/16}; Печать офсетная. Усл. печ. л. 15, 17.
Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[eksmolive](#)
 [eksmo](#)
 [eksmolive](#)
 [eksmo.ru](#)
 [eksmo_live](#)
 [eksmo_live](#)

■ ЧИТАЙ-ГОРОД

ISBN 978-5-04-159116-8



9 785041 591168 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

Всем
радикальным,
диким,
меняющим мир
женщинам
в моей жизни.
Вы знаете,
что речь о вас.



Содержание

Вступление 13

ГЛАВА 1 15

Целительные истоки ведьмовства

<i>Краткая история ведьмовства</i>	17
<i>Ведьмовство в разные эпохи</i>	17
<i>Известные мифы и заблуждения</i>	18
<i>Традиция исцеления в ведьмовстве</i>	19
<i>Исцеление с помощью природы</i>	21
<i>Вернитесь к природе</i>	22
<i>Сила заклинаний и ритуалов</i>	23
<i>Как ведьмовство учит исцелять</i>	24
<i>Как колдовство поможет исцелить разум, тело и дух</i>	24
<i>Разбудите в себе ведьму.</i>	25
<i>Избавление и очищение</i>	26
<i>Заключение</i>	27

ГЛАВА 2 29

Польза радикальной заботы о себе

<i>Что такое радикальная забота о себе?</i>	31
<i>Как связаны ведьмовство и радикальная забота о себе</i>	32
<i>Почему забота о себе важна для холистического исцеления</i>	32
<i>Связь между разумом, телом и духом</i>	33
<i>Зачем нужны воплощения и установка намерений</i>	34

<i>Четко определите цели перед исцелением</i>	35
Попросите о помощи	39
<i>Польза радикальной заботы о себе для тела, духа и дома</i>	40
Учитесь благодарности	41
<i>А теперь — приступим</i>	42
<i>Заключение</i>	42

ГЛАВА 3 43

Травы, масла и лунный свет: целительный арсенал ведьмы

<i>Прежде чем начать</i>	45
<i>Связь с природой.</i>	45
<i>Прорицание, Таро и маятники</i>	51
<i>Талисманы и амулеты</i>	52
<i>Алтари</i>	52
Как устроить алтарь.	53
<i>Записывайте свой путь в дневник или гримуар</i>	54
Как лучше составить гримуар	55
<i>Как очистить свое пространство</i>	56
<i>Как начертить и разомкнуть круг</i>	56
<i>Свечи и благовония.</i>	57
<i>Жезлы</i>	58
<i>Ступка и пестик</i>	58
<i>Волшебная метла</i>	59
<i>Полезные вещи в вашем доме</i>	59
<i>Как часто нужно заниматься магией?</i>	60
<i>Займемся исцелением</i>	60
<i>Заключение</i>	61

ГЛАВА 4 63

Как успокоить разум

Сила спокойного ума 65

Чем может помочь ведьмовство 65

Заклинания, снадобья и ритуалы 67

 Утренняя установка на уверенность в себе 68

 Карта желаний
 для заботы о себе 70

 Магия организации времени 72

Как установить личные границы 73

 Высвобождение гнева 74

 Духовная генеральная уборка 75

 Четки для размышлений 77

 Как нужно центрироваться 79

 Магия для ванны 80

Научитесь прощать себя 82

 Мешочек-талисман для вдохновения 83

 Медитация на природе 85

Заключение 87

ГЛАВА 5 89

Как придать сил телу

Ведьмовство и физическое тело 91

Ваше тело слышит, что говорит ваш разум 91

Благодарите за то, что у вас есть 93

Как излечить боли и недуги с помощью ведьмовства 93

Ваше тело — ваш дом 94

Заклинания, ритуалы и целебные средства 94

 Спрей для сладкого сна 95

Хорошо отдыхайте	96
Куколка для здоровья	97
Волшебный сахарный скраб	99
Полнолунная магия внутренней красоты.	101
Целебный травяной тоник	102
Еда для настроения	103
Медитация для энергии	105
Личный алтарь здоровья	107
Как обрести уверенность	108
Масло для личной силы	110
Омолаживающее заклинание со свечой	111
<i>Заключение</i>	112

ГЛАВА 6 113

Как исцелить и пробудить свой дух

<i>Примите дух в себе</i>	115
<i>Найдите собственную сущность</i>	115
<i>Какую роль вы играете в мире?</i>	116
<i>Найдите связь с прошлыми поколениями</i>	118
<i>Заклинания, ритуалы и целебные средства.</i>	119
Заклинание силы личного пространства	120
Талисман для творчества	122
Работа с божествами	124
Чаша для магических подношений	125
Смесь благовоний для поднятия духа	127
Заклинание на смену времен года.	129
Ведьмина лестница	131

Баночка вдохновения	133
Талисман для усиления чакр	135
Семь чакр	137
Храм предков	138
Установка на конец дня	140
<i>Заключение</i>	141

ГЛАВА 7 143

Протяните руку своему сообществу

<i>Сообщество — это разные нужды разных людей</i>	145
<i>Друзья, семья, любовь и отношения — рядом и на расстоянии</i>	145
<i>Чем полезно сообщество</i>	146
<i>Трудности</i>	147
<i>Исцелите сперва себя, а потом сообщество</i>	149
<i>Заклинания, ритуалы и целебные средства</i>	149
Заклинание для исцеления окружающей среды	150
Ритуал круга энергии	152
Работа с духами места	153
Тайное заклинание для подписи электронного письма	155
Ведьмовство и активизм	157
Заклинание ветра перемен	158
Масло силы в единстве	159
Как быть хорошим союзником	161
Заклинание флага для сообщества	162
Стихийные ритуалы для благословения пожертвований	164
Заклинание силы для выступлений на публику	166
<i>Заключение</i>	168

Ваш дом — ваш храм

<i>Важность дома</i>	171
<i>Важность дома как места исцеления.</i>	172
<i>Заклинания, ритуалы и целебные средства.</i>	172
Как изгнать негатив.	173
Магия защиты жилья	175
Ритуал избавления от хлама	176
Прорицание над ящиком для мелочей	178
Как почтить защитников своего дома	180
Целительные места вне дома	182
Масло благословения дома	183
Крепость на случай изнеможения.	185
Ценность уединения	187
Садовая магия	188
Средство для мытья полов и дверей, привлекающее богатство	190
Смесь благовоний для спокойствия и благополучия.	192
<i>Заключение</i>	194

Подведем итоги 195

Дополнительное чтение 196

Ссылки 197

Глоссарий 199

Предметный указатель 200

Посвящение 206

Об авторе 207

Вступление

Жизнь — это хаос, не правда ли? Наверняка вы постоянно хватаетесь то за одно дело, то за другое, даже не замечая, как обычные занятия влияют на ваш дух, тело и чувства. А ведь чем больше мы себя нагружаем, тем меньше уделяем времени себе самим. Вот почему так важно стать на путь радикальной заботы о себе.

Я стала практикующей ведьмой больше тридцати лет назад. За эти годы мои практики значительно изменились, и перемены были в лучшую сторону. Моя магия приносила процветание, исцеление и защиту, служила и многим другим целям. Меня впервые потянуло к ведьмовству, когда я оказалась в состоянии безысходности, внутреннего тупика. Меня мучили проблемы с деньгами, не было четкой цели в жизни, и всё мое время уходило на людей, из-за которых я переставала ценить саму себя. Практическая магия научила меня концентрации и самоконтролю, которые помогли мне вернуться к собственной жизни.

Мне очень рано открылось, что способов помочь себе и сделать свой мир лучше с помощью магии — великое множество. Оказалось, что колдовство улучшает жизнь не только напрямую: у магии есть свойство преображать и ободрять, она дала мне возможность научиться тому, что привело к успеху в других, не связанных с ней сферах моей жизни.

Правда, на какое-то время я перестала заботиться о себе. Меня затащила семья, работа (часто не одна, а несколько разом), общественные задачи. Я не хотела быть эгоисткой, поэтому все силы тратила на других. Так много энергии и времени уходило на заботу об окружающих, что я совсем позабыла, кто я такая. Легко пренебречь своим собственным «я» и своей целью в жизни, когда воспринимаешь себя только как часть отношений: как чью-то мать, жену или дочь. Особенно это верно для женщин — общество вынуждает нас ставить интересы семьи выше собственных желаний, а это очень ослабляет дух человека.

В итоге я снова переключила внимание на свою магию. Но на этот раз я обратилась к ней в твердом убеждении, что заслуживаю лучшего во всем. Я занималась магией, чтобы приобрести уверенность в себе, научиться прорицанию и развить интуицию. Я погрузилась в обучение и исследование, много узнала о ведьмах и колдовстве прошлых веков. Кроме того, я поняла, что нужно обзавестись чем-то немагическим, но *своим* — найти занятие,

которое не связано с семьей и детьми. Я начала искать способы, чтобы осознать себя как отдельную личность, а не только как чью-то жену и мать.

И это сработало. Оказалось, что такая радикальная забота о себе — лучшее, что я могла сделать, и не только для себя, но и для всех, кто меня окружал. У меня наладились отношения с людьми, я стала иначе относиться к жизни.

Заботиться о себе — значит вернуть себе право на свое время и силы, начать жить более обдуманно. Сам термин «забота о себе» в последнее время вошел в моду. Кто-то понимает его просто как возможность набрать ванну с пузырьками, потратить кучу денег на шопинг или съесть ведро мороженого под просмотр фильма. Для других это в первую очередь занятия спортом, правильное питание и решение время от времени побаловать себя чем-то приятным. Но забота о себе выражается не только в этом. Радикально заботиться о себе — значит поставить качество своей жизни на первое место, значит стремиться к таким переменам, которые повлияют не только на тело и разум, но и на дух.

Радикальная забота о себе — это бунтарский жест, ведь вы в первую очередь думаете о *себе*. Вместо траты своих сил на выполнение того, чего хотят другие, как нас учили всю нашу жизнь, вы концентрируетесь на собственных нуждах. Забота о себе — это не эгоизм, она преобразует человека. А для преобразования не помешает немного магии.

Эта книга подойдет всем, кто хочет вернуть себе силы и построить жизнь заново. Не нужно быть опытной ведьмой вроде меня, чтобы выполнять ритуалы и заклинания с этих страниц, — они вообще не потребуют от вашего духа ничего особенного. Нужно лишь желание избавиться от того, что больше не приносит вам пользы, принять то, что может ее принести, и трудиться над улучшением собственной жизни.

Мы начнем с обзора истории ведьмовства и выясним, почему оно так хорошо сочетается с радикальной заботой о себе. Вы узнаете необходимые основы, владея которыми сможете уверенно приступить к занятиям магией. А затем обратимся к заклинаниям и ритуалам, которые помогут вам исцелить разум, тело и дух, наполнить энергией дом и окружение.

Пора восстать против мира, который убеждает вас, что ваши желания неважны, что лучший способ распорядиться своей жизнью — это полностью посвятить себя кому-то другому. Пора открыть радикальную заботу о себе, чтобы начать новую жизнь — счастливую, здоровую и полноценную.

1

ГЛАВА

Целительные
ИСТОКИ
ВЕДЬМОВСТВА





В этой главе вы узнаете важные основы ведьмовского искусства, которые помогут уверенно приступить к ведьмовству и магии. Если вы впервые обратились к этим практикам, вам наверняка интересно, на что на самом деле способно наше колдовство. Магия — это умение влиять на проблемы, людей и события с помощью принципов метафизики. Ведьмовство выражается в магии и ритуалах, часто связанных с природными стихиями и созданных для того, чтобы менять Вселенную — как в чем-то значительном, так и в мелочах. Магия у каждого своя, но почти всегда она включает в себя некоторые из этих элементов или их все: ритуалы, заклинания, молитвы богам и богиням, прорицание, тесную связь с природой и осознание того, что божественная сущность проявляется во всем и всегда. Эти аспекты, если собрать их воедино, складываются в практическую магию, которая позволит вам управлять и естественными, и сверхъестественными силами, чтобы исполнить свои желания и добиться своих целей.

Занимаетесь ли вы магией уже десять лет или всего десять минут, эта глава даст вам те основные знания, которые пригодятся затем при изучении всей книги. Вы узнаете краткую историю ведьмовства и откроете для себя, как и почему целительство стало такой важной задачей колдовских практик. Вы узнаете о физических, эмоциональных и духовных принципах исцеления, а также о силе, которая кроется в ритуалах и заклинаниях. В конце вас ждет несколько важных уроков, которые пригодятся и вам, и окружающим, в них рассказано о том, как ведьмовство поможет в радикальной заботе о себе и в исцелении ума, тела и духа.

Краткая история ведьмовства

Вполне очевидно, что современные колдовские практики следуют целительским традициям, которые существуют многие столетия. Десятки тысяч лет назад в человеческой жизни сложилась такая система верований, как анимизм: люди наделяли духом любое живое существо, деревья, камни. От анимизма произошел шаманизм. Шаман напрямую связан с миром духов, способен получать от него послания и использует сверхъестественные силы, чтобы исцелять и защищать окружающих. Практики шаманизма, которые включают в себя вхождение в транс и определенные ритуалы, существуют в самых разных культурах по всему миру.

Целители древних времен выяснили, что некоторые растения помогают от болезней, и начали использовать их для лечения. Так сложилось ведьмовство, которым мы занимаемся и по сей день. И хотя мы получаем материалы иными способами — все-таки шаман эпохи палеолита не мог заказать любимые травы онлайн, — но принципы магии остаются прежними со времен наших предков-шаманов.

В Древней Греции, Римской империи и Месопотамии существовали тайные религиозные общества, в которых богов почитали с помощью тайных ритуалов. Магия в те времена была сосредоточена на исцелении болезней души и тела. Индоевропейский мир начал быстро развиваться, жрецы и жрицы занимались прорицаниями, изгоняли злых духов, делали амулеты и общались с духовным миром. Их помощь обществу, в котором они жили, была неоценима. Многие из их умений стали основой практической магии в Средние века, а она, в свою очередь, перешла к современным чародеям.

Ведьмовство в разные эпохи

Средние века в Европе стали для ведьм темными временами. Мир поразила черная смерть — бубонная чума, уничтожившая в Европе и Азии от 75 до 200 миллионов человек, и ведьмовство перестало пользоваться уважением. Чудовищная эпидемия породила волну слухов о том, что именно ведьмы виновны в болезнях и смертях; так начались несколько веков гонений на колдовство со стороны церкви и общества. И хотя почти все, кого в Европе осудили за ведьмовство, на самом деле не практиковали магию, она все равно считалась преступлением, а тех, кого обвиняли в этом занятии, сжигали на костре. В Северной Америке обвиненных в колдовстве отправляли на виселицу.