





RACHEL
PATTERSON

Magia lecznicza

*Uzdrowiające
zaklęcia
i rytuały*





Opinie o książce *Magia lecznicza*

„To książka niezbędna czarownicom prowadzącym intensywny tryb życia, poruszającym się między światem przyziemnym i magicznym. Znajduje się w niej mnóstwo cennych informacji i wskazówek, którymi wytrawna czarownica może się kierować w codziennym życiu”.

– Barbara Meiklejohn-Free,
szkocka jasnowidząca i autorka *Scottish Witchcraft*



„Rachel Patterson zabiera czytelniczki w empatyczną podróż przez powszechne zaburzenia zdrowia psychicznego, trudne emocje i doświadczenia, które zapewne dotkną każdą z nas – podróż pełną magii praktycznej, pozbawionej zbędnych ceregieli. Ten przewodnik po umyśle, ciele i duszy czarownicy jest przepelniony przepisami, medytacjami, zaklęciami i rytuałami. Jego autorka należy do najlepszych; przeczytaj go, przetrzymaj i pozwól magii ukoić swoją duszę”.

– Samantha Leaver,
autorka *Pagan Portals: Hellenic Paganism*

RACHEL PATTERSON

Magia lecznicza

*Uzdrowiające
zaklęcia
i rytuały*

PRZEŁOŻYŁA

Ischim Odorowicz-Śliwa



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Curative Magic: A Witch's Guide to Self Discovery, Care & Healing

Redaktorki prowadzące: Ewelina Kapelewska, Ewa Pustelnik

Wydawczynie: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Anna Płaskoń-Sokołowska

Korekta: Bożena Sęk

Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

Zdjęcia na okładce: © Knopazyzy; © Atmorskaya; © airdynamic;

© Ola Tarakanova / Shutterstock.com

DTP: Maciej Grycz

„Translated from”

Curative Magic:

A Witch's Guide to Self Discovery, Care & Healing

Copyright © 2020 Rachel Patterson

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125, USA

www.llewellyn.com

Copyright © 2021 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobięce Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Ischim Odorowicz-Śliwa, 2021

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Jeżeli masz jakiegokolwiek dolegliwości albo problemy ze zdrowiem psychicznym, udaj się po diagnozę do lekarza. Jeśli będzie to konieczne, ustal z nim terapię lekową. Ta książka w żadnej mierze nie zastępuje leczenia medycznego – łącznie z terapią farmakologiczną czy psychologiczną. Nie polecam autodiagnozy. Zawsze sięgaj po poradę lekarską. Nigdy nie ordynuj sobie sama/sam leków, nawet ziołowych, mogą one być niezwykle silne, a niektóre bywają trujące. Inne mogą wchodzić w niekorzystne interakcje z farmaceutykami – tymi na receptę lub bez. Nie spożywaj żadnych ziół, jeśli nie jesteś pewna/pewien, czy poprawnie je zidentyfikowałaś (-łeś). Jeżeli bierzesz jakieś leki albo masz problemy zdrowotne, nie sięgaj po zioła bez konsultacji z lekarzem.

Medyczne opisy problemów emocjonalnych i psychicznych pochodzą ze strony internetowej National Health Service.

Wydanie I

Białystok 2021

ISBN 978-83-66890-17-6



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobięce

E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

www.wydawnictwokobiece.pl

Spis treści

Część I

POCZĄTEK

Rozdział 1. Wprowadzenie i praca z tą książką	11
Rozdział 2. Ty duchowa	27
Rozdział 3. Ty magiczna	37
Rozdział 4. Rękodzielnictwo	47
Rozdział 5. Wprowadzenie do pracy z cieniem	55

Część II

MAGICZNE DBANIE O SIEBIE W POSZCZEGÓLNYCH STANACH

Rozdział 6. Niepokój	69
Rozdział 7. Stres	87
Rozdział 8. Depresja	109
Rozdział 9. Ataki paniki	129
Rozdział 10. Lęk	149
Rozdział 11. Poczucie winy	167
Rozdział 12. Zmartwienie	187
Rozdział 13. Żaloba	205

Rozdział 14. Poczucie własnej wartości	223
Rozdział 15. Ogólne przeszkody i blokady	243
Rozdział 16. Problemy ze snem	263
Rozdział 17. Miesiączka i menopauza	281
Rozdział 18. Transformacje i zmiany	301

Część III

WSKAZÓWKI I KROK NAPRZÓD

Rozdział 19. Magiczna spiżarnia	321
Rozdział 20. Uzdrawiające kąpiele i pielęgnacja ciała	365
Rozdział 21. Przewodnicy: rośliny, zwierzęta i bogowie	395
Rozdział 22. Zdrowie czakr	417
Rozdział 23. Pomocna natura: księżycy, żywioły i pory roku . .	431
Rozdział 24. Odnajdywanie i utrzymywanie punktu skupienia . .	449



CZĘŚĆ I

POCZĄTEK



ROZDZIAŁ 1



Wprowadzenie i praca z tą książką

Jestem czarownicą, pracującą żoną i matką trojga nastolatków. W zeszłym roku skończyłam pięćdziesiąt lat. Ogólnie rzecz biorąc, życie jest naprawdę niezłe, ale nie zawsze było łatwo. Większość osób spoza rodziny zapewne uważa, że jestem silną i pewną siebie osobą, która wie, gdzie jest błoga egzystencja. I w zasadzie jest ona cudowna, ale wymaga pracy i to jej ją zawdzięczam. To, co ludzie widzą z zewnątrz, nie zawsze odzwierciedla moje wewnętrzne samopoczucie.

Pogaństwo i czarostwo odkryłam jakieś trzydzieści lat temu, chociaż skoro urodziłam się w Samhain, można powiedzieć, że mój los został przypieczętowany już w chwili mojego przyjścia na świat! Ścieżka pogańska zmieniła mnie na lepsze. Pomogła mi odkryć, kim jestem; pielęgnuję swoje dobre cechy i je wykorzystuję, a złe rozpoznaję i nie wypieram się ich. Nawet z nimi pracuję, żeby „skorygować” swoje reakcje. Czarostwo dało mi narzędzia, którymi sobie pomagam. Używam słowa „pomagam”, a nie „uzdrawiam”, bo cechy osobowości to nie dolegliwości, jednak wszyscy czasami cierpimy

z powodu stresu, niepokoju, paniki i innych negatywnych emocji. Zestaw magicznej pierwszej pomocy pod ręką naprawdę robi ogromną różnicę.

Nie twierdzę, że mam wszystkie odpowiedzi. Nie mogę obiecać, że treść tej książki da ci szybkie rozwiązanie (bo nie da). Mogę natomiast przedstawić rozwiązania, które wypracowałam na drodze własnych doświadczeń. Mogę przedstawić ci różne opcje i sposoby pracy z problemami, z którymi w pewnym momencie życia zmaga się większość osób. Prawdopodobnie nie będzie ci łatwo. Z całą pewnością będzie to wymagało czasu i wysiłku. Ale będzie warto.

Najważniejsze, żebyś pamiętała, że nigdy nie jesteś sama, zwłaszcza w dobie internetu. Zawsze znajdzie się gdzieś ktoś, kto cię wysłucha.

Jesteś ważna.

Jesteś fantastyczna niezależnie od tego, co myślisz o sobie w zły dzień. Pamiętaj, że przeżywasz tylko... no właśnie – zły dzień. Ale ty sama jesteś fantastyczna.

Nie istnieje nic, czego nie dałoby się rozwiązać albo z czym nie mogłabyś sobie w ten czy inny sposób poradzić.

Nie poddawaj się. Można zrobić sobie dzień przerwy i zacząć od nowa następnego dnia czy nawet tygodnia, nie ma w tym nic złego.

Bądź dla siebie życzliwa i łagodna. Naucz się ufać intuicji.

Nie jesteś wybrakowana. Nie trzeba cię naprawiać. Co najwyżej potrzebujesz trochę czułości i dostrojenia.

Rozpoznanie, przyznanie i zaakceptowanie

Jedną z pierwszych rzeczy niezbędnych do odzyskania kontroli nad emocjami jest rozpoznanie cech charakteru, które wywołują problemy, złych nawyków albo błędnych kół, w które wpadłaś. Bez tego trudno ruszyć naprzód. Część z nich będzie ci towarzyszyła zawsze,

inne możesz nieco zmienić, a kilku pozbyć się na dobre. Jesteś tym, kim jesteś. DNA i wpływy, pod jakimi znajdowałaś się w okresie dorastania, część cech wdrukowały ci na dobre. Jednak kiedy już je rozpoznasz i zaakceptujesz, możesz postanowić, co z nimi począć.

Każda z nas jest inna, każdą kierują odmienne pobudki.

Nie wpędzaj się w chorobę, robiąc to, co wydaje ci się twoją powinnością, zamiast odmówić – dla własnego zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

Na świecie jest mnóstwo ludzi, niektórzy z nich są dobrzy, inni mniej. W swoim życiu poznasz kilka trudnych osób. Wszystkie mają swoją historię. Pamiętaj, że ich historia nie jest twoją.

Gdy już określisz, co wyzwala w tobie niechciane reakcje, będziesz mogła nauczyć się rozpoznawać dowolne problemy i radzić sobie z nimi – przy odrobinie szczęścia jeszcze zanim objawią się z pełną mocą.

Pamiętaj, żeby zaakceptować również to, że „takie rzeczy się zdarzają”. Nie można od ciebie oczekiwać, że poradzisz sobie ze wszystkim naraz, a nawet kiedy już zapoznasz się ze wszystkimi wskazówkami, czasami i tak coś się prześliznie. Ale gdy to dostrzeżesz, będziesz potrafiła się z tym uporać.

Ukryte przyczyny

Zazwyczaj, chociaż nie zawsze, wszystkie niemiłe emocje, takie jak stres, smutek, niepokój i inni „członkowie zespołu”, mają jakąś ukrytą przyczynę. Zdarzają się sytuacje, które powodują, że pozwalamy emocjom przejąć stery. Przyczyna może być oczywista, na przykład śmierć członka rodziny, poronienie, utrata pracy czy napięty grafik. Ale czasami nie jest taka jasna i odkrycie jej może wymagać trochę poszukiwań. Niektóre problemy, jak choćby depresja, mogą być głęboko zakorzenione i sięgać jeszcze dzieciństwa. I wtedy wchodzi w grę praca z cieniem.

Praca z cieniem to proces, który odkrywa to, co kryje się w zakamarkach twojego umysłu, twojej psyche i twojej przeszłości. Ludzie mają tendencję do grzebania nieprzyjemnych rzeczy, ukrywania ich w mroku. Rzucenie światła na te „cienie” pomoże ci je odkryć i uporać się z nimi.

Praca z cieniem może przywołać nieprzyjemne wspomnienia i wzbudzić ogrom emocji. Przygotuj się na to, że rozciągająca się przed tobą droga może być wyboista. Koncentruj się na tym, że cała ta praca w końcu się opłaci. Co prawda piszę „w końcu”, jednak zauważyłam, że ta praca to dar, który otrzymujemy nieustannie. Kiedy ją podejmiesz, będzie ci zawsze towarzyszyć. Dzięki niej zachowujesz otwartość umysłu na rozpoznawanie wzorców i bodźców nawet wtedy, gdy nie zauważasz, że nadal z nimi pracujesz. Ale nie martw się, to dobrze!

Wszyscy mamy nawyk popadania w różne cykle i złe wzorce. Kiedy już odkryjemy i rozpoznamy to, w czym utknęliśmy, możemy spojrzeć na to z innej perspektywy i przerwać ciąg albo zmienić kierunek.

Wiem, że w teorii brzmi to prosto, wiem też, że nie wszystko będzie łatwe. Ale jeśli naprawdę chcesz przepracować mroczne fragmenty, na końcu tęczy znajdziesz garniec złota. No, może nie złoto, ale przynajmniej kawałek ciasta.

Uwalnianie

Naprawdę musisz dobrze zrozumieć koncepcję uwalniania. Kurczone trzymanie się negatywnych emocji, myśli i problemów jest mocno szkodliwe, a te, zostawione same sobie, mogą się jątrzyć. Potem zaczynają rosnać, aż w końcu słoń w salonie robi się tak wielki, że nie masz jak się ruszyć. Puść to. Uwolnij. Tak, wiem, że łatwo mi to mówić. Wiem, że to nie jest łatwy proces – wierz mi, doskonale zdaję sobie z tego sprawę! To część procesu i jeśli nie zaczniesz pozbywać się tych śmieci, nie będziesz mogła ruszyć naprzód i zwolnić miejsca

temu, co dobre. W niniejszej książce opisałam mnóstwo pomysłów, które pomogą ci uwolnić różne rzeczy, ale w pierwszej kolejności musisz pogodzić się z tą koniecznością.

Uwaga: pamiętaj, proszę, że kiedy coś uwalniasz, tworzysz pustkę. Jeśli nie wypełnisz jej pozytywnymi wibracjami i intencjami, przestrzeń ta automatycznie znowu zapełni się energią negatywną. Pracując z zaklęciami albo rytuałami uwalniającymi, zawsze dołączaj do nich pozytywne intencje, które zastąpią to, co puszczasz.

Codziennie praktyczne sprawy

Zanim przejdziemy do spraw magicznych i – szczerze mówiąc – znacznie bardziej interesujących, chcę omówić pewne bardziej przyziemne rozwiązania, które mogą pomóc ci poczuć się najlepszą wersją siebie.

Czasami stres jest spowodowany tym, że bierzesz na siebie za dużo w życiu prywatnym bądź zawodowym. Planowanie z wyprzedzeniem, świadomość, co robisz i kiedy musisz to zrobić, a także gdzie musisz się znaleźć danego dnia, to podstawowe zagadnienia łagodzące stres.

Na początek dobrze zacząć od wprowadzenia zmian praktycznych. Na przykład:

- * wygospodaruj czas dla siebie. Nieważne, jak bardzo jesteś zapracowana, zawsze odłóż dla siebie trochę czasu. Rób to, co cię uszczęśliwia;
- * wyjdź na dwór;
- * znajdź czas na film. To nie zawsze jest łatwe, gdy ma się w domu nastolatków – jak w moim przypadku – ale jeśli uda ci się przeznaczyć parę godzin w tygodniu albo chociaż w miesiącu, żeby siąść przed telewizorem z filiżanką herbaty czy kieliszkiem wina oraz miską popcornu i obejrzeć ulubiony film, naprawdę ci to pomoże;

- * nie zapominaj o randkach. Jeśli jesteś w związku, wygospodarowanie czasu dla partnera jest bardzo ważne;
- * weź się za rękodzieło. Rób na drutach albo szydełku, szuj, maluj bądź pisz. Upewnij się, że zostawiasz sobie trochę czasu na tworzenie tego, co lubisz.

Poniżej znajduje się jeszcze kilka pomysłów na początek.

Dobrze pogadać

Bardzo pomaga uzyskanie wsparcia. Jeśli jesteś w związku, porozmawiaj z partnerem. To właśnie jasna komunikacja ułatwi mu zrozumienie, przez co przechodzisz, a zarazem udzielenie ci wsparcia. Jeśli nie masz partnera, to może rodzica albo brata lub siostrę? Nauczyciela, mentora, przyjaciela? A jeżeli czujesz się całkiem sama, sięgnij po zorganizowane grupy dla osób z problemami i telefony zaufania. Wyszukaj krajowy numer telefonu zaufania albo najbliższy ośrodek, gdzie będziesz mogła po prostu z kimś pogadać. Ewentualnie skorzystaj z mediów społecznościowych. W niektórych z nich istnieją grupy wsparcia, ich członkowie zawsze chętnie cię wysłuchają i wspomogą, gdy napiszesz post o swoich kłopotach. Nie musisz ze wszystkim mierzyć się sama – poproś o pomoc.

Przejmij kontrolę nad swoim zdrowiem

Kiedy twoje zdrowie szwankuje, twoje nastroje i emocje się do niego dostosowują. Możesz wpadać w błędne koło, które będzie ci się wydawać bez wyjścia. Ale zawsze można się z niego wyrwać. Pierwszym krokiem jest zadbanie o siebie. Najważniejsze jest zasięgnięcie porady lekarskiej. Jeśli coś ci dolega, udaj się po porządną diagnozę. Następnie ustal z lekarzem przebieg leczenia. Nigdy nie promuj autodiagnozy (jeśli wpisujemy swoje objawy w wyszukiwarce, okaże się, że większość z nas powinna już dawno umrzeć na czarną śmierć).



*Sięgnij po
więcej!*



www.wydawnictwokobiece.pl



kobiece



wydawnictwo.kobiece