

ЛАММАС

Праздник урожая

Путь благодарности и намерения

Краткое руководство по празднованию
Ламмаса с практиками, ритуалами
и созданием настроения
на желание и благодарность
Стихии Земли



Анастасия Дракула



18+

Анастасия Дракула Ламмас. Праздник урожая. Путь благодарности и намерения.

<https://litres.ru/74132662>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ламмас — древний праздник первого урожая, напоминающий о благодарности, внутреннем изобилии и силе маленьких шагов.

Эта книга - это краткое руководство поможет вам познакомиться с символикой праздника, почувствовать его энергетику и создать собственную красивую традицию празднования.

В книге вы найдёте рассказы о символах Ламмаса, практики благодарности, медитации, упражнения для осознания своего «урожая года», рекомендации по подготовке к празднику, чек-лист Ламмаса и вдохновляющие размышления о том, что пора отпустить и какие семена будущего стоит посеять уже сегодня.

Эта книга не требует специальных знаний или следования определённой традиции. Она станет тёплым спутником для каждого, кто хочет замедлиться, почувствовать связь с природой, наполнить сердце благодарностью и встретить Ламмас осознанно.

Пусть этот праздник станет началом вашего нового, счастливого цикла.

Содержание

Глава	5
Глава 1. Ламмас — праздник урожая. Истоки и традиции.	6
Глава 2. Символика Ламмаса: значения и применение в магии и медитациях.	11
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Анастасия Дракула
Ламмас. Праздник урожая.
Путь благодарности
и намерения.**

Глава

Глава 1. Ламмас — праздник урожая. Истоки и традиции.

ГЛАВА 1

ЛАММАС – ПРАЗДНИК УРОЖАЯ

Истоки и традиции

*Когда мы благодарим Землю
за её щедрость,
мы открываем сердце
для новых даров.*

Благодарность
Изобилие
Урожай

Когда золотятся поля, воздух становится густым от аромата спелых трав и хлеба, а солнце уже не обжигает так ярко, как в разгар лета, Колесо Года делает новый поворот. Наступает Ламмас — праздник первого урожая, благодарности Земле и осознания собственных плодов.

Ламмас отмечают в начале августа – 1 августа. Это время, когда первые колосья уже собраны, хлеб испечён из нового зерна, а природа словно говорит человеку:

«Посмотри, что выросло благодаря твоему труду. Прими этот дар с благодарностью».

Название праздника происходит от древнеанглийского «hlaf-mæsse» — «Хлебная месса» или «Праздник хлеба». В этот день люди приносили в дар первый испечённый хлеб, благодарили Землю, Солнце и силы природы за урожай, просили благословения на оставшуюся часть года и делились плодами своего труда с близкими.

В древних земледельческих традициях этот праздник был одним из самых важных. От урожая зависела жизнь семьи, поэтому Ламмас был не просто красивым обрядом, а моментом глубокой благодарности, уважения к природе и осознания взаимосвязи человека с окружающим миром.

В современном мире многие из нас уже не выращивают хлеб своими руками. Но смысл праздника остаётся удивительно актуальным.

У каждого есть свой урожай.

Это могут быть успешно завершённые проекты, новые знания, крепкие отношения, внутренние перемены, преодоленные трудности, исполненные мечты или маленькие победы, которые часто остаются незамеченными в суете повседневной жизни.

Ламмас приглашает остановиться и задать себе несколько важных вопросов.

-Что созрело в моей жизни?

-Что принесло плоды?

-За что я могу искренне поблагодарить себя, других людей и саму жизнь?

В традиции Колеса Года Ламмас считается первым из трёх праздников урожая. За ним следуют осеннее равноденствие 21 сентября — время щедрости и равновесия — и Самайн — 31 октября, когда завершается годовой цикл и приходит время подведения окончательных итогов. Поэтому Ламмас — это не завершение пути, а его первая важная остановка.

Главные символы праздника — колосья пшеницы, хлеб, зерно, мёд, полевые цветы, подсолнухи, яблоки, огонь и свечи. Каждый из них напоминает о плодородии, достатке, благодарности и непрерывном круговороте жизни.

В этот день принято украшать дом дарами природы, печь хлеб, собираться за общим столом, благодарить Землю за её щедрость, проводить практики осознания своих достижений и загадывать намерения на вторую половину года. Ведь лю-

бое новое намерение становится особенно сильным тогда, когда рождается не из нехватки, а из чувства внутреннего изобилия.

Пожалуй, в этом и заключается главный дар Ламмаса.

Он учит нас замечать не только то, чего ещё нет, но и то, что уже есть.

Когда человек умеет видеть свой урожай, благодарить за него и принимать его с открытым сердцем, появляется пространство для новых чудес, новых возможностей и нового цикла жизни.

Небольшая практика.

Прежде чем перевернуть страницу, остановитесь на несколько минут.

Закройте глаза, сделайте несколько спокойных вдохов и мысленно вспомните последние месяцы своей жизни. Спросите себя:

- Что стало моим главным урожаем этого года?
- За что я испытываю благодарность?
- Какие семена, посеянные когда-то, наконец дали свои плоды?

Запишите ответы в дневник или оставьте место для них на следующих страницах книги.

Пусть эта практика станет первым шагом к вашему личному празднику Ламмас.

Глава 2. Символика Ламмаса: значения и применение в магии и медитациях.



ГЛАВА ВТОРАЯ

ЛАММАС – ПРАЗДНИК УРОЖАЯ

СИМВОЛИКА ЛАММАСА



*Всё, что рождает Земля,
несёт в себе
память о Солнце.*

«Всё, что рождает Земля, несёт в себе память о Солнце.»

Ламмас — это праздник, в котором каждый символ наполнен глубоким смыслом. Здесь нет случайных предметов. Каждый колосок, каждое зерно, каждый кусочек хлеба напоминает нам о великом законе природы: чтобы получить урожай, необходимо сначала посеять семя, проявить терпение, заботу и доверие к жизни.

Работая с символами Ламмаса, мы словно настраиваемся на ритмы Земли. Они помогают глубже прожить праздник, укрепить намерение, наполниться благодарностью и почувствовать изобилие, которое уже присутствует в нашей жизни.

Колосья пшеницы.

Колос — главный символ Ламмаса.

Он олицетворяет зрелость, достаток, завершение одного жизненного этапа и начало следующего. Каждый колос состоит из множества зёрен, а значит напоминает, что большие результаты складываются из маленьких ежедневных усилий.

Магическое значение:

Колосья помогают привлекать изобилие, стабильность и процветание. Их часто используют при создании домашних алтарей, защитных венков и праздничных композиций.

Практика.

Возьмите несколько колосков в руки. Закройте глаза. Почувствуйте их шероховатость и тепло. Представьте, что каждый колос — это одно из ваших достижений за прошедший год. Поблагодарите себя за всё, что сумели вырастить.

Хлеб.

Хлеб — сердце праздника. Он символизирует союз четырёх стихий. Земля подарила зерно. Вода помогла ему прорасти. Воздух наполнил тесто жизнью. Огонь превратил его в ароматный хлеб. Поэтому хлеб считается символом единства природы и человека.

Магическое значение:

В день Ламмаса хлеб приносит благословение дому, укрепляет семейные связи и напоминает о ценности простых вещей.

Практика.

Испеките хлеб самостоятельно или купите свежий деревенский каравай.

Перед тем как разрезать его, поблагодарите Землю, Солнце, дождь и всех людей, благодаря которым хлеб оказался на вашем столе. Разделите его с близкими.

Ламмас — праздник, которым принято делиться.

Зерно.

Зерно кажется маленьким и почти незаметным. Но именно в нём скрыта огромная сила будущего. Это символ потен-

циала, надежды и новых начинаний. Каждое большое дерево когда-то было маленьким семенем. Так же рождаются мечты.

Магическое значение:

Зёрна используют в практиках исполнения желаний, роста доходов, развития проектов и воплощения новых идей.

Медитация.

Положите одно зёрнышко на ладонь. Спросите себя: «Какое семя я хочу посадить в своей жизни сегодня?»

После праздника это зерно можно посадить в землю как символ нового цикла.

Мёд.

Мёд — подарок пчёл, цветов и Солнца. Он символизирует сладость жизни, награду за труд, внутреннее богатство и умение принимать дары мира. На Ламмас мёд напоминает: «Не забывайте наслаждаться плодами своего труда.»

Магическое значение:

Используется в ритуалах на любовь, гармонию, достаток и благополучие семьи.

Практика.

Добавьте ложечку мёда в чай. Делая первый глоток, произнесите:

«Пусть моя жизнь будет наполнена радостью, достатком и благодарностью.»

Подсолнух.

Подсолнух всегда обращён к свету. Поэтому он символизирует доверие жизни, внутреннюю силу, оптимизм и способность находить свет даже в непростые времена.

Магическое значение:

Подсолнух помогает раскрыть уверенность в себе, усиливает энергию Солнца и вдохновения. Его лепестки можно использовать при создании сезонного алтаря или положить рядом с дневником благодарности.

Медитация.

Представьте себя подсолнухом. Почувствуйте, как ваше сердце медленно раскрывается навстречу солнечному свету. Позвольте этому свету наполнить всё тело.

Яблоки.

Яблоко — один из древнейших символов мудрости, здоровья, любви и плодородия. Разрезанное поперёк яблоко открывает пятиконечную звезду — символ гармонии человека с природой. На Ламмас яблоки напоминают о щедрости Земли и красоте естественного цикла жизни.

Практика.

Во время праздника съешьте яблоко медленно, осознанно.

С каждым кусочком вспоминайте то, за что благодарны уходящему лету.

Полевые цветы и травы.

Луговые травы собирают в дни Ламмаса не только ради

красоты. Считается, что именно в это время растения вобрали максимум солнечной силы. Ромашка, зверобой, тысячелистник, лаванда, полынь, мята и душица часто используются в сезонных букетах, оберегах и ароматических сборах.

Магическое значение:

Травы помогают очищать пространство, усиливать интуицию, создавать ощущение внутреннего покоя и связи с природой.

Их можно использовать в ароматических мешочках, для окуливания помещения или добавлять в тёплую ванну.

Земля.

Стихия Земли — хозяйка Ламмаса. Она символизирует устойчивость, достаток, плодородие, терпение и материальное воплощение наших намерений. Именно Земля принимает семена, чтобы однажды вернуть их урожаем.

Практика.

Если есть возможность, выйдите босиком на землю.

Почувствуйте её прохладу и поддержку.

Представьте, как из ваших стоп вглубь уходят корни, соединяя вас с силой природы.

Останьтесь в этом состоянии несколько минут.

Огонь и свечи.

Огонь — символ внутреннего света, преобразования и силы намерения. Он напоминает, что всё в жизни проходит че-

рез изменения. Свеча помогает сосредоточиться, отпустить лишнее и наполнить сердце благодарностью. Именно поэтому огонь занимает особое место в праздновании Ламмаса.

Практика.

Зажгите свечу вечером.

Посмотрите несколько минут на её пламя.

Представьте, что вместе с огнём ваше сердце становится спокойнее, теплее и светлее.

Поблагодарите этот год за всё, что уже произошло.

Как соединить все символы в одном празднике.

Совсем не обязательно использовать все символы сразу. Иногда достаточно поставить на стол букет колосьев, испечь хлеб, зажечь свечу и произнести слова благодарности. Магия Ламмаса рождается не в количестве ритуалов, а в искренности сердца.

Когда мы замечаем дары Земли, благодарим за свой путь и с уважением принимаем плоды собственного труда, праздник оживает не только вокруг нас, но и внутри.

Пусть каждый символ Ламмаса станет для вас напоминанием о том, что изобилие начинается с благодарности, а каждое великое дело — с одного маленького семени.

Подарок Ламмаса.

Понаблюдайте:

Оглянитесь вокруг. Какие символы Ламмаса уже есть в

вашей жизни? Возможно, на кухне лежит ароматный хлеб, на столе стоит ваза с полевыми цветами, в корзине ждут своего часа яблоки, а за окном колышутся травы под летним ветром. Заметьте то, что обычно остаётся незамеченным. Пусть сегодняшний день станет поиском маленьких чудес.

Прочувствуйте:

Выберите один символ Ламмаса, который особенно откликнулся вашему сердцу. Возьмите его в руки или просто сядьте рядом с ним. Закройте глаза. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Позвольте себе почувствовать его энергию. Не пытайтесь что-то увидеть или придумать. Просто побудьте в этом моменте.

Спросите себя:

- Почему именно этот символ позвал меня сегодня?
- Что он хочет напомнить мне именно сейчас?
- Пусть ответы придут не из головы, а из сердца.

Сделайте:

До конца сегодняшнего дня совершите одно простое действие в честь Ламмаса. Это может быть что угодно:

- купить свежий хлеб;
- съесть яблоко с благодарностью;
- добавить ложечку мёда в чай;
- зажечь вечером свечу;
- собрать небольшой букет полевых трав;
- пройтись босиком по земле;
- сказать слова благодарности самому себе.

Не стремитесь сделать всё сразу. Одно искреннее действие ценнее десяти красивых ритуалов, совершённых наспех. Главная магия Ламмаса рождается тогда, когда благодарность становится частью нашей повседневной жизни.

Шёпот Земли.

Иногда самые важные ответы приходят не в шуме мыслей, а в тишине.

Закройте глаза всего на одну минуту. Представьте, что вы стоите посреди золотого поля. Лёгкий ветер касается коло-сьев, солнце мягко согревает лицо, а под ногами чувствуется тёплая, живая Земля. И вдруг сама Земля обращается к вам. Она говорит всего одну фразу. Какую?

Не анализируйте и не пытайтесь подобрать красивые слова. Доверьтесь первому ощущению. Именно оно может стать вашим личным посланием этого Ламмаса.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.