

ТИХИЙ ОБЕРЕГ

Современная магия защиты
себя, дома и близких

Мира Рейн

18+

Мира Рейн

**Тихий оберег. Современная магия
защиты себя, дома и близких**

«Автор»

2026

Рейн М.

Тихий оберег. Современная магия защиты себя, дома и близких /
М. Рейн — «Автор», 2026

«Тихий оберег» — практическое руководство по защитной магии для начинающих. Мира Рейн простым и тёплым языком рассказывает, как беречь себя, свой дом и близких с помощью того, что есть под рукой: соли, воды, свечи, нити, трав и слова. В книге больше ста обрядов и приёмов: ежедневный щит, обереги и амулеты, очищение дома, защита порога, окон и зеркал, большой обряд «Круг дома», обряды для детей, пары, родителей и домашних животных. Отдельные главы посвящены трудным случаям: зависти, тяжёлым людям, обиде и истощению. Завершают книгу годовой и лунный календари, программа на тридцать дней, таблицы соответствий и указатель по ситуациям. Здесь нет приворотов, мести и запугивания — только защита, здравый смысл и уважение к чужой воле.

© Рейн М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Тихий оберег	8
От автора	9
Что я называю магией	9
Почему именно защита	9
Что вы найдёте в книге	9
О чём я прошу	10
Как пользоваться этой книгой	11
Как устроены обряды	11
Три уровня сложности	11
Замены разрешены	12
Слова	12
Тетрадь	12
Важные оговорки	12
Часть I. Основа	13
Глава 1. Что такое защита и от чего мы защищаемся	13
От чего защищаются на самом деле	13
Три слоя защиты	13
Пять способов защищать	14
Чего защита не делает	14
Признаки, что защита пригодилась бы	14
Первое упражнение: где мой край	15
Глава 2. Намерение, внимание и сила слова	16
Намерение	16
Упражнение: одна фраза	16
Внимание	17
Упражнение: пламя	17
Образ	17
Слово	18
Как держать голос	18
Молчание после	18
Вера и сомнение	18
Глава 3. Этика и безопасность практики	19
Почему этика стоит в начале	19
Пять опор	19
Вопросы, которые стоит задать себе перед обрядом	19
Работа из страха	20
Когда не стоит практиковать	20
Огонь	20
Дым и запахи	21
Травы и масла	21
Соль, вода, острые предметы	21
Голова	22
О платных «специалистах»	22
Глава 4. Заземление, центрирование, дыхание	23
Что такое «незаземлённость»	23
Дерево	23

Камень в ладони	23
Заземление через тело	24
Центрирование	24
Возвращение своего	24
Дыхание	25
Столб света	25
Как закрываться после обряда	26
Ежедневный минимум	26
Глава 5. Инструменты и рабочее место	27
Главное правило покупок	27
Набор новичка	27
Соль	28
Вода	28
Свечи	29
Нить и ткань	29
Нож	29
Звук	30
Камни, травы, масла	30
Как подготовить новый предмет	30
Рабочее место	30
Походный набор	31
Куда девать остатки	31
Глава 6. Время: Луна, дни недели, времена года	32
Зачем вообще смотреть на календарь	32
Луна	32
Если Луна «не та»	33
Дни недели	33
Время суток	34
Времена года	34
Личные даты	35
Простой домашний ритм	35
Не становитесь заложницей календаря	36
Часть II. Очищение	37
Глава 7. Очищение себя	37
Что именно мы смываем	37
Когда очищаться	37
Умывание с намерением	37
Мытьё рук до локтя	37
Душ-водопад	38
Соляная ванна	38
Ножная ванночка	39
Сухое очищение солью	39
Очищение дымом	39
Очищение звуком	39
Очищение ветром и светом	40
Скатывание яйцом	40
Большое очищение: три воды	40
Как понять, что очищение удалось	41
Не переусердствуйте	41

Глава 8. Очищение дома	42
Дом коптит	42
Когда очищать дом	42
Шаг первый: убрать	42
Уборка как обряд	42
Шаг второй: проветрить	43
Шаг третий: очистить	43
Очищение дымом	43
Очищение звуком	44
Очищение солью	44
Очищение огнём	44
Очищение водой	44
Шаг четвёртый: наполнить	45
Полный обряд очищения дома	45
Трудные места	46
Как поддерживать чистоту между обрядами	46
Глава 9. Очищение вещей, подарков и находок	47
Почему вещи вообще нужно очищать	47
Что стоит очищать	47
Пять способов	47
Простое очищение вещи	48
Одежда и ткани	48
Украшения	48
Мебель и крупные вещи	49
Книги, письма, фотографии	49
Подарки	49
Находки	50
Подклад: что делать без паники	50
Вещи умерших	51
Вещи после разрыва	51
Когда вещь лучше отпустить	51
Часть III. Защита себя	53
Глава 10. Ежедневный щит	53
Что такое щит	53
Три правила	53
Щит первый: светлое яйцо	53
Щит второй: плащ	54
Щит третий: зеркало	54
Щит четвёртый: колючая изгородь	54
Щит пятый: водопад	55
Щит шестой: шар огня	55
Щит седьмой: одеяло	55
Как выбрать щит на день	55
Якорь: как поставить щит за три секунды	56
Щит с опорой на предмет	56
Утренний порядок	57
Что делать, если щит «пробили»	57
Вечернее снятие	57
Сколько времени нужно, чтобы научиться	58

Глава 11. Обереги и амулеты	59
Три слова, которые путают	59
Из чего складывается сила оберега	59
Традиционные обереги и что они значат	59
Как выбрать оберег	61
Общий порядок: как создать оберег	61
Булавка	62
Красная нить	62
Мешочек-оберег	62
Оберег из камня с дыркой	63
Ключ	63
Кукла-оберег	63
Как носить и где хранить	64
Уход	64
Когда оберег отслужил	64
Ошибки новичков	64
Глава 12. Камни и металлы	65
Как камни работают в защите	65
Двенадцать защитных камней	65
Как выбрать камень	67
Очищение камней	67
Безопасность	68
Как зарядить камень на защиту	68
Где держать камни	68
Простые расклады камней	69
Металлы	69
Оберег «Железный гвоздь»	69
Вопросы, которые задают чаще всего	69
Глава 13. Травы, смолы и масла	71
Сначала о безопасности	71
Двенадцать защитных растений	71
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Мира Рейн
Тихий оберег. Современная магия
защиты себя, дома и близких

Тихий оберег

Современная магия защиты себя, дома и близких
Мира Рейн

От автора

Эта книга о том, как сделать свою жизнь спокойнее и крепче с помощью простых обрядов. В ней нет страшилок, нет проклятий и нет обещаний чудес по расписанию. Есть соль, свеча, вода, нить, слово и ваше внимание. Этого достаточно, чтобы начать.

Я писала её для человека, который никогда не держал в руках ничего «магического», кроме спичек и пачки соли. Возможно, вы пришли сюда из любопытства. Возможно, после тяжёлого периода, когда дом перестал быть местом отдыха, а собственные силы утекали непонятно куда. Возможно, вы просто хотите беречь тех, кого любите, и ищете для этого язык. Все три причины хороши.

Что я называю магией

Для меня магия — это осознанное действие, в которое вложено намерение. Вы делаете что-то руками, произносите слова и на несколько минут целиком присутствуете в том, что делаете. Обряд собирает рассеянное внимание в одну точку и говорит вам самим, вашему дому и вашим близким: здесь есть граница, здесь есть хозяин, здесь бережно.

Кто-то объяснит действие обряда тонкими энергиями, кто-то — психологией, кто-то — традицией, которая старше любых объяснений. Я не буду спорить ни с кем из них. Мне важнее, что после хорошо проведённого обряда человек выпрямляет плечи, в доме легче дышится, а тревога перестаёт командовать. Эту книгу можно читать с любым мировоззрением: верующим, сомневающимся и тем, кто просто хочет красивых домашних ритуалов.

Почему именно защита

Защитная магия — самая древняя и самая бытовая. Подкова над дверью, булавка на изнанке детской распашонки, щепотка соли через плечо, красная нить на запястье — всё это защитные обряды, которые дожили до нас, потому что люди в них нуждались. Человеку всегда хотелось очертить круг вокруг своего очага и сказать: сюда беда не войдёт.

В современной жизни к старым тревогам добавились новые. Мы живём в многоквартирных домах, где за стеной чужие ссоры. Мы проводим часы в сети, где нас легко задеть словом. Мы устаём от шума, потока новостей и чужих ожиданий. Поэтому защита сегодня — это не только про «дурной глаз». Это про личные границы, про отдых, про умение закрывать дверь не только на замок.

Что вы найдёте в книге

Книга построена как лестница. Сначала основа: намерение, этика, заземление, простые инструменты. Потом очищение, потому что защищать имеет смысл чистое. Затем три больших круга: вы сами, ваш дом, ваши близкие. После них — трудные случаи и честный разговор о том, когда нужна совсем не магия. В конце — практика на год, на лунный месяц и программа на тридцать дней, с которой удобно начать.

Традиции я смешиваю свободно. Здесь встретятся славянские обереги и европейская свечная магия, работа с камнями и травами, узелковые чары, дыхательные упражнения и совсем современные приёмы вроде защиты телефона. Такой подход называют эклектикой. Его смысл прост: вы берёте то, что откликается, и собираете свою практику, как собирают аптечку под свою семью.

Все заговоры и тексты в книге написаны мной для этой книги. Их можно читать как есть, а можно и нужно переделывать под себя. В главе 16 я покажу, как сочинять собственные.

О чём я прошу

Не торопитесь. Один обряд, сделанный спокойно и с пониманием, сильнее десяти, сделанных на бегу из страха. Не пугайте себя. Если после какой-то страницы вам стало тревожнее, чем было, закройте книгу, выпейте чаю и вернитесь к главе о заземлении. И не подменяйте магией то, что требует других средств: врача, юриста, разговора по душам, крепкого замка. Обряд хорошо работает рядом с разумными действиями и плохо — вместо них.

Пусть ваш дом будет тёплым, а порог — крепким.

Мира Рейн

Как пользоваться этой книгой

Читайте первую часть подряд, а дальше открывайте то, что нужно сейчас. Главы 1–6 дают основу, без которой остальные обряды превращаются в набор жестов. Всё остальное можно брать в любом порядке.

Как устроены обряды

Каждый обряд в книге записан по одной схеме, чтобы вы быстро находили нужное:

•

Зачем

— какую задачу решает обряд.

•

Когда

— подходящее время; если времени ждать нет, делайте сейчас.

•

Что понадобится

— список предметов, почти всегда из обычной кухни.

•

Ход обряда

— шаги по порядку.

•

Слова

— текст, который можно произнести вслух или про себя.

•

После

— что делать с остатками и как закрыть работу.

•

Заметки

— замены, упрощённые варианты, частые ошибки.

Время, указанное в обрядах, — пожелание, а не закон. Обряд, сделанный в «неправильный» день с ясной головой, лучше обряда, отложенного на три недели в ожидании идеальной Луны.

Три уровня сложности

Рядом с названием каждого обряда стоит пометка:

•

Просто

— занимает до десяти минут, не требует подготовки. С этих обрядов начинайте.

•

Средне

— нужно полчаса, тишина и несколько предметов.

•

Основательно

— большой обряд на час и более, к нему стоит готовиться заранее.

Если вы совсем новичок, откройте главу 41. Там расписаны тридцать дней, по одному небольшому шагу в день.

Замены разрешены

Нет белой свечи — возьмите любую светлую. Нет полыни — возьмите розмарин или лавровый лист из кухонного шкафа. Нет чёрного турмалина — подойдёт гладкий камень, поднятый на прогулке. В приложении А есть таблицы соответствий, по которым легко подобрать замену. Не откладывайте обряд из-за того, что чего-то не хватает: в народной традиции всегда работали тем, что было под рукой.

Слова

Тексты заговоров можно менять. Важно, чтобы язык был вашим: если вам неловко произносить торжественные фразы, скажите то же самое простыми словами. Говорить можно вслух, шёпотом или мысленно. Вслух обычно сильнее, потому что голос включает тело, но в общении или при спящем ребёнке шёпот ничем не хуже.

Тетрадь

Заведите тетрадь с первого дня. Записывайте дату, что делали, как себя чувствовали до и после, что изменилось за неделю. Через пару месяцев тетрадь станет вашим главным учебником: вы увидите, какие обряды подходят именно вам. О том, как вести такую книгу, рассказано в главе 42.

Важные оговорки

Прочитайте этот раздел внимательно, он короче, чем кажется.

Огонь. Свечу не оставляют без присмотра. Ставьте её на негорючую подставку, подальше от штор, бумаги, волос и рукавов. Обряд, где свеча «должна догореть сама», проводите в глубокой миске с песком или в раковине и оставайтесь дома, пока она горит. Длинные обряды можно разбивать на несколько вечеров, гася свечу колпачком или ложкой.

Дым. Окуривание травами не подходит людям с астмой, аллергией, маленьким детям, беременным и домашним птицам. Всегда открывайте окно. В главах об очищении для каждого дымного обряда есть бездымная замена: звук, вода с солью, свет.

Травы и масла. Эта книга не травник и не лечебник. Травы здесь используются в мешочках, венках и окуривании, а не внутрь. Эфирные масла не наносят на кожу неразбавленными и не принимают внутрь. Многие масла опасны для кошек, собак и птиц, поэтому дома с животными я советую обходиться сухими травами и держать их вне досягаемости питомцев. При беременности, грудном вскармливании и хронических болезнях советуйтесь с врачом перед любым контактом с сильнодействующими растениями.

Соль и вода. Соль безопасна, но портит паркет, металл и землю в цветочных горшках. Не оставляйте её на полу там, где ползает ребёнок или ходит животное.

Здоровье. Обряд не лечит болезни. Если у вас или у близкого человека есть симптомы, идите к врачу. Если тревога, бессонница или подавленность длятся неделями, обратитесь к психологу или психотерапевту. Магия может поддержать вас на этом пути, но не заменит его.

Реальная опасность. Если вам угрожает человек, вас преследуют или в доме насилие, начинайте с полиции, близких людей и кризисных служб. Глава 38 целиком посвящена тому, как отличить задачу для обряда от задачи для других средств.

Чужая воля. В этой книге нет обрядов, которые подчиняют, привязывают или вредят. Мы защищаем своё и не лезем в чужое. Почему так, я объясняю в главах 3 и 36.

Часть I. Основа

Глава 1. Что такое защита и от чего мы защищаемся

Защита — это граница, которую вы проводите сознательно. Она отделяет ваше от чужого: ваши силы, ваш дом, ваш покой — от всего, что вы туда не звали. Хорошая защита не делает из дома крепость с бойницами. Она похожа на кожу: пропускает воздух и тепло, не пропускает грязь.

С этого сравнения я и предлагаю начать. Кожа не воюет с миром. Она просто знает, где кончаетесь вы и начинается всё остальное. Когда человек говорит «мне нужна защита», чаще всего он имеет в виду: «я перестал чувствовать, где моё».

От чего защищаются на самом деле

Тревоги, с которыми люди приходят к защитной магии, укладываются в пять кругов. Полезно понять, какой из них ваш, потому что средства для каждого разные.

Первый круг: усталость и утечка сил. Вы просыпаетесь уже уставшей. После встреч с определёнными людьми хочется лечь лицом к стене. Дом не восстанавливает. Это самый частый случай, и почти всегда причина не в чьём-то злом умысле, а в том, что границ нет и силы расходуются без счёта. Здесь помогают заземление, ежедневный щит и порядок в доме.

Второй круг: чужие чувства. Зависть коллеги, раздражение соседей, обида родственницы, тяжёлый взгляд в транспорте. Народная традиция называла это сглазом и относилась к нему буднично, как к сквозняку: неприятно, но не трагедия, закрой окно и умойся. Мне близок этот трезвый тон. Чужое недоброе внимание существует, чувствительные люди его замечают, и от него есть простые средства.

Третий круг: тяжёлое место. Квартира, в которой до вас долго болели или ссорились. Комната, куда не хочется заходить. Угол, где вечно копится хлам и плохое настроение. Вещь, доставшаяся от неприятного человека. Здесь работают очищение и установка защиты дома.

Четвёртый круг: страх за близких. Ребёнок пошёл в школу, муж уехал в долгую дорогу, мама живёт одна в другом городе. Вы не можете быть рядом, но хотите хоть что-то сделать. Обряд здесь выполняет две задачи: выражает любовь и возвращает вам самой опору, чтобы тревога не переливалась через край на тех, за кого вы боитесь.

Пятый круг: сознательное зло. Мысль, что кто-то «сделал» вам намеренно. Об этом я поговорю отдельно и подробно в главе 34. Сейчас скажу главное: такое случается гораздо реже, чем об этом думают, а страх перед порчей вредит сильнее самой порчи. Крепкая повседневная защита закрывает и этот вопрос, поэтому вам не нужно выяснять, было ли что-то, чтобы начать о себе заботиться.

Три слоя защиты

Я представляю защиту как три вложенных круга.

Внутренний круг — вы сами. Ваше тело, ваши чувства, ваше внимание. Его укрепляют сон, еда, движение, дыхание, заземление и умение говорить «нет». Обереги и щиты работают поверх этого. Амулет на шее измученного, невыспавшегося человека похож на дорогой замок в двери без косяка.

Средний круг — ваш дом. Порог, окна, углы, очаг, постель. Дом хранит вас, пока вы спите и беззащитны, поэтому ему уделено столько страниц. Дом можно очистить, запечатать и

попросить о помощи. Многие традиции считают дом живым существом со своим характером; обращаться с ним как с живым полезно при любом мировоззрении.

Внешний круг — ваши близкие и ваши дороги. Те, кого вы любите, и места, где вы бываете: работа, транспорт, сеть. Здесь защита самая тонкая и требует больше всего такта, потому что касается других людей с их собственной волей.

Книга идёт от внутреннего круга к внешнему. Это не случайный порядок. Вы не сможете удержать защиту дома, если сами разбиты, и не сможете по-настоящему беречь близких из состояния паники.

Пять способов защищать

Все защитные обряды мира, сколько бы их ни было, сводятся к пяти действиям. Когда вы их знаете, любой незнакомый ритуал становится понятным, а собственный легко придумать.

Очистить. Убрать то, что уже прилипло. Вода, соль, дым, звук, огонь, ветер. Очищение всегда идёт первым: нет смысла запираться, пока в доме сквозняк гуляет по грязи.

Очертить. Провести границу. Круг из соли, линия мелом, нить вокруг запястья, воображаемый свет вокруг тела, обход дома со свечой.

Запечатать. Закрыть входы. Знак на двери, узел, слово, запирающее начатое. Печать ставят на пороги, окна, зеркала, на макушку и ладони.

Отразить или отвести. Сделать так, чтобы чужое не задерживалось: проходило мимо, скатывалось, уходило в землю. Для этого служат зеркала, блестящие предметы, колючие растения, острые травы.

Призвать помощь. Попросить о покровительстве то, во что вы верите: предков, духа дома, стихии, святых, высшие силы, собственную мудрость. Просьба работает в любом мировоззрении, потому что напоминает: вы не одни.

Хороший большой обряд обычно содержит все пять шагов. Маленький ежедневный — один или два.

Чего защита не делает

Важно сказать и об этом, чтобы не было разочарований.

Защита не делает вас неуязвимой. Жизнь продолжает приносить и трудности, и потери. Обряд не отменит увольнение, болезнь или чужой дурной характер. Он поможет встретить их с целой спиной.

Защита не заменяет действий. Если дверь не запирается, почините замок. Если сосед угрожает, обращайтесь в полицию. Если партнёр обижает, ищите поддержку и выход. Магия усиливает то, что вы делаете, и почти бессильна там, где вы не делаете ничего.

Защита не должна отрезать вас от жизни. Иногда новички так увлекаются щитами и запорами, что перестают слышать даже добрые слова. Если после месяца практики вы стали подозрительнее, холоднее и одиноче, что-то пошло не так. Вернитесь к образу кожи: она пропускает тепло.

Защита не требует врага. Вам не нужно искать виноватого, чтобы закрыть свой дом. Наоборот, чем меньше вы думаете о возможных недоброжелателях, тем лучше держится защита. Внимание кормит то, на что направлено.

Признаки, что защита пригодилась бы

Ниже список состояний, при которых практика из этой книги обычно помогает. Отметьте про себя, что знакомо.

- Вы устаёте от людей сильнее, чем от работы.
- После гостей или звонков в доме будто «накурено», хотя никто не курил.
- Вы плохо спите дома и хорошо в других местах.
- В доме часто и без причины ссорятся в одном и том же месте.
- Вы долго приходите в себя после толпы, поликлиники, торгового центра.
- Вас легко сбить с настроения чужим замечанием.
- Вы тревожитесь за близких так, что это мешает жить и вам, и им.
- Вы недавно переехали, развелись, пережили утрату или тяжёлую болезнь в семье.
- Вам хочется, чтобы дом был местом силы, а не просто местом ночлега.

Если узнали себя в двух-трёх пунктах, вы по адресу. Если во всех сразу и это длится давно, загляните и в главу 38: возможно, часть груза стоит разделить со специалистом.

Первое упражнение: где мой край

Просто. Пять минут.

Зачем. Почувствовать собственную границу. С этого начинается любая защита.

Ход. Встаньте посреди комнаты. Закройте глаза. Медленно разведите руки в стороны, потом вытяните вперёд, потом поднимите вверх. Представьте, что кончиками пальцев вы очерчиваете яйцо вокруг себя. Это ваше пространство. Пойдите внутри него минуту и спросите себя: мне здесь просторно или тесно? Тепло или зябко? Есть ли место, где граница будто продавлена?

Ничего не исправляйте. Просто заметьте. Потом откройте глаза и запишите в тетрадь два-три слова о том, что почувствовали.

Заметки. У многих с первого раза не получается «ничего почувствовать». Это нормально. Повторяйте упражнение раз в день в течение недели, и ощущение появится. Оно пригодится вам во всех обрядах из третьей части.

Глава 2. Намерение, внимание и сила слова

В любом обряде работают три вещи: что вы хотите, куда смотрите и что говорите. Свечи, травы и камни помогают, но без этих трёх они остаются свечами, травами и камнями. С ними же обряд можно провести с пустыми руками.

Намерение

Намерение — это ясный ответ на вопрос «чего я хочу». Звучит просто, но на этом легко споткнуться. Человек зажигает свечу «для защиты», а внутри у него каша: немного страха, немного обиды на свекровь, желание, чтобы всё само наладилось, и мысль о невымытой посуде. Обряд честно усиливает именно эту кашу.

Хорошее намерение отвечает четырём условиям.

Оно одно. Один обряд — одна задача. «Пусть мой дом будет защищён» годится. «Пусть мой дом будет защищён, муж получит повышение, а соседка сверху переедет» не годится. Три задачи — три обряда в три разных дня.

Оно о вашем. Вы распоряжаетесь собой, своим домом и своими границами. Вы не распоряжаетесь чужими чувствами и поступками. «Пусть начальник перестанет ко мне придирааться» — попытка управлять другим человеком. «Пусть чужое раздражение меня не задевает» — работа со своей границей. Второе и честнее, и действеннее.

Оно утвердительное. Формулируйте то, что должно быть, а не то, чего не должно. Вместо «чтобы никто не навредил» — «мой дом цел и спокоен». Вместо «чтобы я не боялась» — «я стою твёрдо». Отрицание заставляет держать в уме именно то, от чего вы уходите.

Оно в настоящем времени. «Я защищена», а не «я буду защищена». Будущее время откладывает результат на потом, и это «потом» может не наступить.

Упражнение: одна фраза

Просто. Десять минут.

Возьмите тетрадь. Напишите сверху страницы всё, что вас тревожит и от чего хочется защититься. Пишите подряд, не выбирая слов. Потом перечитайте и подчеркните одно, самое важное сейчас.

Теперь переверните его в утверждение о своём. Примеры:

- «Боюсь, что сглазят ребёнка» → «Мой сын окружён моей любовью, чужое к нему не липнет».
- «Свекровь приходит и всё критикует» → «В моём доме моё слово главное; чужая оценка остаётся за порогом».
- «На работе высасывают все силы» → «Мои силы остаются со мной; я отдаю столько, сколько решаю сама».
- «В квартире тяжело, будто кто-то есть» → «Этот дом мой; в нём светло, чисто и спокойно».

Доведите фразу до такой, которую приятно произносить вслух. Она должна быть короткой, чтобы запомнилась, и вашей по языку. Запишите её отдельно. Это и есть намерение для ближайшего обряда.

Внимание

Внимание — это топливо. Куда вы смотрите, туда уходит сила. В обряде внимание нужно собрать и удержать на одном деле несколько минут. Современному человеку это трудно: мы привыкли одновременно готовить, слушать подкаст и отвечать в мессенджере.

Поэтому любой обряд начинается с подготовки, которая на самом деле тренирует внимание:

- Уберите телефон в другую комнату или включите режим полёта.
- Предупредите домашних, что вас не нужно беспокоить четверть часа.
- Вымойте руки. Простое действие отделяет будни от обряда.
- Разложите всё нужное заранее, чтобы не вскакивать за спичками.
- Сделайте три медленных выдоха, каждый длиннее предыдущего.

Во время обряда внимание будет убегать. Это нормально для всех, кроме монахов с тридцатилетним стажем. Заметили, что думаете об отчёте, — мягко верните себя к пламени, к ощущению соли в пальцах, к звуку собственного голоса. Не ругайте себя. Возвращение и есть практика.

Упражнение: пламя

Просто. Пять минут в день.

Зажгите свечу и сядьте так, чтобы пламя было на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки. Смотрите на него спокойно, моргайте как обычно. Ваша задача — пять минут быть только с пламенем. Каждый раз, когда мысль уводит в сторону, говорите про себя «пламя» и возвращайтесь.

В первую неделю вы будете возвращаться раз тридцать за пять минут. Через месяц — раз пять. Этот навык стоит дороже любого купленного амулета.

Если огонь вам недоступен, смотрите на чашку с водой, камень или лист растения.

Образ

Многие обряды просят «представить»: свет вокруг тела, стену у порога, корни из стоп. У кого-то картинки возникают сами, у кого-то перед глазами темно. Если вы из вторых, не считайте себя неспособной. Воображение работает не только через зрение.

Попробуйте другие каналы:

•

Ощущение.

Не видеть свет, а чувствовать тепло на коже, плотность воздуха вокруг, тяжесть в стопах.

•

Звук.

Слышать ровный гул, как от колокола, который окружает вас.

•

Знание.

Просто знать, что граница есть, как вы знаете, что за спиной стена, не оборачиваясь.

•

Движение.

Очертить круг рукой, шагами, поворотом тела.

Выберите канал, который у вас сильнее, и переводите на него все описания из книги. Там, где я пишу «увидьте», читайте «почувствуйте» или «узнайте».

Слово

Слово оформляет намерение и выпускает его наружу. Пока желание живёт только в голове, оно зыбко. Сказанное вслух, оно становится поступком. Поэтому во всех традициях заговаривают, нащёптывают, поют, читают.

У действенного слова есть несколько свойств.

Ритм. Ритмичная речь легче запоминается и вводит в сосредоточенное состояние. Отсюда рифмы и повторы в народных заговорах. Вам не нужно быть поэтом: достаточно, чтобы фразы были примерно одной длины и хорошо ложились на выдох.

Образ. «Как вода с гуся скатывается, так с меня чужое слово» действует сильнее, чем «я не реагирую на критику». Образ даёт воображению работу. Берите образы из того, что вы хорошо знаете: из кухни, из сада, из леса, из моря.

Троекратность. Важное повторяют трижды. Первый раз слышит ум, второй — сердце, третий — тело. Так объясняли старые знахарки, и я не встречала объяснения лучше.

Замок. В конце заговора ставят закрепляющую фразу. В народной традиции это «слово моё крепко», «ключ, замок, язык». Можно сказать «да будет так», «так есть», «сказано и сделано». Замок сообщает, что работа окончена и переделке не подлежит.

Как держать голос

Говорите ниже и медленнее, чем обычно. Не декламируйте, не изображайте колдунью из фильма. Представьте, что вы спокойно сообщаете факт человеку, который вам доверяет: «Этот дом под защитой». Уверенность в голосе важнее громкости.

Если голос дрожит или вам смешно, это не страшно. Смех часто приходит от неловкости в первые разы. Отсмейтесь и начните фразу заново. Обряды не обижаются.

Молчание после

После обряда хорошо помолчать хотя бы несколько минут. А о самой работе принято не рассказывать, пока она не принесла плод. Причина практическая: рассказывая, вы выслушиваете чужие сомнения, оправдываетесь, объясняете, и собранная сила расходуется на разговор. Если очень хочется поделиться, запишите всё в тетрадь.

Вера и сомнение

Меня часто спрашивают, сработает ли обряд, если не веришь. Ответу честно: глубокой веры не требуется, требуется готовность. Вы можете сомневаться в объяснениях и при этом делать обряд всерьёз, как человек всерьёз делает зарядку, не разбираясь в физиологии. Мешает не сомнение, а насмешка. Если внутри вы всё время иронизируете над собой, внимание занято иронией, и на обряд его не остаётся.

Отнеситесь к практике как к опыту. Сделайте, запишите, наблюдайте неделю. Ваш собственный опыт убедит вас или разубедит лучше любой книги.

Глава 3. Этика и безопасность практики

Защитная магия держится на одном правиле: я берегу своё и не трогаю чужое. Всё остальное в этой главе — пояснения к нему и правила обращения с огнём, дымом и собственной головой.

Почему этика стоит в начале

Можно было бы убрать этот разговор в конец книги, как убирают мелкий шрифт в договоре. Я ставлю его в начало, потому что этика в магии — это техника безопасности, а не украшение. Обряд, сделанный из злости или из желания управлять другим, плохо держится и дорого обходится тому, кто его делал. Обряд, сделанный из заботы о своём, прост и устойчив.

Есть и вторая причина. Человек, который начал практиковать, быстро чувствует вкус силы. Хочется не только закрыть дверь, но и «проучить» того, кто в неё ломился. В этот момент полезно иметь заранее принятое решение.

Пять опор

Первая: своё и чужое. Ваше — это ваше тело, ваши чувства, ваш дом, ваши вещи, ваше время. Сюда же относятся ваши несовершеннолетние дети и животные, за которых вы отвечаете. Чужое — это воля, чувства и выбор любого взрослого человека, включая мужа, сестру и лучшую подругу. Своё вы защищаете свободно. В чужое входите только с согласия. Подробно об этом в главе 28.

Вторая: защита — не нападение. Закрыть дверь и толкнуть стоящего за ней — разные действия. В этой книге вы не найдёте обрядов, цель которых — причинить кому-то вред, болезнь, неудачу. Не потому, что я боюсь об этом писать. Жизнь человека, который годами держит в уме врага, начинает вращаться вокруг него. Лучшая месть обидчику — дом, в который он не может войти, и хозяйка, которая о нём забыла.

Третья: никакого принуждения. Привороты, «присушки», обряды «чтобы он вернулся», «чтобы она замолчала», «чтобы они уволили» — всё это попытки взять чужую волю. К защите они не имеют отношения, даже если их так называют. Отличить легко: если в формулировке действует другой человек («пусть он...», «чтобы она...»), это не защита. В защитной формулировке действуете вы или ваша граница.

Четвёртая: соразмерность. Косой взгляд в очереди не требует трёхчасового ритуала с семью свечами. Умойтесь, стряхните руки и идите дальше. Привычка отвечать на любую мелочь тяжёлой артиллерией делает человека тревожным и подозрительным. Большие обряды оставьте для больших поводов: переезд, рождение ребёнка, тяжёлый разрыв, длительная полоса бед.

Пятая: ответственность. Вы отвечаете за то, что делаете, и за то, как после этого убрали. Не оставляете свечу без присмотра, не выбрасываете остатки обряда под дверь соседям, не закапываете соль под чужой яблоней, не развешиваете знаки в общем подъезде без спроса. Магия не освобождает от вежливости.

Вопросы, которые стоит задать себе перед обрядом

Перед любой работой, особенно если вы злитесь или напуганы, пройдитесь по короткому списку.

- Чего я хочу на самом деле: защитить себя или наказать другого?

- Касается ли моё намерение только моего?
- Сделала ли я то, что можно сделать обычными средствами: поговорила, отказала, починила, обратилась за помощью?
- В каком я состоянии? Если руки трясутся от гнева, не лучше ли сначала умыться и подышать?

- Буду ли я спокойно вспоминать об этом обряде через год?

Если хотя бы один ответ вас смущает, отложите работу на сутки. За ночь многое проясняется.

Работа из страха

Самая частая ошибка новичков — колдовать из паники. Что-то напугало, человек хватается первую попавшуюся свечу, читает заговор дрожащим голосом, а потом три дня проверяет, «сработало ли». Такой обряд укрепляет не границу, а страх: вы сообщаете себе и миру, что вам есть чего бояться.

Правило простое. Сначала успокоиться, потом защищаться. В следующей главе вы найдёте заземление и дыхание, которые возвращают в устойчивое состояние за несколько минут. Если времени нет совсем, сделайте три длинных выдоха и вымойте руки холодной водой. Этого достаточно, чтобы начать из ясности.

Когда не стоит практиковать

- Когда вы больны и у вас температура. Сначала выздоровейте; допустимы только самые простые вещи вроде умывания с намерением.
- Когда вы выпили. Алкоголь и обряд плохо сочетаются: внимание плывёт, а с огнём становится опасно.
- Когда вы в остром горе или на пике ссоры. Подождите хотя бы несколько часов.
- Когда вы не спали больше суток.
- Когда вас торопят или за вами наблюдают с усмешкой.

Исключение — простые поддерживающие действия: умыться, зажечь свечу и посидеть рядом, подержать в ладони камень. Они не требуют сил, а дают их.

Огонь

В защитной магии много свечей, и почти все неприятности практикующих связаны с ними. Запомните несколько правил и превратите их в привычку.

- Подставка негорючая и устойчивая: керамическое блюдо, металлический поднос, миска с песком или солью.
- Вокруг свечи на расстоянии вытянутой руки нет штор, бумаги, сухих букетов, полок сверху.
- Волосы убраны, рукава закатаны или узкие.
- Свеча не остаётся одна. Вышли из комнаты — погасили.
- Дети и животные не могут до неё дотянуться.
- Рядом есть чем потушить: стакан воды, крышка, влажное полотенце.
- Травы и бумагу сжигают в глубокой огнеупорной посуде, лучше на балконе или над раковиной. Горящая бумага летает.

- Масло на свечу наносят тонко. Обильно смазанная и обсыпанная травами свеча может вспыхнуть целиком.

Гасить свечу в обряде можно. Распространённое поверье «свечу нельзя задувать» вы вправе соблюдать, прижимая фитиль ложкой или накрывая колпачком. Но если выбор стоит между задуть и оставить гореть без присмотра, задувайте без колебаний.

Дым и запахи

Окуривание — старый и красивый способ очищения, но не всем он подходит. Не окуривайте помещение, где находятся младенцы, беременные, люди с астмой и аллергией, птицы и мелкие грызуны. Кошки и собаки переносят лёгкий дым лучше, но им нужна возможность выйти из комнаты.

Всегда открывайте окно: дыму нужно куда-то уходить, и это часть смысла обряда. Не используйте уголь для кальяна в закрытой комнате. Не жгите растения, которых не знаете.

Ароматические палочки, особенно дешёвые, часто содержат синтетические отдушки и вызывают головную боль. Если после окуривания вам хуже, чем до, дело в дыме, а не в «выходящем негативе».

Травы и масла

Эта книга использует растения снаружи: в мешочках, венках, окуривании, воде для мытья полов. Я сознательно не даю рецептов чаёв и настоек. У каждой травы есть противопоказания, и правильное место для таких рецептов — травник, написанный специалистом, или кабинет врача.

Несколько растений из защитной традиции требуют особой осторожности даже снаружи:

-

Полынь, пижма, рута

— не для беременных ни в каком виде, включая дым.

-

Зверобой

— при приёме внутрь взаимодействует со многими лекарствами; в мешочке безопасен.

-

Эфирные масла

— всегда разбавляются базовым маслом; не наносятся на слизистые; хранятся там, где до них не доберутся дети.

-

Масла чайного дерева, эвкалипта, цитрусовых, мяты, корицы, гвоздики

и многие другие ядовиты для кошек, часть из них и для собак. Диффузор в доме с кошкой лучше не включать.

-

Комнатные и садовые растения-обереги

проверяйте на ядовитость, если в доме дети или животные. Об этом подробнее в главе 25.

Соль, вода, острые предметы

Соль портит деревянные полы и металл, губит комнатные растения и газон. Насыпайте её в блюдца, а линии на полу убирайте после обряда. Булавки, иглы, гвозди и битое стекло, которые встречаются в некоторых оберегах, храните в закрытых ёмкостях и не размещайте там, где на них можно наступить. Воду после обрядов не пьют, если это отдельно не оговорено.

Голова

О самом важном напоследок. Практика должна делать вас спокойнее. Насторожитесь, если замечаете обратное:

- вы стали видеть «знаки» и «атаки» в каждой мелочи;
- не можете выйти из дома, не проверив все обереги;
- подозреваете в колдовстве знакомых и родных;
- тратите на обряды и покупки для них больше, чем можете себе позволить;
- боитесь остаться без амулета.

Всё это значит, что страх взял верх. Сделайте перерыв на две недели. Оставьте только заземление и обычную уборку. Поговорите с близким человеком, а если тревога не отступает — со специалистом. Вернуться к свечам вы всегда успеете.

О платных «специалистах»

Если кто-то сообщает вам, что на вас порча, родовое проклятие или венец безбрачия, и предлагает снять их за деньги, не соглашайтесь. Особенно если вас торопят, пугают последствиями и просят никому не рассказывать. Так работают мошенники. Честный практик никогда не запугивает и не делает вас зависимой от себя. Всё, что нужно для защиты дома и семьи, вы можете сделать сами, и эта книга написана как раз для этого.

Глава 4. Заземление, центрирование, дыхание

Заземление — главный защитный навык, и его хватает на половину случаев, с которыми приходят за оберегами. Заземлённый человек стоит на своих ногах, чувствует тело и не подхватывает чужое настроение, как простуду. Эта глава учит трём вещам: опускать лишнее в землю, собираться в центр и дышать так, чтобы тревога отпускала.

Эти упражнения стоят перед любым обрядом книги. Когда в описании написано «подготовьтесь», имеется в виду: заземлитесь и соберитесь одним из способов отсюда.

Что такое «незаземлённость»

Вы наверняка знаете это состояние. Мысли скачут, руки холодные, в груди дрожь, вы роняете предметы и забываете, зачем вошли в комнату. Кажется, что вы целиком находитесь в голове, а ниже шеи никого нет. В таком состоянии человек проницаем: любое резкое слово влетает внутрь и застревает.

Заземление возвращает внимание в тело и вниз, к стопам, к опоре. Образ земли выбран не случайно. Земля всё принимает и ничем не возмущается: в неё уходит молния, в неё уходит дождь, в ней перегнивает прошлогодний лист и становится почвой. Отдать ей лишнее — значит не выбросить его на кого-то, а вернуть в оборот.

Дерево

Просто. Пять минут.

Зачем. Базовое заземление. Делается утром, перед обрядом, после тяжёлого разговора.

Ход.

Встаньте, стопы на ширине плеч, колени мягкие. Если можете, разуйтесь.

Перенесите вес сначала на пятки, потом на носки, найдите середину. Почувствуйте всю подошву.

На выдохе представьте, что из стоп вниз растут корни. Они проходят сквозь пол, сквозь перекрытия, сквозь фундамент и уходят в тёмную прохладную землю. Не важно, на каком вы этаже: корни длинные.

Три выдоха отпускайте по корням вниз всё лишнее: напряжение, чужие слова, суету. Представляйте это как мутную воду, которая стекает и впитывается.

Три вдоха поднимайте по корням вверх спокойную, плотную силу земли. Пусть она заполнит ноги, живот, грудь, руки, голову.

Постойте ещё немного. Скажите: «Я стою. Земля держит».

Заметки. Если стоять трудно, делайте сидя, поставив обе стопы на пол. Если образ корней не идёт, просто почувствуйте вес собственного тела и то, как пол держит его снизу.

Камень в ладони

Просто. Одна минута.

Для моментов, когда встать и закрыть глаза нельзя: совещание, очередь, транспорт. Носите в кармане гладкий камень размером с грецкий орех. Любой: речную гальку, кусочек гранита, гематит. Когда чувствуете, что вас уносит, сожмите камень в кулаке. Почувствуйте его вес, прохладу, форму. Мысленно отдайте ему дрожь. Сделайте длинный выдох.

Раз в неделю подержите камень под проточной водой и положите на ночь на подоконник.

Заземление через тело

Есть способы, в которых нет ничего «магического», и они работают безотказно.

•

Холодная вода.

Подержите запястья под холодной струёй полминуты. Умойтесь.

•

Еда.

Съешьте что-нибудь плотное и простое: хлеб, кашу, картошку, орехи. После больших обрядов это обязательный шаг.

•

Вес.

Поднимите что-нибудь тяжёлое, обопритесь ладонями о стену и надавите, присядьте несколько раз.

•

Босые ноги.

Постойте босиком на земле, траве, песке, на худой конец на холодной плитке.

•

Руки в земле.

Пересадите цветок, прополите грядку, вымесите тесто.

•

Пять вещей.

Назовите про себя пять предметов, которые видите, четыре звука, три ощущения в теле, два запаха, один вкус.

Не стесняйтесь простоты. Умение вовремя съесть бутерброд — тоже магическая грамотность.

Центрирование

Заземление даёт опору снизу. Центрирование собирает вас в одну точку. Обычно внимание рассыпано: часть осталась во вчерашнем споре, часть в завтрашнем дедлайне, часть у ребёнка в садике. Центрироваться — значит позвать все части домой.

Просто. Три минуты.

Заземлитесь любым способом.

Положите ладонь на живот чуть ниже пупка. Здесь центр тяжести тела, и многие традиции считают это место хранилищем силы.

На вдохе мысленно произнесите: «Собираю». Представьте, что отовсюду, где вы сегодня были и о чём думали, к вам возвращаются ваши нити, искры, лоскутки внимания. Они стекаются под ладонь.

На выдохе произнесите: «Я здесь».

Повторите семь раз.

Под ладонью обычно становится тепло. Это хороший знак, но и без тепла упражнение действует.

Возвращение своего

Просто. Пять минут вечером.

Это расширенный вариант центрирования для конца дня. Он особенно нужен тем, кто работает с людьми: врачам, учителям, продавцам, руководителям, мамам маленьких детей.

Сядьте удобно. Вспомните день от утра к вечеру, как кино на перемотке. В каждом месте, где вы оставили кусочек себя, сказав лишнее, перенервничав, отдав больше, чем хотели, мысленно скажите: «Своё забираю». Представьте, как оно возвращается к вам, как намагниченное.

Потом пройдите по дню ещё раз. Там, где на вас осталось чужое, обидное слово, чужая тревога, навязанная вина, скажите: «Чужое возвращаю с миром». Представьте, как оно уходит к владельцу или в землю, без злости, как возвращают забытый зонт.

Закончите фразой:

Моё со мной, чужое с хозяином. День закрыт, я дома.

Дыхание

Дыхание — единственная функция тела, которая работает сама и при этом подчиняется воле. Через него можно за минуту изменить состояние. Запомните три рисунка.

Длинный выдох. Вдох на четыре счёта, выдох на шесть или восемь. Успокаивает. Пятьдесят циклов перед любым обрядом и в любой тревожный момент.

Квадрат. Вдох на четыре счёта, задержка на четыре, выдох на четыре, задержка на четыре. Собирает и выравнивает. Хорош для сосредоточения и перед трудным разговором.

Выдох с толчком. Глубокий вдох носом и резкий выдох ртом со звуком «ха», будто вы сдуваете с себя пыль. Сбрасывает. Три раза после неприятной встречи, желательно там, где вас никто не видит.

Если от любого упражнения закружилась голова, вернитесь к обычному дыханию. Усердствовать не нужно.

Столб света

Средне. Десять минут.

Зачем. Соединяет заземление, центрирование и первый набросок щита. Это полная подготовка к большим обрядам.

Ход.

Сделайте «Дерево» до шага с корнями.

Теперь переведите внимание на макушку. Представьте, что вверх от неё тянется тонкий светлый стебель, сквозь потолок и крышу в небо. Для кого-то это небо, для кого-то звёзды, для кого-то высшая сила, в которую вы верите.

На вдохе поднимайте силу земли снизу до сердца. На выдохе опускайте свет сверху до сердца. В груди они встречаются.

Дышите так девять раз. Вы становитесь столбом между землёй и небом, прочным и прямым.

Теперь на каждом выдохе позвольте смешанному свету из сердца расходиться во все стороны, пока он не заполнит яйцо вокруг вашего тела, то самое, которое вы очерчивали руками в первой главе.

Скажите:

Подо мной земля, надо мной небо. Я между ними, целая и своя.

После. Потрите ладони, потопайте, выпейте воды.

Как закрываться после обряда

После работы в теле остаётся возбуждение, лёгкость, иногда звон в ушах. Если его не убрать, вы полночи не уснёте или сорвётесь на домашних. Поэтому каждый обряд заканчивается одинаково:

Приложите ладони к полу или к земле и отдайте лишнее.

Скажите вслух, что работа окончена.

Съешьте что-нибудь и выпейте воды или тёплого чая.

Уберите предметы обряда. Займитесь обычным делом: вымойте посуду, полейте цветы.

Ежедневный минимум

Если из всей книги вы возьмёте только одно, пусть это будет вот что.

•

Утром:

«Дерево», три минуты.

•

Днём:

камень в ладони или длинный выдох, когда нужно.

•

Вечером:

«Возвращение своего», пять минут.

Через три недели такой практики многие замечают, что меньше выматываются на работе, реже срываются и легче засыпают. На этот фундамент ложится всё остальное.

Глава 5. Инструменты и рабочее место

Для защитной магии хватает того, что уже есть на кухне: соль, вода, свеча, нить, нож, чашка. Всё остальное — приятные дополнения, которые можно собирать годами или не собирать вовсе. В этой главе разобрано, что действительно нужно, как подготовить предметы и где всё это держать.

Главное правило покупок

Не покупайте ничего в первый месяц. Магазины для практикующих умеют убеждать, что без ритуального кинжала, семи видов благовоний и шара из горного хрусталя ничего не выйдет. Выйдет. Поработайте месяц с солью и свечой, и вы сами поймёте, чего вам не хватает. Обычно оказывается, что не хватает тишины, а не предметов.

Набор новичка

Вот всё, что понадобится для девяти десятых обрядов этой книги.

Предмет

Для чего

Чем заменить

Соль крупная, без добавок

Очищение, круги, обереги

Морская, каменная, любая неароматизированная

Белые свечи, 5–10 штук

Любая работа с огнём

Чайные свечи, свечи из натурального воска

Спички

Зажигать

Зажигалка; спички приятнее и традиционнее

Чашка или пиала

Вода, соль, смеси

Любая посуда, выделенная только для обрядов

Огнеупорное блюдо

Подставка, сжигание бумаги

Керамическая миска с песком

Красная и белая нить

Узлы, обереги, мешочки

Шерсть, хлопок, лён; не синтетика

Лоскуты натуральной ткани

Мешочки для трав и камней

Носовой платок, обрезки льна

Нож с тёмной ручкой
Очерчивать, «отсекать», резать нить
Любой нож, отложенный для практики

Колокольчик
Очищение звуком
Ключи на связке, ложка о стакан, хлопki

Тетрадь и ручка
Записи, намерения, сгилы
Блокнот, листы в папке

Лавровый лист, розмарин, чеснок
Защитные травы из кухни
См. главу 13

Гладкий камень
Заземление, оберег
Галька, камень с прогулки

Выделите для практики отдельную посуду и нож. Не потому, что обычные «нечисты», а потому, что отдельные предметы помогают настроиться. Берёте в руки «ту самую» чашку — и внимание уже собирается.

Соль

Соль — первый защитный материал человечества. Она сохраняет продукты от порчи, и это свойство люди давно перенесли на всё остальное. Соль очищает, впитывает и запирает.

Берите крупную соль без йода и ароматизаторов. Морская или каменная — разницы нет. «Чёрная соль», которую продают для защиты, — это обычная соль, смешанная с золой или углём; её легко сделать самой (рецепт в главе 21).

Соль, которая поработала в обряде, в пищу не идёт. Её смывают водой в раковину или унитаз с благодарностью. Не высыпайте соль на землю возле растений.

Вода

Вода смывает и переносит. В обрядах используют:

-

Проточную

из-под крана — для ежедневного очищения. Этого достаточно.

-

Родниковую или колодезную

— для больших обрядов, если есть доступ к чистому источнику.

-

Дождевую

— для очищения вещей и мытья порога. Собирайте в чистую посуду, не с крыши.

-

Солёную

— три щепотки соли на чашку. Универсальное очищающее средство.

•

Лунную

— воду, простоявшую ночь на подоконнике в полнолуние. Используют для умывания и окропления.

•

Освящённую

в вашей традиции, если она у вас есть и вам это близко.

Воду из открытых источников не пьют без кипячения.

Свечи

Свеча даёт живой огонь, а с ним свет, тепло и преображение. Для защиты подходят любые свечи, но есть нюансы.

Материал. Натуральный воск и соевые свечи горят чище парафиновых. Парафин тоже работает, особенно если бюджет ограничен. Избегайте сильно ароматизированных свечей: запах отвлекает, а отдушки бывают едкими.

Размер. Для коротких обрядов удобны тонкие свечи, которые сгорают за 20–40 минут, и чайные. Толстую свечу можно зажигать много вечеров подряд для одной и той же цели.

Цвет. Белый подходит для всего. Если хочется работать с цветом:

- белый — очищение, покой, универсальная защита;
- чёрный — поглощение и отведение тяжёлого; вопреки предрассудкам, это цвет не зла, а щита;

- красный — сила, смелость, защита жизни и крови;
- синий — покой, сон, защита от тревог;
- зелёный — здоровье, дом, рост;
- коричневый — устойчивость, земля, защита жилища и животных;
- фиолетовый — защита от навязчивых мыслей и тяжёлых снов;
- золотистый, жёлтый — свет, ясность, благополучие дома.

Подробно о свечной магии — в главе 15.

Нить и ткань

Нить связывает и удерживает. Красная шерстяная нить — самый известный оберег на свете, от Скандинавии до Индии. Белая подходит для очищения и благословения, чёрная — для отведения. Берите натуральные волокна: шерсть, хлопок, лён, шёлк.

Из лоскутов ткани шьют или просто завязывают мешочки для трав. Шить не обязательно: положите содержимое в центр квадрата, соберите углы и перевяжите ниткой.

Нож

Ножом в защитной магии ничего не режут, кроме нитей и трав. Им очерчивают круг, «отсекают» ненужные связи, запечатывают порог, втыкают в косяк как сторожа. Подойдёт любой нож с удобной ручкой. Традиция любит тёмную рукоять и обоюдоострое лезвие, но ваш старый кухонный нож с деревянной ручкой справится не хуже.

Если нож в доме вызывает беспокойство, например из-за маленьких детей, замените его указательным пальцем или деревянной палочкой. Направленная рука — самый древний инструмент.

Звук

Колокольчик, бубенцы, поющая чаша, трещотка, собственные ладони. Звук разбивает застой и хорош там, где нельзя дымить. Выбирая колокольчик, слушайте: звон должен быть чистым и приятным именно вам. Дребезжащий или слишком резкий оставьте в магазине.

Камни, травы, масла

Им посвящены отдельные главы (12 и 13). Для начала достаточно одного камня для заземления и трёх кухонных трав. Если хочется купить один «настоящий» защитный камень, возьмите чёрный турмалин, обсидиан или гематит. Все три недороги.

Как подготовить новый предмет

Любую вещь, которая будет служить в обрядах, сначала очищают, потом посвящают делу. Это занимает десять минут.

Очищение. Просто.

Выберите способ по материалу:

•

Под проточной водой

— камни (кроме боящихся воды, см. главу 12), металл, стекло, керамика.

•

В соли на ночь

— мелкие предметы, которым не вредит соль. Металл и пористые камни в соль не кладут.

•

Дымом

— дерево, ткань, бумага, всё, что нельзя мочить.

•

Звуком

— что угодно: позвоните над предметом колокольчиком.

•

На подоконнике

— на сутки, чтобы побывал под солнцем и луной.

При этом скажите:

Всё, что было до меня, уходит. Остаётся чистое, готовое к делу.

Посвящение. Просто.

Возьмите предмет в обе ладони. Заземлитесь. Подышите на него трижды, это древний жест передачи своей силы. Назовите его задачу:

Ты — моя чаша для воды и соли. Служи очищению и защите в моём доме. Да будет так.

Подставьте своё название и задачу. После этого не давайте предмет в чужие руки без нужды и не используйте в быту.

Рабочее место

Вам нужна поверхность, на которой можно спокойно разложить предметы и зажечь свечу. Её часто называют алтарём. Если слово вам не нравится, называйте рабочим столиком, полкой, уголком.

Подойдёт:

- полка в книжном шкафу на уровне груди;
- угол комода;
- подоконник, если на нём нет штор до пола;
- поднос, который достаётся на время обряда и убирается после;
- коробка или шкатулка, если вы живёте не одни и не хотите вопросов.

На постоянном месте обычно держат свечу, чашу с водой или солью, один-два камня, что-то живое или природное по сезону: ветку, шишку, цветок. И что-то, что означает для вас защиту и дом: фотографию бабушки, икону, фигурку, доставшийся по наследству ключ. Не перегружайте. Чистая полка с тремя предметами работает лучше заставленной.

Держите место в чистоте. Раз в неделю протирайте пыль, меняйте воду, убирайте огарки. Зброшенный алтарь хуже, чем его отсутствие: он превращается в ещё один угол с хламом.

Походный набор

Для поездок, съёмных квартир и больниц удобно иметь маленькую коробочку из-под леденцов. В неё помещаются: чайная свеча, спички, пакетик соли, моток красной нити, камень, лавровый лист и листок с вашим главным защитным текстом. С таким набором можно сделать любое место своим за десять минут.

Куда девать остатки

Вопрос, который возникает после первого же обряда.

•

Огарки

защитных свечей можно выбросить с обычным мусором, завернув в бумагу. Остатки свечей, которыми вы что-то «сжигали» и убрали, выносите из дома в тот же день.

•

Соль

смывайте водой.

•

Воду

выливайте в раковину или на землю подальше от порога. Не на растения, если вода солёная.

•

Пепел

от трав и бумаги развейте по ветру, смойте или закопайте.

•

Травы

из старых мешочков верните земле: закопайте или положите под дерево.

•

Нити и ткань

от отслуживших оберегов сожгите или закопайте, поблагодарив.

Ничего не оставляйте на перекрёстках, у чужих дверей и в подъездах. Старинные обряды часто велят именно это, но они складывались, когда перекрёсток был пустым полем, а не местом, где ходят люди с детьми и собаками.

Глава 6. Время: Луна, дни недели, времена года

Лучшее время для защитного обряда — когда он нужен и когда вы спокойны. Луна, день недели и сезон помогают, как попутный ветер помогает лодке, но грести всё равно вам. Эта глава объясняет, как пользоваться природными ритмами и не попадать от них в зависимость.

Зачем вообще смотреть на календарь

Причин три. Первая: ритм дисциплинирует. Когда у обряда есть своё время, «уборка в новолуние» или «свеча по субботам», практика становится регулярной и перестаёт зависеть от настроения. Вторая: природа и правда меняется. Убывающая луна, осенний листопад, вечерние сумерки — всё это время, когда мир сам отпускает, и отпускать вместе с ним легче. Третья: связь. Сверяясь с Луной и сезоном, вы вспоминаете, что живёте не только в расписании электричек.

Луна

Лунный месяц длится около двадцати девяти с половиной дней и делится на четыре фазы. Для защитной работы каждая хороша по-своему.

Новолуние. Неба не видно, Луна тёмная. Это тишина между выдохом и вдохом. Время для отдыха, размышлений, планирования. Хорошо ставить намерения на месяц, начинать тридцатидневную практику, тихо обновлять обереги. Большие шумные обряды лучше отложить: сил мало.

Растущая Луна. Серп похож на букву «р» без палочки, если дорисовать палочку слева, выйдет «Р» — растущая. Всё, что нужно нарастить и укрепить: создание амулетов, установка защиты дома, обряды на здоровье и силу, благословение близких.

Полнолуние. Пик. Сила на максимуме, чувства обострены, многие плохо спят. Лучшее время для зарядки камней, воды, оберегов и для больших обрядов защиты. Имейте в виду: в полнолуние легче сорваться и поссориться, поэтому сами оставайтесь заземлёнными.

Убывающая Луна. Серп похож на букву «С» — старая, сходящая. Время убирать: очищение дома и себя, расставание с лишним, отсечение тяжёлых связей, избавление от страхов. Генеральная уборка на убывающей Луне идёт заметно легче.

Два-три дня перед новолунием называют тёмной Луной. Это самое подходящее время для глубокого очищения и для работы с тем, что давно пора отпустить.

Фаза

Что делать

Примеры из книги

Новолуние

Задумывать, отдыхать, обновлять

Намерение на месяц, смена воды и соли на алтаре

Растущая

Строить, укреплять, заряжать

Амулеты, круг дома, благословения

Полнолуние

Заряжать, проводить большие обряды
Лунная вода, зарядка камней, семейный обряд

Убывающая
Очищать, убирать, отсекал
Уборка-обряд, очищение вещей, отсечение

Тёмная
Отпускать, завершать
Сжигание списка страхов, прощание с прошлым

Узнать фазу просто: посмотрите на небо или в любой календарь погоды. Специальные «лунные календари» с запретами на каждый день вам не нужны.

Если Луна «не та»

Случилось что-то тяжёлое, дом нужно очистить сегодня, а Луна растёт. Что делать? Очищать. Просто сместите слова. На убывающей вы сказали бы: «Уходит всё чужое». На растущей скажите: «Прибывает чистота и свет, чужому не остаётся места». Действие то же, угол другой. Любую задачу можно сформулировать и как «убрать лишнее», и как «прибавить нужное».

Дни недели

Европейская традиция связывает каждый день с небесным телом и его качествами. Соответствия удобны, когда вы планируете обряд заранее.

День
Покровитель
Для чего в защите

Понедельник
Луна
Дом, семья, сон, дети, вода, интуиция

Вторник
Марс
Смелость, отпор, защита в конфликте, острые обереги

Среда
Меркурий
Дороги, поездки, слова, документы, телефон и сеть

Четверг
Юпитер
Благополучие, покровительство, удача, защита достатка

Пятница
Венера
Любовь, пара, мир в семье, красота дома

Суббота

Сатурн

Границы, запреты, изгнание, очищение, прочные замки

Воскресенье

Солнце

Здоровье, сила, успех, благословение, общая защита

Главные защитные дни — суббота и вторник. Суббота хороша для всего, что ставит границы и закрывает двери. Вторник — для ситуаций, где нужна твёрдость. Понедельник и воскресенье подходят для мягкой защиты дома и семьи.

В народной славянской традиции свои акценты: четверг считался днём очищения (отсюда «чистый четверг» и четверговая соль), пятница — женским днём, когда не пряли и не начинали больших дел. Если эти обычаи вам близки, следуйте им.

Время суток

Рассвет. Начало, чистота, надежда. Умывание с намерением, благословение на день, обряды на здоровье. Вода, набранная на рассвете, в старину считалась самой сильной.

Полдень. Солнце в силе. Зарядка оберегов светом, обряды на смелость и ясность, всё, что должно быть видно и открыто.

Закат и сумерки. Граница дня и ночи. В сумерках хорошо очищать, отпускать, закрывать дом на ночь. Вечерний обход с замыканием окон и дверей делают именно на закате.

Полночь. Глубина и тишина. Классическое время серьёзной работы, но не обязательное. Если в полночь вы обычно спите и встаёте в шесть, не мучайте себя: уставший человек колдует хуже.

Для большинства обрядов книги достаточно вечера после заката, когда дела закончены, дом затих и вас не дёргают.

Времена года

Год дышит, как Луна, только медленнее. Многие современные практикующие отмечают восемь точек: два солнцестояния, два равноденствия и четыре праздника между ними. Это колесо года. Глава 39 предлагает защитный обряд на каждую из восьми точек. Здесь — общий рисунок.

Зима. Тёмное время, когда дом особенно важен. Защита очага, света, тепла, семейных связей. Зимнее солнцестояние (около 21 декабря) — самая длинная ночь; в неё зажигают огни и берегут домашний очаг.

Весна. Пробуждение и большая чистка. Всё старое выметается. Весеннее равноденствие (около 20 марта) — время генеральной уборки-обряда, мытья окон, обновления порога.

Лето. Сила на подъёме. Сбор и сушка защитных трав, зарядка оберегов солнцем, защита в дорогах и путешествиях. Летнее солнцестояние (около 21 июня) в славянской традиции связано с Купалой, с огнём и водой, травами и венками.

Осень. Урожай и подготовка к темноте. Благодарность дому, закрытие дачи, укрепление границ перед зимой. Осеннее равноденствие (около 22 сентября) и канун ноября — время вспомнить предков и попросить их о покровительстве.

Личные даты

Кроме общих ритмов, есть ваши собственные. Они нередко важнее календарных.

•

День рождения.

Личный новый год. За день-два до него хорошо очиститься, а в сам день обновить личный оберег.

•

Годовщина переезда.

День рождения вашего дома под вашей рукой. Хороший повод заново обойти его со свечой.

•

Начало нового дела.

Новая работа, первый класс у ребёнка, долгая поездка. Короткое благословение перед порогом.

•

После трудного.

Болезнь, ссора, похороны, визит тяжёлого человека. Очищение не ждёт подходящей Луны.

•

Женский цикл.

Многие женщины замечают, что в разные дни цикла сил и чувствительности по-разному. Понаблюдайте за собой и записывайте. Никаких запретов на практику в какие-либо дни цикла нет.

Простой домашний ритм

Если хочется встроить всё это в жизнь без усилий, попробуйте такую схему.

•

Каждый день:

заземление утром, возвращение своего вечером.

•

Каждую неделю:

в субботу протереть порог солёной водой и зажечь свечу на рабочем месте.

•

Каждый месяц:

на убывающей Луне убрать с намерением и очистить дом звуком или дымом; в полнолуние выставить на подоконник воду и камни; в новолуние записать намерение на месяц.

•

Четыре раза в год:

в солнцестояния и равноденствия обойти дом и обновить защиту.

•

Раз в год:

в годовщину переезда или в начале зимы провести большой обряд из главы 23.

Выглядит как много, но на деле это десять минут в день, полчаса в месяц и четыре вечера в год.

Не становитесь заложницей календаря

На этом закончу главу тем же, с чего начала. Я встречала людей, которые не решались зажечь свечу без сверки с тремя астрологическими таблицами. Это тупик. Ритмы существуют, чтобы поддерживать, а не чтобы запрещать. Если правильный день придётся ждать неделю, а помощь нужна сегодня, делайте сегодня. Ясное намерение перевешивает любую фазу Луны.

Часть II. Очищение

Глава 7. Очищение себя

Очищение идёт перед защитой, как мытьё рук перед перевязкой. Сначала убрать то, что налипло за день, за неделю, за трудный год, и только потом закрывать границу. В этой главе собраны способы очистить себя: от минутного умывания до большого обряда раз в сезон.

Что именно мы смываем

Слово «негатив» я не люблю за расплывчатость. Удобнее говорить конкретно. За день к человеку пристаёт:

- чужое настроение: раздражение в очереди, тревога из новостей, усталость коллеги;
- собственные непрожитые чувства: проглоченная обида, невысказанное «нет»;
- впечатления: шум, толпа, чужие истории, которые вы выслушали;
- остатки ролей: вы всё ещё «начальница» или «виноватая дочь», хотя уже дома.

Всё это не грязь в моральном смысле. Это пыль дороги. Её просто нужно стряхивать, и лучше каждый день понемногу, чем раз в год до изнеможения.

Когда очищаться

- Каждый вечер, коротко.
- После толпы, больницы, кладбища, суда, любого места, где много боли.
- После ссоры, тяжёлого разговора, визита неприятного человека.
- После болезни, когда встали на ноги.
- Перед любым обрядом защиты.
- Раз в месяц на убывающей Луне, основательно.
- На границах жизни: перед днём рождения, после развода, увольнения, переезда.

Умывание с намерением

Просто. Одна минута.

Зачем. Ежедневное снятие дневной пыли.

Ход. Откройте холодную воду. Подставьте ладони и скажите про себя, что вода сейчас унесёт всё лишнее. Умойте лицо трижды, движением сверху вниз, от лба к подбородку. Потом проведите мокрыми ладонями по шее сзади и по рукам от локтей к кончикам пальцев. Стряхните воду в раковину резким движением.

Слова.

Вода-вода, беги без труда, уноси с лица чужие слова. Что моё — при мне, что не моё — на дне.

Заметки. Вытираться лучше чистым полотенцем, которым пользуетесь только вы. Этот маленький обряд за месяц становится привычкой и перестаёт требовать усилий.

Мытьё рук до локтя

Просто. Одна минута.

Придя домой, первым делом вымойте руки до локтей. Так делали знахарки после каждого посетителя, и так делает любой врач. Руками мы касаемся мира больше всего: здороваемся, берём деньги, держимся за поручни. Пока льётся вода, представляйте, как день стекает с пальцев. Потом стряхните кисти трижды вниз.

Это самый незаметный обряд в книге, и его можно делать где угодно, даже в офисном туалете после неприятного совещания.

Душ-водопад

Просто. Пять минут.

Зачем. Вечернее очищение всего тела.

Ход.

Встаньте под душ. Сначала просто постоит, пусть вода льётся на макушку.

Представьте, что вы стоите под горным водопадом. Вода проходит не только по коже, но и сквозь то яйцо вашего пространства, которое вы учились чувствовать в главе 1.

Проведите ладонями сверху вниз: голова, плечи, грудь, живот, бёдра, ноги. Как будто снимаете с себя тонкую плёнку. Трижды.

Посмотрите, как вода уходит в слив. Вместе с ней уходит день.

В конце на несколько секунд сделайте воду прохладнее, чем вам привычно. Прохлада закрывает.

Слова.

С головы до пят, с плеч до стоп — всё чужое смывает поток. Чистой вошла — чистой стою.

Заметки. Если моете голову, особенно хорошо промойте затылок и шею: там чаще всего копится напряжение.

Соляная ванна

Средне. Сорок минут.

Зачем. Глубокое очищение раз в месяц или после тяжёлых событий.

Когда. Убывающая Луна, вечер. Или в тот день, когда нужно.

Что понадобится. Две-три горсти крупной соли; белая свеча; по желанию веточка роз-марина или лаванды, завязанная в марлю; большая чашка чистой воды для ополаскивания.

Ход.

Сначала примите обычный душ с мылом. В ванну для обряда входят телесно чистой.

Наберите тёплую воду. Высыпайте соль тремя горстями, каждый раз называя, что она делает: «Соль берёт усталость. Соль берёт чужое. Соль берёт страх».

Зажгите свечу и поставьте её в безопасное место, не на бортик ванны.

Погрузитесь в воду. Первые минуты просто дышите.

Затем пройдите вниманием по телу снизу вверх. Где тяжело, где зажато, где болит? В каждом таком месте задержитесь и представьте, как соль вытягивает оттуда серую муть и она растворяется в воде.

Окунитесь с головой один, три или девять раз, если вам это удобно. Если нет, полейте макушку из ладоней.

Лежите не дольше двадцати минут.

Выдерните пробку и оставайтесь в ванне, пока вода уходит. Почувствуйте, как тело тяжелеет, а всё снятое утекает в сток.

Встаньте и ополоснитесь чистой водой из чашки или под душем.

Слова. Пока вода уходит:

Соль взяла, вода унесла, земля приняла, я — чиста. Что ушло, то не вернётся.

После. Не вытирайтесь насухо, промокните кожу. Наденьте чистое. Погасите свечу. Выпейте тёплого чаю и ложитесь спать пораньше: после такой ванны сон приходит быстро.

Заметки. Соляная ванна сушит кожу, поэтому чаще раза в неделю её не делают. При гипертонии, болезнях сердца, беременности и кожных заболеваниях посоветуйтесь с врачом; в этих случаях обряд легко заменить ножной ванночкой с той же солью и теми же словами. Если ванны нет, разведите горсть соли в тазу, встаньте в душевую кабину и медленно вылейте солёную воду на плечи, а потом ополоснитесь.

Ножная ванночка

Просто. Пятнадцать минут.

Таз тёплой воды, горсть соли, стул. Опустите стопы и представьте, что всё тяжёлое стекает по ногам вниз, как по водостоку. Этот способ особенно хорош для тех, кто целый день на ногах и среди людей. Воду вылейте в унитаз, ноги ополосните и разотрите полотенцем.

Сухое очищение солью

Просто. Три минуты.

Когда воды рядом нет. Насыпьте на ладонь щепоть соли. Разотрите её между ладонями над раковиной, урной или землёй, как будто моете руки. Проведите ладонями в сантиметре от тела сверху вниз, не касаясь одежды, и стряхните. Остатки соли сдуйте с ладоней.

Очищение дымом

Средне. Десять минут.

Зачем. Очищение, когда хочется не смыть, а «проветрить» себя. Хорошо после душных, спёртых ситуаций.

Что понадобится. Пучок сухой полыни, можжевельника, розмарина или три лавровых листа; огнеупорная миска; спички; открытое окно.

Ход.

Откройте окно. Заземлитесь.

Подожгите край пучка, дайте разгореться и задуйте пламя, чтобы трава тлела. Держите пучок над миской.

Ладонью или пером направляйте дым к себе. Начните от стоп и поднимайтесь вверх, спереди, потом с боков. За спину заведите руку с пучком, насколько достанете.

Особо окурите ладони, область сердца и затылок.

В конце проведите дымом круг над головой.

Затушите траву в миске, прижав к дну или присыпав солью. Убедитесь, что ничего не тлеет.

Слова.

Дым горький, дым седой, пройди надо мной. Что прилипло — отлепи, в окно унеси.

Заметки. Дыма нужно немного, тонкая струйка. Кашель и слёзы означают, что вы перестарались. Противопоказания к окуриванию перечислены в главе 3; полынь не используют при беременности.

Очищение звуком

Просто. Три минуты.

Бездымная замена. Возьмите колокольчик и позвоните сначала у стоп, потом у колен, у живота, у сердца, у горла, над макушкой. На каждом уровне слушайте, пока звук полностью не затихнет. Если колокольчика нет, хлопайте в ладоши вокруг тела резкими короткими хлопками, а потом потрите ладони и проведите ими по лицу.

Хорошо работает и собственный голос. Протяните на выдохе долгий низкий звук «м-м-м» с закрытым ртом и почувствуйте, как гудит грудная клетка. Три таких выдоха вытряхивают застрявшее напряжение лучше любой травы.

Очищение ветром и светом

Просто.

Выйдите на улицу в ветреный день, встаньте лицом к ветру, разведите руки и по стойте минуту. Позвольте ветру продуть вас насквозь. Потом повернитесь спиной и дайте ему унести всё снятое.

В солнечный день по стойте с закрытыми глазами лицом к солнцу. Представьте, что свет проходит сквозь вас, как сквозь оконное стекло, и выжигает все тени. Трёх минут достаточно.

Эти два способа ничего не стоят и не требуют предметов. Городским жителям я советую их особенно: мы мало бываем под открытым небом.

Скатывание яйцом

Средне. Двадцать минут.

Старый народный способ, известный у славян, в Средиземноморье и в Латинской Америке. Я привожу его в мягком современном виде, без гадания по содержимому.

Что понадобится. Свежее сырое яйцо комнатной температуры; стакан воды.

Ход.

Вымойте яйцо холодной водой и обсушите.

Подержите его в ладонях и скажите: «Что не моё, собери».

Катайте яйцо по телу, слегка прижимая. Начните с макушки, круговыми движениями, затем лицо, шея, плечи, руки до кончиков пальцев, грудь, живот, спина, насколько достанете, ноги до стоп. Двигайтесь сверху вниз.

Там, где чувствуете тяжесть или зажим, задержитесь подольше.

Закончив, разбейте яйцо в унитаз и смойте. Скорлупу выбросьте. Руки вымойте с солью.

Слова. Во время катания повторяйте:

Катись, белое, катись, круглое, собирай на себя тяжёлое, смутное. Тебе — забирать, мне — легко дышать.

Заметки. Не разглядывайте разбитое яйцо в поисках «знаков». Такое гадание только пугает, а пятнышки и нити в белке объясняются свежестью и температурой. Яйцо после обряда в пищу не идёт.

Большое очищение: три воды

Основательно. Полтора часа. Раз в сезон или после тяжёлой полосы.

Зачем. Полное очищение перед новым этапом жизни или перед установкой большой защиты.

Когда. Последние дни убывающей Луны, вечер.

Что понадобится. Соль; белая свеча; три чашки; чистое бельё и одежда, желательно светлые; свежее постельное бельё; лист бумаги и ручка; огнеупорная миска.

Подготовка. За день до обряда ешьте просто, не пейте алкоголь. Уберите в комнате и перестелите постель. Выключите телефон.

Ход.

Письмо. Сядьте при свече и выпишите на лист всё, от чего хотите очиститься: события, обиды, страхи, чужие слова, которые застряли. Пишите, пока не выдохнетесь. Не перечитывайте.

Огонь. Сожгите лист в миске над раковиной или на балконе. Глядя на огонь, скажите: «Сгорает сказанное, сгорает прожитое, остаётся урок». Пепел смойте водой.

Первая вода, солёная. В первой чашке разведите три щепоти соли. В ванной облейте себя из неё от плеч вниз. «Первая вода снимает чужое».

Вторая вода, чистая. Вторую чашку простой воды вылейте на макушку. «Вторая вода смывает прошлое».

Третья вода, названная. В третью чашку заранее налейте воду и подержите её в ладонях, наговорив в неё то, чем хотите наполниться: покой, сила, ясность. Вылейте на макушку. «Третья вода приносит новое».

Не вытираясь, постоит, пока вода стечёт. Затем промокните тело и наденьте чистое.

Вернитесь к свече. Сделайте «Столб света» из главы 4.

Слова. В завершение:

Огнём сожжено, водой унесено, землёй принято, ветром развеяно. Я стою чистая на чистой земле. Да будет так.

После. Съешьте что-нибудь тёплое. Ложитесь спать в свежую постель. На следующий день хорошо поставить личную защиту из главы 10: чистому дому нужна дверь.

Заметки. После большого очищения возможны слёзы, сонливость, странная пустота на день-другой. Это естественная реакция: вы отпустили то, что долго несли. Отдыхайте и не назначайте на следующий день важных дел. Если же обряд поднял тяжёлые воспоминания, с которыми трудно справиться одной, обратитесь к психологу: это не слабость, а продолжение той же заботы о себе.

Как понять, что очищение удалось

Обычно это просто чувствуется. Плечи опускаются, дышится глубже, хочется зевать, пить или спать. Мир становится чуть ярче, звуки чётче. Иногда приходит лёгкая грусть. Если не чувствуете ничего, не делайте вывод, что «не сработало»: у некоторых людей перемена заметна только на следующий день, по тому, как они проснулись.

Не переусердствуйте

Очищаться можно до бесконечности, как можно до бесконечности мыть руки. Признак перебора: вы чувствуете себя «грязной» почти всё время и не можете успокоиться без очередной ванны с солью. Тогда остановитесь. Оставьте одно умывание утром и вечером на две недели и займитесь заземлением. Чистота нужна для жизни, а не вместо неё.

Глава 8. Очищение дома

Дом очищают в четыре шага: убрать, проветрить, очистить, наполнить. Пропустить можно любой, кроме первого. Никакая свеча не справится с углом, где три года лежит пакет с пакетами и сломанный зонт.

Дом копит

Стены помнят. Это не мистика, а наблюдение: в комнате, где долго ссорились, новому человеку неуютно, хотя он ничего не знает. В квартире после долгой болезни воздух будто гуще. В доме, где смеются и пекут пироги, хочется задержаться.

Дом копит то же, что и человек: настроения, усталость, следы гостей, застой там, где ничего не движется. Плюс обычную пыль и хлам, которые сами по себе создают тяжесть. Поэтому в домашней магии уборка и обряд идут вместе, и граница между ними условна.

Когда очищать дом

- Раз в месяц на убывающей Луне, планово.
- После ссоры, болезни, визита тяжёлого человека.
- После ремонта и после отъезда гостей, которые жили несколько дней.
- При въезде в новое жильё (подробно в главе 26).
- Когда в доме «не сидится»: все раздражены, вещи теряются, цветы вянут.
- Перед большими праздниками и перед установкой защиты из главы 23.

Шаг первый: убрать

Начните с расхламления. Правило простое: всё, что сломано, или чинится на этой неделе, или уходит из дома. Всё, чем не пользовались год и что не дорого сердцу, отдаётся или выбрасывается. Особое внимание местам, где застой любит селиться:

- под кроватью и за диваном;
- антресоли и верх шкафов;
- углы за дверями;
- прихожая, особенно обувь, которую никто не носит;
- балкон, если он превращён в склад;
- полка с лекарствами с истёкшим сроком;
- треснувшая посуда и остановившиеся часы.

О битой посуде и стоящих часах есть поверья почти у всех народов. Практический смысл у них один: вещь, которая не выполняет свою работу, тянет внимание и создаёт ощущение, что в доме что-то не в порядке. Почините или проститеесь.

Затем обычная уборка. Пыль сверху вниз, полы от дальнего угла к порогу, мусор сразу из дома. Мести и мыть к выходу — старое правило: сор выносят, а не загоняют вглубь.

Уборка как обряд

Средне. Столько, сколько длится уборка.

Обычную уборку от обрядовой отличают три вещи: намерение, вода и слова.

Что понадобится. Ведро воды; горсть соли; по желанию отвар или настой защитной травы (розмарин, лавр, мята, полынь; см. главу 13) или несколько капель лимонного сока.

Ход.

Откройте окна.

В ведро с водой бросьте три щепотки соли, размешайте рукой по часовой стрелке и скажите, зачем эта вода: «Моешь пол — смываешь старое».

Мойте полы от дальнего угла квартиры к входной двери. Последней моется прихожая и порог.

Той же водой протрите дверные ручки, подоконники, выключатели: всё, чего касаются руки.

Грязную воду вылейте в унитаз со словами: «Что собрано, то унесено».

Тряпку прополощите в чистой воде и высушите на воздухе.

Слова. Пока моете, можно повторять в ритме движений:

Мою пол — мою дом, чисто в нём и светло в нём. Сор за дверь, беда за дверь, здесь покой живёт теперь.

Заметки. Солёная вода вредна паркету и некоторым ламинатам. Если покрытие капризное, обойдитесь одной щепоткой на ведро или замените соль отваром трав. Отвар перед использованием процедите, иначе будете выметать листья.

Шаг второй: проветрить

Откройте всё, что открывается: окна, форточки, балконную дверь, дверцы шкафов, если внутри затхло. Устройте сквозняк хотя бы на десять минут, даже зимой. Движение воздуха делает половину работы. Пока дом проветривается, хорошо встряхнуть на балконе или во дворе пледы, покрывала, коврики, подушки.

Пока окна открыты, пройдите по комнатам и скажите в каждой:

Свежий ветер, заходи, застоялое гони.

Шаг третий: очистить

Теперь, когда в доме физически чисто, можно заняться тем, что тряпкой не смывается. Выберите один способ из следующих. Сочетать два-три можно, но не нужно делать всё сразу.

Общее правило обхода: начинайте от входной двери и идите против часовой стрелки, если убираете, и по часовой, если наполняете и защищаете. Против солнца — разматывать, по солнцу — заматывать. В каждой комнате пройдите вдоль стен и загляните в углы: там воздух стоит.

Очищение дымом

Средне. Двадцать–тридцать минут.

Что понадобится. Пучок сухой травы или смесь на огнеупорном блюде: полынь, можжевельник, розмарин, лавр, чабрец; подставка-миска, чтобы ловить пепел; спички.

Ход.

Окна открыты. Животных и детей уведите в другую комнату или на прогулку.

Заземлитесь у входной двери. Зажгите траву, дайте ей тлеть.

Идите против часовой стрелки вдоль стен. В каждом углу задержитесь и проведите дымом снизу вверх. Окурите дверные и оконные проёмы, обведя их по контуру.

Не забудьте шкафы, кладовку, ванную, туалет, пространство под кроватью.

Закончив круг, вернитесь к входной двери и мысленно проводите дым и всё, что он собрал, за порог и в окна.

Потушите траву. Оставьте окна открытыми ещё на четверть часа.

Слова. В каждой комнате:

Дымом горьким, дымом чистым выметаю, выгоняю. Что застыло — отпускаю, что чужое — выпускаю.

Заметки. О белом шалфее. Его часто продают как главное средство для окуривания. Это священное растение ряда коренных народов Северной Америки, в природе его собирают хищнически, и многие хранители традиции просят посторонних его не использовать. У нас есть свои растения с той же задачей: полынь, можжевельник, чабрец. Они растут рядом, стоят копейки и работают не хуже.

Очищение звуком

Просто. Десять минут.

Лучший способ для домов, где нельзя дымить. Возьмите колокольчик, бубен, две ложки, кастрюлю с половником. Идите тем же путём, против часовой стрелки, и звоните или стучите, особенно в углах, под потолком и у пола. Звук должен быть уверенным. Не нужно тихонько позвякивать, извиняясь перед соседями: три минуты звона среди дня никому не повредят.

Хлопки в ладоши работают так же. Хлопните в углу: в чистом углу звук звонкий, в застоявшемся глухой, как в вату. Хлопайте, пока не зазвенит.

После звука дом хорошо «успокоить» тихой приятной музыкой или просто тишиной.

Очищение солью

Просто. Пять минут и сутки ожидания.

Расставьте по углам комнат блюдца с крупной солью, по столовой ложке в каждом. Скажите: «Соль, бери, что не к месту». Оставьте на сутки, после тяжёлых событий на трое. Затем соберите соль, не касаясь руками (ссыпьте блюдца в пакет), и смойте в унитаз. Блюдца вымойте.

Если в доме животные или маленькие дети, поставьте блюдца высоко: на шкафы, полки, подоконники.

Вариант для срочных случаев: рассыпьте щепотку соли по полу комнаты, оставьте на час и пропылесосьте. Мешок или контейнер пылесоса сразу опорожните.

Очищение огнём

Средне. Двадцать минут.

Обойдите дом с зажжённой белой свечой. В каждом углу и у каждого проёма задержитесь и очертите пламенем небольшой круг. Там, где свеча трещит и коптит, постоит дольше. Объясняется это обычно сквозняком или качеством фитиля, но традиция видит в треске работу огня, и стоять там, где он просит, не вредно.

Идите медленно, прикрывая пламя ладонью от сквозняка, и держите под свечой блюдце: воск капает. К шторам ближе чем на метр не подходите.

Огонь живой, огонь святой, пройди по дому со мной. Где тёмное — освети, где тяжёлое — сожги.

Очищение водой

Просто. Десять минут.

В чашку воды положите три щепотки соли и веточку розмарина или любой зелени. Обойдите дом, окуная пальцы или веточку и брызгая в углы, на пороги, на подоконники. Капель нужно немного. Этот способ самый мягкий, он подходит для детской и для спальни.

Вода чистая, вода ясная, омой мой дом, как дождь оmyвает сад.

Шаг четвёртый: наполнить

Этот шаг пропускают чаще всего, и напрасно. Очищенное пространство пусто, а пустота долго не держится. Если не наполнить дом тем, что вы хотите в нём видеть, он наполнится тем, что придёт первым.

Способов много, выберите по душе.

•

Свет.

Зажгите свечу в центре дома и дайте ей погореть час при вас. Скажите, чем наполняется дом: покоем, теплом, смехом, достатком.

•

Запах.

Сварите кофе, испеките что-нибудь, поставьте на плиту кастрюльку с водой, корицей и апельсиновой коркой. Запах еды — древнейший знак обжитого дома.

•

Звук.

Включите музыку, которую любите, или спойте сами. Пение хозяйки дом понимает лучше всего.

•

Живое.

Поставьте свежие цветы или ветки. Полейте комнатные растения.

•

Слово.

Пройдите по комнатам по часовой стрелке и в каждой скажите вслух, для чего она: «Здесь мы спим и отдыхаем. Здесь мы едим и разговариваем. Здесь ребёнок растёт в радости».

Дом мой чист, дом мой светел. Наполняю его миром, наполняю его теплом, наполняю его хлебом и смехом. Всё доброе — заходи и оставайся.

Полный обряд очищения дома

Основательно. Полдня.

Когда нужно сделать всё по-настоящему: после тяжёлого периода, при въезде, раз в год.

Накануне. Разберите хлам, вынесите мусор, приготовьте всё нужное.

Утро. Откройте окна. Сделайте обрядовую уборку с солёной водой.

Очистите себя. Примите душ с намерением (глава 7), наденьте чистое.

Заземлитесь у входной двери. Назовите вслух, что вы делаете: «Я очищаю свой дом».

Звук. Первый обход против часовой стрелки с колокольчиком, чтобы разбудить и расшевелить.

Дым или огонь. Второй обход против часовой стрелки, чтобы убрать поднятое.

Вода. Третий обход, уже по часовой стрелке, с окроплением, чтобы освежить и успокоить.

Соль. Расставьте блюда по углам на сутки.

Наполнение. Свеча в центре дома, слова наполнения, еда.

Закрытие. Закройте окна. Скажите: «Сделано». Поешьте всей семьёй.

На следующий день уберите соль. Через день-два, когда дом «устойтсся», можно ставить защиту.

Трудные места

Прихожая. Сюда входит всё, что приносят с улицы. Держите её свободной. Обувь убирайте в шкаф, коврик у двери стирайте или вытряхивайте каждую неделю. Раз в неделю протирайте порог солёной водой.

Спальня. Не окуривайте её тяжёлым дымом. Лучше вода, звук и свежее бельё. Из-под кровати уберите всё: чемоданы, коробки, старую обувь. Спать над складом вещей — как спать на вокзале.

Кухня. Сердце дома. Мойте плиту и раковину с тем же намерением, что и полы. Раз в месяц перебирайте крупы и специи: старые, с жучком и без запаха уходят.

Ванная и туалет. Через них из дома уходит вода и всё смываемое. Держите слив чистым, крышку унитаза закрытой, дверь прикрытой. После обрядов очищения промойте стоки горячей водой с солью.

Зеркала. Протирайте их солёной водой, а потом насухо чистой тканью. О зеркалах подробнее в главе 22.

Комната после болезни или ссоры. Проветрить, сменить бельё, вымыть пол, позвонить колокольчиком, зажечь свечу. Если здесь болели долго, постирайте шторы и покрывала.

Как поддерживать чистоту между обрядами

- Проветривайте каждый день.
- Не оставляйте на ночь грязную посуду и полное мусорное ведро.
- Приходя домой, разувайтесь у порога и мойте руки.
- Не ссорьтесь в спальне и на кухне; если сорвались, после ссоры откройте окно.
- Раз в неделю зажигайте свечу и говорите дому спасибо.

Дом, в котором регулярно делают эти мелочи, редко нуждается в «тяжёлой артиллерии». Чистота, как и защита, держится не на подвигах, а на привычках.

Глава 9. Очищение вещей, подарков и находок

Вещь, пришедшую в дом из чужих рук, стоит очистить и «познакомить» с домом. Это занимает от минуты до суток и снимает большинство тревог вокруг подарков, наследства и покупок с рук. В главе разобрано, что очищать, чем, и что делать с вещами, от которых не по себе.

Почему вещи вообще нужно очищать

Вещь несёт историю. Кольцо, которое двадцать лет носила женщина в несчастливом браке, и такое же кольцо из витрины магазина ощущаются по-разному, хотя металл один. Объясните это памятью предметов или собственным знанием об их прошлом, результат одинаков: рядом с некоторыми вещами спокойно, рядом с другими нет.

Очищение делает вещь вашей. Вы снимаете с неё чужую историю и даёте новую. Тот же жест полезен и для совершенно новых вещей: вы не знаете, через сколько рук и складов они прошли.

Что стоит очищать

- Всё купленное с рук: одежду, мебель, посуду, украшения, книги.
- Антиквариат и винтаж.
- Наследство, особенно личные вещи: часы, кольца, зеркала, постельное бельё.
- Подарки от людей, с которыми у вас сложные отношения.
- Вещи, оставшиеся от бывших партнёров.
- Вещи, которые были с вами в тяжёлый период: в больнице, во время развода, на нелюбимой работе.
- Найденное на улице, если вы решили это взять.
- Новые предметы для практики (об этом в главе 5).

Обычные покупки из магазина, продукты, бытовую технику очищать не обязательно. Достаточно вымыть или протереть, как вы и так делаете.

Пять способов

Способ

Как

Для чего подходит

Не подходит

Вода

Подержать под проточной водой или протереть влажной тканью

Металл, стекло, керамика, большинство камней

Дерево, бумага, кожа, электроника, пористые камни

Соль

Положить в соль на ночь или обложить мешочками соли

Мелкие предметы из стекла, керамики

Металл (ржавеет), жемчуг, опал, бирюза, янтарь

Дым

Провести сквозь дым травы трижды

Дерево, ткань, бумага, кожа, книги

Вещи, которые впитывают запах, если запах вам не нужен

Звук

Позвонить колокольчиком над вещью или вокруг неё

Всё, включая технику и мебель

—

Свет

Оставить на подоконнике на сутки

Почти всё

Ткани и камни, выгорающие на солнце (аметист, розовый кварц)

Если сомневаетесь, выбирайте звук: он не вредит ничему.

Простое очищение вещи

Просто. Пять минут.

Ход.

Вымойте руки.

Возьмите вещь и рассмотрите её. Поблагодарите мысленно прежнего владельца или мастера, который её сделал.

Очистите выбранным способом.

Подержите в ладонях, подышите на неё трижды.

Скажите слова.

Слова.

Что было с тобой до меня — отпущено. Чьей ты была — того уж нет. Теперь ты в моём доме, под моей рукой. Служи мне добром.

Одежда и ткани

Одежду с рук, из секонд-хенда, от родственников просто постирайте, добавив в воду при полоскании щепотку соли. Соль в небольшом количестве ткани не вредит. Пока вещь сохнет, желательно на воздухе, скажите: «Ветер сушит, солнце греет, чужое уходит, моё остаётся».

То, что нельзя стирать (пальто, шубу, костюм), проветрите на балконе сутки и проведите вокруг колокольчиком или дымом можжевельника.

Постельное бельё, полотенца, подушки и одеяла я советую не брать с рук вовсе. Дело не в мистике, а в том, что с ними мы наиболее незащищены и телесно близки. Если достались по наследству и дороги как память, выстирайте при высокой температуре и просушите на солнце.

Украшения

Украшения носят на теле годами, поэтому они впитывают больше всего. Особенно кольца, нательные кресты и медальоны, серьги.

Средне. Сутки.

Вымойте украшение под проточной холодной водой с каплей мягкого мыла. Проверьте, не боится ли камень воды (см. главу 12).

Положите на ночь на блюдце на подоконник. Если металл и камень позволяют, поставьте блюдце рядом с чашкой соли, а не в саму соль.

Утром позвоните над украшением колокольчиком трижды.

Наденьте и скажите слова из простого очищения.

Украшения, с которыми связана тяжёлая история (обручальное кольцо после развода, подарок от человека, причинившего боль), лучше не носить, даже очищенными. Их можно продать, переплавить в новое изделие или отдать. Деньги от продажи потратьте на что-то хорошее для себя.

Мебель и крупные вещи

Вымойте или протрите всю поверхность, включая заднюю стенку, дно ящиков, ножки. В старой мебели выньте все ящики и вытряхните.

Проверьте, не осталось ли чего внутри: в старых комодах находят письма, булавки, монеты. Найденное решайте по смыслу: письма можно сохранить или сжечь, булавки и иглы выбросить.

Обойдите вещь с колокольчиком или дымом против часовой стрелки три раза.

Положите ладонь на вещь и скажите: «Ты дома».

Старое зеркало требует отдельного разговора, см. главу 22.

Книги, письма, фотографии

Бумага не любит воды и соли. Книги с рук проветрите, перелистав страницы у открытого окна, и проведите над ними колокольчиком. Книги по магии, купленные у букиниста, очистите обязательно: неизвестно, кто и зачем по ним работал.

Старые фотографии и письма не «очищают», их разбирают. То, что дорого, храните в коробке, а не рассыпью. То, что тяжело, не обязательно держать дома. Фотографии бывших партнёров, людей, причинивших вам боль, можно отдать тому, кому они нужны, убрать в архив вне спальни или сжечь с благодарностью за опыт. Рвать и колоть не нужно: это уже не очищение, а нападение на образ, и оно держит связь вместо того, чтобы её развязать.

Подарки

Большинство подарков дарят от души, и очищать их не от чего. Но бывают подарки, после которых остаётся осадок: от человека, который вас недолюбливает, с двусмысленным намёком, с ожиданием ответной услуги.

Народная традиция считала сомнительными некоторые подарки сами по себе: ножи, иглы, пустой кошелек, платки, часы, зеркала. За острое полагалось отдать монетку, чтобы подарок стал покупкой. Обычай безобидный и даже изящный: дайте дарителю мелкую монету со словами «покупаю».

Что делать с подарком, от которого не по себе.

Не спешите. Положите его на сутки в прихожей, не занося вглубь дома.

Спросите себя: дело в вещи или в отношениях с дарителем? Чаще второе.

Если вещь нужна и нравится, очистите её звуком и дымом и скажите:

Дар принимаю, умысел возвращаю. С чем доброе пришло — пусть остаётся, с чем худым пришло — у порога отстаёт.

Если вещь не нужна, отдайте её дальше без чувства вины. Подарок, перешедший к вам, принадлежит вам, и вы вправе им распорядиться. Не передаривайте близким то, что вызывает у вас тревогу; отдайте в благотворительный магазин.

Еду и напитки от человека, которому вы не доверяете, просто не ешьте. Не из-за магии, а из обычной осторожности.

Находки

Старое правило гласит: не поднимай на дороге, особенно на перекрёстке, особенно деньги, украшения, булавки, узелки. В его основе обычай «сбрасывать» болезнь или беду на вещь и оставлять её на перекрёстке. Сегодня так почти никто не делает, но здравый смысл правила остался: чужая потерянная вещь не ваша.

Как поступать:

•

Кошелёк, телефон, документы, ключи

постарайтесь вернуть владельцу: отнесите в полицию, в бюро находок, оставьте объявление. Это доброе дело, и бояться его не нужно.

•

Мелкие деньги

можно поднять и отдать нуждающемуся или опустить в ящик для пожертвований.

•

Украшения

относите в полицию или бюро находок. Если владелец не нашёлся и вы оставляете вещь себе, очистите её так, как описано выше.

•

Странные предметы

(перевязанные узелки, иглы, свёртки) не трогайте руками и не берите.

Подклад: что делать без паники

Иногда люди находят у своей двери, под ковриком или в доме что-то непонятное: рассыпанную соль или землю, иглу в косяке, узелок, перья, незнакомую монету. Называют это подкладом и пугаются до бессонницы.

Скажу сразу: в девяти случаях из десяти это мусор, чужая небрежность, детская шалость или случайность. Земля у двери может высыпаться из чьего-то цветочного горшка. Игла в мягкой мебели могла остаться от обивщика. Но даже если вещь положили нарочно, её сила в вашем страхе. Спокойно убранный подклад ничего не может.

Просто. Десять минут.

Что понадобится. Лист бумаги или пакет; веник и совок или перчатки; соль; вода.

Ход.

Не берите предмет голыми руками. Сметите его на бумагу или в пакет веником, либо возьмите в перчатке.

Вынесите из дома. Выбросьте в мусорный контейнер на улице. Если предмет можно безопасно сжечь (нитки, перья, бумага) и есть где это сделать, сожгите.

Скажите спокойно, без злости:

Не моё — не беру. Откуда пришло — туда ступай. Моему дому до тебя дела нет.

Место, где лежал предмет, вымойте солёной водой. Веник и совок сполосните, перчатки и пакет выбросьте.

Вымойте руки до локтей. Умойтесь.

Зажгите свечу, сделайте заземление из главы 4.

После. Не выясняйте, кто это сделал. Не обсуждайте с соседями. Не носите находку показывать знающим людям. Чем меньше внимания, тем лучше. Если хочется подкрепить порог, обновите защиту двери по главе 21.

Заметки. Если находки повторяются, а с ними приходят записки с угрозами, порча имущества, слежка, это уже не магия, а преследование. Фотографируйте всё, сохраняйте и обращайтесь в полицию (глава 38).

Вещи умерших

Тема деликатная, и общих правил здесь меньше, чем традиций. Скажу о том, в чём сходится большинство из них и что подсказывает опыт.

Не торопитесь разбирать вещи. Нет никакой магической необходимости раздать всё до определённого дня. Разбирайте, когда будете готовы, и лучше не в одиночку.

Личные вещи, которые вы хотите сохранить и носить (часы, кольцо, платок), очистите мягко: проветрите, подержите на солнце, позвоните колокольчиком. Здесь вы снимаете не «плохое», а печать болезни и ухода, оставляя память о живом человеке. Скажите:

Память о тебе оставляю, боль отпускаю. Носила ты — буду носить я, с любовью и с миром.

Одежду и обувь принято раздавать. Это разумно: вещи продолжают служить, а вам не приходится жить в музее. Постель, на которой человек долго болел и умер, обычно не оставляют.

Если какая-то вещь умершего вызывает у вас страх или тяжесть, вы не обязаны её хранить из чувства долга. Память живёт не в предметах.

Вещи после разрыва

После развода или тяжёлого расставания дом полон предметов, связанных с ушедшим человеком. Каждый из них дёргает за нитку.

Соберите всё, что принадлежит бывшему партнёру, и верните или передайте через третьих лиц. Не храните «на всякий случай».

Подарки разделите на три кучки: нужное и нейтральное, красивое, но болезненное, и то, что видеть не хочется. Первое очистите и оставьте. Второе уберите в коробку на полгода и решите потом. Третье отдайте или продайте.

Общую постель обновите: новое бельё, а по возможности и новые подушки.

Сделайте очищение дома по главе 8.

Об отсечении связей, которые держатся не на вещах, а на чувствах, рассказано в главе 36.

Когда вещь лучше отпустить

Иногда после всех очищений рядом с вещью по-прежнему неуютно. Это не значит, что она «проклята». Возможно, она напоминает о том, о чём вы не хотите помнить, или просто не ваша по характеру. Не боритесь. Вещь можно:

- отдать тому, кому она в радость;
- продать, а на вырученное купить что-то новое;
- отнести в благотворительный магазин;
- вернуть природе, если она из природных материалов: камень положить у воды, дерево сжечь в костре.

Прощаясь, скажите вещи спасибо. Благодарность закрывает историю чище любого обряда.

Часть III. Защита себя

Глава 10. Ежедневный щит

Ежедневный щит — это короткая утренняя практика, после которой вы выходите из дома собранной и с ясной границей. Она занимает от одной до пяти минут и со временем становится такой же привычной, как чистка зубов. В этой главе описаны семь видов щита на разные случаи и правила, по которым их ставят, носят и снимают.

Что такое щит

Щит — это образ вашей границы, который вы сознательно создаёте и поддерживаете. В первой главе вы очерчивали руками яйцо вокруг тела. Щит — это оболочка этого яйца, которой вы придаёте нужные свойства: плотность, цвет, способность пропускать одно и задерживать другое.

Работает он через внимание. Когда вы утром на минуту представили свою границу и назвали её, вы целый день чуть лучше чувствуете, где заканчиваетесь вы и начинается чужое. Чужая злость перестаёт автоматически становиться вашей. Скептик скажет, что это самовнушение, традиция — что вы уплотнили своё поле. На практике это одно и то же.

Три правила

Сначала очиститься и заземлиться. Щит, поставленный на усталость и вчерашние обиды, запирает их внутри вместе с вами. Минимум — умывание с намерением и «Дерево» из главы 4.

Щит должен дышать. Глухая броня отсекает всё: и чужую злость, и улыбку ребёнка, и собственную интуицию. Люди, которые месяцами ходят в «бетонном колпаке», жалуются на онемение и одиночество. Хороший щит избирателен. В каждом описании ниже есть фраза о том, что он пропускает.

Щит снимают. Дома, среди своих, в безопасности щит ослабляют или убирают совсем. Иначе близкие начинают чувствовать, что до вас не достучаться. Вечернее «Возвращение своего» из главы 4 как раз и снимает дневную защиту.

Щит первый: светлое яйцо

Просто. Три минуты. Базовый щит на каждый день.

Ход.

Встаньте, заземлитесь. Положите ладонь на грудь.

Представьте в центре груди огонёк размером с пламя свечи. Это ваша собственная сила.

На каждом выдохе огонёк разгорается. Свет заполняет грудь, потом всё тело, потом выходит за пределы кожи.

Свет останавливается на расстоянии вытянутой руки и образует оболочку в форме яйца: над головой, под стопами, спереди, сзади, с боков.

Проведите руками по воображаемой оболочке, как гончар оглаживает кувшин. Проверьте, нет ли вмятин. Особенно сзади, между лопаток, и под ногами.

Задайте свойства словами.

Слова.

Свет мой вокруг меня — от макушки до пят. Доброе проходит, недоброе скользит. Своё слышу, чужое не беру. Так на весь день.

Заметки. Цвет света выберите сами. Большинству подходит тёплый золотистый или белый. Кому-то спокойнее в голубом, кому-то в зелёном. Если цвет «не видится», представляйте тепло или плотность воздуха.

Щит второй: плащ

Просто. Одна минута. Когда нужно быть незаметной.

Для транспорта, очередей, вечерней улицы, открытого офиса, семейных застолий, где не хочется оказаться в центре внимания.

Ход. Представьте, что берёте с плеч невидимый серый плащ с капюшоном и запахиваетесь. Сделайте настоящий жест руками: накиньте капюшон, запахните полы. Ткань плаща матовая, мягкая, цвета дождя. Взгляды соскальзывают с неё, как с камня у дороги.

Слова.

Серый плащ, тихий шаг. Кто ищет ссоры — не найдёт меня. Иду мимо, и мимо иду.

Заметки. Плащ не делает вас невидимой для машин и не заменяет осторожности в тёмном дворе. Снимайте его так же, жестом, когда входите туда, где хотите быть замеченной: на встречу, на свидание, на собеседование.

Щит третий: зеркало

Средне. Три минуты. Когда на вас направлена конкретная неприязнь.

Для разговора с человеком, который намеренно задевает, для конфликтных собраний, для встреч с завистливым окружением.

Ход. Поставьте базовое светлое яйцо. Затем представьте, что его внешняя поверхность становится гладкой и блестящей, как ртуть или как поверхность озера в безветрие. Изнутри вы всё видите. Снаружи всё, что летит в вас, отражается.

Здесь есть важная тонкость. Я не советую «возвращать отправителю» с пожеланием, чтобы ему стало хуже. Задайте зеркалу другое направление: всё отражённое уходит вниз, в землю, и там растворяется.

Слова.

Гладь зеркальная вокруг меня. Что послано со злом — не входит, в землю уходит, землёй гасится. Мне — моё, земле — остальное.

Заметки. Зеркальный щит не носят постоянно. Он холодный, и долгое ношение делает человека отстранённым. Поставили на встречу, сняли после. Подробнее о том, почему я направляю отражённое в землю, а не в обидчика, рассказано в главе 36.

Щит четвёртый: колючая изгородь

Средне. Три минуты. Когда нарушают ваши границы.

Для ситуаций, где к вам лезут: навязчивые вопросы, непрошенные прикосновения, попытки сесть на шею.

Ход. Представьте вокруг себя на расстоянии шага живую изгородь из шиповника или боярышника. Она вам по грудь, густая, с цветами и шипами. Вам за ней хорошо: пахнет цветами, поют птицы. Тому, кто подходит с уважением, вы открываете калитку. Тот, кто ломится, натывается на шипы и отступает сам.

Слова.

Шиповник мой, цветы и колись. С добром — в калитку, с нахальством — на шипы. Моя земля, мой сад, моё слово.

Заметки. Этот щит хорошо сочетается с реальным действием. Изгородь помогает произнести вслух «нет», «мне это не подходит», «не трогайте меня». Без слов она работает вполсилы.

Щит пятый: водопад

Просто. Две минуты. Когда вокруг много чужих эмоций.

Для тех, кто работает с людьми и слушает чужие беды: врачей, учителей, консультантов, парикмахеров, всех, кому «плачут в жилетку».

Ход. Представьте, что между вами и собеседником падает тонкая прозрачная завеса воды. Вы видите и слышите человека, сочувствуете ему. Но его боль, страх и гнев, дойдя до завесы, смываются вниз и уходят в землю. До вас доходит смысл, а тяжесть остаётся в воде.

Слова.

Слышу тебя, вижу тебя, твоё — тебе, моё — мне. Вода между нами всё лишнее уносит.

Заметки. Сочувствие не требует заболеть вместе с человеком. Врач, который плачет над каждым пациентом, скоро не сможет лечить. После рабочего дня обязательно вымойте руки до локтей (глава 7).

Щит шестой: шар огня

Средне. Три минуты. Когда нужна смелость.

Для выступлений, экзаменов, трудных переговоров, для дней, когда страшно и надо.

Ход. Поставьте базовое яйцо. Представьте, что свет в нём становится жарким, оранжево-красным, как угли в печи. Он не жжёт вас: вы и есть этот огонь. Плечи расправляются, спина выпрямляется, голос опускается. Всё робкое и мелкое сгорает на подлёте.

Слова.

Огонь во мне, огонь вокруг. Страх горит, сомнение горит. Иду прямо, говорю ясно, и дорога передо мной светла.

Заметки. Огненный щит разгоняет и тело: сердце бьётся чаще, становится жарко. Не ставьте его перед сном и при высоком давлении. После дела обязательно заземлитесь и поешьте.

Щит седьмой: одеяло

Просто. Две минуты. Когда вам плохо и нужна нежность.

Для дней болезни, горя, сильной усталости. Это не боевой щит, а кокон.

Ход. Обхватите себя руками за плечи. Представьте, что вас укрывают большим тёплым одеялом или шалью. Кто укрывает, решите сами: бабушка, мама, ангел, сама земля, вы сама из будущего. Под одеялом тихо. Мир подождёт.

Слова.

Укрыта, согрета, сбережена. Сегодня мне можно быть слабой. Всё важное подождёт до утра.

Как выбрать щит на день

Что предстоит

Щит

Обычный день

Светлое яйцо

Транспорт, толпа, очереди

Плащ

Встреча с недоброжелателем

Зеркало (в землю)

Навязчивые люди, давление

Колючая изгородь

Работа с чужими переживаниями

Водопад

Выступление, экзамен, переговоры

Шар огня

Болезнь, горе, истощение

Одеяло

Не ставьте несколько щитов сразу. Светлое яйцо — основа, остальные надеваются поверх него на время и снимаются.

Якорь: как поставить щит за три секунды

Когда щит отработан, его можно привязать к жесту, слову или предмету и вызывать мгновенно.

Просто. Неделя практики.

Выберите якорь. Жест: сжать большой и средний палец, коснуться ключицы, провести рукой по волосам. Слово: любое короткое, которое вы не говорите в быту. Предмет: кольцо, которое вы поворачиваете на пальце, кулон, который сжимаете.

Семь дней подряд ставьте базовый щит полностью, по описанию. В момент, когда оболочка замкнулась и вы её хорошо чувствуете, выполняйте якорь.

На восьмой день попробуйте наоборот: сделайте якорь и позвольте щиту возникнуть самому. Обычно он встаёт сразу.

Раз в неделю проходите полную версию, чтобы связь не слабела.

Якорь особенно полезен в неожиданных ситуациях: начальник вызвал «на ковёр», в вагон зашла шумная компания, позвонил человек, с которым трудно говорить.

Щит с опорой на предмет

Многим легче держать защиту, когда она связана с вещью на теле. Это мост между воображаемым щитом и оберегами, о которых пойдёт речь в следующей главе.

•

Украшение.

Кольцо, браслет, кулон, серьги. Утром, надевая, скажите: «Надеваю защиту». Вечером, снимая: «Снимаю, день закрыт».

•

Одежда.

Шарф, пояс, любимый пиджак. Застёгивая пуговицы снизу вверх, вы «застёгиваете» и щит.

•

Запах.

Капля разбавленного масла или духов на запястья с одним и тем же намерением. Через пару недель сам запах будет вас собирать.

•

Булавка.

Старинный способ: булавка, приколотая на изнанку одежды у сердца головкой вниз. О ней подробно в главе 11.

Утренний порядок

Весь утренний защитный ритуал укладывается в пять минут.

Умывание с намерением (одна минута).

«Дерево» (две минуты).

Светлое яйцо со словами (две минуты).

Надеть оберег, если он у вас есть.

Перед выходом коснуться дверного косяка и сказать: «Ухожу целой, вернусь целой».

Что делать, если щит «пробили»

Бывают дни, когда вы поставили защиту, а вас всё равно задело. Кто-то нагрубил, и вы полдня прокручиваете это в голове. Это не значит, что щит плохой или вы бездарны. Щит не делает человека бесчувственным, он снижает силу удара.

Что делать:

Заметьте, что задело. Назовите это про себя: «Меня задели слова о моей работе».

Выдохните с толчком три раза (глава 4).

Вымойте руки и лицо холодной водой.

Сожмите заземляющий камень.

Восстановите щит якорем или за минуту вручную.

Вечером запишите, что произошло. Щит чаще всего пробивают в том месте, где у нас и так болит. Это подсказка, с чем стоит поработать отдельно, возможно, не магическими средствами.

Вечернее снятие

Придя домой, снимите щит так же сознательно, как надевали.

Разуйтесь, вымойте руки до локтей.

Проведите ладонями вдоль тела сверху вниз, как будто снимаете пальто, и стряхните кисти.

Скажите: «Я дома. Щит снят. Здесь свои».

Перед сном сделайте «Возвращение своего».

На ночь ставится другая защита, мягкая, о ней рассказано в главе 20.

Сколько времени нужно, чтобы научиться

Первые две недели щит ощущается как игра воображения и держится от силы час. К концу месяца вы начнёте замечать, что помните о нём в течение дня и что люди реагируют на вас чуть иначе: реже цепляются, раньше останавливаются. Через три месяца щит встаёт от одного якоря и держится сам.

Тренируйтесь в спокойные дни. Навык, отработанный в тишине, пригодится в бурю; учиться плавать во время шторма поздно.

Глава 11. Обереги и амулеты

Оберег — это предмет, которому вы поручили работу: хранить, отводить, напоминать. Сильнее всего работает оберег, сделанный своими руками или выбранный с ясным намерением, а не самый дорогой. В этой главе рассказано, какие бывают обереги, как их делать, заряжать, носить и когда с ними прощаться.

Три слова, которые путают

Оберег хранит и отводит. Его задача — защита. Это слово из славянской традиции, и в книге я чаще использую его.

Амулет в европейской традиции тоже защищает. В быту слова «оберег» и «амулет» означают одно и то же.

Талисман притягивает: удачу, любовь, достаток. Он работает на приобретение, а не на защиту. В этой книге талисманов почти нет, но принцип создания тот же.

Из чего складывается сила оберега

Материал. У железа, соли, рябины, красной нити есть собственная защитная «репутация», накопленная веками. Вы подключаетесь к ней, когда берёте традиционный материал.

Форма и знак. Круг, узел, ключ, глаз, рука, подкова. Форма говорит оберегу, как именно защищать: замыкать, связывать, запирает, смотреть, останавливать, собирать.

Намерение. Задача, которую вы назвали вслух. Без неё предмет остаётся украшением.

Связь. Время, которое вы провели с оберегом, и внимание, которое ему дали. Старый оберег, который носили годами, сильнее нового именно поэтому.

Традиционные обереги и что они значат

Оберег

Откуда

Как работает

Где держать

Булавка

Славянская и общеевропейская традиция

Остриё «прокалывает» недобрый взгляд, замкнутая форма запирает

На изнанке одежды у сердца, головкой вниз

Красная нить

От Скандинавии до Ближнего Востока и Индии

Красный цвет жизни отводит глаз, узлы удерживают намерение

На левом запястье

Подкова

Европа

Железо и форма полумесяца; собирает удачу или не пускает зло

Над входной дверью

Ключ

Европа, славяне

Запирает и отпирает; власть хозяина над порогом

У двери, на связке, на шее

Глаз (назар)

Средиземноморье, Турция

«Смотрит в ответ», принимая сглаз на себя

У входа, в машине, на сумке

Рука (хамса)

Ближний Восток, Северная Африка

Жест «стой»

У входа, на шее

Колокольчик

Повсеместно

Звон разгоняет застой, предупреждает

На двери, на детской коляске

Рябина

Славяне, кельты

Красные ягоды и крестик на ягоде; дерево-страж

Ветки над дверью, бусы из ягод

Чеснок

Европа

Резкий запах, «жгучая» сила

Плетёнка на кухне

Соль в мешочке

Повсеместно

Впитывает и запирает

В кармане, в сумке, под порогом

Камень с дыркой («куриный бог»)

Славяне, Британия

Природное «око»; редкая находка, отмеченная водой

На шнурке, у кровати, в хлеву

Кукла-оберег

Славяне

Образ хранительницы; у традиционной куклы нет лица

В детской, на кухне, в красном углу

Если оберег принадлежит живой религиозной традиции (крест, образок, мезуза, священные слова), относитесь к нему как к святыне, а не как к украшению. Носите его, если это ваша

вера или если вы приняли его с уважением из рук носителя традиции. Не превращайте чужие святыни в аксессуары.

Как выбрать оберег

•

По задаче.

От сглаза и чужого внимания — булавка, глаз, красная нить. Для дома — подкова, ключ, рябина. Для дороги — мешочек, камень, узелковый шнур. Для ребёнка — см. главу 29.

•

По отклику.

Возьмите предмет в руку. Тепло, спокойно, хочется не выпускать — ваш. Холодно, неуютно, «никак» — не ваш, даже если в книге написано иначе.

•

По удобству.

Оберег, который вы забываете надеть или который мешает, не работает. Лучше маленькая булавка каждый день, чем роскошный кулон в шкатулке.

Покупные обереги ничем не хуже самодельных, если вы их очистите и посвятите. Но самодельные имеют преимущество: пока вы завязываете узлы или шьёте мешочек, вы уже вкладываете намерение.

Общий порядок: как создать оберег

Средне. Полчаса.

Когда. Растущая Луна или полнолуние; вторник, суббота или воскресенье. Или когда нужно.

Что понадобится. Сам предмет; свеча; чашка воды со щепоткой соли; щепоть сухой травы или благовоние; щепоть земли или соль в блюдце.

Ход.

Очистите предмет подходящим способом (глава 9).

Заземлитесь. Зажгите свечу. Поставьте перед собой воду, соль (землю), травы.

Возьмите предмет в ладони. Сформулируйте задачу одной фразой, как в главе 2.

Представьте оберегу четыре стихии:

проведите над солью или коснитесь земли: «Землёй укрепляю»;

проведите сквозь дым или подышите на него: «Воздухом оживляю»;

пронесите высоко над пламенем: «Огнём закаляю»;

сбрызните водой: «Водой освящаю».

Зажмите оберег между ладонями у груди. Представьте, что свет вашего щита (глава 10) перетекает в него и наполняет до краёв.

Произнесите слова трижды.

Подышите на оберег три раза. Наденьте или положите на место.

Слова.

Не вещь держу, а стража ставлю. Храни меня в доме и в дороге, среди своих и среди чужих, днём при солнце, ночью при луне. Что недоброе — отведи, что доброе — пропусти. Слово сказано, дело сделано.

После. Первые сутки не давайте оберег никому в руки. Первую неделю носите каждый день.

Булавка

Просто. Пять минут.

Самый простой и незаметный оберег. Возьмите новую английскую булавку. Подержите над пламенем свечи несколько секунд, остудите. Скажите:

Остра и закрыта, мала да крепка. Чужой глаз уколется, чужое слово сломается, а я пройду, не задетая.

Приколите на изнанку одежды в области сердца, головкой вниз, чтобы не расстегнулась. Раз в неделю снимайте, промывайте под проточной водой и прикалывайте заново.

Традиция говорит: если булавка потемнела, расстегнулась сама или потерялась, она приняла удар на себя. Потемнение обычно объясняется влагой и качеством металла, но менять такую булавку на новую в любом случае разумно. Старую выбросьте, поблагодарив.

Детям булавки не прикалывают: ребёнок может расстегнуть её и пораниться.

Красная нить

Просто. Десять минут.

Возьмите красную шерстяную нить длиной в три обхвата запястья. Завязывать её традиционно просят близкого человека, который желает вам добра: мать, сестру, подругу, любимого. Если такого человека рядом нет, завяжите сами.

Обмотайте левое запястье и завяжите семь узлов. На каждый узел произносите одно пожелание-защиту:

- «Первый узел — от дурного глаза».
- «Второй узел — от злого слова».
- «Третий узел — от зависти».
- «Четвёртый узел — от страха».
- «Пятый узел — от пустой траты сил».
- «Шестой узел — чтобы помнить себя».
- «Седьмой узел — запирает шесть».

Концы обрежьте или подпалите, не снимая (осторожно, подальше от кожи; проще обрезать). Носите, пока нить не перетрётся и не упадёт сама. Упавшую нить сожгите или закопайте и завяжите новую.

Мешочек-оберег

Средне. Двадцать минут.

Универсальный оберег, который можно собрать под любую задачу.

Что понадобится. Квадрат натуральной ткани со стороной 12–15 сантиметров (красной, белой или чёрной); нить того же цвета; наполнение.

Базовое наполнение для личной защиты:

- щепоть крупной соли;
- лавровый лист;
- три горошины чёрного перца;
- веточка розмарина или щепоть сухой полыни;
- маленький тёмный камень (турмалин, гематит, обычная галька);
- по желанию: бумажка с вашим намерением или защитным знаком (глава 17).

Ход.

Разложите ткань. Кладите каждый предмет по одному, называя его задачу: «Соль запирает. Лавр отгоняет. Перец жжёт недоброе. Розмарин хранит. Камень держит».

Нечётное число предметов считается предпочтительным: три, пять, семь.

Соберите углы ткани, перевяжите нитью. Обмотайте девять раз и завяжите три узла.

Подержите мешочек в ладонях и зарядите по общему порядку.

Слова.

Что вложено — то служит, что завязано — то держит. Ты со мной, я под защитой.

Где носить. В сумке, в кармане, в бардачке, в ящике рабочего стола. Не показывайте его посторонним и не развязывайте.

Срок. От трёх месяцев до года. Когда запах трав исчез, а мешочек ощущается «пустым», содержимое верните земле, камень вымойте и оставьте, ткань сожгите. Соберите новый.

Оберег из камня с дыркой

Камень с естественным сквозным отверстием находят на берегу моря или реки. Купить его можно, но найденный ценится выше. Проденьте в отверстие красный шнурок. Повесьте у изголовья кровати от дурных снов, у входа от недобрых гостей или носите с собой. Камень не нужно заряжать: достаточно вымыть его в проточной воде и сказать ему, чего вы от него ждёте.

Ключ

Старый ключ, который больше ничего не отпирает, хорош как оберег порога и как личный оберег для тех, кто начинает новую жизнь. Очистите его, натрите до блеска. Над пламенем свечи скажите:

Ключ в моей руке — дом в моей власти. Отпираю доброму, запираю недоброму.

Повесьте у входной двери с внутренней стороны или носите на цепочке.

Кукла-оберег

Средне. Сорок минут.

Тряпичных кукол-хранительниц делали в каждой славянской избе. Их не шили иглой, а скручивали и связывали, и не рисовали лица: считалось, что в куклу без лица не вселится ничто постороннее.

Что понадобится. Лоскут светлой ткани примерно 20 на 20 сантиметров; лоскут поменьше для платка; цветной лоскут для юбки или фартука; красные нитки; немного ваты, шерсти или сухой травы для головы.

Ход.

Положите комоч ваты или травы в центр светлого лоскута, соберите ткань вокруг и перевяжите красной ниткой: получится голова.

Два противоположных угла ткани расправьте в стороны и перевяжите на концах: это руки.

Перевяжите куклу крест-накрест на груди и по талии.

Повяжите юбку и платок.

Пока делаете, думайте о том, кого кукла будет хранить. Не отвлекайтесь, не ругайтесь, не делайте куклу в дурном настроении.

Готовую куклу подержите у сердца и скажите, чья она и что бережёт.

Слова.

Без лица, без имени, с одной заботой: сиди, гляди, дом сторожи. Кто с добром — тому рада, кто со злом — тому преграда.

Посадите куклу в детской, на кухне или у входа. Раз в год на Масленицу или перед зимним солнцестоянием старую куклу принято сжигать с благодарностью и делать новую.

Как носить и где хранить

- Личный оберег носят на теле или близко к нему: на шее, запястье, в кармане, в белье.
- Не давайте его в чужие руки. Если кто-то взял подержать, промойте оберег и подышите на него.
- На ночь снимайте и кладите в одно и то же место: на блюдце, в шкатулку, на рабочую полку.
- Не хвастайтесь оберегом и не объясняйте каждому, что это. Достаточно сказать: «подарок» или «просто нравится».

Уход

Оберег работает и устаёт. Раз в месяц, лучше на убывающей Луне, очищайте его: водой, звуком или ночью на подоконнике. В полнолуние подзаряжайте: оставьте на ночь на окне, а утром возьмите в ладони, подышите и повторите задачу.

После тяжёлых событий (болезнь, скандал, похороны, больница) очистите оберег вне очереди.

Когда оберег отслужил

Признаки:

- сломался, треснул, порвался, потемнел;
- потерялся;
- стал неприятен, тяжёл, «не хочется надевать»;
- задача, для которой он создавался, решена.

Не чините сломанный оберег и не ищите потерянный с тревогой. В традиции считается, что он выполнил свою работу. Поблагодарите его:

Спасибо за службу. Отпускаю тебя. Что взял на себя — уноси, ко мне не возвращай.

Затем природные материалы закопайте или отдайте проточной воде (то, что не вредит реке: камень, дерево, нить из шерсти). Металл и пластик выбросьте с обычным мусором, завернув в бумагу. Камень можно очистить и оставить, если он цел.

Ошибки новичков

Слишком много оберегов. Пять кулонов, три нити, булавка и мешочек одновременно создают не защиту, а шум, и говорят скорее о тревоге, чем о силе. Одного личного оберега достаточно. Два — если задачи разные.

Оберег вместо действий. Булавка не заменит разговора с начальником, а красная нить — визита к врачу.

Страх остаться без оберега. Если вы забыли его дома и весь день чувствуете себя голой, значит, сила переключалась из вас в предмет. Верните её. Оберег помогает вашей защите, но защита живёт в вас. Заземлитесь, поставьте щит из главы 10 и убедитесь, что справляетесь и так.

Покупка «заряженных» оберегов за большие деньги. Никто не зарядит оберег для вас лучше, чем вы сами. Платите за работу мастера и красоту вещи, а не за обещанную силу.

Глава 12. Камни и металлы

Для защиты хватает трёх камней: одного тёмного, чтобы поглощал и заземлял, одного прозрачного, чтобы очищал и усиливал, и одного «своего», который просто нравится. Остальное в этой главе — справочник, по которому можно подобрать камень под задачу, и правила обращения, чтобы не испортить ни камень, ни здоровье.

Как камни работают в защите

Традиция приписывает каждому камню свой характер. Чёрный турмалин «вбирает», гематит «тяжелит», горный хрусталь «проясняет». Откуда эти характеры? Отчасти из внешнего вида: тёмное поглощает свет, прозрачное пропускает, красное похоже на кровь. Отчасти из многовекового опыта людей, которые носили эти камни с определённой целью.

Я отношусь к камням как к помощникам с выраженным нравом. Камень не сделает работу за вас, но он тяжёлый, прохладный, настоящий, его можно сжать в кулаке в трудную минуту, и он не меняется от вашего настроения. Уже этого достаточно, чтобы он был хорошей опорой.

Одно важное предупреждение. Камни не лечат болезни. Утверждения вроде «гематит очищает кровь» или «аметист снимает мигрень» медицинской основы не имеют. Носите камни как обереги и опоры для внимания, а со здоровьем идите к врачу.

Двенадцать защитных камней

Камень

Вид

Характер

Для чего

Осторожно

Чёрный турмалин (шерл)

Чёрный, ребристый, матовый блеск

Поглощает и отводит

Главный камень защиты: личной, домашней, рабочей

Хрупкий, не ронять

Обсидиан

Чёрное вулканическое стекло

Острый, прямой, отсекает

Отсечение лишнего, защита от манипуляций

Сколы режут как стекло

Гематит

Серо-стальной, тяжёлый

Заземляет, утяжеляет

Заземление, устойчивость, защита в суете

Ржавеет от воды и соли

Чёрный оникс
Чёрный, гладкий
Сдержанный, держит границу
Самообладание, защита в конфликте
Часто окрашен, не держать на солнце

Дымчатый кварц
Прозрачно-коричневый
Мягко поглощает
Защита для чувствительных, от тревоги
Светлеет на солнце

Горный хрусталь
Прозрачный кварц
Очищает, усиливает
Усиление любого оберега, очищение
Линза: не оставлять на солнце у штор и бумаги

Аметист
Фиолетовый кварц
Успокаивает
Сон, защита от навязчивых мыслей
Выгорает на солнце

Тигровый глаз
Золотисто-коричневый с переливом
Зоркий, смелый
От сглаза и зависти, уверенность
—

Сердолик
Оранжево-красный
Тёплый, живой
Смелость, защита жизненных сил
—

Яшма красная
Красно-бурая, непрозрачная
Крепкая, земная
Выносливость, защита в дороге
—

Лабрадор
Серый с синим отливом
Скрывает и хранит
Защита чувствительных, «плащ»
Не любит резких перепадов температуры

Янтарь

Золотистая смола
Солнечный, тёплый
Детская защита, тепло, радость
Мягкий, боится спирта, духов и жара

К этому списку прибавлю три «бесплатных» камня, которые ничем не хуже.

Галька с берега. Гладкий камень, обкатанный водой, заземляет и успокаивает. Возьмите тот, что сам лёг в руку.

Камень с дыркой. О нём рассказано в главе 11.

Камень из значимого места. С бабушкиного огорода, с горы, на которую вы поднялись, с берега, где были счастливы. Он несёт память места и работает как якорь.

Как выбрать камень

Придите в магазин или к прилавку без списка. Посмотрите на камни и заметьте, к какому тянется рука. Возьмите его, подержите, закройте глаза. Хороший знак: камень быстро теплеет, его не хочется класть обратно, плечи опускаются. Плохой: остаётся холодным, раздражает, хочется вытереть руку.

Если выбираете в интернете, смотрите фотографию конкретного экземпляра, а не «типовое изображение». Не гонитесь за размером и ценой. Маленький невзрачный турмалин работает так же, как большой коллекционный.

О подделках. Под видом дорогих камней нередко продают окрашенное стекло, пластик и окрашенный агат. «Цитрин» часто оказывается прокалённым аметистом, «чёрный оникс» — окрашенным агатом, «бирюза» — крашеным говлитом. Для защиты это не катастрофа: прокалённый аметист остаётся кварцем. Но честный продавец говорит, что продаёт, и стоит покупать у таких.

И об этике. Добыча камней бывает связана с тяжёлым трудом и вредом для природы. Если есть возможность, покупайте у продавцов, которые знают происхождение своих камней, и не покупайте больше, чем вам нужно.

Очищение камней

Новый камень и камень, который поработал, очищают. Способ зависит от минерала.

Проточная вода. Подходит для кварцев (хрусталь, аметист, дымчатый, розовый), агата, яшмы, сердолика, тигрового глаза, обсидиана, оникса, турмалина. Подержите минуту под холодной струёй, вытрите.

Не мочить:

- селенит и гипс (размокают и мутнеют);
- гематит и пирит (ржавеют);
- малахит, бирюзу, лазурит, опал, янтарь, жемчуг (пористые, портятся);
- любые камни с трещинами, склеенные и на клеевой оправе.

Для них используйте звук, дым или ночь на подоконнике.

Соль. Сухую соль можно использовать только для твёрдых непористых камней и ненадолго; я советую класть камень не в соль, а рядом с чашкой соли или на блюдце, поставленное на соль. Так ничего не испортится.

Земля. Закопать камень на сутки в горшок с землёй без растения или в саду. Хорошо для сильно «уставших» камней. Отметьте место.

Звук и дым безопасны для всех камней.

Лунный свет безопасен для всех. **Солнечный** обесцвечивает аметист, розовый кварц, дымчатый кварц, цитрин, флюорит; им достаточно получаса утреннего солнца или вообще только луны.

Безопасность

- Малахит, киноварь, галенит, аурипигмент и некоторые другие минералы содержат ядовитые соединения. Не кладите камни в питьевую воду, не делайте «кристальных эликсиров» из незнакомых минералов и мойте руки после работы с необработанными образцами.

- Вообще не кладите камни в воду, которую будете пить. Если хочется «заряженной камнем» воды, поставьте стакан рядом с камнем.

- Мелкие камни не давайте маленьким детям и не оставляйте там, где их может проглотить животное.

- Прозрачные шары и крупные кристаллы на солнечном окне работают как линзы и способны поджечь штору или бумагу.

- Острые сколы обсидиана и кварца режут. Храните их отдельно.

Как зарядить камень на защиту

Просто. Десять минут.

Очистите камень.

Заземлитесь. Возьмите камень в левую ладонь, накройте правой.

Скажите ему, как человеку, чего вы от него хотите. Одна задача на один камень.

Представьте, что свет вашего щита (глава 10) входит в камень и заполняет его.

Подышите на него трижды.

Слова.

Камень тёмный, камень верный, стань мне стражем, стань мне опорой. Что тяжёлое — вбирай, что моё — оберегай.

Для прозрачного камня замените первую строку: «Камень ясный, камень чистый».

Где держать камни

На себе. В кармане, в мешочке на шее, в украшении. Турмалин, тигровый глаз, гематит, лабрадор.

У входной двери. Чёрный турмалин или обсидиан по обе стороны порога изнутри: на полке, в блюде, в цветочном горшке. Они встречают всё, что входит.

По углам дома. Четыре одинаковых камня в четырёх крайних углах квартиры образуют простую защитную сетку. Подойдут турмалин, чёрный оникс, обычная галька. Подробнее в главе 23.

У кровати. Аметист на тумбочке или под подушкой. Тёмные «тяжёлые» камни в спальне держать не нужно: они могут мешать расслабиться.

На рабочем столе. Турмалин или дымчатый кварц между вами и экраном или между вами и дверью.

В машине. Красная яшма или тигровый глаз в бардачке, в мешочке, чтобы не катались по салону и не стали снарядом при торможении.

У телефона и компьютера. Об этом в главе 19.

Простые расклады камней

Треугольник. Три камня вокруг предмета, который нужно защитить: фотографии близкого человека, документа, растения. Вершиной от себя.

Круг. Камни, выложенные вокруг свечи во время обряда, усиливают и удерживают работу. Количество: четыре, восемь, девять или двенадцать.

Линия. Ряд тёмных камней на подоконнике или вдоль порога как дополнительная граница.

После обряда расклад разбирают. Постоянные сетки (у порога, по углам) раз в месяц очищают и раскладывают заново.

Металлы

Металл в защите важен не меньше камня, и у каждого свой характер.

Железо. Главный защитный металл Европы. Гвоздь, подкова, нож, ножницы, ключ, булавка — всё это железо. Поверья о том, что нечисть боится железа, есть у славян, кельтов, германцев. Железный гвоздь, вбитый в порог или косяк, железные ножницы под матрасом младенца (в наше время кладите их под кровать, а не в неё), подкова над дверью.

Серебро. Лунный металл: чистота, интуиция, защита от тёмного. Серебряные украшения носят как обереги, серебряную ложку или монету кладут в воду. Серебро темнеет от серы в воздухе, от косметики и пота; это химия, а не знак порчи. Почистите и носите дальше.

Медь. Тёплый металл Венеры: любовь, дом, примирение. Медные монеты клали под порог нового дома. Медный браслет носят для тепла и лада.

Золото. Солнечный металл: сила, достоинство, благословение. Обручальное кольцо — тоже оберег, замкнутый круг без начала и конца.

Латунь и бронза. Колокольчики. Их звон считается очищающим.

Олово. В народной магии его отливали так же, как воск, и из него делали мелкие обереги.

Оберег «Железный гвоздь»

Просто. Десять минут.

Зачем. Защита порога и дома.

Что понадобится. Три новых железных гвоздя; красная нить.

Ход.

Прокалите гвозди над пламенем свечи, держа плоскогубцами. Остудите.

Свяжите их вместе красной нитью, обмотав девять раз.

Скажите слова.

Положите над входной дверью на наличник, спрячьте за косяк или в щель у порога. Вбивать не обязательно, особенно в съёмной квартире.

Слова.

Железо крепко, порог мой крепок. Три гвоздя — три стража: один не пускает зло, другой не пускает беду, третий не пускает лихого человека.

Вопросы, которые задают чаще всего

Можно ли носить чужой камень? Можно, если очистить и посвятить заново. Камни от близких людей, подаренные с любовью, особенно хороши.

Камень треснул или раскололся. Что это значит? Чаще всего удар, перепад температуры или скрытая трещина. Традиция добавляет: камень принял на себя то, что предназначалось вам. Поблагодарите его и верните земле: закопайте или положите у воды. Осколки обсидиана и кварца заверните, чтобы никто не порезался.

Камень потерялся. Значит, его работа с вами окончена. Не ищите с тревогой и не считайте дурным знаком.

Нужно ли подбирать камень по знаку зодиака? Не обязательно. Это отдельная традиция, и она не про защиту. Ваш отклик на конкретный камень важнее таблиц.

Сколько камней нужно? Столько, за сколькими вы готовы ухаживать. Двадцать запялённых камней на полке слабее одного, который вы моете раз в месяц и носите в кармане.

Глава 13. Травы, смолы и масла

Для защитной работы хватает трёх растений из кухонного шкафа: лаврового листа, розмарина и чеснока. Всё остальное в этой главе расширяет выбор, но не обязательно. Растения здесь используются только снаружи: в мешочках, венках, дыме и воде для уборки. Рецептов для приёма внутрь в книге нет, и это сознательное решение.

Сначала о безопасности

Повторю коротко то, что сказано в главе 3, потому что здесь это важнее всего.

- Ничего из описанного не принимают внутрь.
- Полынь, пижму, руту, можжевельник не используют при беременности ни в каком виде, включая дым.
- Эфирные масла всегда разводят в базовом масле и не наносят на лицо и слизистые. Перед первым применением сделайте пробу на сгибе локтя.
- Многие эфирные масла ядовиты для кошек, собак, птиц. В доме с животными обходитесь сухими травами, а мешочки и венки вешайте там, куда питомец не дотянется.
- Детям до трёх лет эфирные масла не используют вовсе.
- Не собирайте растения, в которых не уверены. Некоторые защитные травы традиции (белена, дурман, аконит, болиголов) смертельно ядовиты. В этой книге их нет, и дома им не место.
- При аллергии и астме откажитесь от дыма и сильных запахов. Мешочек с лавром работает и без того, чтобы его нюхали.

Двенадцать защитных растений

Растение

Характер

Как использовать

Осторожно

Лавр

Отгоняет, очищает, даёт победу

Лист в мешочке, под ковриком, в кошельке; дым; сжигание листа с написанным словом

Горит резко, с искрами

Розмарин

Хранит, проясняет, очищает

Ветка над дверью, в мешочке, в воде для уборки; дым

Масло не для беременных и при эпилепсии

Чеснок

Жжёт недоброе, сторожит

Плетёнка на кухне, зубчик в мешочке у порога

Опасен для кошек и собак при поедании

Полынь

Сильное очищение, изгнание

Пучок над дверью, дым, веник для выметания

Не при беременности; много дыма вызывает головную боль

Зверобой

Солнечная защита, от тоски и страха

Пучок в доме, в мешочке, в подушечке

Только наружно

Можжевельник

Очищает, отгоняет болезнь

Дым веточек и ягод, ветка у входа

Не при беременности

Чертополох

Колючий страж

Сухой цветок над дверью, в углах

Колется

Крапива

Жжёт, отбивает нападки

Сухая в мешочке, под ковриком, веник

Свежая жжётся

Мята

Освежает, успокаивает, очищает

В воде для уборки, в мешочке для сна и дороги

Перечная мята ядовита для кошек в виде масла

Лаванда

Покой, сон, мир в доме

Саше в постель и шкаф, в детскую

Масло не для кошек

Укроп

Старинный оберег от сглаза

Семена в мешочке, пучок над колыбелью (вне досягаемости)

—

Рябина

Дерево-страж

Ветки крестом над дверью, бусы из ягод

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.