Biała magia

Potężne zaklęcia i rytuały, które pomogą odzyskać kontrolę i harmonię

Iwona Kot

Spis treści

Rozdział 1. Przebudzenie mocy – dlaczego biała magia działa 5

Czym jest biała magia i czym różni się od czarnej.....5

Energia, która płynie przez wszystko 10

Siła intencji – fundament każdego zaklęcia.....16

Pierwsze oznaki przebudzenia w Tobie.....21

Rozdział 2. Oczyszczenie – jak przygotować siebie i przestrzeń**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Oczyszczanie ciała: kąpiele, zioła, sól**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Oczyszczanie umysłu: oddech i uziemienie**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Okadzanie domu – szałwia, palo santo, kadzidła**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Tworzenie własnego ołtarza ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 3. Żywioły i narzędzia białej magii**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ziemia, Woda, Ogień, Powietrze – wezwanie czterech mocy**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Świece i kolory – język płomienia... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zioła, kryształy i kamienie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Księga Cieni – jak prowadzić własną księgę zaklęć**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 4. Zaklęcia ochronne – tarcza przed negatywną energią ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Krąg ochronny – pierwsze zaklęcie, którego się nauczysz**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Amulety i talizmany, które zrobisz sama/sam**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ochrona przed złym okiem i zazdrością**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Oczyszczanie po trudnych ludziach i miejscach**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 5. Rytuały harmonii domu i rodziny**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Błogosławieństwo progu – rytuał na nowe mieszkanie**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Słoik harmonii – zaklęcie na spokój w czterech ścianach**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rytuał pojednania po kłótni..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ochrona dzieci i bliskich ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 6. Magia miłości, przyjaźni i zgody**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Najpierw miłość własna – rytuał lustra**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przyciąganie prawdziwej miłości (bez naruszania wolnej woli) .... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zaklęcia na wzmocnienie więzi i przyjaźni**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Uzdrawianie złamanego serca ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 7. Obfitość i powodzenie – rytuały spełnienia**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pieniądze jako energia – zmiana nastawienia**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zielona świeca i słoik dostatku..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zaklęcia na pracę, egzamin i nowy początek**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wdzięczność – klucz, który otwiera wszystkie drzwi**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 8. Księżyc, pory roku i cykle mocy**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Nów – czas intencji i nowych początków**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pełnia – rytuały szczytu mocy i uwalniania**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koło Roku – osiem świąt żywiołów **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Twoja własna praktyka – jak żyć w rytmie magii każdego dnia .... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 1. Przebudzenie mocy – dlaczego biała magia działa

Czym jest biała magia i czym różni się od czarnej

Zanim nauczę cię czegokolwiek praktycznego, muszę ustalić z tobą jedną rzecz, bo bez niej cała reszta tej książki będzie narzędziem bez instrukcji. Musimy ustalić, czym jest to, czego się uczysz, i gdzie przebiega granica, której nie przekroczysz.

Biała magia jest praktyką, której celem jest ochrona, uzdrawianie, harmonia i dobro. Twoje własne i cudze. To wszystko. Nie ma w tej definicji nic o władzy, o wpływaniu na ludzi, o zdobywaniu tego, co należy do kogoś innego, ani o karaniu kogokolwiek.

Zwróć uwagę, że mówię o celu, a nie o narzędziach. Świeca, sól, zioło, słowo i intencja są same w sobie obojętne. Ta sama czerwona świeca może posłużyć do wzmocnienia więzi między dwojgiem ludzi, którzy tego chcą, i do zmuszenia kogoś, żeby wrócił wbrew sobie. Narzędzie się nie zmienia. Zmienia się to, po co po nie sięgasz. Dlatego w tej książce nie znajdziesz listy „zakazanych składników", tylko stałe pytanie o intencję.

Biała magia zakłada też, że nie działa się przeciwko komuś, nawet w słusznej sprawie. Można wzmocnić siebie, można postawić granicę, można odesłać komuś to, co wysłał. Nie można sięgnąć po drugiego człowieka i nim poruszyć.

Z tego wynika pierwsza i najważniejsza zasada, którą będę powtarzać w każdym rozdziale, bo każdy rytuał w tej książce jest do niej przymierzony: zasada wolnej woli.

Brzmi ona prosto. Nie działasz na nikogo bez jego zgody. Nie zmuszasz, nie wiążesz, nie odbierasz wyboru, nie „pomagasz" komuś wbrew jego decyzji.

W praktyce oznacza to kilka konkretnych rzeczy. Nie rzucasz zaklęcia na konkretną osobę, żeby cię pokochała, wróciła albo przestała interesować się kimś innym. Nie rzucasz zaklęcia, żeby ktoś zrezygnował ze stanowiska, o które się starasz. Nie rzucasz zaklęcia na kogoś chorego bez jego wiedzy, nawet z najlepszych pobudek, bo prośba o zdrowie dla kogoś, kto o nią nie prosił, jest decyzją podjętą za niego. Przy osobach bliskich, przy dzieciach i

przy chorych są od tej zasady odstępstwa, które omawiam dokładnie w rozdziale piątym, i tam wyjaśniam, gdzie dokładnie leży granica między ochroną a kontrolą.

Co możesz zrobić zamiast tego. Możesz pracować nad sobą, nad swoją otwartością, nad tym, co wysyłasz w świat. Możesz prosić o to, żeby przyszedł do ciebie ktoś odpowiedni, nie wskazując kto. Możesz prosić o dobro dla kogoś w formie otwartej, czyli o to, co dla niego najlepsze, nie określając, co nim jest. Możesz chronić siebie i swoją przestrzeń, nawet jeśli skutkiem będzie to, że ktoś przestanie mieć do ciebie łatwy dostęp.

Różnica między tymi dwoma listami wydaje się subtelna tylko wtedy, gdy się jej nie przeżyło. W istocie jest to różnica między otwarciem drzwi a wepchnięciem kogoś do środka.

Teraz druga zasada, która w tradycji znana jest jako prawo potrójnego zwrotu.

Mówi ono, że to, co wysyłasz w świat, wraca do ciebie ze zwielokrotnioną siłą. Liczba trzy jest umowna i nie chodzi o arytmetykę. Chodzi o to, że energia, którą wprawiasz w ruch, nie znika po wykonaniu zadania. Krąży i prędzej czy później wraca do punktu, z którego wyszła, a po drodze zbiera to, co do niej pasuje.

Nie musisz w to wierzyć na słowo i nie proszę cię o to. Proszę, żebyś to sprawdził, bo tego akurat da się doświadczyć bez żadnego rytuału.

Przez najbliższy tydzień obserwuj dwie rzeczy. Pierwszą: co się dzieje w ciągu dnia po tym, jak rano wyszedłeś z domu w złości, trzasnąwszy drzwiami. Zauważ, ilu ludzi tego dnia wyda ci się nieuprzejmych, ile rzeczy pójdzie nie tak i w jakim stanie wrócisz wieczorem. Drugą: co się dzieje w dniu, w którym komuś rano pomogłeś, ustąpiłeś miejsca, powiedziałeś coś dobrego. Zapisz oba dni. Po tygodniu porównaj.

Zobaczysz prawidłowość, która nie wymaga żadnego wyjaśnienia nadprzyrodzonego, a działa bezbłędnie: wracasz w to, co wysłałeś. Nastawienie, z jakim wchodzisz w sytuację, zmienia twoje zachowanie, zachowanie zmienia reakcje ludzi, reakcje ludzi zmieniają twoje nastawienie, i koło się zamyka. Prawo potrójnego zwrotu zaczyna się właśnie tutaj, w czymś całkowicie zwyczajnym, i dopiero później rozszerza się na sprawy, których nie widać.

Praktyczny wniosek z niego jest taki, że zaklęcie wysłane z gniewem wraca z gniewem. Nie za rok i nie w formie kary wymierzonej przez kogoś z

góry, tylko w formie takiego ułożenia spraw, w którym gniew stale do ciebie wraca, bo go wypuściłeś i on cię znalazł.

Skoro ustaliłam, czym jest biała magia, muszę powiedzieć, czym jest ta druga, bo inaczej twoja wiedza będzie połowiczna.

Czarna magia opiera się na manipulacji, przymusie, zemście i działaniu kosztem kogoś. Jej istotą nie są czaszki, cmentarze ani krew, choć tak przedstawiają ją filmy. Jej istotą jest decyzja, że cudza wola jest przeszkodą, którą można usunąć.

Przykłady są mniej spektakularne, niż się wydaje. Zaklęcie wiążące, które ma sprawić, że ktoś nie odejdzie. Zaklęcie, które ma odebrać komuś powodzenie, bo go nie zasługuje. Rytuał odwetu na byłym partnerze. Praca nad tym, żeby konkretna osoba straciła pracę. To wszystko jest magią czarną, nawet jeśli wykonana została różową świecą w ładnym pokoju.

Ta książka tej drogi nie uczy i powiem wprost, dlaczego, bez straszenia i bez moralizowania.

Po pierwsze, z powodu prawa zwrotu, które opisałam wyżej. Praktyka oparta na gniewie zakorzenia gniew w tobie, bo żeby ją wykonać, musisz ten gniew w sobie wzbudzić i podtrzymać. Nie da się rzucić zaklęcia zemsty obojętnie. Trzeba przy tym czuć, a to, co czujesz regularnie, staje się twoim stanem stałym.

Po drugie, z powodu przywiązania. Żeby zadziałać na kogoś, musisz się na nim skupić, myśleć o nim, poświęcać mu uwagę, wracać do niego. Osoba, na którą rzucasz zaklęcie, zaczyna zajmować w twoim życiu więcej miejsca, nie mniej. Ludzie, którzy weszli na tę drogę, opowiadają o tym samym: przez lata nie mogli uwolnić się od człowieka, którego chcieli ukarać.

Po trzecie, z powodu tego, co dzieje się z oceną sytuacji. Kto raz przekroczył granicę wolnej woli w sprawie, która wydawała się oczywista, przekracza ją drugi raz w sprawie mniej oczywistej, a potem w trzeciej. Granica nie znika nagle, tylko się przesuwa, i człowiek zwykle nie zauważa momentu, w którym przestał bronić siebie, a zaczął urządzać świat po swojemu.

Przechodzę teraz do części, którą uważam za najważniejszą w tym podrozdziale, bo dotyczy sytuacji, w których większość ludzi naprawdę się gubi. Nikt nie przychodzi do magii z zamiarem krzywdzenia. Przychodzi z bólem i z poczuciem, że sprawiedliwość jest po jego stronie.

Szara strefa to na przykład zaklęcie na odzyskanie partnera, który odszedł. Wygląda na akt miłości. W rzeczywistości jest próbą cofnięcia cudzej decyzji.

Szara strefa to rytuał „sprawiedliwości" wobec kogoś, kto cię skrzywdził. Wygląda na przywrócenie równowagi. W rzeczywistości jest wymierzeniem kary, o której wysokości sam decydujesz, w sprawie, w której jesteś stroną.

Szara strefa to zaklęcie na to, żeby ktoś przejrzał na oczy, zrozumiał swój błąd, przestał pić albo wrócił do rodziny. Wygląda na troskę. W rzeczywistości jest decyzją podjętą za dorosłego człowieka.

Szara strefa to także praca nad tym, żeby ktoś, kto zajmuje miejsce, którego pragniesz, je zwolnił. Wygląda na dbanie o własne dobro. W rzeczywistości dotyczy kogoś innego.

Kiedy nie wiesz, po której stronie stoisz, zadaj sobie cztery pytania. Wypisz je sobie i trzymaj przy ołtarzu, bo będziesz do nich wracać.

Pierwsze: czy w mojej intencji pojawia się konkretna osoba, która nie wyraziła na to zgody? Jeśli tak, stoisz po złej stronie.

Drugie: czy chciałbym, żeby ta osoba dowiedziała się, co robię? Jeśli na samą myśl o tym robi ci się nieprzyjemnie, wiesz już, jaka jest odpowiedź.

Trzecie: czy to, o co proszę, wymaga, żeby ktoś coś stracił? Jeśli twoje spełnienie wymaga cudzej straty, to nie jest biała magia.

Czwarte: czego naprawdę chcę? Nie czego chcę, żeby ktoś zrobił, tylko jak chcę się czuć. Rozpisz to. Bardzo często okaże się, że za zaklęciem na powrót partnera stoi potrzeba poczucia, że nie jesteś do wyrzucenia, a to jest cel, do którego prowadzi zupełnie inna praca, opisana w rozdziale szóstym.

Chcę jeszcze, żebyś wiedział, skąd to wszystko pochodzi, bo w Polsce krąży przekonanie, że magia to moda sprowadzona z zagranicy przez internet.

Biała magia, w tej postaci, której uczy ta książka, ma korzenie w praktykach ludowych, i to miejscowych. W polskich wsiach przez stulecia działały zielarki, które znały rośliny i umiały je łączyć. Działały szeptuchy, zwane też babkami i znachorkami, które leczyły słowem: wypowiadały nad chorym formuły, mieszając modlitwę z zamówieniem. Wylewano wosk nad dzieckiem, które się przestraszyło. Zamawiano różę, przestrach, kołtun. Święcono zioła na Matki Boskiej Zielnej i wieszano je nad drzwiami. Sypano sól w kąty. Kładziono żelazo pod kołyskę.

Nie są to praktyki wymarłe. Na Podlasiu, zwłaszcza w okolicach Bielska Podlaskiego i Hajnówki, tradycja szeptuch jest żywa do dziś, a badaczki, które jeździły do tych wsi, opisały ją dokładnie: chory siada w świętym kącie pod ikonami, szeptucha kładzie mu rękę na głowie i melorecytuje formułę, w której gwara miesza się z prawosławną modlitwą, często w cerkiewnosłowiańskim. Przy róży pali się len, przy przestrachu wylewa wosk, przy przewianiu używa popiołu. Najważniejszym narzędziem jest słowo.

Mówię o tym z dwóch powodów. Po pierwsze, żebyś wiedział, że stoisz w ciągłej tradycji, a nie przy czymś wymyślonym wczoraj. Po drugie, żebyś nie czuł się zobowiązany do egzotyki. Twoje babki miały całe to rzemiosło i nie potrzebowały do niego ani jednego przedmiotu sprowadzanego z drugiej półkuli.

Zostaje pytanie, które zadaje mi niemal każda osoba, z którą rozmawiam pierwszy raz: czy to nie koliduje z wiarą.

Odpowiadam spokojnie, bo odpowiedź jest prosta. Biała magia nie jest wyznaniem. Nie ma świętej księgi, której musiałbyś przyjąć, nie ma bóstwa, któremu musiałbyś złożyć przysięgę, nie ma hierarchii, która mogłaby cię z czegoś rozliczyć, nie ma obowiązku uczestnictwa w niczym. Nie jest też sektą, bo nie ma organizacji, do której się wstępuje, nie ma składek, nie ma guru i nie ma nikogo, kto miałby prawo decydować o twoim życiu.

Jest zestawem praktyk. Możesz je wykonywać, będąc osobą wierzącą dowolnego wyznania, i możesz je wykonywać, nie wierząc w nic poza tym, że uwaga i intencja zmieniają rzeczywistość. Szeptuchy, o których pisałam przed chwilą, były i są osobami prawosławnymi, chodzą do cerkwi i używają w zamówieniach Ojcze nasz. Polskie zielarki święciły zioła w kościele. W praktyce ludowej te dwa porządki nigdy nie były rozdzielone, a rozdzieliła je dopiero teoria.

Jeśli masz wiarę, zostaw ją tam, gdzie jest. Jeśli jej nie masz, nie musisz jej sobie dorabiać.

Na koniec rozprawię się z kilkoma rzeczami, które usłyszysz, gdy ktoś się dowie, czym się zajmujesz. Znam je wszystkie na pamięć.

„To satanizm.” Nie. Satanizm jest osobnym zjawiskiem, odwołującym się do postaci z tradycji chrześcijańskiej, i z białą magią nie ma wspólnego ani jednego elementu. W tej książce nie pojawia się żadne bóstwo, żadna postać demoniczna i żadne odwrócenie czegokolwiek. Skojarzenie bierze się stąd,

że przez kilkaset lat każdą praktykę ludową nazywano konszachtami z diabłem, a potem film zrobił z tego gotowy obraz.

„Podpisujesz pakt.” Nie ma z kim i nie ma czego podpisywać. Nie ma w tej praktyce istoty, która udziela mocy w zamian za cokolwiek. Jest twoja uwaga, twoja intencja i energia, która w świecie już jest.

„Można się opętać.” To przekonanie pochodzi z innego porządku religijnego i w nim ma swoje miejsce. W praktyce, której uczę, nie wzywa się żadnych istot, więc nie ma mowy o wpuszczaniu czegokolwiek do siebie. Jeśli zaczniesz praktykować i poczujesz niepokój, lęk albo natrętne myśli, których wcześniej nie miałeś, nie jest to działanie sił zewnętrznych, tylko sygnał, że przesadziłeś z intensywnością albo że dzieje się coś, co wymaga rozmowy z człowiekiem, a nie ze świecą. W rozdziale drugim piszę wprost o tym, kiedy praktykę trzeba odłożyć.

„Bawisz się czymś niebezpiecznym.” Tu odpowiem najdokładniej, bo w tym zarzucie jest ziarno prawdy, tylko gdzie indziej, niż się mówiącemu wydaje. Niebezpieczne jest realnie: ogień bez nadzoru, zioła przyjmowane bez wiedzy o nich, odkładanie wizyty u lekarza, bo „zamawiam sobie”, oddawanie pieniędzy osobom, które obiecują zdjęcie klątwy za opłatą, i uzależnienie od sprawdzania znaków, które zamienia życie w jeden wielki niepokój. Każde z tych zagrożeń ma w tej książce własne miejsce i własne ostrzeżenie. Natomiast zapalenie świecy z dobrą intencją nie jest niebezpieczne dla nikogo.

I rzecz ostatnia. Biała magia nie zastępuje lekarza, terapeuty, prawnika ani własnych decyzji. Jest tym, co robisz obok, żeby mieć siłę i jasność. Jeśli ktokolwiek powie ci inaczej, zwłaszcza biorąc za to pieniądze, odejdź.

Energia, która płynie przez wszystko

Każda praktyka w tej książce opiera się na jednym założeniu: że istnieje coś, co przepływa przez ciebie, przez miejsca i przez przedmioty, i że da się tym pokierować. Zanim nauczysz się kierować, musisz nauczyć się to wyczuwać. Temu poświęcam cały ten podrozdział i proszę, żebyś go nie przeskoczył, bo bez niego pozostałe rozdziały będą zbiorem gestów bez treści.

Zacznijmy od nazw, bo każda tradycja nadała tej sile własną i wszystkie opisują to samo zjawisko.

W Indiach mówi się prana, co znaczy mniej więcej oddech życia. Praktyki oddechowe, które dziś nazywamy pranajamą, są w istocie sztuką kierowania tym przepływem przy pomocy oddechu.

W Chinach mówi się chi, czasem zapisywane qi. Na tym pojęciu opiera się cała medycyna chińska z akupunkturą, a także tai chi i qigong, czyli ćwiczenia polegające na prowadzeniu tej energii przez ciało powolnym ruchem.

W Japonii to samo nazywa się ki i stąd pochodzi nazwa reiki, czyli praktyki przekazywania energii dłońmi.

Polinezyjczycy nazywali to mana i rozumieli jako siłę, którą można mieć więcej lub mniej, która przechodzi na przedmioty i którą można stracić.

W tradycji słowiańskiej mówiono po prostu o duszy, o sile żywotnej, czasem o „mocy". Mówiono, że ktoś ma lekką rękę albo ciężką rękę, że ktoś „wysysa", że po kimś człowiekowi „słabo". Mówiono, że chory ma odebraną moc i że trzeba mu ją zamówić z powrotem.

Jeśli zestawisz te opisy, zobaczysz, że różnią się słownictwem i obudową kulturową, a zgadzają się co do sedna: coś krąży, można to wyczuć, można tego mieć więcej lub mniej, można to komuś dać i można stracić.

Przejdźmy do twojego ciała, bo tam będziesz się tego uczyć.

Energia gromadzi się w kilku miejscach wyraźniej niż w innych. Pierwszym jest brzuch, dwa, trzy palce poniżej pępka, w głębi. W tradycji japońskiej nazywa się to hara, w chińskiej dolne dantian. Jest to twoje centrum ciężkości i centrum mocy; stamtąd będziesz działać w większości rytuałów z tej książki i tam będziesz wracać, gdy stracisz równowagę.

Drugim jest środek klatki piersiowej, na wysokości serca, między piersiami. To miejsce odpowiada za relacje, za przyjmowanie i oddawanie, za miłość i za żal. Tam czuje się ucisk, gdy ktoś cię zrani, i tam robi się ciepło, gdy ktoś cię obejmie.

Trzecim są dłonie, zwłaszcza środek wnętrza dłoni. To twoje narzędzia odbiorcze i nadawcze. Większość ludzi najłatwiej wyczuwa energię właśnie dłońmi i od dłoni zaczniemy ćwiczenia.

Czwartym jest gardło, odpowiadające za słowo, i piątym środek czoła, odpowiadający za widzenie i za przeczucia. Szóste jest nad głową i siódme u podstawy kręgosłupa.

Jak się czuje człowiek, u którego przepływ jest swobodny. Budzi się wypoczęty, nawet jeśli spał mało. Ma ciepłe dłonie i stopy. Oddycha

głęboko, aż do brzucha, bez zastanawiania się nad tym. Nie nosi w sobie napięcia w barkach i w szczęce. Reaguje na sprawy proporcjonalnie, to znaczy drobiazg go nie wyprowadza z równowagi. Po męczącym dniu regeneruje się w ciągu wieczoru.

Jak się czuje człowiek, u którego przepływ jest zablokowany. Jest zmęczony od rana. Ma zimne dłonie i stopy. Oddycha płytko, w górną część klatki piersiowej. Ma stale napięte barki, kark i szczękę, często zgrzyta zębami przez sen. Łapie infekcje. Bywa drażliwy albo odrętwiały, czyli nie czuje prawie nic. Ma uczucie ciężaru w konkretnym miejscu ciała, najczęściej w klatce piersiowej albo w brzuchu. Wieczorem nie potrafi się zatrzymać, a rano nie potrafi ruszyć.

Dodam tu jedną uwagę, której nie pominę w całej książce: każdy z tych objawów ma też wytłumaczenie medyczne i jeśli utrzymuje się tygodniami, pierwszą osobą, do której idziesz, jest lekarz. Niedoczynność tarczycy, niedokrwistość i depresja dają dokładnie taki obraz. Praktyka energetyczna jest tym, co robisz obok badań, nie zamiast nich.

Teraz miejsca, bo to jest doświadczenie, które miał każdy.

Wchodzisz do jednego mieszkania i po pięciu minutach chce ci się zdjąć buty i zostać. Wchodzisz do drugiego i chcesz wyjść, choć nikt ci nic złego nie zrobił, a meble są ładne. Wchodzisz do pokoju, w którym przed chwilą ktoś się kłócił, i wiesz to, zanim ktokolwiek się odezwie.

Tradycja mówi o tym prosto: ściany pamiętają. Miejsce zbiera to, co się w nim działo, i oddaje to kolejnym ludziom. Dom, w którym przez trzydzieści lat ktoś chorował, trzyma to w sobie. Dom, w którym się śmiano, też.

Najmocniej trzymają to miejsca, w których coś się powtarzało. Jednorazowa kłótnia zostawia ślad na dzień albo dwa. Dwadzieścia lat cichych dni zostawia ślad, który trzeba wyprowadzać celowo, i o tym jest rozdział drugi.

Oprócz tego miejsca mają własny charakter niezależny od ludzi. Jest różnica między pokojem z oknem na wschód a pokojem na północ, między domem nad wodą a domem przy ruchliwej drodze, między mieszkaniem na parterze a na dziesiątym piętrze. Zwróć na to uwagę, bo gdy będziesz wybierać miejsce na ołtarz, te rzeczy będą miały znaczenie.

Przejdźmy do ludzi, bo to jest obszar, w którym obserwacja daje najwięcej.

Przy każdym spotkaniu z drugim człowiekiem zachodzi wymiana. Nie chodzi o słowa. Chodzi o to, co zostaje po rozmowie. Wymiana ta odbywa się w kilku kanałach naraz: przez spojrzenie, przez ton głosu, przez odległość, jaką ktoś utrzymuje, przez dotyk, jeśli do niego dojdzie, przez rytm oddechu, który nieświadomie dopasowujesz do rozmówcy.

Są ludzie, po których czujesz się lżejszy. Rozmowa trwała dwadzieścia minut, nie wydarzyło się nic szczególnego, a masz ochotę coś zrobić. Są ludzie, po których czujesz się wyczerpany. Rozmowa trwała dwadzieścia minut, też nic się nie wydarzyło, a chcesz się położyć.

Skąd się biorą ci drudzy. Najczęściej z trzech powodów. Pierwszy: człowiek, który sam jest pusty, pobiera, bo musi skądś wziąć; nie robi tego świadomie i zwykle nie wie o tym nic. Drugi: człowiek, który zajmuje całą przestrzeń rozmowy, wymaga od ciebie ciągłej uwagi, reakcji, potwierdzania; po takiej rozmowie czujesz zmęczenie fizyczne, nieadekwatne do wysiłku. Trzeci, najczęstszy i najmniej oczywisty: człowiek, przy którym musisz udawać kogoś innego; utrzymywanie fasady kosztuje więcej niż jakakolwiek praca.

Tym, co robić z takimi ludźmi, zajmę się w rozdziale czwartym. Na razie tylko zauważaj.

Przedmioty są następne i tu zaczyna się najbardziej praktyczna część dla początkującego.

Przedmiot, który długo był czyjś, nosi ślad tej osoby. Dotyczy to przede wszystkim rzeczy noszonych blisko ciała i używanych codziennie: biżuterii, zegarka, ubrania, narzędzi, mebli, na których się spało i siedziało. Im dłużej był używany i im bliżej ciała, tym ślad mocniejszy.

Rzeczy rodzinne są osobną sprawą. Obrączka po babce, krzyżyk po prababce, nóż po dziadku niosą nie tylko ślad jednej osoby, ale historię rodziny. Jeśli ta historia była dobra, taki przedmiot jest silnym narzędziem i będziesz go używać. Jeśli w rodzinie było z tym przedmiotem związane cierpienie, warto go oczyścić, zanim założysz go na siebie.

Prezenty niosą ślad intencji dawcy. Prezent dany z radością nosi radość. Prezent dany z obowiązku jest obojętny. Prezent dany z zazdrością albo z poczuciem wyższości niesie dokładnie to i warto się nad tym zastanowić, jeśli jakiejś rzeczy nie lubisz nosić, a nie umiesz powiedzieć dlaczego.

Rzeczy z drugiej ręki, kupione na targu staroci albo w internecie, przychodzą z pełną historią, o której nic nie wiesz. Nie oznacza to, że nie

wolno ich kupować, tylko że oczyszcza się je przed użyciem, zawsze, bez wyjątku. To samo dotyczy mebli, naczyń, a zwłaszcza luster i biżuterii.

Teraz ćwiczenia, bo wszystko powyższe pozostanie teorią, dopóki nie poczujesz tego sam. Poświęć na nie tydzień, po dziesięć minut dziennie.

Ćwiczenie pierwsze: rozgrzanie dłoni. Usiądź wygodnie, z prostymi plecami i stopami na podłodze. Zetrzyj dłoń o dłoń energicznie, przez około trzydzieści sekund, aż poczujesz wyraźne ciepło. Przestań, połóż ręce na kolanach i odczekaj dziesięć sekund. Potem unieś dłonie na wysokość klatki piersiowej, zwrócone ku sobie, w odległości mniej więcej pięciu centymetrów. Zamknij oczy. Powoli oddalaj je od siebie do około trzydziestu centymetrów i powoli zbliżaj, nie dotykając. Rób to kilkanaście razy, bardzo wolno.

Czego szukasz: oporu, ciepła, mrowienia, uczucia gęstości, lekkiego pulsowania. U różnych osób objawia się to inaczej i nie ma jednej właściwej odpowiedzi. U części ludzi pierwszego dnia nie dzieje się nic; to normalne i nie znaczy, że nie masz zdolności. Powtórz nazajutrz.

Ćwiczenie drugie: kula. Gdy już wyczuwasz coś między dłońmi, spróbuj nadać temu kształt. Ustaw dłonie wnętrzami do siebie, w odstępie mniej więcej dziesięciu centymetrów, lekko zaokrąglone. Oddychaj spokojnie i przy każdym wydechu wyobrażaj sobie, że ta kula gęstnieje. Po minucie spróbuj ją ścisnąć i poczuć opór, a potem rozciągnąć i poczuć, jak się rozszerza. Następnie przesuń ją w prawo i w lewo, nie zmieniając odległości dłoni, i sprawdź, czy wrażenie się przemieszcza.

Jest to ćwiczenie, od którego zaczyna się praca z amuletami i ze świecami, więc warto je opanować dobrze.

Ćwiczenie trzecie: roślina. Podejdź do dużej, zdrowej rośliny doniczkowej albo do drzewa. Zbliż otwartą dłoń do liści, na odległość kilku centymetrów, i powoli przesuwaj ją wokół korony, nie dotykając. Następnie oddal dłoń na pół metra i zbliżaj ponownie. Szukaj granicy, w której wrażenie się zmienia. Potem zrób to samo przy roślinie zaniedbanej, suchej albo chorej i porównaj.

Ćwiczenie czwarte: druga osoba. Poproś kogoś bliskiego, żeby usiadł i zamknął oczy. Stań za nim i powoli zbliżaj otwartą dłoń do jego karku, zatrzymując się dziesięć centymetrów przed skórą. Potem poproś, żeby powiedział, kiedy coś poczuł, i porównajcie. Zrób to kilka razy, zmieniając

odległość i zmieniając się rolami. Zasada jest jedna: tylko za zgodą drugiej osoby i tylko w dobrej wierze.

Teraz dziennik, bo on zamienia te ćwiczenia w umiejętność.

Weź zwykły zeszyt. Nie musi być ładny i nie jest to jeszcze Księga Cieni, o której piszę w rozdziale trzecim. Przez miesiąc zapisuj codziennie cztery rzeczy, krótko, po jednym zdaniu.

Pierwsza: jak czułeś się dziś rano po przebudzeniu, w skali od jednego do pięciu. Druga: w jakich miejscach byłeś i jak się w nich czułeś. Trzecia: po których ludziach poczułeś się lżejszy, a po których cięższy. Czwarta: o której porze dnia miałeś najwięcej siły.

Po czterech tygodniach przeczytaj całość naraz. Zobaczysz prawidłowości, których nie widać z dnia na dzień: że po wizytach u konkretnej osoby zawsze jest ci gorzej, że w jednym pokoju w twoim mieszkaniu stale źle ci się siedzi, że masz powtarzalny rytm dobowy, którego nie szanujesz. Jest to najtańsze i najskuteczniejsze narzędzie diagnostyczne, jakie znam, i nie wymaga wiary w nic.

Na koniec rzecz, która ustawia całą resztę książki i którą chcę, żebyś zapamiętał dosłownie.

Zaklęcie nie tworzy energii z niczego. Kieruje tę, która już jest.

Nie jesteś generatorem i nie masz obowiązku wytwarzać mocy. Jesteś czymś bliższym zaworowi i soczewce. Energia przepływa przez świat niezależnie od ciebie: jest w ziemi, w wodzie, w ogniu świecy, w roślinie, w drugim człowieku, w twoim własnym oddechu. Rytuał polega na tym, że zbierasz uwagę w jednym punkcie, nadajesz temu przepływowi kierunek i na chwilę otwierasz drogę.

Z tego wynikają trzy praktyczne wnioski, do których będę wracać.

Pierwszy: jeśli jesteś wyczerpany, chory albo niewyspany, nie praktykujesz. Nie dlatego, że to zabronione, tylko dlatego, że zawór zapchany niczego nie przepuści, a ty po takim rytuale poczujesz się gorzej.

Drugi: większość pracy w białej magii to nie rzucanie zaklęć, tylko udrażnianie. Dlatego rozdział drugi, poświęcony oczyszczaniu, jest dłuższy od niejednego rozdziału z zaklęciami.

Trzeci: nie obawiaj się, że „zużyjesz" swoją energię na pomaganie komuś. Nie oddajesz swojej. Przepuszczasz cudzą. Jeśli po pracy dla kogoś czujesz się wyczerpany, znaczy to, że robiłeś to nieprawidłowo, i w rozdziale czwartym pokażę ci, jak to poprawić.

Siła intencji – fundament każdego zaklęcia

Dochodzimy do rzeczy, która decyduje o powodzeniu wszystkiego, co znajdziesz w tej książce. Możesz mieć najlepsze świece, zioła zbierane własnoręcznie o świcie i ołtarz urządzony co do centymetra, a jeśli intencja będzie źle postawiona, nie wydarzy się nic. Możesz też nie mieć nic poza oddechem i słowem, i to wystarczy. Szeptuchy, o których pisałam w pierwszym podrozdziale, pracowały głównie słowem i to słowo było skuteczne.

Zacznijmy od rozróżnienia, które wydaje się oczywiste, a rozstrzyga o wszystkim.

Życzenie jest mgliste i bierne. Brzmi: „chciałbym, żeby było lepiej", „fajnie by było mieć więcej pieniędzy", „oby się ułożyło". Nie wskazuje nic konkretnego, nie zakłada żadnego ruchu z twojej strony i nie ma w sobie decyzji. Życzenie jest nadzieją wypowiedzianą na głos.

Intencja jest konkretna, świadoma i zakłada gotowość do działania. Brzmi: „do końca marca znajduję pracę, w której zarabiam o tysiąc złotych więcej i mam spokojniejsze popołudnia". Jest w niej przedmiot, jest miara, jest czas i jest zgoda na to, że będziesz w tej sprawie coś robić.

Różnica praktyczna między nimi polega na tym, że życzenie nie daje energii kierunku. Rozlewa się. Intencja zwęża strumień: ten sam przepływ, ale skierowany w jedno miejsce, więc coś przesuwa.

Jest jeszcze trzecia rzecz, którą trzeba odróżnić od obu: od ucieczki. „Chcę, żeby to się wreszcie skończyło" nie jest intencją, tylko opisem bólu. Wrócę do tego na końcu podrozdziału, bo to jest najczęstsza pułapka, w jaką wpadają osoby zaczynające.

Przejdźmy do zasad formułowania. Jest ich cztery i każda ma uzasadnienie.

Pierwsza: w czasie teraźniejszym. Nie „będę zdrowa", tylko „jestem zdrowa". Powód jest prosty: „będę" zawsze odnosi się do przyszłości, a przyszłość nigdy nie nadchodzi, bo zawsze jest przed tobą. Intencja sformułowana w przyszłości utrzymuje stan oczekiwania w nieskończoność.

Druga: w formie twierdzącej, bez przeczenia. Nie „nie chcę już być sama", tylko „jestem w związku, który mnie wzmacnia". Powód jest taki, że uwaga nie przetwarza zaprzeczeń. Spróbuj teraz nie myśleć o czerwonej

róży. Dokładnie to robi intencja z „nie”: przywołuje obraz tego, czego nie chcesz, i kieruje na niego całą energię.

Trzecia: konkretnie. Nie „chcę więcej pieniędzy”, tylko podana kwota, termin i obszar. Dodatkowa złotówka znaleziona na chodniku również jest „więcej pieniędzy” i jest to dokładnie taki rodzaj spełnienia, jaki dostaje się przy niedookreślonej intencji.

Czwarta: w pierwszej osobie i o sobie. Nie „niech on przestanie pić”, tylko „jestem spokojna i wiem, co zrobić ze swoim życiem niezależnie od jego decyzji”. Powód znasz z pierwszego podrozdziału: cudza wola nie jest twoim terenem.

Teraz przykłady, bo na nich widać to najlepiej. Podaję parami: najpierw źle, potem dobrze, i wyjaśniam, co nie działa.

Źle: „Nie chcę już być chora”. Dobrze: „Moje ciało wraca do sił, każdego dnia czuję się lepiej, idę do lekarza w środę i wykonuję zalecenia”. W wersji pierwszej jest przeczenie i jest słowo „chora”, które staje się jedynym obrazem, a w drugiej jest kierunek i jest działanie.

Źle: „Chcę, żeby Marek do mnie wrócił”. Dobrze: „Jestem w bliskiej, spokojnej relacji z kimś, kto chce być ze mną”. W pierwszej wersji naruszasz cudzą wolę i zamykasz sobie wszystkie drogi poza jedną, która już się zamknęła.

Źle: „Oby mi się udało na rozmowie”. Dobrze: „Na rozmowie w czwartek jestem spokojna, mówię jasno i pokazuję to, co naprawdę umiem”. Pierwsza wersja oddaje wszystko przypadkowi i nie wskazuje, co właściwie miałoby się udać.

Źle: „Chcę być bogata”. Dobrze: „Do końca roku mam odłożone dziesięć tysięcy złotych i spokojnie opłacam rachunki”. Pierwsza wersja nie ma ani miary, ani terminu, ani żadnego punktu zaczepienia.

Źle: „Niech wszyscy w pracy przestaną mnie lekceważyć”. Dobrze: „Mówię na zebraniach to, co mam do powiedzenia, i stawiam granice, gdy ktoś je przekracza”. Pierwsza wersja dotyczy cudzych zachowań, czyli terenu, na który nie wchodzisz.

Źle: „Chciałabym być szczęśliwa”. Dobrze: trzy zdania o tym, co konkretnie oznacza dla ciebie szczęście w najbliższych trzech miesiącach. Szczęście nie jest celem, tylko stanem wynikowym, i trzeba rozłożyć je na części, zanim o cokolwiek poprosisz.

Przechodzę do wizualizacji, czyli do tego, co robisz z intencją, gdy już ją sformułowałeś.

Wizualizacja polega na wyobrażeniu sobie rezultatu tak, jakby już nastąpił, i to w czasie teraźniejszym, nie jako filmu o przyszłości. Nie oglądasz siebie z boku. Jesteś w środku sceny i patrzysz własnymi oczami.

Użyj wszystkich zmysłów, bo to jest cała różnica między wyobrażeniem a wizualizacją. Jeśli pracujesz nad nowym mieszkaniem, nie wystarczy obraz pokoju. Poczuj pod stopami podłogę, usłysz, jak klucz obraca się w zamku, poczuj zapach tego miejsca, zobacz światło o konkretnej porze dnia, usłysz własny głos mówiący komuś: „wejdź, zdejmij buty". Dotknij framugi. Im więcej zmysłów, tym mocniejszy ślad.

Jeśli masz trudność z obrazami, a część ludzi po prostu nie widzi ich wyraźnie, pracuj dźwiękiem i dotykiem. Nie jest to wada. Niektórzy słyszą albo czują, zamiast widzieć, i ich wizualizacje działają tak samo dobrze.

Jak długo i jak często. Od trzech do dziesięciu minut, raz dziennie, najlepiej tuż przed zaśnięciem albo zaraz po przebudzeniu, kiedy uwaga jest miękka i nie stawia oporu. Krócej i częściej jest lepsze niż raz w tygodniu przez godzinę. Trzy tygodnie codziennej praktyki robią więcej niż jedna wielka sesja.

I najważniejsze: kończ wizualizację w momencie spełnienia, a nie na scenie dążenia. Jeśli wyobrażasz sobie, jak starasz się o coś, utrwalasz staranie. Jeśli wyobrażasz sobie, jak to masz, utrwalasz posiadanie.

Teraz emocja, bo bez niej intencja jest pustym zdaniem.

Sama myśl nie wystarcza. Zdanie powtórzone sto razy bez uczucia jest tylko ruchem warg. Tym, co nadaje intencji siłę, jest stan, w jakim ją wypuszczasz. Dlatego rytuały mają świece, zapach, dźwięk i ciemność: to wszystko służy wywołaniu stanu, w którym uczucie przychodzi łatwiej.

Jak poczuć coś, czego się jeszcze nie ma. Są trzy drogi i każda działa.

Pierwsza: przypomnienie. Znajdź w swojej przeszłości moment, w którym czułeś to, co chcesz czuć. Nie musi dotyczyć tej samej sprawy. Jeśli pracujesz nad bezpieczeństwem finansowym, przypomnij sobie dowolną chwilę, w której czułeś się bezpiecznie: być może było to popołudnie u babci. Wejdź w to wspomnienie całym ciałem, poczuj je, a potem, trzymając to uczucie, przenieś je na obraz swojej intencji.

Druga: ciało. Emocje mają swoją postawę. Radość ma uniesioną głowę, rozluźnioną szczękę, swobodny oddech i lekko uniesione kąciki ust. Jeśli

przyjmiesz tę postawę i wytrzymasz w niej dwie minuty, uczucie zacznie nadchodzić, bo droga między ciałem a emocją działa w obie strony.

Trzecia: wdzięczność z wyprzedzeniem. Podziękuj za rzecz, zanim ją dostaniesz. Nie proś, tylko dziękuj. Jest to najstarszy chwyt w tym rzemiośle i najskuteczniejszy, bo wdzięczność zakłada posiadanie, a prośba zakłada brak.

Zostaje pytanie, które pojawia się u wszystkich: co zrobić, gdy w głębi nie wierzysz.

Zacznę od tego, jak to rozpoznać, bo sabotaż rzadko mówi wprost. Rozpoznasz go po czterech sygnałach. Pierwszy: zdanie „tak, ale", które pojawia się natychmiast po sformułowaniu intencji. Drugi: uczucie w ciele, najczęściej ucisk w gardle albo w splocie słonecznym, pojawiające się dokładnie wtedy, gdy wypowiadasz intencję na głos. Trzeci: śmiech, zażenowanie, chęć przerwania, poczucie, że to głupie. Czwarty: odkładanie rytuału mimo dobrych warunków.

Co z tym zrobić. Wykonaj ćwiczenie z dwiema kolumnami. Po lewej zapisz swoją intencję. Po prawej wypisz wszystko, co ci podpowiada głos sprzeciwu, dosłownie, nie łagodząc: „nie zasługuję", „jestem za stara", „ludzie tacy jak ja tego nie mają", „a co powiedzą", „to się i tak nie uda".

Potem przyjrzyj się prawej kolumnie i przy każdym zdaniu zapisz, czyim głosem je słyszysz. Prawie zawsze okaże się, że to nie jest twój głos. Czyjeś zdanie usłyszane w dzieciństwie, nauczyciel, dawny partner. Samo nazwanie tego odbiera mu połowę siły.

Na koniec weź jedno, najmocniejsze zdanie z prawej kolumny i napisz nad nim zdanie przeciwne, w pierwszej osobie i w czasie teraźniejszym. Przez najbliższe dni pracuj nad tym zdaniem, a nie nad pierwotną intencją. Jest to warunek wstępny, a nie strata czasu.

I rzecz, którą mówię wprost: jeśli opór jest bardzo silny, dotyczy poczucia własnej wartości i trwa latami, to nie jest zadanie dla świecy, tylko dla rozmowy z psychoterapeutą. Magia działa na tym, co w tobie jest, a nie buduje fundamentów, których nikt nigdy nie położył.

Przechodzę do rzeczy, która w praktyce sprawia najwięcej trudności: do puszczenia.

Po sformułowaniu intencji i wykonaniu rytuału intencję się wypuszcza. To znaczy: przestajesz ją trzymać. Nie sprawdzasz co godzinę, czy już

działa, nie liczysz dni, nie szukasz znaków w każdym drobiazgu, nie powtarzasz zaklęcia co wieczór z rosnącym niepokojem.

Powód jest konkretny. Obsesyjne sprawdzanie jest czynnością wykonywaną ze stanu braku i lęku, a lęk jest najsilniejszym stanem, jaki człowiek potrafi wytworzyć. Jeśli więc przez trzy tygodnie codziennie niepokoisz się, czy zaklęcie zadziałało, wysyłasz w świat trzy tygodnie niepokoju i jeden wieczór nadziei.

Jak nauczyć się odpuszczać. Po pierwsze, zamknij rytuał wyraźnym gestem i słowem: zgaś świecę, powiedz „stało się", zapisz w księdze datę i zamknij ją. Po drugie, wyznacz sobie termin sprawdzenia, na przykład za jeden cykl księżyca, i do tego czasu nie wracaj do sprawy. Po trzecie, zajmij się działaniem w świecie fizycznym, bo ono zastępuje niepokój: wyślij podanie, zadzwoń, umów się. Po czwarte, jeśli myśl wraca, nie walcz z nią, tylko dodaj do niej zdanie zamykające: „to już idzie swoją drogą".

Zostaw też otwartą furtkę w samej intencji. Dodaj formułę: „to albo coś lepszego, w najlepszy możliwy sposób, dla dobra wszystkich". Nie jest to grzecznościowy dodatek. To zabezpieczenie przed tym, że sam zamkniesz sobie drogę, bo wyobraziłeś sobie tylko jedno wyjście z sytuacji, która ma trzy.

Teraz trening, bo intencji uczysz się nie przy ołtarzu, tylko w ciągu dnia.

Przy porannej kawie, zanim wypijesz pierwszy łyk, obejmij kubek dłońmi i powiedz w myślach jedno zdanie o tym, jaki ma być ten dzień. Jedno zdanie, w czasie teraźniejszym. Potem napij się.

Przed ważną rozmową, w windzie albo w samochodzie, weź trzy oddechy i postaw intencję na tę rozmowę: nie na jej wynik, bo ten zależy też od drugiej osoby, tylko na siebie w niej.

Przed snem, już leżąc, postaw intencję na noc: żeby sen był spokojny, żeby przyniósł odpowiedź, żeby ciało się zregenerowało.

Przy gotowaniu mieszaj zgodnie z ruchem wskazówek zegara i wkładaj w jedzenie intencję dla osób, które będą je jeść. Przy sprzątaniu myj z intencją usuwania nie tylko kurzu. Przy liście zakupów pisz ją jak listę rzeczy, które do ciebie przychodzą.

Te drobne gesty mają dwa zadania. Pierwsze: budują nawyk, dzięki któremu w dniu właściwego rytuału nie będziesz się zastanawiać, jak to się robi. Drugie, ważniejsze: zmieniają tło twojego dnia, a większość rzeczy w życiu dzieje się właśnie w tle.

Na koniec etyka, czyli to, co robisz przed każdym rytuałem w tej książce.

Przed przystąpieniem do pracy zadaj sobie dwa pytania i odpowiedz na nie na głos.

Pierwsze: czy ta intencja narusza czyjąś wolną wolę? Przeczytaj swoje zdanie i sprawdź, czy pojawia się w nim inna osoba jako przedmiot działania. Jeśli tak, przepisz je tak, żeby dotyczyło ciebie. Sprawdź też, czy twoje spełnienie wymaga czyjejś straty.

Drugie, trudniejsze: czy naprawdę chcę tego, o co proszę, czy tylko uciekam od czegoś innego?

To drugie pytanie wymaga szczerości, do której ludzie nie są przyzwyczajeni. Bardzo często prosimy o nową pracę, bo nie umiemy rozmawiać z obecnym szefem. Prosimy o nowy związek, bo nie umiemy wytrzymać sami ze sobą. Prosimy o przeprowadzkę, bo nie chcemy naprawić tego, co jest.

Nie znaczy to, że takie intencje są zakazane. Znaczy, że jeśli nie nazwiesz tego, od czego uciekasz, to ono pojedzie z tobą. Zmienisz pracę i po pół roku będziesz w tej samej sytuacji z innym szefem.

Dlatego za każdym razem, zanim zapalisz świecę, dopisz pod intencją jedno zdanie: „od czego naprawdę uciekam”. Nikt tego nie przeczyta. Jest tylko dla ciebie, a zmienia więcej niż niejeden rytuał.

Pierwsze oznaki przebudzenia w Tobie

Ten podrozdział zamyka rozdział wstępny i dotyczy ciebie bardziej niż poprzednie trzy. Chcę, żebyś po jego przeczytaniu wiedział, na czym stoisz: czego u siebie szukać, co z tego jest zwyczajne, a co wyjątkowe, i od czego konkretnie zacząć w najbliższym tygodniu.

Zacznę od sygnałów, które pojawiają się u osób mających naturalne predyspozycje. Przeczytaj tę listę spokojnie i policz, ile punktów do ciebie pasuje.

Trafne przeczucia. Wiesz, kto dzwoni, zanim spojrzysz na telefon. Myślisz o kimś i ta osoba odzywa się po dwóch latach milczenia. Czujesz, że nie powinieneś dzisiaj jechać tą drogą, a potem okazuje się, że był tam wypadek. Bierzesz parasol przy bezchmurnym niebie.

Wyczuwanie nastroju w pomieszczeniu. Wchodzisz i wiesz, że coś się stało, zanim ktokolwiek się odezwie. Rozpoznajesz, że dwoje ludzi przed

chwilą się pokłóciło, choć oboje się uśmiechają. Wiesz, że ktoś kłamie, nie umiejąc wskazać dlaczego.

Sny, które się sprawdzają. Nie chodzi o przepowiednie, tylko o sny, po których budzisz się z informacją: że ktoś zachorował, że trzeba gdzieś zadzwonić, że sprawa potoczy się w określoną stronę. Czasem jest to sen o kimś, kto właśnie umiera albo właśnie się rodzi.

Zwierzęta i dzieci. Obce koty podchodzą do ciebie na ulicy. Psy, które nie lubią nikogo, przy tobie się kładą. Cudze małe dzieci wpatrują się w ciebie i wyciągają ręce. Jedne i drugie reagują na coś, czego dorośli już nie zauważają, bo nauczyli się patrzeć na słowa, a nie na człowieka.

Zbiegi okoliczności. Myślisz o książce i ktoś ci ją pożycza. Potrzebujesz konkretnej informacji i trafia do ciebie bez szukania. Spotykasz właściwą osobę w niemożliwym miejscu. Dzieje się to na tyle często, że przestajesz używać słowa „przypadek".

Jeśli rozpoznałeś u siebie trzy albo cztery pozycje z tej listy, to zwyczajne i bardzo rozpowszechnione. Jeśli rozpoznałeś siedem albo osiem, masz wyraźną wrażliwość i warto ją porządnie poprowadzić, bo niepoprowadzona męczy.

Teraz objawy fizyczne, które pojawiają się u osób zaczynających regularną praktykę.

Mrowienie w dłoniach, najczęściej w środku wnętrza dłoni, czasem ciepło albo pulsowanie. Pojawia się przy ćwiczeniach z poprzedniego podrozdziału i potem zaczyna przychodzić samo, na przykład przy dotknięciu drugiego człowieka albo przy wejściu do pewnych pomieszczeń.

Zmiany w śnie. Sny stają się wyraźniejsze i łatwiejsze do zapamiętania. Część osób zaczyna budzić się w nocy o powtarzającej się godzinie, najczęściej między trzecią a czwartą. Część ma przez kilka tygodni sny bardzo intensywne, czasem męczące.

Nagła wrażliwość na bodźce. Hałas zaczyna przeszkadzać bardziej niż dotąd. Zapachy, zwłaszcza sztuczne, stają się nie do zniesienia. Tłumy męczą w sposób, który wcześniej nie występował. Galeria handlowa w sobotę staje się nie do wytrzymania.

Zmiany w upodobaniach. Mniejsza ochota na alkohol, na ciężkie jedzenie, na wiadomości i na scrollowanie. Większa potrzeba ciszy, wody i przebywania na dworze.

Chcę, żebyś wiedział dwie rzeczy o tych objawach. Po pierwsze, są normalne i przejściowe; zwykle ustępują albo stabilizują się w ciągu kilku tygodni, gdy układ nerwowy przyzwyczaja się do większej uważności. Po drugie, i mówię to z całą stanowczością: każdy z nich może mieć przyczynę medyczną. Mrowienie w dłoniach bywa objawem ucisku nerwu i niedoboru witaminy B12. Budzenie się w nocy i nadwrażliwość na bodźce występują w zaburzeniach lękowych i w nadczynności tarczycy. Jeśli objaw jest nowy, nasilony albo utrzymuje się ponad miesiąc, idziesz z nim do lekarza, a nie do wróżki, i nie jest to żadne ustępstwo wobec sceptyków, tylko zwykły zdrowy rozsądek.

Przejdźmy do twojej rodziny, bo to jest wątek, który zaskakuje najwięcej osób.

W bardzo wielu polskich rodzinach była osoba „z darem", tylko nikt tego tak nie nazywał. Babka, która zamawiała różę albo przestrach i do której przychodziły sąsiadki. Prababka, która wylewała wosk nad przestraszonym dzieckiem. Ciotka, która „wiedziała", kiedy ktoś umrze. Dziadek, który stawiał kości i znajdował wodę rozwidloną gałązką. Kobieta ze wsi, do której jeździło się po zioła.

Wiedza o tych ludziach zwykle urywa się na jednym pokoleniu, bo po wojnie, w mieście, w nowym mieszkaniu przestano o tym mówić. Zostają strzępy: „babcia coś tam umiała", „do prababci ludzie chodzili".

Jak o to zapytać starszych krewnych, żeby czegoś się dowiedzieć. Po pierwsze, nie zaczynaj od słowa „magia", bo zamknie rozmowę natychmiast. Pytaj o leczenie, o zwyczaje, o to, jak było na wsi. Po drugie, pytaj konkretnie i przy jakiejś czynności, nie w formie przesłuchania: najlepiej przy obieraniu ziemniaków, przy przeglądaniu zdjęć, w drodze gdzieś samochodem.

Pytania, które otwierają: Czy ktoś w rodzinie leczył ziołami? Kto u was we wsi zamawiał? Co się robiło, jak dziecko się przestraszyło? Co się kładło dziecku do kołyski? Co się robiło na przeprowadzkę, na nowy dom? Jak się chroniło krowę albo mleko? Czy babcia znała jakieś słowa, które się mówiło nad chorym? Dlaczego u was w domu nie podawało się ręki przez próg?

Zapisuj odpowiedzi od razu, dosłownie, łącznie z formułami, nawet jeśli brzmią bezsensownie i nie składają się w całość. Są to rzeczy, które za dziesięć lat nie będą już do odzyskania.

Teraz krótki test, który pomoże ci rozpoznać własną skłonność. Odpowiedz szybko, bez zastanawiania się nad „właściwą” odpowiedzią, i policz litery.

Pytanie pierwsze. Gdzie odpoczywasz najlepiej: A nad wodą, B w lesie i w górach, C w słońcu i przy ogniu, D na otwartej przestrzeni z wiatrem.

Pytanie drugie. Co robisz, gdy jesteś zdenerwowany: A idziesz pod prysznic albo płaczesz, B sprzątasz, gotujesz albo kopiesz w ogrodzie, C wybuchasz i po pięciu minutach jest po sprawie, D mówisz, piszesz, analizujesz.

Pytanie trzecie. Co najbardziej cię uspokaja: A dźwięk deszczu, B dotyk ziemi albo kamienia, C patrzenie w płomień, D cisza i świeże powietrze.

Pytanie czwarte. Jak podejmujesz decyzje: A czuciem, B sprawdzając fakty i licząc, C szybko i stanowczo, D rozważając wszystkie warianty.

Pytanie piąte. Czego ci najbardziej brakuje: A spokoju emocjonalnego, B stabilności i bezpieczeństwa, C odwagi i energii do działania, D jasności w głowie.

Przewaga odpowiedzi A oznacza skłonność do Wody, B do Ziemi, C do Ognia, D do Powietrza. Zapisz wynik, bo wrócę do niego w rozdziale trzecim, gdzie pokażę, jak wzmacniać to, czego ci brakuje.

Jest jeszcze drugi podział, równie praktyczny: w jaki sposób najłatwiej ci działać.

Jeśli najlepiej zapamiętujesz przez dotyk, lubisz robić rzeczy rękami, uspokajasz się przy ugniataniu ciasta albo przy przesypywaniu ziaren, twoją drogą jest dotyk. Twoimi narzędziami będą węzły, woreczki, kamienie, lepienie, splatanie.

Jeśli masz dobrą pamięć do zdań, łatwo układasz słowa, lubisz pisać, twoją drogą jest słowo. Twoimi narzędziami będą formuły, zapisane intencje, zamawiania, Księga Cieni.

Jeśli widzisz obrazy, gdy zamkniesz oczy, śnisz w kolorach i z fabułą, łatwo wyobrażasz sobie sceny, twoją drogą jest wyobraźnia. Twoimi narzędziami będą wizualizacje, praca z lustrem, ze świecą i z wodą.

Większość ludzi ma jedną drogę wyraźnie mocniejszą i dwie słabsze. Zacznij od mocnej, bo pierwsze sukcesy budują zaufanie do siebie, a dopiero potem uzupełniaj resztę.

Przejdę teraz do sprawy, którą uważam w tym podrozdziale za najważniejszą, bo dotyczy prawie każdej osoby, z którą o tym rozmawiałam: do lęku i oporu.

Bardzo wiele osób tłumi te zdolności latami i zwykle wie dokładnie, od kiedy. Jako dziecko powiedziało coś, czego nie mogło wiedzieć, i usłyszało: „nie wymyślaj". Opowiedziało sen, który się sprawdził, i usłyszało: „nie strasz". Powiedziało, że ktoś jest zły, choć uprzejmie się uśmiechał, i usłyszało: „nie wolno tak mówić o ludziach".

Do tego dochodzą zdania ogólne, które krążą w polskich domach: że to grzech, że to zabawa z nieczystymi siłami, że takie rzeczy źle się kończą, że to przesądy i wstyd.

Skutek jest taki, że człowiek uczy się nie mówić, a potem uczy się nie zauważać, bo tak jest wygodniej. Zdolność nie znika, tylko schodzi do podziemia i odzywa się w postaci napięć, nagłych niepokojów i uczucia, że coś się wie, ale się temu nie ufa.

Jak sobie dać zgodę. Zrób trzy rzeczy, po kolei.

Po pierwsze, wypisz konkretne zdania, które słyszałeś, i dopisz przy każdym, kto je powiedział i w jakim wieku byłeś. Zobaczysz, że większość z nich powiedziano ci, zanim skończyłeś dziesięć lat.

Po drugie, przy każdym zdaniu zapisz, czego ta osoba się bała. Prawie zawsze chodziło o jej własny lęk: żeby dziecko nie wyszło na dziwne, żeby sąsiedzi nie gadali, żeby nie wtrącać się w sprawy, które przerażały ją samą. Nie było to przeciwko tobie.

Po trzecie, napisz własne zdanie, jedno, w pierwszej osobie, i powiedz je na głos: „Mam prawo wiedzieć to, co wiem, i rozwijać to, co mam". Zapisz je na pierwszej stronie zeszytu z poprzedniego podrozdziału i wracaj do niego, gdy opór znowu przyjdzie.

Zostaje rzecz, o którą pytają osoby uczciwe wobec siebie: skąd mam wiedzieć, że nie wmawiam sobie czegoś.

Odpowiadam, że masz to sprawdzać, i podaję metodę, która nie polega ani na odrzucaniu, ani na naciąganiu.

Zapisuj przed, nie po. Jeśli masz przeczucie, zapisz je z datą i godziną, zanim sprawa się rozstrzygnie. Potem dopisz, co się wydarzyło. Pamięć ludzka działa tak, że po fakcie zawsze pamiętamy trafienia i zapominamy pudła; jedynym lekarstwem jest zapis zrobiony wcześniej.

Zapisuj także pudła, z tą samą dokładnością. Praktyk, który notuje tylko trafienia, po roku ma księgę pełną cudów i zerową wiedzę o sobie. Praktyk, który notuje wszystko, po roku wie, w jakich sprawach jego przeczucia są trafne, a w jakich nie, i to jest wiedza warta więcej niż jakikolwiek kurs.

Bądź konkretny. „Czułam, że coś się wydarzy" jest zapisem bezużytecznym, bo zawsze coś się wydarza. „Czułam, że Ania zadzwoni dziś albo jutro" jest zapisem sprawdzalnym.

I szukaj zwykłych wyjaśnień, zanim sięgniesz po niezwykłe. Jeśli wiesz, że ktoś kłamie, być może odczytałeś mikrowyraz twarzy, i jest to zdolność równie cenna, tylko nazwana inaczej. Jeśli wiesz, że przyjdzie burza, być może zareagowałeś na spadek ciśnienia. Nie umniejsza to niczego. Większość tego, co nazywamy wyczuciem, to odbieranie sygnałów, których świadomość nie rejestruje, a praktyka polega na tym, żeby je rejestrować.

Na koniec plan pierwszego tygodnia, prosty na tyle, żeby dało się go wykonać przy pracy i dzieciach.

Dzień pierwszy: kup albo znajdź zeszyt. Zapisz na pierwszej stronie datę i zdanie o tym, dlaczego to zaczynasz. Wieczorem zapisz cztery linijki dziennika z podrozdziału drugiego.

Dzień drugi: ćwiczenie dłoni, pięć minut. Wieczorem dziennik.

Dzień trzeci: ćwiczenie kuli, pięć minut. Wieczorem dziennik, a do tego jedno zdanie o tym, w jakim miejscu było ci dziś najlepiej.

Dzień czwarty: ćwiczenie z rośliną. Wieczorem dziennik.

Dzień piąty: test żywiołów z tego podrozdziału, zapisany w zeszycie. Wieczorem dziennik.

Dzień szósty: rozmowa z najstarszą osobą w rodzinie, do której masz dostęp, o zwyczajach z jej domu. Zapisz dosłownie, co powiedziała. Jeśli nie masz takiej osoby, zapisz, co pamiętasz z własnego dzieciństwa.

Dzień siódmy: przeczytaj cały tydzień naraz. Zapisz trzy rzeczy, które zauważyłeś. Postaw jedną intencję na następny tydzień, zgodnie z zasadami z poprzedniego podrozdziału.

To wszystko. Żadnych zaklęć, żadnych zakupów, żadnych świec. Do rytuałów przejdziemy w rozdziale drugim, po oczyszczeniu, bo w tej kolejności to działa.

I na zakończenie czego nie robić na początku, bo każdą z tych rzeczy widziałam i każda kończy się tak samo.

Nie opowiadaj o tym wszystkim naokoło. Nie dlatego, że to tajemne, tylko dlatego, że na początku jesteś krucha albo kruchy w tej sprawie, a jedno szydercze zdanie od kogoś bliskiego potrafi zatrzymać człowieka na lata. Powiedz jednej osobie, która cię nie wyśmieje, albo nikomu. Będzie czas na rozmowy, gdy sam będziesz pewny.

Nie kupuj drogiego sprzętu. Nie potrzebujesz zestawu kryształów za osiemset złotych, srebrnego kielicha ani noża rytualnego z rękojeścią z poroża. Potrzebujesz świecy, soli, wody, zeszytu i kamienia z pola. Sprzęt kupuje się wtedy, gdy wiadomo, do czego, a nie żeby poczuć, że się zaczęło.

Nie rzucaj się na skomplikowane rytuały z internetu. Krąży tam mnóstwo materiałów bez źródła, często przepisanych z tłumaczeń, czasem niebezpiecznych, bo każących palić rzeczy w zamkniętych pomieszczeniach albo przyjmować zioła. Zacznij od prostych rzeczy i naucz się ich porządnie. Jedno dobrze wykonane zaklęcie jest warte więcej niż dziesięć skopiowanych.

Nie szukaj potwierdzenia u wróżek. Rozumiem pokusę: chcesz, żeby ktoś powiedział ci, że masz dar, że jesteś wyjątkowy, że idziesz dobrą drogą. Problem polega na tym, że po pierwsze usłyszysz to zawsze, bo tak działa ten rynek, a po drugie oddasz komuś obcemu prawo do oceniania twojej praktyki. Potwierdzenie, którego szukasz, znajdziesz w zeszycie po trzech miesiącach zapisków.

I nie porównuj się z nikim. Nie ma znaczenia, że ktoś w internecie ma ołtarz w całym pokoju i czuje żywioły od pierwszego dnia. Masz swoje tempo, swoją drogę i swoją historię rodzinną. Pierwszy rok praktyki jest nauką, a nie pokazem.