

Sarah Robinson

Joga dla czarownic



Proste ćwiczenia, rytuały i praktyki magiczne,
które energetyzują czakry,
wzmocnią zdrowie i samopoczucie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Opinie o książce *Joga dla czarownic*

Joga dla czarownic to gratka zarówno dla joginów, jak i dla czarownic. Ta książka jest praktycznym przewodnikiem dla każdego, kto pragnie zintegrować wrodzoną mądrość czarownic z duchowymi praktykami jogi. Sarah Robinson oferuje cenny, prosty poradnik nie tylko dla joginów pragnących poszerzyć horyzonty, lecz także dla początkujących praktyków czarostwa. To świetne wprowadzenie do podstawowych powiązań między ucieleśnioną, cykliczną praktyką codziennego czarostwa a prostotą ukrytą w technikach jogi.

dr Uma Dinsmore-Tuli, autorka książek

Joga dla czarownic jest mądrą, dobrze napisaną książką, a jej tematyka stanowi miłą odmianę i wyjątkowy wkład w stale rozwijającą się literaturę traktującą o współczesnym czarownictwie. Co najważniejsze, autentyczność i serdeczność autorki zachęcają czytelnika do odkrywania i kultywowania życia pełnego prawdziwej magii.

Phyllis Curott, wiccańska kapłanka, prawniczka zajmująca się aktywizmem, autorka bestsellerowych książek oraz była wiceprzewodnicząca organizacji Parliament of the World's Religions

Joga dla czarownic łączy w sobie dwie starożytne tradycje w fascynujący i czytelny sposób. Niezbędna książka dla tych, którzy we współczesnych czasach poszukują odpowiedzi na nurtujące ich pytania o duchowość, a także dla tych, którzy chcą połączyć swoją wiarę z duchową praktyką jogi w nowatorski i inspirujący sposób.

Alice B. Grist, autorka książek

Joga dla czarownic to pięknie napisana książka, która łączy jogę ze sztuką czarostwa. Wykorzystuje w tym celu naturalną magię, która pojawia się nie tylko na macie do jogi, lecz także poza nią. Sarah z uważnością pokazuje, jak można ulepszyć swoje życie, wykorzystując wschodnią mądrość i zachodnie praktyki magiczne, a po drodze dodaje do tego boginie, rytuały i konkretne sugestie. To doskonała książka zarówno dla joginów, którzy są ciekawi praktyk magicznych, jak i dla czarownic szukających głębszej relacji ze swoim rzemiosłem.

Lyn Thurman, autorka książek

*Jeśli kiedykolwiek zacznę praktykować jogę,
sięgnę właśnie po tę książkę.*

Paula Brackston, autorka powieści

W Jodze dla czarownic Sarah Robinson osiągnęła cudowną równowagę, jednocześnie demystyfikując i szanując tajemnice związane zarówno z jogą, jak i czarostwem. Ta książka jest bogata w informacje o obu tradycjach, ale nie przytłacza tym czytelnika. Joga czarownic – głęboka i pełna wartościowej wiedzy, a jednocześnie przystępna – obudzi magię w każdym z nas.

Gina Martin, autorka książki

Obowiązkowa lektura dla wszystkich skrytych czarownic-joginek, które potrzebują narzędzi i motywacji, aby z dumą przywrócić naszą historię uzdrowicielek, mądrych kobiet, bogiń, joginek, kapłanek i wyroczni.

**Tamara Pitelen, założycielka Blue Dea Books, autorka,
uzdrowicielka energetyczna i instruktorka jogi**

Jak bardzo czekałam na taką książkę! Zauważyłam wiele korelacji między czarostwem a jogą, które Sarah z łatwością ujęła w słowa – umiejętnie wykorzystywała do tego swoją głęboką wiedzę. Połączenie rzemiosła, jakim jest czarostwo, i głęboko zakorzenionej historii jogi sprawia, że dzięki zawartym w tej książce licznym, świetnie opracowanym praktykom duchowym czytelnik nauczy się świadomie wykorzystywać oddech i ruch, a także dostrzeże istnienie naturalnych cykli, które kultywujemy jako czarownice.

Katie Smith, astrolog i projektantka planera Urban Witchery® Planner

Joga dla czarownic



Sarah Robinson

Joga dla czarownic



Proste ćwiczenia, rytuały i praktyki magiczne,
które energetyzują czakry,
wzmocnią zdrowie i samopoczucie


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Piotr Wildowicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Lewicka
RYSUNKI SEKWENCJI JOGI: © Lisa R. Nelson (PainterLisa.com)

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-840-0

Tytuł oryginału: *Yoga for Witches*

Copyright © 2020 Sarah Robinson

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Mamy, najwspanialszej wiedźmy kuchennej.

Adnotacja medyczna

Informacje zawarte w tej książce i w związanych z nią materiałach służą jedynie jako punkt odniesienia i nie zastępują porady lekarskiej ani bezpośrednich wskazówek wykwalifikowanego instruktora jogi.

Proszę, praktykuj zawarte ćwiczenia z troską o siebie i swoje ciało. Autorka i wydawcy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek urazy lub problemy, które mogą wyniknąć z praktykowania jogi lub czarostwa.

Nie wszystkie pozycje jogiczne są odpowiednie dla każdego. Praktykowanie jogi pod bezpośrednim nadzorem wykwalifikowanego instruktora może być pomocne w określeniu, jakie pozycje są wskazane dla danej osoby. Jeśli masz jakieś wątpliwości, to przed rozpoczęciem praktyki jogicznej lub jakiegokolwiek innego programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.

Spis treści

Wprowadzenie	11
1 — W poszukiwaniu magii	39
2 — Magia energetyczna	53
3 — Uziemianie	75
4 — Magia drzemiąca w medytacji	87
5 — Magia na macie	107
6 — Magiczne słowa	119
7 — Codzienna magia	137
8 — Magia zwierząt	159
9 — Magia księżycy	177
10 — Magia słońca	199
11 — Magia ziemi	213
12 — Rytuły i celebracje	231
13 — Rozpowszechnianie magii	261
Posłowie	271
Dodatek	277
Słowniczek	295
Lista lektur	309
Podziękowania	313
O Autorce	314

Czy w takim razie mam stwierdzić, że Joga znajduje się jedynie na usługach Magiji, czy też raczej, że to Magija nie ma żadnej wyższej funkcji poza samym uzupełnianiem Jogi? W żadnym wypadku. To połączenie kochanków... Praktykowanie Jogi jest w zasadzie fundamentalne dla osiągania sukcesów w Magiji.

Aleister Crowley



WPROWADZENIE



Joga czarownic? – Moja uczennica jogi spojrzała na mnie ze szczerym niepokojem. – Czy na pewno chcesz użyć słowa *czarownica*?

Jak sama przyznała, uwielbiała magię, czy też *muti* (jak nazywała czarostwo w swoim ojczystym języku). Ale miała problem ze słowem *czarownica*... niosło ze sobą zbyt wiele negatywnych konotacji. Dziewczyna wydawała się zaniepokojona tym, że użyłam tego słowa w tytule książki, i uważała, że może ono zniechęcić potencjalnych czytelników, a nawet ich obrazić lub zezłościć.

– Sama zrozum – odpowiedziałam – właśnie dlatego muszę użyć tego słowa. Jest nasze i należy do nas, chociaż kiedyś nam je odebrano. Zostało wypaczone i przerobione na coś negatywnego. Odzyskuję to słowo. A nawet jeśli sprawia, że czujemy się trochę nieswojo, to nic w tym złego. Jestem gotowa wnieść swój mały wkład w celu jego odzyskania.

– W takim razie, skoro jesteś czarownicą... czy kiedykolwiek rozważałaś zajmowanie się uzdrawianiem? – kontynuowała.

– Już to robię – odpowiedziałam.

Joga jest moim ulubionym narzędziem leczniczym. Możesz pracować nad własnymi technikami uzdrawiania – może to być leczenie ziołami, medytacja, taniec, różne rzemiosła, łączenie się z naturą, a także posługiwanie się tarotem czy praca z kryształami... Każda czarownica używa swoich osobistych umiejętności i wiedzy, aby uzdrawiać siebie i swoich bliskich, a także dzieli się swoimi darami z innymi (jeśli akurat sytuacja szczęśliwie na to pozwala).

Znajdź magię na macie

Znajdź swoją magię na macie – to często używany przeze mnie zwrot na zajęciach jogi, które prowadzę. To zdanie łączy w sobie moje dwie ulubione praktyki duchowe: jogę i czary. Nie są to raczej praktyki, które większość ludzi połączyłaby ze sobą w pierwszej chwili, ale stąd właśnie wzięła się ta książka – zrodziła się z mojego pragnienia, aby scalić i podkreślić wiele pięknych podobieństw między magią i jogą.

Joga jest cielesną praktyką duchową. Oznacza to, że duchowe efekty wywoływane są przez ruchy ciała, uważność i koncentrację na oddechu. Joga jest rodzajem rytuału, a każda asana (pozycja jogi) wprowadza w ruch nie tylko ciało fizyczne, lecz także energię w jej różnych formach. Cóż, czarowanie wcale się od tego bardzo nie różni – jest praktyką duchową, która obejmuje intencję i skupienie. Czarostwo stanowi także praktykę kreacji i łączenia się z duchowymi wymiarami i naturalnymi cyklami przyrody.

Pionierzy magii od zawsze wykorzystywali medytację (i jogę), aby zwiększyć koncentrację i zagłębić się w procesie tworzenia magii. Celem *Jogi czarownic* jest sprawienie, żeby ta ścieżka stała się dwukierunkowa.

Pewnie masz już jakieś pojęcie o czarownicach... i o jodze..., ale być może nie potrafisz jeszcze sobie wyobrazić tego, jak mogą w ogóle do siebie pasować. Na następnych kilku stronach przyjrzymy się oryginalnym znaczeniom obu terminów i intencjom

stojącym za tymi praktykami. Wtedy przekonasz się, w jak naturalny sposób przeplatają się one ze sobą.

Połączenie jogi z czarostwem pozwala w namacalny sposób doświadczyć energii, która łączy nasz wszechświat. *Joga czarownic* stanowi eksplorację obydwu tych duchowych dyscyplin – w celu ich połączenia. Stara się je zgłębić i spleść tak, aby pomóc ci znaleźć w życiu większy spokój, większą moc i magię. Ta książka poprowadzi cię przez podstawowe zasady i niektóre bardziej zaawansowane techniki występujące zarówno w czarostwie, jak i jodze, wyjaśniając związki, którym być może wcześniej nikt się nie przyglądał.

Moja podróż

Praktykuję jogę od siódmego roku życia. Miałam okazję brać udział w sesjach wielu różnych kierunków jogi w niezliczonych miastach na całym świecie. Chociaż nie wychowałam się w domu, w którym praktykowane było czarostwo, to zostałam członkinią Woodcraft Folk (to taka pogańska wersja harcerstwa) i... (przyznam wam się po cichu) zaczęłam trenować angielski taniec ludowy zwany *morris*! Tak więc świat przyrody, tradycje ludowe i różne elementy pogańskich praktyk przewijały się przez całe moje dzieciństwo. Niedługo po pierwszych zajęciach jogi kupiłam płytę z muzyką do medytacji – nazywała się *Ocean Dreams*. Zaczęłam wtedy regularną praktykę medytacyjną, która

trwa do dziś. Zorganizowałam też sobie skrzyneczkę na przedmioty, które uważałam za magiczne. Małe pudełko zawierało kryształy i kamienie kupione na letnim jarmarku, stary ozdobny guzik z niebieskimi kamieniami i księgę zaklęć zatytułowaną *Jak zamienić swojego byłego chłopaka w ropuchę*. Przyznam jednak, że większość zaklęć i rytuałów, z którymi eksperymentowałam, wymyśliłam sama. Nadal to zresztą robię – nigdy nie byłam najlepsza w ścisłym przestrzeganiu zasad.

W ciągu ostatnich kilku lat podjęłam jednak bardziej świadomą naukę. Przygotowuję się do roli kapłanki w Świątyni Bogini w Glastonbury (poświęconej głównie celtyckiej bogini Brygidzie). Zagłębam się w wiele praktyk: pogańskich, druidycznych i magicznych. Mam teraz własną *Księgę Cieni* (patrz: rozdział 6) i korzystam z każdej okazji, aby uczyć się od innych czarownic. Odnalezienie swojej drogi nie było dla mnie łatwym procesem, ale obecnie mogę powiedzieć, że kroczę ścieżką ukierunkowaną na dziedzinę, którą nazywam *jogą czarownic*.

Naprawdę zaczynam szczerze kochać to określenie, ponieważ zawiera ono w sobie starożytne korzenie, od których pochodzi słowo *czarownica* – a mianowicie słowa *czary* i *wiedza*, oznaczające z jednej strony mądrość, a z drugiej zginanie i splatanie wzorców rzeczywistości. Kto zaś mógłby być w tym lepszy niż jogin? My, nauczyciele jogi, splatamy ze sobą różne praktyki i pokazujemy innym, jak dostroić się do mądrości naszych ciał i utrzymywać równowagę dzięki naszej własnej, indywidualnej magii!

Rytuał manifestacji

Uwielbiam używać świec, więc opracowałam prosty rytuał manifestacji magii świec – płomień może oświetlić twoje intencje i uwolnić je tak, by się uzewnętrzniły. Możesz użyć świecy w kolorze, który odnosi się do twojego zamiaru, np. żółtej – dla pewności siebie, kreatywności, optymizmu i osobistej siły, pomarańczowej – dla dobrobytu, radości i odwagi, różowej – w każdej magii odnoszącej się do uczucia miłości (współczucia, przyjaźni, harmonii, uzdrowienia i miłości własnej), czerwonej – dla płodności, pasji i siły.

- ☉ Poświęć trochę czasu na uziemienie i przygotuj się przed rozpoczęciem rytuału.
- ☉ Czas, kiedy księżyc rośnie (aż do pełni), to dobry okres na pracę związaną z manifestacją zaklęć.
- ☉ Możesz zakreślić krąg (opis metody znajdziesz w rozdziale 12) lub przywołać kierunki/żywoły.
- ☉ Możesz okadzić przestrzeń dymem – ja najbardziej lubię kadzidła rozmarynowe (sama je przygotowuję), ale możesz też użyć szaławii.
- ☉ Usiądź wygodnie (najlepiej przy ołtarzu) przed niezapaloną świecą umieszczoną na żaroodpornej powierzchni, takiej jak talerz lub podstawa. Przygotuj kartkę i długopis.
- ☉ Zamknij oczy i weź głęboki, spokojny oddech. Skup swoją uwagę na czakrze trzeciego oka między brwiami.

- ☉ Wizualizuj swoje cele i to, co chcesz zmanifestować. Aktywnie obserwuj siebie, jak doświadczasz tej rzeczywistości i skupiasz się na odczuciach.
- ☉ Kiedy już zagłębisz się w tym i zwizualizujesz życzenie, wyjmij długopis oraz kartkę papieru i zapisz swoją intencję/manifestację; mogą to być słowa, rysunki, pieczęć, burza mózgów – wszystko, co wydaje się właściwe w danej chwili.
- ☉ Kiedy będziesz gotowy, wypowiedz swój zamiar i powiedz to głośno wszechświatowi tyle razy, ile chcesz. Złóż papier trzy razy i połóż go pod świecznikiem. Następnie umieść świecę na świeczniku stojącym na kartce.
- ☉ Wyślij energię swojego zamiaru do świecy.
- ☉ Zapal świecę, skup się na płomieniu i wyślij swoje intencje do światła. Jeśli chcesz coś powiedzieć na głos, to możesz powiedzieć: *Rozpalam ten płomień, zapalam ten ogień. Czuję gotowość, aby zmanifestować wszystko, czego pragnę.*
- ☉ Kiedy będziesz gotowy, zgaś świecę. Możesz ją ponownie zapalić, kiedy zechcesz ożywić swoje zamiary lub gdy postanowisz kontynuować pracę nad urzeczywistnianiem swoich marzeń. Możesz wziąć nową świecę, jeśli ta już się wypali, a ty nadal pracujesz nad swoją manifestacją.
- ☉ Jeśli chcesz stworzyć nową intencję lub jesteś gotowy uwolnić starą, możesz zapalić świecę i spalić (z zachowaniem zasad bezpieczeństwa!) starą intencję zapisaną na kartce. Możesz powiedzieć coś w rodzaju: *Z wdzięcznością uwalniam ten zamiar.*

Sigile

Sigile to znaki przedstawiające pragnienie lub intencję. Najczęściej tworzy się je poprzez zapisanie intencji, a następnie skomponowanie liter w celu stworzenia abstrakcyjnego znaku. Są cudownym, kreatywnym sposobem zilustrowania twoich celów i bardzo przenośną magią – możesz narysować je w książkach, na rękach, ubraniach, świecach, w dowolnym miejscu! W kulturach hinduskiej i jogicznej znaki o magicznych właściwościach są znane jako jantry, a niektórzy jogini medytują nad jantrami, aby uspokoić i skupić swój umysł.

Inne sposoby wspomaganie manifestacji – praktyczne i magiczne!

- ☞ Wyznacz sobie jasne cele życiowe i małymi krokami kieruj się ku ich realizacji.
- ☞ Stwórz tablicę wizyjną tego, co chcesz zmanifestować, lub życia, którego szukasz.
- ☞ Stwórz butelkę czarownicy (sposób jej wykonania znajdziesz w rozdziale 12), włóż do pojemnika kartkę z kluczowymi słowami, które zapisałeś na kartce, a które kojarzą ci się z tym, co chcesz zmanifestować, dodaj mały kawałek przezroczystego kwarcu lub cytryny do

butelki, aby zwiększyć swoje szanse na osiągnięcie sukcesu. Przechowuj pojemnik w bezpiecznym miejscu, gdzie nikt go nie znajdzie.

- ☉ Powtórz afirmację, aby bardziej skupić się na swoim celu i motywacji, na przykład: *Jestem wystarczająco silną i kompetentną osobą, aby zabierać głos podczas spotkań* lub: *Lubię podejmować działania prowadzące mnie do celów.*

Boginie zaświatów

Jeśli chcesz połączyć się z zaświatami i ze swoimi przodkami, tak aby uzyskać ich pomoc w medytacji lub wizualizacji, mądra starucha Hekate jest wspaniałą boginią, z którą możesz pracować.

Hekate to grecka bogini rozdroży, księżycy, magii i zaświatów. Hekate to bogini czarów, pierwsza czarownica przekraczająca barierę światów i „przechodząca przez żywopłot”. Stoi u bram znajdujących się między światami – ziemią, niebiosami i światem podziemnym – jako strażniczka i przewodniczka.

Hekate może spotkać cię na rozdrożu – kiedy musisz dokonać trudnego wyboru, znaleźć odpowiednią ścieżkę czy wybrać świat, w którym chcesz żyć. Jako bogini starucha jest mądra, przeżyła wiele wcieleń. Może nam przypomnieć, że nie ma złych ani dobrych wyborów, a także złagodzić strach, który może wywołać u nas poczucie niezdecydowania. Nie ma dobra ani zła,

są tylko wybory. A kiedy łączymy się z dowolną, odpowiadającą nam magią – poprzez pracę z naszym wewnętrznym głosem czy żywiołami, mądrością przodków i bogiń – możemy dokonać wyboru i kroczyć naprzód na ścieżce ku akceptacji i pełni. Na tej drodze z pewnością napotkasz wyzwania, trudności i zdarzy ci się popełniać błędy, ale wszystko to sprawi, że będziesz się uczyć i rozwijać.

Podsumowanie

Medytacja jest jednocześnie najprostszą i najtrudniejszą rzeczą. To odpuszczenie i poddanie się, ale także połączenie i zjednoczenie z czymś jeszcze – magią? Boginią? Innym Światem? Wyższą Świadomością? Duchem? Dla każdego może być to czymś innym. Co więcej, może to być coś innego za każdym razem, gdy medytujesz. Umysł działa w sposób nawykowy, a stare nawyki mogą się utrzymywać, jeśli gdzieś w podświadomości tkwi jeszcze coś głębszego do odkrycia. Jeśli chcesz pozwolić sobie na rozwinięcie duchowości płynącej ze wszystkiego, co robisz i o czym myślisz, potrzebna jest świadoma obecność. Zatem praktyka medytacyjna ma znaczenie nie tylko dla fizycznego życia, lecz także dla duchowej i emocjonalnej, uzdrawiającej podróży.

Kiedy zdejmujemy te warstwy (jak bogini Inanna zdejmowała kolejne warstwy ubrań, gdy schodziła do podziemi), dochodzimy

do siebie, pozwalając, aby te warstwy strachu, niepokoju, stresu, konsumpcjonizmu i presji opadły. Być może dopiero z tego miejsca (jako osoby wolne) możemy wyruszyć w podróż do innych wymiarów lub wizualizować własny sukces. Twoje ciało, oddech i umysł są najlepszymi narzędziami, a wszystko, czego potrzebujesz, to praktyka.

Namaste, czarownice

Co powiesz na wprowadzenie odrobiny czarów do praktyki jogi? Oto kilka metod:

- ☞ *niech podczas twojej praktyki jogicznej płonie świeca; namaść fioletową świecę szałwią i olejkiem jaśminowym, aby połączyć się z wewnętrzną mądrością i czakrą trzeciego oka;*
- ☞ *„wezwij” kierunki lub żywioły na początku medytacji lub wykonuj powitanie słońca w każdym z czterech kierunków, tak by zrobić pełne koło z czterema powtórzeniami;*
- ☞ *przed praktyką jogi okadź szałwią lub rozmarynem przestrzeń przeznaczoną do ćwiczeń;*
- ☞ *umieść kryształy wokół swojej maty (na przykład kwarc różowy może pomóc ci w osiągnięciu ciszy i spokoju. Z kolei jeden z moich ulubionych kamieni, cytryn, może poprawić koncentrację i skupienie, oczyszczając umysł przed rozpoczęciem praktyki.*

Boginie mantrowania i medytacji

Saraswati to hinduska bogini muzyki, nauki i pisania; uważana za stworzycielkę sanskrytu. Imię *Saraswati* odnosi się zarówno

do bogini, jak i do starożytnej, świętej rzeki z hinduskiej mitologii. Jako uosobienie tej rzeki (i ogólnie wody) Saraswati reprezentuje wszystko, co płynie – muzykę, poezję, pismo, naukę i taniec.

Zielona Tara to buddyjska bogini. Tara to *Bodhisattwa* – współczująca, oświecona istota. Ma dwadzieścia jeden form, z których każda ma inny kolor i atrybut duchowy. Z tych dwudziestu jeden form szczególnie popularne są dwie – Biała Tara (kojarzona ze współczuciem i długim życiem) oraz Zielona Tara (związana z oświeceniem i dostatkiem). Tara ma swoją własną mantrę, często powtarzaną na jej cześć:

om tare tuttare ture soha
Kłaniam się wyzwolicielce i opiekunce.

Dłonie Zielonej Tary są często przedstawiane w symbolicznych mudrach, takich jak *waradamudra* (*gest dawania*). Wykonuje się go wyciągniętą i skierowaną w dół ręką, z dłonią skierowaną na zewnątrz. Mudra ta wyraża energię współczucia i akceptacji.

Podsumowanie

Czy możemy znaleźć czas dla siebie, podczas którego nie musimy nic robić? Kiedy nie musimy odgrywać żadnych ról? I po prostu być...

Zwykle w tym momencie, kiedy wypowiadam te słowa na moich zajęciach z medytacji, ktoś sprawdza swój smartwatch lub paznokcie. A ja przesyłam im trochę miłości. *Po prostu być* to prosta koncepcja, ale wprowadzenie jej w życie nie jest już tak proste. Więc... próbujemy dalej. To wszystko, co możemy zrobić.

Możesz spróbować jogi nidry, mantrowania lub pranajamy, aby uspokoić umysł i pozwolić, by rozpraszające elementy tego świata opuściły cię choć na moment. Spraw, aby wszystko poza mikrokosmosem na twojej macie (czyli twoim ciałem) zatopiło się w miękkim skupieniu. Spróbuj sobie pozwolić na chwilowe wykroczenie poza codzienną rzeczywistość. Nie jest to łatwe, ale medytacja, nidra, mantry i mudry mogą nam pomóc znaleźć ten spokój – to nic więcej niż po prostu każdy kolejny wdech i wydech... To właśnie stan, w którym warto wizualizować, rzucać zaklęcia, odpoczywać lub doświadczać chwili obecnej.

Joga (a nawet czarostwo) zachęca do oderwania się od prozy życia i odkrywania tego, kim jesteśmy, kiedy nie nosimy w sobie strachu, kiedy nie jesteśmy zestresowani i nie rozpraszają nas obawy związane z e-mailami, terminarzami, spotkaniami. Oczywiście te wszystkie zobowiązania się nawarstwiają i to jest zasadniczo w porządku – to część bycia człowiekiem. Ale jeśli poświęcisz trochę czasu (tak często, na ile to możliwe), aby się oderwać, uwolnić od stresów codzienności, to ponownie połączysz się ze swoją esencją, energią i magią: ciałem, oddechem i sercem.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Sarah Robinson – jest nauczycielką jogi i medytacji. Mieszka w Bath w Wielkiej Brytanii. Jest magistrem psychologii i neurologii. Studiowała na uniwersytetach Bath, Exeter i Harvard. Sarah praktykuje jogę od siódmego roku życia. Jest pasjonatką tworzenia magii, która inspiruje do działania. W ćwiczenia oddechowe i praktyki jogiczne wplata swoją miłość do mitów, czarostwa i kultu pradawnych bogiń. Poprzez jogę, medytację i rytuały, stara się pomóc każdemu nawiązać połączenie z własną magią i wewnętrzną mocą.

**Zbadaj, jak niezwykle działa skrzyżowanie czarów i jogi.
Połącz ćwiczenia oddechowe i aktywność fizyczną
z medytacją, zaklęciami i magią.
Przekonaj się, jak tego dokonać.**

Książka łączy sekwencje jogi z zaklęciami i rytuałami. Przeniesie cię w fascynującą podróż i pokaże, jak możesz pogłębić swoją magiczną praktykę, podnieść witalność, znaleźć wewnętrzny spokój oraz zadbać o kondycję i zdrowie.

Autorka przedstawia wiele asan dla rozwoju osobistej mocy, równowagi, długowieczności, uzdrawiania i pewności siebie. Poznasz magiczne mantry, ćwiczenia oddechowe i pozycje jogi zakorzenione w ajurwedzie. Na macie wykorzystasz też założenia naturalnej medycyny energetycznej, która oczyści twoje czakry i wzmocni ciało.

Odkryj sposoby, aby rozwinąć swoją intuicję i połączyć się z wyższym ja. Dowiedz się, jak okiełznać żywioły i wykorzystać je w swoich sesjach jogi. Poznaj propozycje ćwiczeń i sekwencji, które poprawią twoją pracę z czakrami, a tym samym zapewnią zdrowie.

**Czary na macie – zastosuj oczyszczanie czakr,
zyskaj zdrowie i dobre samopoczucie**

Patroni:

