

MOC RYTUAŁÓW



PRZEWODNIK
PO ŚWIECIE
SELF-CARE

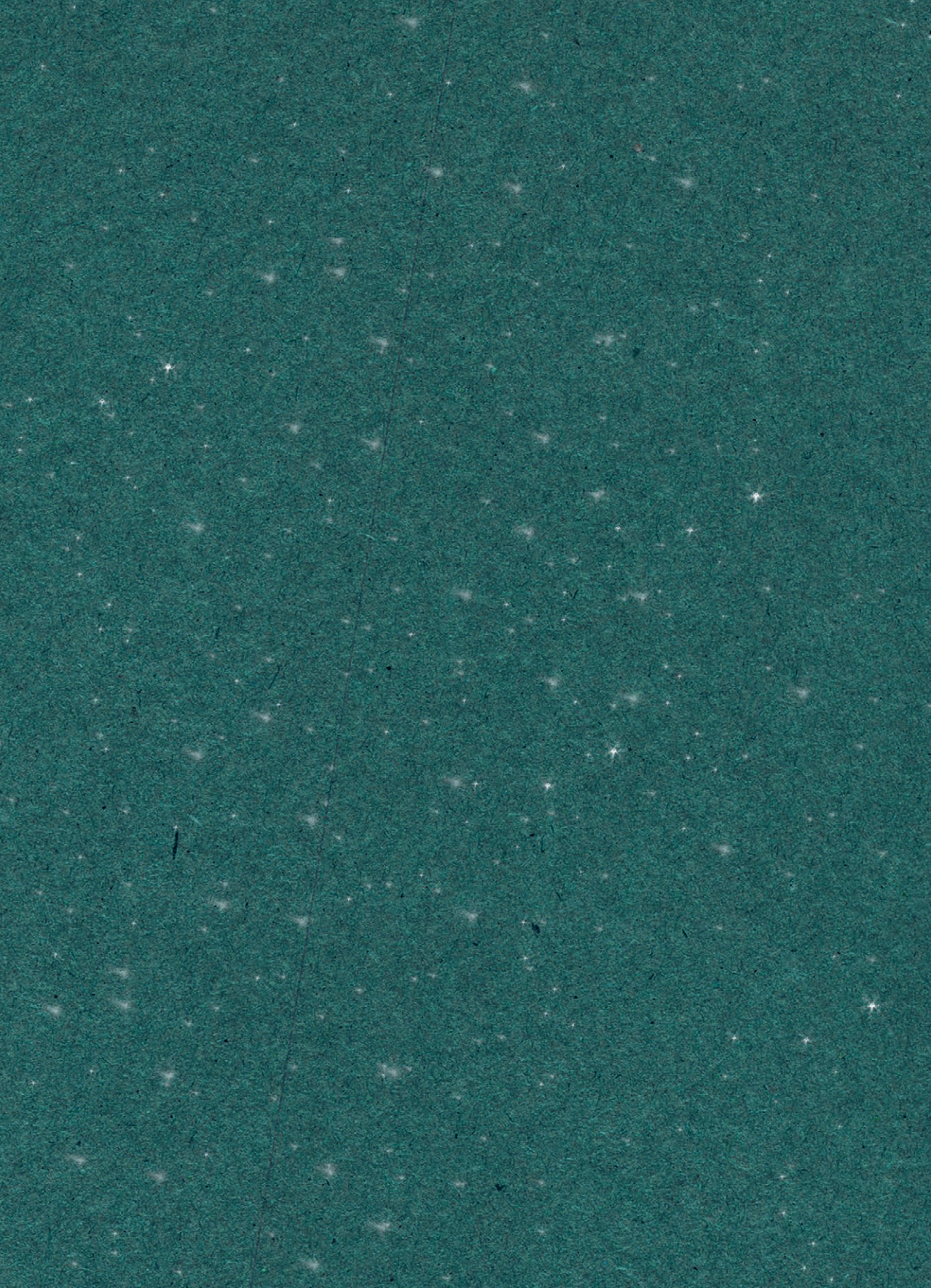


EMMA LOEWE
LINDSAY KELLNER

ILUSTRACJE CHARLOTTE EDEY









PRZEWODNIK PO ŚWIECIE SELF-CARE



Emma Loewe i Lindsay Kellner

Kraków 2021

Tytuł oryginału
The Spirit Almanac: A Modern Guide to Ancient Self-Care

Copyright © Emma Loewe, Lindsay Kellner, 2018

Copyright © for the translation by Anna Hikiert-Bereza

Projekt okładki
Katy Riegel

Adaptacja oryginalnego projektu okładki
Maria Gromek

Ilustracja na okładce
© Bożka Rydlewska

Ilustracje w książce
© Charlotte Edey

Redaktorka nabywająca
Karolina Kaim

Redaktorka prowadząca
Magda Jankowska

Adiustacja
Aurelia Hołubowska

Korekta
Magdalena Wołoszyn
Patrycjusz Piławski

Łamanie
Daniel Malak

ISBN 978-83-240-8319-0

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl
Więcej o naszych autorach i książkach: www.wydawnictwoznak.pl
Społeczny Instytut Wydawniczy Znak
ul. Kościuszki 37, 30-105 Kraków
Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569, e-mail: czytelnicy@znak.com.pl

Wydanie I, Kraków 2021
Druk: BZGraf SA

Chociaż autorki dołożyły wszelkich starań, aby wszystkie numery telefonów, adresy internetowe i inne dane kontaktowe były w momencie publikacji aktualne, ani wydawca, ani autorki nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za błędy lub zmiany, które nastąpiły po opublikowaniu książki. Wydawca nadmienia ponadto, iż nie ma żadnej kontroli nad treściami zawartymi na stronach internetowych autorek oraz osób trzecich ani nie ponosi za te treści żadnej odpowiedzialności.

W związku z powyższym żadne informacje zaprezentowane w niniejszej książce nie mają wyraźnej ani domniemanej gwarancji przydatności lub odpowiedniości jakiegokolwiek opisanego w nich produktu, usługi bądź procesu. Zalecamy, aby czytelnik, który zamierza skorzystać z produktu, usługi czy procesu opisanego w niniejszej książce, skonsultował się najpierw ze specjalistą lub profesjonalistą, aby upewnić się, że są one odpowiednie i dostosowane do konkretnego stylu życia oraz potrzeb środowiskowych.



Ta książka należy do



*Dziękuję Wam,
mamo i tato, za otworzenie
przede mną całego świata.*

– E.L.

TATO,
*budziłeś we mnie zainteresowanie tym, co wielkie, przez tak wiele lat –
i jestem Ci za to nieskończenie wdzięczna. Zawsze będziesz moim
duchem na niebie; tęsknię za Tobą każdego dnia.*

MAMO,
*dziękuję Ci tysiącrotnie za twoją życzliwość i pracę na rzecz innych,
w tym również i mnie, a także za twoje łagodne,
ale słuszne napominanie, aby zwolnić tempo.*

– L.A.(M.)K.



SPIS TREŚCI

Przedmowa	11
Wprowadzenie	15
Duch	15
Rytuał	17
Pory roku w ujęciu historycznym	18
Pory roku dziś	19
Jak korzystać z tej książki	20
Terminologia	21
Zestaw twoich duchowych narzędzi	27
Kryształy	27
Zioła i inne rośliny	33
Olejki eteryczne	37
Astrologia	44
Tarot	53
Trening oddechu i medytacja	57
Księżyc i Słońce	60
Tworzenie ołtarza do przechowywania twoich narzędzi	67

Zima	73
Wiosna	121
Lato	167
Jesień	213
Epilog	265
Podziękowania	266
Przydatne adresy internetowe	268
Bibliografia	270
O autorkach	288

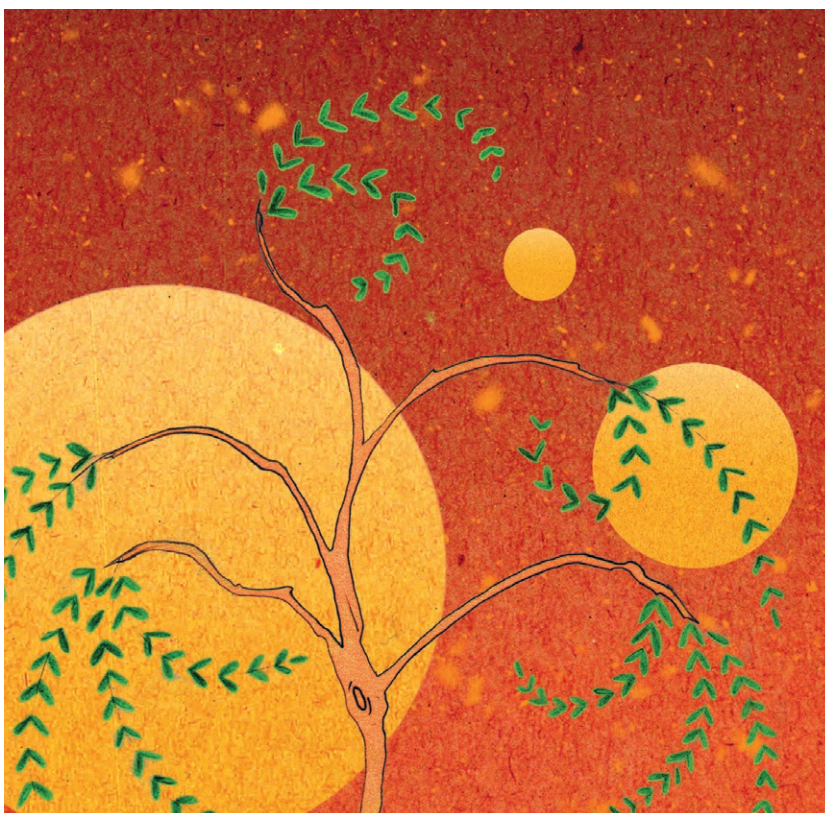


PRZEDMOWA

NASZE ZAINTERESOWANIE RYTUAŁAMI płynie z wrodzonej ciekawości dotyczącej praktyk, które inspirują innych.

Jako redaktorki zajmujące się tematyką wellness nieustannie rozmawiamy z lekarzami, zielarzami, instruktorami jogi, sportowcami, szefami kuchni i przedstawicielami wielu innych profesji na temat tego, co to znaczy dobrze żyć i być naprawdę zdrowym. Ich spostrzeżenia siłą rzeczy bardzo się od siebie różnią, jako że u ich podstaw leżą doświadczenie i wiedza specyficzne dla każdej z tych dziedzin. Zauważyliśmy jednak, że wszyscy w pewnej mierze podzielają pogląd, zgodnie z którym źródła dobrego samopoczucia należy szukać w głębi umysłu. Płynie ono z wiedzy o nas samych, znajomości naszych pasji oraz tego, co sprawia, że każdy z nas czuje się bardziej sobą. Tylko szukając odpowiedzi na te ważne pytania, możemy poczynić konkretne, realne kroki przybliżające nas do czerpania z życia tego, co najlepsze. Wiele różnych osób opowiedziało nam, jak odnajduje w życiu własną drogę – niemal zawsze integralną rolę odgrywa w tym procesie rytuał.

Niektóre z takich rytuałów noszą znamiona przedsięwzięć na dużą skalę, inne są po prostu drobnymi inicjatywami. Część z nich ma swoje podstawy w nauce, inne bazują na wierze. Mogą przybierać postać rygorystycznego harmonogramu medytacji lub pełnych determinacji ćwiczeń w pisaniu. Rytuałami mogą być codzienna wieczorna kąpiel albo samotny spacer o poranku, joga lub



bieganie. I chociaż może się wydawać, że są to normalne, zwykłe nawyki, z czasem te czynności mogą wejść nam w krew i stać się integralnymi elementami naszego życia.

Z hobby, będącego odskocznią, zmieniają się w obrzędy, których sprawowanie dodaje nam sił. Pozwalają nacisnąć przycisk stop i zajrzeć w głąb swojego umysłu. Są wreszcie aktywnością, której szukamy, gdy wydaje się, że nie pozostało nam już nic innego.

W niniejszej książce opisałyśmy niektóre z najsukuteczniejszych i najpotężniejszych rytuałów osobistych, z jakimi się zetknęłyśmy – zainspirowały nas one do tego stopnia, że opracowałyśmy również kilka własnych. Usystematyzowałyśmy je, nadając im formę kalendarza adresowanego do wszystkich, którym mógłby się on przydać. W trakcie jego tworzenia zdałyśmy sobie sprawę z dwóch ważnych rzeczy: po pierwsze, że historia rytuałów jest równie ważna jak ich współczesne zastosowania, po drugie zaś, że nikt nie wie lepiej, jak wyjaśnić znaczenie danego rytuału, niż ci, którzy odpowiadają go na co dzień. To właśnie dlatego na kolejnych

stronach tej książki przyjrzymy się różnym rytuałom, sięgając aż do ich fascynujących początków, i poprosimy czołowych ekspertów w tej dziedzinie, aby podzielili się z nami sposobami na zastosowanie ich współcześnie.

Chociaż wiele z naszych rytuałów ma charakter ezoteryczny, bardzo często staramy się osadzić je w rzeczywistości i szukamy ich korzeni w nauce – zdecydowałyśmy się na to, ponieważ w rozumowaniu i logice dostrzegamy taką samą wartość jak w prostej wierze. Liczymy na to, że w coraz bardziej chaotycznym, niespójnym, a czasem wręcz przerażającym świecie praktyki te przyniosą wam ukojenie i pokrzepienie. W nadchodzącym roku skorzystaj z tej publikacji, aby odciąć się od zewnętrznego hałasu i wrócić do samej siebie, do swoich korzeni. To właśnie wydzieranie rzeczywistości małych wyseppek spokoju pozwala na dokonywanie odkryć definiujących nasze życie.

Niezależnie od tego, czy wypracowałaś własny rytuał, który z czasem rozwijałaś, czy nie, mamy nadzieję, że nasza książka *Moc rytuałów* będzie dla Ciebie źródłem pomysłów i inspiracji. Kończąc jej lekturę, będziesz uzbrojona w potężny arsenał rytuałów, które pomogą Ci poradzić sobie ze wszystkim, co przyniesie los – i uczynić to z łatwością, wdziękiem, prawością i siłą.





WPROWADZENIE

*Była osobą z rodzaju tych, które zakochują się w księżycu
oraz wszystkim, co cudownie nieuchwytne.*

SANTI D.P.

DUCH

DUCH: Słowo „duch”, po angielsku *spirit*, pochodzi od łacińskiego wyrazu *spiritus*, oznaczającego oddech, duszę, a wywodzącego się z łacińskiego czasownika *spirare* – oddychać.

SŁOWO „DUCH” CECHUJE SILNA DWUBIEGUNOWOŚĆ. Przez wieki jego znaczenie wielokrotnie dzieliło ludzi, jednak choć poszczególne filozofie religijne są odmienne pod względem charakteru, treści i symboliki, istota ducha w różnych tekstach, tradycjach oraz dogmatach jest przedstawiana zadziwiająco podobnie. Językowo łaciński rdzeń słowa „duch” nawiązuje do ludzkiego oddechu – siły życiowej, która nas ożywia i jednoczy w doświadczeniu człowieczeństwa. Zgodnie z tą definicją duch jest czymś, co nas łączy. Jest wątkiem, który spaja naszą wyższą jaźń z ciałem fizycznym, oraz tym, co wspólne dla wszystkich ludzi. Jest naszym przewodnikiem, pomagającym dostroić się do niebiańskich prawd oraz ziemskich celów. Podobnie jak oddech jest czymś właściwym nam wszystkim.

Naszą misją jest dostarczenie narzędzi, które tworzą, pielęgnują i umacniają naszą więź z duchem poprzez odprawianie rytuałów. Określenie „duch” (nie mylić z duchami tych, którzy odeszli!) w *Mocy rytuałów* odnosi się do interakcji

naszych dusz – czegoś, co jak wierzymy, istnieje w każdym człowieku – z potężnym, trudnym do ogarnięcia za pomocą umysłu wpływem wywieranym na nas przez kosmos, cykle natury oraz starożytne tradycje, wyryte głęboko w powierzchni Ziemi przez całe pokolenia odprawiające rytuały.

Wraz z wiarą w ducha pojawia się element poddania się magii, boskości, wszechświatowi – czy jakkolwiek inaczej nazwiemy istniejące siły wyższe. Powiedzmy sobie szczerze: nie możemy oczekiwać, że magia wszystko za nas załatwi! Jej istotnym składnikiem jest samoświadomość, oparta na naszej zdolności do refleksji, zmiany i rozwoju. Właśnie dlatego proponujemy tutaj podejście 80/20: przyjmujemy, że 80 procent naszego życia to wynik wysiłków, które podejmujemy. Magia odpowiada za pozostałe 20 procent – trafianie we właściwe miejsca o właściwym czasie, szczęśliwe zbiegi okoliczności, mówienie „tak”, gdy ma się ochotę powiedzieć „nie”.

Wszystko, pod wpływem czego podejmujemy decyzje, które zmieniają nasze życie, jest wytworem ducha. Tajemnica jego działania tkwi w naszej zdolności do pokierowania nim, przywoływania go i ufania mu. Niezależnie od tego, czy wierzy się w przeznaczenie, czy w siłę manifestacji, każdy z nas doświadczył takich „zbiegów okoliczności”, które wydawały się mu pisane. To właśnie duch w działaniu.

Podczas gdy fitness czy joga jako trendy wellness cieszyły się w ostatnich latach większą lub mniejszą popularnością, zainteresowanie sferą ducha dopiero stopniowo przybiera na sile. Ludzie szukają pokrzepienia, pragną uzyskiwać odpowiedzi i wprowadzać zmiany, które wykraczają poza ich możliwości intelektualne i fizyczne.

Obecnie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej nasze społeczeństwo nęka ją fala różnego rodzaju nałogów, plaga braku celu i niezdecydowania czy wiele innych problemów. Wdrażanie praktyki duchowej poprzez tworzenie okoliczności umożliwiających poświęcanie czasu samej sobie zapewni zarówno tobie, jak i tym, którzy cię otaczają, same korzyści. Tylko dzięki zaangażowaniu w rozwój osobisty mamy szansę nauczyć się, co to znaczy czuć się połączoną ze sobą tu i teraz. W tej uświęconej przestrzeni możemy budować silne relacje między nami a dziełem naszego życia.

Kiedy odrzucimy lub utracimy wszystko, duch będzie tym, co zawsze z nami zostanie. Przemawianie do siebie i do swojego ducha poprzez rytuał jest jednym z najprostszych, najbardziej praktycznych i owocnych sposobów na zmianę życia.

RYTUAŁ

Rytuały duchowe to szereg czynności, które wykonujemy, aby poczuć naszego ducha i go wzmocnić. Same rytuały były początkowo związane z religią, korzeni ich nazwy można zaś szukać w łacińskim słowie *ritus*, oznaczającym obrzęd lub ceremonię religijną. Komunia w chrześcijaństwie, bar i bat micwa w judaizmie – oto przykłady rytuałów, o których zapewne każdy z nas kiedyś słyszał. Jednak świeckie rytuały, które omawiamy w tej książce, mają inny, choć również w pewnym sensie uświęcony, charakter. To praktyki głęboko osobiste, które od rutynowych czynności odróżnia intencyjność.

Nawykiem możemy na przykład nazwać zwyczaj jedzenia na śniadanie płatków. Gdy jednak wzbogacisz go o odmawianie przed posiłkiem mantry i spożywanie pokarmu w ciszy, aby zacząć dzień w spokojny, świadomy sposób, otrzymujesz całkiem niezłą podstawę rytuału. Dojazd do pracy to również rutynowa czynność, ale i z niego możesz uczynić rytuał, wykorzystując ten czas, aby przypomnieć sobie na przykład o trzech rzeczach, za które jesteś wdzięczna.

Rytualizacja tego, co przyziemne, zaprasza umysł do rozgoszczenia się w ciele. Umożliwia wyciszenie się, pogodzenie ze sobą, wejście w siebie w świecie, który bezustannie każe nam patrzeć gdzie indziej. Z biegiem czasu może nam pomóc połączyć się z naszym duchem i dzielić się nim z tymi, którzy nas otaczają. Same rytuały są z kolei aktami samodbania, radykalizowanymi w swojej zdolności do potencjalnego pomagania innym, a także nam samym.

Pojęcie pracy rytualnej nie jest nową koncepcją. Ma bogatą historię, ukształtowaną przez naszych przodków i przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Od zarania dziejów w każdej kulturze odprawiano liczne rytuały ku czci bogów, ziemi i wspólnoty. W istocie życie samo w sobie jest równoznaczne z ich przeprowadzaniem.

Z upływem czasu opowieści o starożytnych rytuałach zostały jednak zdegradowane do pozycji legend zamkniętych w zakurzonych księgach w zapomnianych bibliotekach. Odkurzenie ich i osadzenie na powrót w teraźniejszości mogą nam pomóc połączyć się z minionymi pokoleniami.

Zadając sobie pytania o to, dlaczego właściwie przeprowadzamy dane rytuały i kto wykonywał je przed nami, odblokowujemy ich prawdziwy potencjał. Przyjmujemy teraźniejszość, korzystając ze sposobów sprawdzonych w przeszłości.

I nie musimy być w tych działaniach osamotnione! Na powrót rosnąca popularność kręgów księżycowych, kąpieli w dźwiękach i innych form zgromadzeń duchowych przemawia do naszego wrodzonego pragnienia, aby spojrzeć w głąb nas samych. Zapraszanie przyjaciół i bliskich do udziału w naszych rytuałach wzmacnia relacje i tworzy więzi. Przypomina nam również o tym, dlaczego w ogóle podejmujemy ten wysiłek.

W niniejszej książce zgłębiamy historyczne, społeczne i kulturowe znaczenia duchowej pracy rytualnej i nawiązujemy do niektórych gałęzi nauki, leżących u jej podstaw. Mamy nadzieję, że ta mieszanka wiary i nauki, przeszłości i teraźniejszości przemówi do każdego – bez względu na to, w którym punkcie duchowego spektrum się akurat znajduje.

♁ PORY ROKU W UJĘCIU HISTORYCZNYM

Cztery pory roku były naszymi najwcześniejszymi wyznacznikami czasu. Przed nastaniem ery telewizorów i laptopów to rytmy Słońca i Księżycy były dla nas źródłem informacji i rozrywki. Nasi przodkowie żyli zgodnie z naturalnym cyklem przyrody, kierując się nim w planowaniu pracy na roli i zbiorów, świętując i tworząc mity i legendy z nim związane. Czcili cztery oblicza Matki Ziemi jako symbol powtarzalnej natury czasu i przestrzeni. Żyli w zgodzie z przyrodą – bo w zasadzie nie mieli innego wyboru. Bycie na bieżąco wymagało od nich wyjścia na zewnątrz, które dawało również poczucie spełnienia.

Wiele się od tamtego czasu zmieniło, ale pory roku, których doświadczamy – i wiele działań, które wykonujemy podczas ich trwania – wciąż pozostają takie same. W ten sposób pory roku na swój sposób wiążą nas z minionymi pokoleniami.

My również znajdujemy pocieszenie w ich przewidywalności – nawet jeżeli w mniejszym stopniu niż nasi przodkowie. Po każdej wiosnie przychodzi lato, po każdym lecie – jesień i zima. We współczesnym świecie, cechującym się brakiem stabilności, ta niezmiennosc może nieść ulgę.

Uważamy jednak, że pory roku mogą być nie tylko wyznacznikami czasu. Pozwalając im wpływać na nasze rytuały, mamy szansę żyć w zgodzie z Ziemią – a nie tylko na niej. Godząc się na to, by świat kształtował nasze tajemne działania, pielęgnujemy pamięć o siłach wyższych, które istnieją obok nas, i zbliżamy się do oswobodzenia się z codziennych trosk, aby osiągnąć prawdziwe, głębokie szczęście. A czyż właśnie nie do tego wszyscy dążymy?

PORY ROKU DZIŚ

Łatwo się zagubić wśród drobnych cyklicznych elementów regulujących naszą codzienność: poranny dźwięk budzika, codzienny znój, dojazdy do i z pracy. Gdy jednak pozwalamy takim nawykom określać nasze życie, tracimy z oczu wszystko, co znajduje się pomiędzy nimi. Z kolei cykl zmian pór roku daleki jest od monotonii. Ziemia obraca się i zwraca twarz ku Słońcu we wspaniałym, pełnym rozmachu obiegu, który skutkuje wyższymi lub niższymi temperaturami, zmianą nasycenia barw, rześkim powietrzem i chłodnym deszczem. To cykl, który nie ma sobie równych pod względem skali i dramaturgii, spektakl, który przypomina nam o działaniu sił wyższych, a także o tym, że czas jest jednocześnie stały, skończony i ulotny.

Istnieje wiele sposobów na życie w większej harmonii z porami roku. Po pierwsze, możemy je wykorzystać w charakterze punktów kontrolnych. Początek każdej z nich może być okazją do oceny i potencjalnej zmiany sposobu naszego życia oraz przypomnieniem, że jeśli chcemy naprawdę się rozwijać, powinniśmy nieustannie przyglądać się samym sobie. Pory roku mogą również służyć jako przykład sił równoważących: każda z nich niesie zupełnie inną energię, ale wszystkie muszą wybrzmieć, nim rok dobiegnie końca. Możemy czerpać z nich przykład, rozkoszując się ich odmiennością i godząc z okresami skrytości oraz otwartości, pracy i zabawy.

Ponadto nasze reakcje na pory roku mogą powiedzieć co nieco na temat nas samych. Zima, ze swoimi krótkimi, mroźnymi dniami i długimi nocami, jest dla niektórych okresem samotności i izolacji. Inni mogą postrzegać ją jako głęboko duchowy, introspekcyjny czas, sprzyjający wyciszeniu się i wejrzeniu we własną duszę. Ostre letnie słońce może sprawić, że niektórym będzie gorąco, przez co będą poirytowani, podczas gdy inni znajdą w jego intensywności pokrzepienie. Chociaż oglądamy to samo widowisko, na każdego może ono wpływać w kompletnie inny sposób. To, jak odbieramy poszczególne pory roku, dostarcza nam wskazówek dotyczących naszych osobistych potrzeb i pragnień. Zwracanie baczej uwagi na otoczenie pozwoli nam nauczyć się wiele o swoim „wewnętrznym pejzażu”.

Niniejsza książka przedstawia rytuały duchowe jako narzędzia, które pomogą nam w pełni przeżyć każdą z pór roku. Zimą wspólnie naładujemy baterie, wiosną odżyjemy, latem będziemy tryskać energią, a jesienią – odetchniemy.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Mamy nadzieję, że nasza książka zabierze cię w duchową podróż umożliwiającą czerpanie wskazówek z tradycji i rytmów przyrody. Postaramy się przybliżyć ci postrzeganie pór roku i świąt – zarówno religijnych, jak i astrologicznych oraz o innym charakterze – jako okazji do skutecznej pracy rytualnej. I chociaż nasze propozycje

zdecydowanie nie wyczerpują dostępnych możliwości, to mają ogromny potencjał do stymulowania rozwoju i są świetnym materiałem do eksploracji. Na każdą z pór przypada od ośmiu do dziesięciu świąt, a z każdym powiązane są odpowiednie rytuały dostosowane do ich motywów przewodnich.

Na przestrzeni dziejów wszystkie kultury celebrowały rozkwit natury i jej zamieranie poprzez odprawianie rytuałów. I chociaż stosowane przez te kultury narzędzia i techniki znacznie się od siebie różniły, pory roku można uznać za niewidzialny wątek spajający naszą historię kulturową. Aby należycie to uczcić, na kartach tej książki zaprezentujemy wiele rytuałów związanych z poszczególnymi porami roku, zgłębiając jednocześnie praktyki kulturowe, które przyczyniły się do ich ukształtowania. Powtórzmy jeszcze raz, świadomość powodów, dla których przeprowadza się rytuał, oraz oddanie czci tym, którzy sprawowali go przed nami, są niezbędne do odblokowania wszelkich korzyści płynących z jego odprawiania.

Rytuały opisane w tej książce zostały opracowane przez nas (chyba że zaznaczono inaczej); dołożyliśmy wszelkich starań, aby były jak najbardziej przystępne, łatwe i przyjemne. Zdajemy sobie sprawę z tego, że w dzisiejszych czasach wszyscy jesteśmy wiecznie zajęci, starałyśmy się więc unikać czynności zbyt czasochłonnej. Sugerujemy przeprowadzenie każdego rytuału w dniu, do którego został on przypisany – bądź też w możliwie najbliższym mu terminie – jednak nic się nie stanie, jeśli coś pokrzyżuje ci plany i odprawisz go kilka dni później.

Nie ma sztywnych zasad dotyczących miejsca i pory dnia, o jakiej należy przeprowadzić dany rytuał, ale w miarę możliwości podczas celebracji postaraj się zrezygnować z korzystania z urządzeń elektronicznych. Rezerwowanie sobie chwil i miejsc, w których można na moment zapomnieć o telefonie i poświęcić czas sobie, ma olbrzymią moc, a wypełnienie tego czasu rytuałami i odrobiną magicznego myślenia może stać się prawdziwie transformacyjnym nawykiem. Poza tym musisz pamiętać tylko o jednym: w tym wszystkim chodzi przede wszystkim o dobrą zabawę; nie odprawiaj na siłę żadnych rytuałów, które



sprawiają, że nie czujesz się komfortowo (jeśli na przykład masz problem z kręgosłupem, pomini dynamiczne pozycje jogi wymagające wyginania ciała).

Chociaż konkretne rytuały wiążemy z określonymi dniami, zdajemy sobie sprawę z tego, że kalendarzowe daty nie powinny krępować swobody ich przeprowadzania. Może się na przykład zdarzyć, że w samym środku letnich wakacji spędzanych w doborowym towarzystwie twoje ciało zapagnie odrobiny zimowego dystansu i wejrzenia w głąb siebie. Spowite jesiennym chłodem, często szukamy odrobiny wiosennej świeżości i lekkości. Dlatego pod koniec opisu każdego z rytuałów przedstawiamy pomysły na takie modyfikacje, aby można było przeprowadzić go w którymś z pozostałych 364 dni w roku. Chociaż nie każdy rytuał będzie ci odpowiadał (i nie ma w tym nic złego!), mamy nadzieję, że znajdziesz tu swoje ulubione obrzędy, do których będziesz wracać w ciągu całego roku. Ich praktykowanie i personalizowanie, tak aby można je było odprawiać w różne dni, tygodnie, miesiące i lata, tylko wzmocni ich siłę. Nawet jeśli będziesz powtarzać dany rytuał każdego dnia, prawdopodobnie za każdym razem twoje doświadczenia będą inne. To właśnie część frajdy płynącej z odprawiania rytuałów: podróż, której celem są odnalezienie samej siebie i odkrycie tajemnic własnego ducha, trwa przez całe życie, a konsekwencja, intencje i zmiany pór roku zaowocują licznymi nowymi spostrzeżeniami.

Na koniec mała uwaga na temat form czasownikowych, przymiotników i zaimek – w całym tekście używamy domyślnie rodzaju żeńskiego, ale jest to wyłącznie umowne i nie ma w żaden sposób mocy wiążącej. Wszystkie rytuały może odprawiać każdy, bez względu na płeć – aby czerpać z noszonej w sobie boskiej kobiecości, męskości czy pierwiastka każdej innej płci, z którą czuje się związany.

TERMINOLOGIA

Zanim przejdziemy do rzeczy, przedstawimy pokrótce kilka nazw i idei, które towarzyszą odprawianiu rytuałów. Wielu z tych słów można przypisać różne znaczenia – w zależności od tego, kogo zapytałoby się o zdanie. Poniższe definicje pochodzą od nas i dotyczą tego, w jakim znaczeniu będziemy używać tych terminów w niniejszej książce:

- * **BYCIE OTWARTYM:** Bycie otwartym wobec kogoś oznacza akceptowanie go bez osądzania. Jest to szczególnie ważne podczas wspólnych rytuałów, w których oprócz ciebie uczestniczy ktoś jeszcze. Bycie otwartym na innych jest

równoznaczne z przesyłaniem im komunikatu, że jesteś dla nich tu i teraz, aby wysłuchać ich historii bez uprzedzeń i bez ingerencji. Oznacza to również powstrzymanie się od udzielania im rad – chyba że ktoś wyraźnie o to poprosi – oraz od wszystkiego, co mogłoby sprawić, że poczują się zawstydzeni lub winni w związku z tym, iż podzielili się czymś, co jest dla nich prawdziwe.

- * **CZAROSTWO:** Przez wieki podczas polowań na czarownice setki tysięcy kobiet (a także sporo mężczyzn) były prześladowane po prostu za życie w zgodzie ze sobą. Współczesne odnowienie popularności czarostwa sprawiło, że magiczne myślenie przestało być uważane za coś karygodnego, a zamiast tego stało się wyrazem feminizmu i siły. Im mocniejsza będzie pozycja kobiet w społeczeństwie, tym mniej lekceważąco będzie się traktować akcenty związane z czarostwem. Chociaż w tej książce nie będziemy szczegółowo omawiać czarów (głównie dlatego, że jest to tak rozległa dziedzina, iż zyczajnie nie dałoby się opisać jej na zaledwie kilku stronach), traktujemy je umownie jako podstawę wszystkich opisanych tu rytuałów. Działania rytualne są czymś w rodzaju czarów, ponieważ za ich pomocą tworzy się coś z niczego – oraz wykorzystuje naturę, aby wykreować coś magicznego.
- * **DUCHOWOŚĆ:** Wyrażenia „duchowa podróż” i „duchowa ścieżka” kojarzą się z jakimś bardzo skomplikowanym dążeniem do odkrycia głębszego sensu życia. My postrzegamy duchowość nieco inaczej: jako sposób nie na odkrywanie czegoś nowego, ale raczej na połączenie się z czymś dawnym, dobrze znanym. Istoty uduchowione starają się przebić przez hałas współczesnego życia, aby wrócić do prostych prawd, które uznawali nasi przodkowie: uroku natury, mocy wiary i świadomości ulotności czasu.
- * **EGO:** Zygmunt Freud stworzył termin „ego” dla określenia struktur w mózgu odpowiedzialnych za szybkie podejmowanie świadomych decyzji. W ujęciu psychologicznym ego jest zatem powierzchowną częścią naszej osobowości, ukształtowaną przez otaczający nas świat. Jeśli żyjemy zbyt mocno skupieni na naszym ego, tracimy kontakt z naszym duchem – tym, kim jesteśmy, zanim posłuchamy głosu społeczeństwa, mówiącego nam, kim powinniśmy być. Jak ujęła to amerykańska nauczycielka duchowa Marianne Williamson: „Ego mówi: »Gdy wszystko się ułoży, odnajdę spokój«. Duch mówi: »Znajdź spokój, a wszystko się ułoży«”. Ego jest tą częścią ciebie, która chce za wszelką cenę dążyć do zdobycia awansu, podczas gdy duch prosi cię, abyś zwolniła i zastanowiła się, dlaczego w ogóle ci na nim zależy. Naszym celem jest zatrzymanie ego w jego szalonym pędzie i zmobilizowanie ducha, by zajął jego miejsce.

-
- * **ENERGIA:** W ujęciu naukowym wszystko wokół nas jest energią. Podobne znaczenie ma energia w sensie duchowym. Energia, o której mówimy w tej książce, to siła magii. To właśnie za jej sprawą wiesz, że ktoś podchodzi do ciebie od tyłu, zanim się odwrócisz, albo instynktownie czujesz, co myśli osoba siedząca obok ciebie. Energia jest siłą bardzo namacalną. Pozytywna energia pojawia się w chwilach, gdy światło, dźwięk oraz atmosfera współdziałają, wytwarzając coś w rodzaju wyraźnie wyczuwalnego napięcia elektrycznego. Podobnie możesz poczuć negatywną energię, wchodząc do pokoju pełnego zestresowanych ludzi. Lepsze dostrojenie się do energii wszystkiego, co nas otacza, to tylko kolejna korzyść płynąca z odprawiania rytuałów, które wymagają od ciebie większego skupienia się na odczuwaniu, a mniejszego na myśleniu.
 - * **INTENCJA:** Intencja jest siłą napędową każdego rytuału opisanego w tej książce. Życie z intencją, celem oznacza częstsze zadawanie sobie pytania „dlaczego?”, a rzadsze pytania „jak?”. Przypisywanie prostych intencji codziennym czynnościom (na przykład wyznaczenie sobie zamiaru pisania dziennika jako sposobu na poznawanie samej siebie lub medytacji jako sposobu na odstressowanie) może pomóc ci dowiedzieć się, czego tak naprawdę oczekujesz od życia, dzięki czemu będziesz mogła skuteczniej do tego dążyć. Może też uwolnić cię od presji bycia we wszystkim idealną – większe znaczenie ma zawsze przyczyna, dla której coś robisz (pytanie siebie samej „dlaczego?”).
 - * **INTUICJA:** Chociaż zdolności intuicyjne często są przypisywane mediom i wróżbitom, tak naprawdę wszyscy jesteśmy nimi obdarzeni. Intuicja przejawia się jako dziwne uczucie rodzące się gdzieś w trzewiach – i nie zawsze pasujące do tego, co dzieje się w naszym umyśle. To dość wymowne, że to właśnie trzewia, brzuch – czyli część ciała, w której „mieszka” intuicja – często są pierwszym miejscem, które napina się i kurczy, gdy jesteśmy skrepowani lub gdy się boimy. Życie w zgodzie z własną intuicją oznacza podążanie za swoimi przeczuciami i ufanie im nawet wówczas, gdy jest to nam nie na rękę. Umiejętność głębokiego oddychania przeponą, której nauczysz się podczas poznawania naszych rytuałów, otworzy cię na tę magiczną moc, którą obdarzona jest każda z nas.
 - * **MAGIA:** Działanie magii wcale nie musi być tak efektowne jak wyciąganie królika z kapelusza lub sprawianie, że moneta zniknie. Magią można nazwać wszystko, co samo w sobie przeczy logice. Masz niejasne (a czasem wręcz przeciwnie, bardzo silne!) uczucie, że wszechświat próbuje wysłać ci wiadomość?
-

To magia w jej najczystszej, najbardziej elementarnej formie. Na kartach tej książki będziemy pracować nad tropieniem magii w naszej codzienności.

- * **MANIFESTACJA:** Manifestowanie własnej przyszłości to sposób na wykorzystanie magii, którą posiadasz. „Abrakadabra” – znana formuła magiczna – znaczy w hebrajskim tyle, co „słowem wcielam w czyn”, i doskonale opisuje działanie manifestacji. Prawdziwa magia zaczyna się, gdy mówisz o swoich przekonaniach i wysyłasz wszechświatowi wiadomość, że jesteś gotowa na zmiany. Manifestowanie oznacza urzeczywistnianie intencji poprzez mówienie o niej na głos. Stosując manifestację, możesz zyskać nowy związek lub lepszą sytuację finansową, zwiększyć pewność siebie lub zmniejszyć stres. Jej potęgą zasada się na zdolności do jasnego określania, czego się pragnie, aby móc podjąć działania, które do tego doprowadzą.
- * **OBJAWIENIE:** Kiedy ktoś mówi, że doznał objawienia, oznacza to, iż pozornie znikąd spłynęła nagle na niego pewna wiedza, uświadomił coś sobie. Takie chwile olśnienia są bardziej znaczące niż przypadkowe myśli, które przychodzą nam do głowy w ciągu dnia – i przemawiają one do wyższej świadomości czy też naszej głębszej jaźni. Możesz na przykład niespodziewanie uświadomić sobie, że negatywny wzorzec, który powielasz, ma korzenie w określonym momencie z twojego dzieciństwa. Wyciszenie umysłu poprzez odprawienie rytuału będzie w stanie go odblokować i otworzyć na takie doznania.
- * **WDZIĘCZNOŚĆ:** Więcej wdzięczności to sprawdzony sposób na bycie w życiu szczęśliwszym i zdrowszym. Poświęcając czas na wyliczenie w myśli kilku rzeczy, za które jesteś wdzięczna – czy to podczas porannych dojazdów do pracy, czy w trakcie wieczornej medytacji – możesz naprawdę zmienić sposób, w jaki twój umysł postrzega otaczający cię świat. Pielęgnowanie poczucia wdzięczności (szczególnie w trudnych chwilach, kiedy wydaje nam się, że niewiele jest rzeczy, za które mogłybyśmy być wdzięczne) to jeden z najtańszych i najłatwiejszych sposobów na zmianę nastroju. Będziemy cię do tego często zachęcać.
- * **WIZUALIZACJA:** Wizualizacja i manifestacja idą ze sobą w parze. Jeśli chcesz powołać coś do istnienia, wizualizacja tego, jak będzie to wyglądać w kontekście twojego życia, stanowi punkt wyjścia o bardzo dużym potencjale. Wizualizacja przyszłości to również sposób na zastanowienie się, czego tak naprawdę pragniesz. Bardzo często przed rozpoczęciem rytuałów będziemy korzystać z wizualizacji, która pomoże nam zidentyfikować to, co chcemy dzięki nim osiągnąć.

To niestety koniec bezpłatnego fragmentu. Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki.