

УДК 133.4
ББК 86.42
Л77

Лопухина, Полина Par Nada.

Л77 Witch Journal. Ведьмовские практики круглый год / Полина Par Nada Лопухина, Катерина Зенин. — Москва : Эксмо, 2022. — 144 с. : ил. — (Викка. Сила природной магии).

ISBN 978-5-04-121391-6

Бывало ли так, что лишь осенью вы спохватывались, что хотели летом съездить за город и собрать зверобой? А сколько шабашей и полнолуний было пропущено или проведено абы как, потому что о них вспоминали в последний момент и не успевали толком подготовиться?

Если вы практикуете природную магию, викку, традиционное колдовство или другую духовную систему, основанную на язычестве, то знаете о важности регулярных практик. Они необходимы для достижения гармонии с собой и миром, потому что позволяют настроиться на ритмы природы и Вселенной, а также укрепить вашу связь с богами. Задача Witch Journal — помочь вам наладить собственную регулярную практику и не упустить нужный момент!

В этом ведьмовском планере вы найдете все, что нужно, чтобы распланировать и прожить насыщенный и неповторимый год: годовой расклад Таро, расписание шабашей с идеями для празднования, странички для записи целей в важнейших сферах жизни и для подведения итогов. А также множество вдохновляющих иллюстраций, которые можно раскрашивать в процессе планирования.

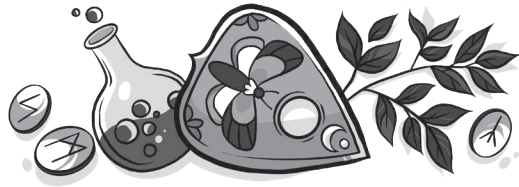
УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-121391-6

© Полина «Par Nada» Лопухина, текст, 2022
© Катерина Зенин, иллюстрации, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Содержание

Вступительное слово.....	4	Белтайн	64
Как пользоваться журналом?.....	5	Подготовка к шабашу.....	68
Планирование и духовность	6	Гадание.....	70
Отправная точка	8	Страница-заклинание	71
Анализируем уходящий год	10	Лита	74
Разворот на год.....	13	Подготовка к шабашу.....	78
Отношения и семья.....	18	Гадание.....	80
Деньги и карьера	19	Страница-заклинание	81
Друзья и родственники	20	Ламмас	84
Духовность и магия	21	Подготовка к шабашу.....	88
Здоровье	22	Гадание.....	90
Личное.....	23	Страница-заклинание	91
Воззвание к Хроносу.....	24	Мабон	94
Расклад на год.....	26	Подготовка к шабашу.....	98
Итоги и описание расклада	30	Гадание.....	100
Делать больше	33	Страница-заклинание	101
Делать меньше.....	33	Самайн	104
Хронометраж нашей жизни	34	Подготовка к шабашу.....	108
Вступительное слово к шабашам	38	Гадание.....	110
Колесо года.....	39	Страница-заклинание	111
Шабашы	40	Йоль	114
Имболк.....	44	Подготовка к шабашу.....	118
Подготовка к шабашу.....	48	Гадание.....	120
Гадание.....	50	Страница-заклинание	121
Страница-заклинание	51	Что такое благодарность?	124
Остара	54	Полнолуния и новолуния	126
Подготовка к шабашу.....	58	Подведение итогов года	139
Гадание.....	60	Финальные слова	141
Страница-заклинание	61	Личные заметки	142



Вступительное слово

«Вселенная учит нас, развивает, судит. Не будь этого, мы стояли бы на месте, и жизнь наша была бы неотличимой от жизни бабочки-однодневки: родился — жил — умер».

Полина ParNada Лопухина «Круг жизни»

Дорогие друзья!

Мы рады приветствовать вас на страницах нашего ведьмовского журнала. Этот особенный проект мы готовили очень давно. Прежде чем пуститься во все тяжкие, мы хотим поделиться с вами общей идеей журнала.

Если вы практикуете природную магию, викку, традиционное колдовство или другую духовную систему, основанную на язычестве, то знаете о важности регулярных практик. Они необходимы для достижения гармонии с собой и миром, потому что позволяют настроиться на ритмы природы и Вселенной, а также укрепить вашу связь с богами. Первая задача нашего журнала — помочь вам наладить свою регулярную практику.

Более того, необходимо выполнять ее вовремя. О, сколько шабашей и полнолуний было пропущено или проведено абы как, потому что о них вспоминали в последний момент и не успевали толком подготовиться! И это еще не все!

Бывало ли так, что лишь осенью вы спохватывались, что хотели летом съездить за город и собрать зверобой? Конечно, практика должна быть спонтанной, идти от сердца. Но пока мы ждем вдохновения, подходящее время уходит и его не вернешь. Поэтому вторая задача нашего журнала — помочь вам не упустить нужный момент.

В дополнение ко всему мы просто захотели сделать что-то красивое, вдохновляющее — то, что будет вас радовать и увлекать за собой.

Надеемся, нам удалось исполнить все задуманное. Желаем вам хорошенько повеселиться в ближайшем году!

Да будет так!





Как пользоваться журналом?

Журнал разделен на три части, у каждой из них есть определенная цель.

Первая часть — начало года.

В ней мы подводим итоги предыдущего года и строим планы на следующий. Ведь зачем нужна магия? Чтобы делать нашу жизнь лучше! А как понять, что наша жизнь стала лучше? Сравнить «до» и «после»! Это мы и предлагаем вам сделать.

«Я сама не первый год провожу такую практику. В конце года я записываю все данные о том, чего я в нем достигла. От таких банальных вещей, как количество друзей в социальной сети «ВКонтакте» или размера зарплаты, до количества проведенных ритуалов или позитивных дней. Безумно интересно наблюдать, как меняются эти цифры в течение года.»

Поскольку мы колдуньи и колдуны, то подводить итоги и планировать будем не только с помощью бумаги и ручки, но и с помощью медитаций и карт Таро. Так что не волнуйтесь, будет интересно».

(Par Nada)

Вторая часть посвящена шабашам.

В ней мы рассказываем, что необходимо для подготовки к этому действу, как настроиться на энергию праздника, а также предлагаем идеи для торжества.

Третья часть посвящена праздникам полнолуния (эсбатам).

В ней вы найдете ваш личный планировщик лунных фаз.

Помимо трех частей, объединенных одной тематикой, в нашем журнале есть отдельные страницы, посвященные какой-то идее. Например, мы добавили страницу под названием «читательский блог». Сюда вы сможете записать прочитанные книги, а в конце года порадоваться своей книжной полке. Подобные страницы посвящены разным темам. Обращайте на них внимание.

Итак, начинаем!





Планирование и духовность

Дорогие читатели, хочу на этих страницах поделиться с вами своей историей о том, как планирование и тайм-менеджмент стали важной частью моей духовной практики.

В давние-давние времена я, как и большинство людей на этой планете, думала, что планированием занимаются только бизнесмены, чиновники и прочая нечистая сила. А нормальные люди, а тем более люди духовные, такими бренными вещами, как составление расписания, не занимаются. К сожалению, мне в то время не попадались такие замечательные издания, как это, чтобы объяснить мне, как глубоко я заблуждалась, поэтому мне пришлось набивать свои шишки и не раз испытать разочарование, прежде чем я поняла, что планировать все-таки нужно.

Первой моей проблемой стала банальная нехватка необходимых ингредиентов как раз в тот момент, когда мне в голову пришло провести какой-то обряд. Захотела я, например, отпраздновать Мабон и подумала: "Ах, как было бы хорошо испечь яблочный пирог", но нет ни яблок, ни муки, и вообще уже два часа ночи. Такие ситуации повторялись в разных вариациях. Да, конечно, бывали и случаи, когда у меня по чистой случайности находилось все нужное под рукой, но это происходило редко. Кстати, такая настройка (планировать не нужно, но хочется, чтобы все ингредиенты были в наличии) приводила к огромному захламлению моей квартиры.

Ведь единственная возможность сделать так, чтобы все что требуется оказалось рядом в нужный момент, — это держать у себя дома все, что может хоть когда-нибудь пригодиться. Поэтому довольно большую часть своей жизни я провела в хроническом бардаке, как истинная мисс Плюшкина.

Второй проблемой стал пропуск важных дат. Бывало, я вспоминала о том, что надо бы отпраздновать полнолуние, как раз в день полнолуния. А еще бывало, что я понимала это, когда полнолуние уже прошло и нужно ждать еще 20 дней до следующего. К моему стыду, пару раз такое случалось даже с шабашами. Хотя с ними попроще, так как они каждый год проходят в одни и те же даты.

Потом в мою жизнь пришли работа, семья (включая дочь), увлечение настольными играми, желание выучить английский, да еще и безумно интересные сериалы на «Нетфликсе» (да простят меня издатели за эту непреднамеренную рекламу). В таком ритме жизни проблематично даже вспомнить о том, что нужно колдовать. Но если ты и вспомнишь, вполне возможно, у тебя просто-напросто не останется на это сил. Ты только пришла с работы, проверила



уроки у дочери, приготовила ужин, закинула стирку и все, чего ты хочешь сейчас, — это забраться под одеяло и поспать.

Я даже не буду пытаться рассказать вам запутанную историю о том, как я решила, что мне жизненно необходимо собрать викканскую общину. Этот квест привнес такое количество хаоса в мою жизнь, я настолько часто лажала, опаздывала и чувствовала себя дуручкой из-за банальной неподготовленности, которой можно было избежать, просто... проведя подготовку (вот это поворот!). Но на все вечно не хватало времени.

Тогда до меня начало смутно доходить, что не важно, какой суперведьмой я себя считаю, у меня, как и у всех других людей, есть ресурсы — время, энергия, деньги. И эти ресурсы нужно распределять. Потратил все деньги на развлечения — не на что будет купить ингредиенты для праздничного пирога на шабаш. Выжала из себя все ради работы или идеально чистого дома — не жалуйся, что твои шабашки однообразны и скучны, потому что сил на

что-то большее у тебя все равно не хватит. Твое расписание похоже на запутанный сюжет детективного фильма — ну, тогда не жалуйся, что периодически из твоей жизни загадочным образом исчезают эсбаты, шабашки и прочие интересные даты.

И тогда скрепя сердце мне пришлось признать, что тайм-менеджмент — это не только для воротил бизнеса. А потом, когда я начала читать про планирование, я открыла для себя, что это очень даже языческое занятие. Что магия становится лучше, когда ты планируешь свое время, распределяешь ресурсы, а твое планирование становится ярче, когда туда вплетается магия.

Сейчас, по прошествии десяти лет, я даже не смогу вам сказать, где у меня тайм-менеджмент, а где духовность — так крепко они сплелись в моей жизни. И кажется, в процессе освоения магического тайм-менеджмента, я открыла давно забытый культ почитания старых богов... но это уже совсем другая история!





Отправная точка

Нельзя понять, насколько вы выросли, если не с чем сравнивать.

Напишите все свои данные на начало года: уровень дохода; число подписчиков в «Инстаграме» и людей в ковене; коли-

чество прочитанных книг и так далее. Пишите все, что можно будет сравнить в конце года.

Поверьте, вы очень удивитесь!







Анализируем уходящий год

Завершение любого жизненного этапа — очень важная часть, которую многие люди бездумно пропускают. Например, это может быть Новый год, Самайн или конец двенадцатой недели, если вы придерживаетесь методики «12 недель в году».

Едва заметив грань нового, не стоит торопиться поскорее ее перешагнуть. Наделенный мудростью человек, находясь перед воротами в свое будущее, обязательно найдет время оглянуться и проанализировать пройденный путь, состоявший из побед и поражений.

Мы предлагаем пойти путем мудрых — посмотреть назад и внимательно обдумать прошедший этап. Описать знаковые события и то, как они повлияли на становление вашей личности. Эти размышления и станут отправной точкой вашего нового путешествия.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Советы:

- Составьте список сфер вашей жизни. Например, у меня это семья, работа, ви́кка, творчество и прочее.
- Опишите состояние каждой сферы на данный момент: ваши тревоги, волнения, надежды и важные события, которые произошли.
- Постарайтесь ограничиться одним прошедшим годом.
- Напоминаем, что не важно, когда вы приступаете к выполнению этого задания. То время, когда вы начинаете заполнять этот журнал, и есть начало новой страницы вашей жизни.

Считайте, что это ваш личный новый год!

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Разворот на год

«Жить — значит совершать духовные поступки».

Эрин Мёрфи-Хискок «House Witch»

Современная ведьма стоит между мирами, и ей необходимо уметь совмещать свою личную практику с другими сферами жизни: семьей, карьерой или учебой, отношениями с друзьями.

Как не запутаться? Как в кутерьме летних дней не забыть, что нужно сгонять в ближайший лес за свежими травами? Как не забыть собрать осенью дубовые желуди, если обычно мы вспоминаем о них только ближе к зимнему солнцестоянию? Именно для этого мы сделали годовой разворот. Может показаться, что это обычный планер, но в нем есть свои хитрости.

1. Строка «Дни рождения» — для самых близких членов семьи и друзей.
2. «Важные даты» — дни, которые вы празднуете ежегодно. Сюда могут входить как мирские (дни рождения, годовщины, профессиональные праздники, государственные выходные — записывайте те, что вам реально нельзя пропускать), так и магические даты (шабаши, полнолуния, новолуния и другие особые магические дни).
3. Впишите в строку «Планы» все, что вы хотите успеть сделать за год. Возможно, вы собираетесь провести летний

отпуск в Испании или хотите поехать на природу всей семьей. Важно, что грандиозные планы часто пересекаются с нашими магическими задачами, поэтому следует держать их на виду.

4. В последнюю строку «Не забыть» добавьте задачи, которые необходимо решить, чтобы свершилось все вышеперечисленное. Например, если в апреле назначена встреча виккан в Питере, то не позднее конца февраля вам нужно купить билеты. Я лично вспоминаю о сборе трав где-то осенью, когда многие травы уже отцвели и пожухли. Значит, на летние месяцы я делаю пометку о сборе трав. Записывайте здесь все, что поможет вам вовремя подготовиться к запланированным событиям — от покупок подарков на Новый год до великого поста перед важным ритуалом.
5. В заголовке каждого столбца напишите названия месяцев по порядку, начиная с текущего.

НЕ ЗАБЫТЬ

ПЛАНЫ

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

ДНИ РОЖДЕНИЯ

МЕСЯЦ





МЕСЯЦ

ДНИ РОЖДЕНИЯ

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

ПЛАНЫ

НЕ ЗАБЫТЬ

МЕСЯЦ	ДНИ РОЖДЕНИЯ	ВАЖНЫЕ ДАТЫ	ПЛАНЫ	НЕ ЗАБЫТЬ

НЕ ЗАБЫТЬ

ПЛАНЫ

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

ДНИ РОЖДЕНИЯ

МЕСЯЦ





МЕСЯЦ

ДНИ РОЖДЕНИЯ

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

ПЛАНЫ

НЕ ЗАБЫТЬ

МЕСЯЦ	ДНИ РОЖДЕНИЯ	ВАЖНЫЕ ДАТЫ	ПЛАНЫ	НЕ ЗАБЫТЬ



Отношения и семья

A series of horizontal dotted lines for writing, starting below a decorative horizontal line with a central arrowhead and ending above the page number.



Денъги и каръера



Друзья и родственники

A series of horizontal dotted lines for writing, starting below a decorative horizontal line with a central arrowhead and ending above the page number.



Духовность и магия



Здоровье

A series of horizontal dotted lines for writing, starting below a decorative horizontal line with a central arrowhead and ending above the page number.