



БОМБОРА

ДИАНА АЛКВИСТ



# МАГИЯ ЛУНЫ

**РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
МИСТИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ**

*от новолуний и затмений  
до голубых лун и суперлуний*

По Млечному Пути. Западная астрология

Диана Алквист

**Магия Луны. Руководство  
по использованию  
мистической энергии**

«ЭКСМО»

2017

УДК 133.52  
ББК 86.42

**Алквист Д.**

Магия Луны. Руководство по использованию мистической энергии  
/ Д. Алквист — «Эксмо», 2017 — (По Млечному Пути. Западная  
астрология)

ISBN 978-5-04-217796-5

Посмотрите на небо, и вы найдете там способы, при помощи которых сможете соединиться с окружающим миром. Мы все чаще пользуемся электронными приспособлениями и забываем о том, как взаимодействовать с природой. Обратите внимание на Луну, а не на экран своего смартфона! Стоит вам понять огромный ее потенциал, и вы тут же начнете использовать ее силы, у вас появится ключ к позитивным жизненным переменам. А эта книга станет для вас проводником и своеобразной инструкцией к пониманию магической силы Луны. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 133.52  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-217796-5

© Алквист Д., 2017  
© Эксмо, 2017

# Содержание

Введение	6
Часть 1. Сила лунной магии	7
Глава 1. Фазы Луны	9
Почему Луна меняет свою форму	9
Новолуние	9
Первая четверть	10
Полнолуние	10
Последняя четверть	11
Темная Луна	11
Как отслеживать фазы Луны	11
Глава 2. Древние представления о Луне	13
Роль, которую Луна играла в жизни наших предков	13
Полнолуние у коренных американцев	13
Древнее предсказание погоды	15
Использование Луны во вред	15
Луна в Рождество	16
Луна как женщина	16
Луна как мужчина	17
Глава 3. Какое влияние оказывает Луна	19
Влияние Луны на нашу планету	19
Как фазы Луны могут повлиять на людей	19
Влияние Луны	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Диана Алквист**  
**Магия Луны. Руководство по**  
**использованию мистической энергии**

MOON MAGIC:

YOUR COMPLETE GUIDE TO HARNESSING THE MYSTICAL ENERGY OF THE  
MOON by Diane Ahlquist

Copyright © 2017 by Diane Ahlquist. Published by permission of Adams Media, an imprint of  
Simon & Schuster, LLC (USA) via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

© Чайковская К., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

## Введение

Ощущаете ли вы, что принадлежите Вселенной и всему, что в ней есть? Наши предки полагались на небеса, когда планировали навигацию и посадку растений, предсказывали погоду, охотились, строили отношения и зачинали детей. В современном мире мы тоже можем использовать мощную энергию Вселенной. Луна оказывает сильное воздействие на жизнь человека. Лунные фазы по-разному влияют на наши эмоции и благополучие. Из этой книги вы узнаете, как при помощи этой необузданной силы достичь целей, обрести эмоциональную устойчивость и поддержать физическое здоровье.

Между мной и Луной существует особая связь, потому что меня назвали в честь богини Луны Дианы! В детстве этот светящийся шар в ночном небе не казался мне чем-то особенным. Однако, взрослея, я все больше осознавала и восхищалась тем влиянием, которое лунные силы оказывают на нашу жизнь.

Посмотрите на небо, и вы увидите способы, при помощи которых сможете соединиться с окружающим миром. Мы все чаще пользуемся электронными приспособлениями и забываем о том, как взаимодействовать с природой. Обратите внимание на Луну, а не на экран своего смартфона! Стоит вам понять огромный потенциал Луны, и вы тут же начнете использовать ее силы. Луна оказывает влияние на наши мысли и эмоции множеством разных способов. Например, новолуние несет с собой перемены и новые перспективы. Если вы будете знать, когда и как использовать эту силу, у вас появится ключ к позитивным жизненным переменам.

Взаимодействовать с Луной можно при помощи:

- **ЛУННЫХ МЕДИТАЦИЙ.** Организуйте свои медитации в соответствии с фазами Луны. Например, убывающая Луна – это время освобождения, изгнания, удаления или уменьшения. Если вы хотите что-то сократить или уменьшить, убывающая Луна – это самое подходящее время.

- **КАРТ ЖЕЛАНИЙ.** Попробуйте создать карту желаний во время растущей Луны или полнолуния. Так ваши фотографии и рисунки с большей вероятностью превратятся в желанные события, вещи и обстоятельства.

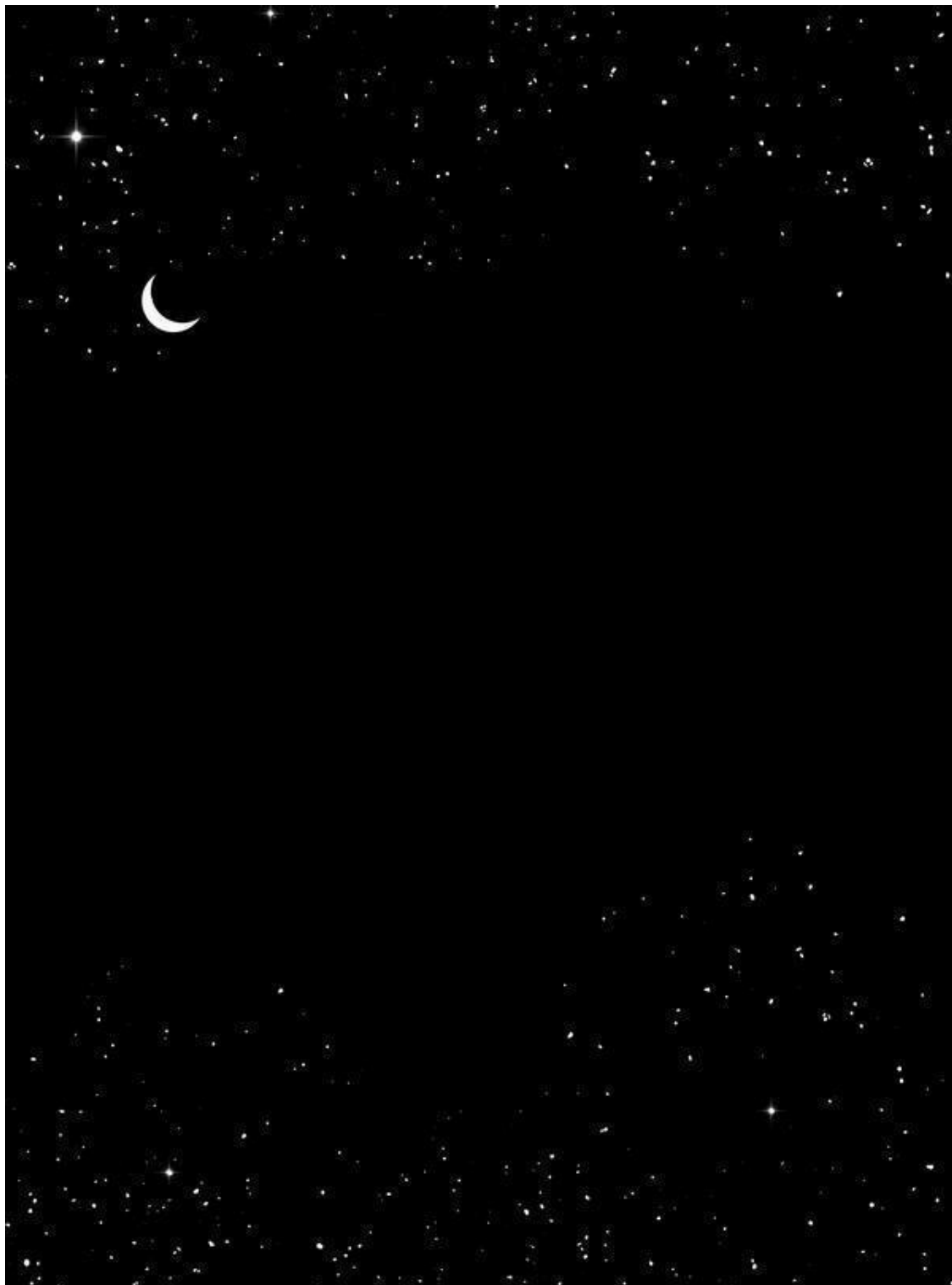
- **ЛУННЫХ АЛТАРЕЙ.** Организуйте лунный алтарь со свечами, кристаллами и другими предметами, которые помогут вам создать нужное настроение.

- **ЛУННЫХ САДОВ.** Попробуйте вырастить лунные травы, с помощью которых вы сможете получить доступ к энергии Луны. На второй неделе лунного цикла, когда Луна растет и становится полной, рост растений ускоряется из-за дополнительного воздействия лунного света.

- **ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЕДЫ.** Используйте рецепты, представленные в этой книге, чтобы приготовить сезонные и лунные блюда. Летом нет ничего лучше свежих креветок! А ведь они похожи на маленькие полумесяцы, не так ли?

Не забывайте о том, что капитаном вашего корабля являетесь именно вы. Свободно перемещайтесь по Луне, и вы сможете открыть для себя удивительные территории!

## Часть 1. Сила лунной магии



Вселенную наполняет энергия. Ее название может меняться в зависимости от культуры, однако общее понимание заключается в том, что эта энергия является основой всего сущего. При разных фазах Луны она может увеличиваться или уменьшаться. Данная энергия является неотъемлемой частью нашего образа жизни, знаем мы об этом или нет. Не забывайте о том, что фазы Луны повторяются каждые 29,5 дня – от одного полнолуния до следующего.

В этой части я расскажу вам о Луне и о том, как ее энергия меняется в зависимости от каждой фазы.

## Глава 1. Фазы Луны

### Почему Луна меняет свою форму

Вы когда-нибудь задумывались о том, что в разные периоды времени Луна освещает нас разным количеством света? Наверняка большинство из вас даже не думали об этом. Дело в том, что у Луны нет собственного света. Она отражает свет Солнца, благодаря которому перед нами открывается прекрасный вид на Луну.

Двигаясь по орбите вокруг Земли, Луна как будто увеличивается (прибывает) или уменьшается (убывает). Эти изменения мы знаем как фазы Луны. Но на самом деле Луна остается неизменной. Меняется только количество света, которое мы можем наблюдать с Земли.

Каждая фаза Луны имеет особую энергетику и оказывает определенное влияние. Технически существует восемь фаз Луны: четыре основные и четыре промежуточные.

#### Четыре основные фазы Луны

1. Новолуние (не путать с темной Луной).
2. Растущая Луна.
3. Полнолуние.
4. Убывающая Луна.

#### Промежуточные фазы Луны

Далее представлены менее известные фазы Луны:

1. РАСТУЩИЙ ПОЛУМЕСЯЦ. После темной Луны в первой четверти мы наблюдаем полумесяц, который занимает менее половины Луны.
2. УБЫВАЮЩИЙ ПОЛУМЕСЯЦ. Луна освещена менее чем наполовину и с каждой ночью становится все меньше до тех пор, пока не превратится в темную.
3. ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ. После растущего полумесяца Луна продолжает увеличиваться (заполнена светом наполовину).
4. ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ. После полнолуния освещенность Луны начинает постепенно уменьшаться.

Мы сосредоточимся на четырех основных фазах Луны. Это именно те периоды времени, когда можно эффективно медитировать и использовать магию Луны. И все же к основным фазам я добавлю пятую – темную Луну.

### Новолуние



- **КАК ВЫГЛЯДИТ.** Это первая основная фаза Луны, которую иногда называют «серпом». На небе появляется тонкая полоска света, похожая на правую часть английской буквы «D» или на правую скобку.

- **ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНА.** Во время данной фазы вы сможете легко генерировать идеи, планировать что-либо и всячески улучшать свое будущее. Это время новых начинаний, отношений и изучения новых возможностей. Перестаньте беспокоиться об упущенных возможностях, потому что к вам приближаются новые перспективы. Ваши мысли – это семена, которые расцветут новыми целями и начнут проявляться в ближайшем будущем. Будьте готовы к встрече со своей любовью, к началу новой карьеры или к покупке дивана!

## Первая четверть



- **КАК ВЫГЛЯДИТ.** Во время этой фазы Луна увеличивается в размерах. С каждой ночью она приближается к полнолуннию.

- **ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНА.** На данном этапе Луна набирает свою интенсивность. Самое время сконцентрироваться на расширении того, что у вас уже есть. Это могут быть отношения, которые вы хотите вывести на новый уровень, или банковский счет, который можно пополнить. Также это отличное время для налаживания связей. Данная фаза способствует исцелению, но об этом мы поговорим позже.

## Полнолуние



- **КАК ВЫГЛЯДИТ.** Мы все прекрасно знаем, как выглядит полная Луна – это яркий шар, который можно наблюдать в ночном небе.

- **ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНА.** Это самая мощная фаза Луны. Именно в это время следует усовершенствовать свои мысли и планы. Если вы хотите усилить интуицию, то именно сейчас ваши экстрасенсорные способности могут вас по-настоящему удивить. Медитация и воплощение желаний будут особенно интригующими в это время. Это период силы и вибраций, необходимых для достижения лучшего результата.

## Последняя четверть



- **КАК ВЫГЛЯДИТ.** После полнолуния Луна начинает постепенно уменьшаться.
- **ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНА.** Это самое подходящее время для завершения чего-либо. В период, когда Луна становится все меньше, вы сможете избавиться от лишнего веса, вредных привычек, сложных отношений, негативного мышления и всего, что кажется вам токсичным.

## Темная Луна



Данная фаза не входит в число основных, однако я включила ее сюда для большей ясности. Некоторые считают новолуние и темную Луну взаимозаменяемыми фазами, но мне все же нравится их разделять.

Эта фаза может длиться от 1,5 до 3,5 дня, в зависимости от положения Земли и Солнца.

• **КАК ВЫГЛЯДИТ.** Во время данной фазы Луны не видно вовсе. Если вы видите в календаре темную Луну или черное пятно, рассчитывайте на то, что данный период продлится не только в течение этого конкретного дня, но также придется на день до и после него. Если у вас нет лунного календаря, вы всегда можете просто посмотреть в ночное небо, и, если там будет видна полоска света, значит, наступила фаза новолуния.

• **ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНА.** Темная Луна – это время для поиска души, размышлений и пребывания наедине с собой. Это период, когда нужно отказаться от того, чего вы не хотите.

## Как отслеживать фазы Луны

Чтобы максимально использовать потенциал Луны, вы можете начать отслеживать ее фазы. Существует несколько способов:

### Использование календаря

Для этого вам необходимо приобрести лунный календарь или получить необходимую информацию бесплатно в Интернете. Некоторые диаграммы и календари можно распечатать. Вы также можете скачать приложение на свой смартфон – некоторые из них бесплатны, а другие, например Deluxe Moon Pro, стоят всего пару долларов. Такое приложение не только сооб-

щит вам фазу Луны и ее точные координаты на небе, но также расскажет, по какому астрологическому знаку она проходит в тот или иной день года. Выберите способ, который понравится вам больше остальных.

### **Без использования календаря**

Для тех, кто хочет просто посмотреть вверх и определить, в какой фазе находится Луна, есть простой способ отличить убывающую от растущей (полнолуние, как и темная Луна, очевидны). Запомните английские буквы «DOC», которые можно применять, если вы находитесь на Северном полушарии – половине Земли, расположенной к северу от экватора. Когда светлая часть Луны находится справа, что похоже на скобку английской буквы «D», значит, перед вами растущая Луна. Буква «O» представляет собой полную Луну, а «C» – убывающую, когда правая сторона Луны не видна.

В Южном полушарии все наоборот, и вам необходимо использовать английские буквы «COD», где «C» будет представлять растущую Луну и так далее. Сюда относятся все части континентов, расположенные к югу от экватора, – большая часть Южной Америки, одна треть Африки, вся Антарктида, небольшая часть Азии, Индонезии, значительная часть островов Океании и вся Австралия.

Если вы собираетесь использовать именно этот метод определения лунных фаз, помните, что с каждым днем Луна восходит примерно на 50 минут позже. Так происходит из-за того, что она отклоняется на 12–13 градусов к востоку, а это значит, что Земле приходится делать больший оборот, чтобы привести нас к положению Луны в космосе. У данного явления есть более научное объяснение, но давайте не будем углубляться в данную тему и усложнять эту книгу.

\* \* \*

Если в работе с лунной магией, определении своих намерений или в размышлениях о собственной жизни вы будете ориентироваться на фазы Луны, то у вас получится создать абсолютно новый цикл.

## Глава 2. Древние представления о Луне

### Роль, которую Луна играла в жизни наших предков

Древние цивилизации были разбросаны по всему миру. Это были египтяне, коренные американцы, греки, евреи, китайцы и многие другие. Несмотря на различия между этими культурами и мифами, которые они рассказывали о Луне, у них было кое-что общее. Все они, как и мы сегодня, признавали выдающееся положение и силу Луны.

Полнолуние случается каждый месяц. Иногда за один месяц может быть два полнолуния – это явление называется «голубой Луной». Подробнее о нем мы поговорим в третьей части этой книги. У древних людей для всего были названия, поэтому вполне логично, что каждому полнолунью они дали свое имя. В зависимости от цивилизации эти имена соответствовали человеческому опыту и тому значению, которое конкретное полнолуние имело для людей. Также эти имена отражали время или смену сезонов. Иногда кажется, будто названия полнолуний имеют большой смысл, но в других случаях создается впечатление, что в них нет никакой логики, если только вы не знаете историю их появления.

Также существует огромное множество легенд и преданий о Луне и ее фазах. В этой книге представлены некоторые из наиболее увлекательных историй о Луне.

### Полнолуние у коренных американцев

Коренные американцы давали полнолуниям имена в зависимости от того места, где они жили. Многие полнолуния были названы в честь климатических условий. Например, племена зуни, живущие на юго-западе Нью-Мексико, называли январское полнолуние *dayamcho uashunne*, что дословно переводится как «время, когда ветки деревьев ломаются под снегом».

На территории Соединенных Штатов большее количество снегопадов приходится на февраль. Поэтому алгонкины называли февральское полнолуние «голодной Луной», потому что к этому времени года заканчивались запасы продовольствия. Люди племени уишрам, базирующегося на территории штатов Вашингтон и Орегон, называли это полнолуние «плечом к плечу вокруг огненной луны». Калапуйя, которые располагались на северо-западных берегах Тихого океана, называли июньскую луну *anishnalya*, что означает «спелая камассия». Камассия – это сладкий корнеплод с высоким содержанием белка, луковицы которого запекались на огне и по вкусу напоминали сладкий картофель или тыкву.

Сегодня большинство названий полнолуний происходит от племен алгонкинов, которые жили по всей Новой Англии и в районе Великих озер.

Ниже представлены распространенные названия полнолуний, а также их менее известные интерпретации.

#### **Январь**

РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ – Волчья Луна.

МЕНЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ – Старая Луна или Луна после Йоля.

В ночном холодном воздухе слышен вой голодных волков. Это время омоложения, которое наступает вместе с началом нового года. Время организовать себя и свое окружение, сформировать новые мысли и предпринять новые действия.

#### **Февраль**

РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ – Ледяная Луна.

**МЕНЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Голодная Луна.

Запасы, приготовленные на зиму, заканчиваются. Это время стремления к новым начинаниям как тела, так и души.

### **Март**

**РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Штормовая Луна.

**МЕНЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Червивая Луна.

На смену зиме приходит оттепель. Дождевые черви начинают выходить на поверхность. Наступает время обновления и возрождения.

### **Апрель**

**РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Посадочная Луна.

**МЕНЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Розовая Луна.

В полях появляются розовые весенние цветы. Начинается весна, а вместе с ней и новая жизнь.

### **Май**

**РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Заячья Луна.

**МЕНЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Молочная Луна.

У животных рождаются детеныши и появляется молоко, которое является символом жизненной силы.

### **Июнь**

**РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Медовая Луна.

**МЕНЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Близнецовая Луна.

Это месяц зодиакальных Близнецов. Такое необычное название полнолуния – дань уважения этому знаку и священному браку между богом и богиней, который делает их единым целым.

### **Июль**

**РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Сенная Луна.

**МЕНЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Зверобойная Луна.

Раньше «зверобоем» называли все травы. Это время сбора и заготовки трав и лекарственных растений.

### **Август**

**РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Кукурузная Луна.

**МЕНЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Спорная Луна.

В этом месяце собирают урожай кукурузы. Она насыщает и приносит удовлетворение, благодаря чему люди могут отбросить все свои беспокойства и споры.

### **Сентябрь**

**РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Урожайная Луна.

**МЕНЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Виноградная Луна.

Древние кельты ассоциировали эту Луну с хорошим настроением. Благодаря тяжелому труду люди завершали сбор урожая, после чего могли заняться виноделием и размышлениями о будущем.

### **Октябрь**

**РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Кровавая Луна.

**МЕНЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Линялая Луна.

Это время охоты. Олени сбрасывают свои рога и начинают гон – период размножения. Они прекрасны в своем стремлении создавать и поддерживать новую жизнь вопреки предстоящей зиме, которая несет смерть.

### **Ноябрь**

**РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Снежная Луна.

**МЕНЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Древесная Луна или Торговая Луна.

Древесная Луна – это еще одно имя в кельтском стиле. Бытует мнение, что у древних кельтов был древесный календарь, в котором каждый месяц соответствовал священному дереву. В некоторых источниках его называют лунным древесным календарем. Торговая Луна относится к тому периоду, когда коренные американцы спешили совершить сделку до наступления зимы.

### **Декабрь**

**РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Холодная Луна.

**МЕНЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ НАЗВАНИЕ** – Дубовая Луна.

Дуб – это священное дерево. Оно обладает достаточной силой, чтобы выдержать суровую зиму. Его ветви и корни охватывают старый и новый год.

## **Древнее предсказание погоды**

Наши предки использовали Луну не только для того, чтобы отслеживать времена года и месяцы. Они также предсказывали погоду, основываясь на том, как выглядела Луна. Например, во многих культурах ореол, или круг, опоясывающий Луну, предупреждал о плохой погоде. В это верили, потому что данное явление почти всегда заканчивалось дождем или плохой погодой. Люди доверяли тому, что пережили на собственном опыте, как это делали их предки. Все это казалось очень обоснованным.

Однако подобным явлениям есть и научное объяснение. Круг, или гало, вокруг Луны возникает, когда внутри тонких перистых облаков образуются крошечные кристаллы льда. Преломление света в ледяных кристаллах и приводит к появлению этих кругов. Тем не менее высокие перистые облака зачастую являются признаком надвигающегося шторма. Глядя на этот ореол, попытайтесь сосчитать звезды, которые находятся внутри него. В лунных преданиях говорится, что количество звезд указывает на то, сколько дней осталось до наступления плохой погоды. Итак, когда в следующий раз вы будете наблюдать за Луной и увидите круг, сосчитайте звезды внутри него и проверьте, насколько точным является это предсказание. Да, и не забудьте брать с собой зонтик в течение следующих нескольких дней.

## **Использование Луны во вред**

В то время как астрономы стали тщательнее собирать и документировать астрологические события, некоторые люди начали использовать эти знания для того, чтобы манипулировать другими. Например, Христофор Колумб запугивал туземцев Ямайки лунным затмением и заставлял их снабжать продовольствием своих людей. Он сказал, что Бог якобы недоволен туземцами, потому что те перестали помогать его людям. На самом деле туземцы подвергались насилию со стороны людей Колумба, а сами моряки становились все более жадными. Колумб объяснил, что Бог разгневался и собирается навсегда забрать Луну. Также он сделал необходимые расчеты и сообщил туземцам, когда разгневанный Бог сделает Луну кроваво-красной.

Все произошло именно так, как предсказывал Колумб. Лунное затмение заставило туземцев поверить в исчезновение Луны. Местные жители испугались, что больше никогда не увидят свое светило. Незадолго до окончания затмения Колумб сказал, что Бог даст им еще один шанс, если они позаботятся о его людях и накормят моряков. Туземцы выполнили все требования Колумба. Когда прибыл следующий испанский корабль, его встретили здоровые и сытые моряки.

## Луна в Рождество

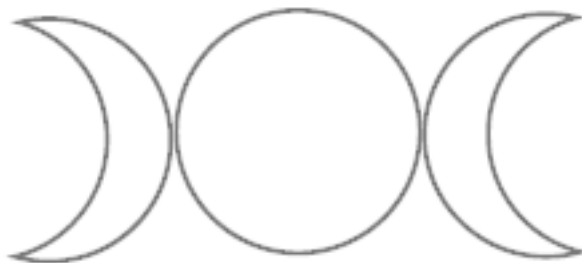
В некоторых культурах фаза Луны, которая приходится на Рождество, имеет довольно интересные интерпретации. Например:

- В Англии считается, что темная Луна в рождественскую ночь говорит о хорошем урожае в наступающем году.
- На Британских островах растущая Луна в Рождество указывает на скудный урожай в предстоящем году.
- Согласно итальянским приметам, полнолуние в канун Рождества является очень хорошим предзнаменованием.
- Для Соединенных Штатов полнолуние в Рождество – это довольно редкое явление. С 1776 года, когда в полнолуние Джордж Вашингтон пересек реку Делавэр во время атаки на гессенские войска, на это время приходилось только восемь полнолуний: 1795, 1806, 1825, 1863, 1901, 1920, 1977, 2015. Следующее рождественское полнолуние будет в 2034 году. Для религиозных лидеров колониальной Новой Англии данный период был очень важным. Считалось, что в это время происходит освобождение от злых мыслей и поступков.
- В Ирландии в канун Рождества новолуние считалось очень благословенным и счастливым знаменем. Оно означало приход новых веяний и свежих решений.

## Луна как женщина

В большинстве культур Луну принято ассоциировать с женским началом. Она сильная, могущественная, красивая, светлая, загадочная и мудрая. Помимо этого, фазы Луны приблизительно совпадают с менструальным циклом у женщин, который в среднем длится 28 дней.

Некоторые древние культуры почитали Луну как символ триединой Богини, представляющей три воплощения женщины: девушку, мать и старуху.



### *Лики триединой Богини*

- Девушка ассоциируется с растущей Луной.
- Мать олицетворяет полнолуние.
- Старуха – это убывающая Луна.

Также триединая Богиня отождествляется с греческими богинями Луны:

- Артемиду считали девой, так как она была девственной богиней охоты.
- Селена ассоциировалась с матерью, так как являлась матерью детей Эндимиона – смертного, в которого она влюбилась с первого взгляда.
- Геката – старуха, которая имеет отношение к ночи, магии, колдовству, а также является мудрой и влиятельной хранительницей домашнего хозяйства.

## Луна как мужчина

Несмотря на то, что во многих культурах Луна ассоциируется с женским началом, иногда ее все же отождествляют с мужским.

### Инуиты

Это этническая группа, которая населяет арктические регионы Канады, Аляски и Гренландии. Они верят в легенду о лунном боге Аннингане. Согласно их мифам, у него есть сестра-двойник, богиня Солнца Малина. История гласит, что когда-то они жили вместе. Однако, как это обычно бывает с братьями и сестрами, однажды они поссорились. Малина убежала, а Аннинган начал ее преследовать. Причина их ссоры неизвестна, как и то, собирался ли Аннинган извиниться перед ней или хотел продолжить спор. Но он был полон решимости и в своем стремлении догнать Малину даже забывал о еде. Так он все сильнее худел, что и объясняет убывающую фазу Луны. Также существует легенда, согласно которой Луна исчезает с ночного неба, когда Аннинган уходит подкрепиться. В период растущей Луны он снова приступает к поискам своей сестры. Когда ему наконец удастся догнать Малину, наступает солнечное затмение.

### Норвежцы

В скандинавской мифологии Луна тоже мужского рода. Это божество по имени Мани. У него есть сестра Солнце, которую зовут Соль. Когда Мани катится по ночному небу на своей колеснице, запряженной лошадьми, Луна растет или убывает. На протяжении всего пути его преследует волк. Когда ему удастся схватить Мани, происходит солнечное затмение.

### Эфик

Народ эфик проживает в Нигерии, Западная Африка. Они верят в то, что Солнце и Луна – это муж и жена, которые когда-то жили на Земле. Однажды их навестил друг Флад, который принес им рыбу и рептилий. Его даров было настолько много, что Солнцу и Луне пришлось перебраться на крышу. Но даже там они не смогли спастись от этого наводнения, и тогда они прыгнули в небо.

### Луйя

Народ луйя живет в Кении, Восточная Африка. Для них Солнце и Луна являются братьями. Луна – старший брат, который обладает мудростью и силой. Однажды ревнивое Солнце поссорилось с Луной. Они сражались, в результате чего Луна рухнул в яму с грязью, отчего его свет погас. В это время в их ссору вмешался Бог, который разделил двух братьев, приказав Солнцу сиять в дневные часы, а Луне – всходить только в ночном небе.

\* \* \*

Мы живем в современном мире, где можно увидеть, почувствовать и потрогать почти все существующие факты. Однако Луна по-прежнему дарит нам непреодолимое ощущение волшебства, гипноза и тайны. Какими бы научными знаниями мы ни располагали, нам все-

гда будет казаться, что в этом ярком шаре, который периодически появляется в ночном небе, присутствует что-то еще. Возможно, когда наши предки описывали предназначение Луны, они затронули то, что нам никогда не удастся разгадать.

## Глава 3. Какое влияние оказывает Луна

### Влияние Луны на нашу планету

Луна оказывает мощное влияние на многие аспекты нашей жизни. Она будто постоянный партнер Земли в непрерывном космическом танце. Считается, что благодаря их взаимодействию стала возможной эволюция жизни на нашей планете. Согласно современным исследованиям, Луна влияет на Землю удивительным образом:

- Благодаря гравитационному притяжению Луны на Земле умеренный климат, предсказуемая смена сезонов, а также терпимые температуры и ветра.
- Луна стабилизирует наклон земной оси.
- Луна замедляет вращение Земли.
- Луна вызывает приливы и отливы. Благодаря именно этому влиянию появилась среда, в которой зародились предшественники РНК и ДНК.
- Свет Луны издает сигналы, ориентируясь на которые различные морские виды рыб идут на нерест. Позже в этой главе мы поговорим об этом более подробно.

Луна – это гораздо больше, чем просто нечто интересное, на что можно любоваться в ночном небе!

### Как фазы Луны могут повлиять на людей

Человечество с древних времен верит в то, что фазы Луны связаны с нашим поведением и сознанием. Некоторые люди отмечают, что во время полнолуния они чаще оказываются в непредвиденных обстоятельствах, становятся эмоционально неустойчивыми или более творческими. Далее приведены примеры того, как различные фазы Луны влияют на обычных людей.

#### Растущая Луна

В период растущей Луны у моего парикмахера отекают ноги. Она очень любит туфли, но для таких случаев никогда не может подобрать себе подходящую пару. Ей приходится носить обувь на плоской подошве, потому что у нее распухают пальцы ног. Проблема усугубляется тем, что именно в этот период у нее появляется острое желание купить себе новые туфли, но ни одна выбранная модель ей попросту не подходит. В этом случае Луна оказывает влияние как на физическое состояние, так и на ментальное.

#### Полнолуние

Я общалась с дизайнером и изучала ее портфолио. В работах была некая несогласованность. Некоторые примеры были прекрасны, демонстрируя множество идей и усилий, в то время как другие походили на то, что я могла сделать сама, не прибегая к помощи декоратора. Мне не хотелось казаться грубой и спрашивать, в чем причина такой колоссальной разницы. Я поинтересовалась, все ли работы принадлежали ей, и получила утвердительный ответ.

На всех проектах были указаны даты начала работы. Именно в них я и заметила определенную закономерность. Проекты, работа над которыми начиналась в дни полнолуния, получались более интересными. Однако мой дизайнер не верила ни во что, кроме логики и фактов. Я хотела рассказать ей о взаимосвязи лунных фаз и ее проектов, на что она любезно ответила: «Нет, спасибо».

Многие художники испытывают такие же творческие взлеты и падения, и они даже не догадываются о том, что Луна имеет к этому непосредственное отношение. Если у вас есть какой-то завершенный творческий проект, выполняя который вы вели учет времени, вернитесь к нему и проверьте, насколько справедлива эта тенденция. Вы можете узнать о себе много нового.

### **Убывающая Луна**

У меня есть подруга, которая борется с лишним весом. Каждый раз, когда она садится на новую диету в период растущей или полной Луны, ей не удается скинуть ни килограмма. Если же она начинает при убывающей Луне, то довольно легко теряет вес. Так она смогла похудеть на восемь килограммов за пять месяцев. Интересно то, что это получилось абсолютно случайно и она не ждала убывающей Луны, чтобы начать свою диету. Она просто делала отметки в своем календаре, когда у нее получалось скинуть вес, а когда нет. Я взглянула на ее календарь и сразу поняла, что ключом к успеху оказалась убывающая Луна.

### **Темная (новая) Луна**

В процессе работы над своими книгами я провожу множество разнообразных исследований. Одна из моих любимых стратегий заключается в том, чтобы расспрашивать людей об их личном опыте. Так я познакомилась с Эшли, которой было двадцать восемь лет. Она рассказала мне, что перестала пить кофе, потому что начала плохо спать по ночам. Я поинтересовалась: «Как ты спишь теперь, когда отказалась от кофе?» Ее ответ был: «По-прежнему плохо». Позже она призналась, что ей удастся выспаться только три дня в месяц! Я не могла удержаться и выяснила, что эти дни шли один за другим. Мне стало интересно, на какую фазу Луны приходились эти дни. Эшли не особо хотелось следить за Луной, но я подкупила ее, пообещав подарочную карту из ее любимой кофейни. Спустя пять месяцев и одну подарочную карту я наконец получила ответ. Это была темная Луна. Эшли просто отмечала дни в календаре и не обращала внимания на фазы Луны. Ей была известна только полная Луна, потому что она больше остальных лунных фаз приковывала к себе ее внимание. Остальные фазы ей были не интересны. Именно поэтому я уверена в том, что она говорила правду. Я объяснила это Эшли, и она обрадовалась. Теперь она могла снова пить кофе, потому что две или три чашки, выпитые утром, никак не влияли на ее ночной сон. Когда я закончу эту книгу, то обязательно пришлю Эшли экземпляр. Кто знает, возможно, когда-нибудь она станет энтузиастом лунной магии.

## **Влияние Луны**

Современные исследования подтверждают те закономерности, которые были выявлены древними людьми. Речь идет о внешних факторах, непосредственно связанных с внутренними ритмами жизни растений, животных и человека. Эти ритмы не только организованы и синхронизированы с внешними сигналами окружающей среды, но также связаны между собой, причем многие из них прослеживаются на биохимическом уровне. Сезонные и циркадные ритмы – это основа всех биологических функций, в том числе тех, которые отвечают за наше оптимальное здоровье, а также регулируют сон, фертильность и репродуктивные функции.

Однако не стоит верить, что влияние Луны настолько сильное, чтобы в полнолуние превратить человека в волка.

### **Режим сна**

Несмотря на то что влияние Луны на сон человека научно не доказано, многие исследователи обнаружили между ними взаимосвязь. Если учесть тесную связь между Землей и Луной, то вполне вероятно, что животные и люди, которые живут на Земле, приспособились к еже-

месячному лунному циклу точно так же, как и морские организмы. Циркадные ритмы (наши внутренние часы) работают совместно с другими системами организма, включая более короткие суточные ритмы, которые отводят ночной сон на второй план, и более длительные годовые ритмы, которые управляют сезонным поведением животных, например, спячкой. Согласно недавним исследованиям, опубликованным в *Cell Reports* и *Current Biology* в 2013 году, при помощи биологических «часов» можно регулировать нервные пути и гормоны у многих животных. У людей более яркий свет в полнолуние стимулирует чувствительность сетчатки, которая, в свою очередь, посылает сигнал эндокринным клеткам шишковидной железы, чтобы те выделяли меньше мелатонина – гормона сна. Это приводит к тому, что во время полнолуния продолжительность бодрствования увеличивается.

За последние десять лет ученые начали активно изучать связь между лунными циклами и поведением человека как во время бодрствования, так и во сне. Большинство исследований сосредоточено на полнолунии и проводится в тщательно контролируемых условиях, когда участников изолируют от временных сигналов и источников света. Не все данные указывают на четкую связь, однако некоторые исследования привели к поразительным результатам. В результате исследования, проведенного в 2014 году учеными из университета Гетеборга, были получены следующие данные:

- Во время полнолуния у человека в среднем уходит на пять минут больше на то, чтобы заснуть, а сам сон сокращается на целых двадцать пять минут!
- В период фазы темной Луны у участников – как младшего, так и старшего возраста – снижался уровень мелатонина.
- Участники исследования сообщали о том, что их сон был менее крепким, а исследователи отметили изменения в характере их сна.
- Участникам потребовалось больше времени, чтобы достичь фазы быстрого сна. При этом в фазе глубокого сна они провели на 30 % меньше времени.

Еще одно исследование изучало сон во время фазы новолуния. Согласно его результатам, в данный период люди, как правило, засыпают быстрее.

### ***Как Луна может повлиять на режим сна***

Исследования, о которых далее пойдет речь, доказывают, что фазы Луны на самом деле существенно влияют на сон, независимо от того, спите вы при видимом лунном свете или нет. Однако мы до сих пор не до конца понимаем механизм, который управляет этой функцией. Ученые рассмотрели следующие две области:

1. СВЕТ. Все дело в том, что сетчатка человеческого глаза очень восприимчива к голубому свету, который отражается от Луны. Также лунный свет может влиять на механизм, регулирующий циркадный ритм, включая выработку мелатонина. Если бы мы действительно спали под прямым лунным светом, эффект бодрствования мог бы быть еще более выраженным.

2. ГРАВИТАЦИЯ. Поскольку во время полнолуния люди больше бодрствуют, вне зависимости от того, воздействует ли на них прямой лунный свет или нет, исследователи предполагают, что здесь также задействовано гравитационное притяжение. Луна оказывает несущественное влияние на водоемы небольших размеров (например, на Великие озера). Отсюда следует, что воздействие на людей, содержание воды в которых невелико (по сравнению, например, с озером Верхнее), очень ограничено и вряд ли может считаться непреодолимой силой.

### ***Сон и эволюция***

Ученые взяли на вооружение знания о внутренних часах, которые развились у различных видов под влиянием планетарных, лунных и солнечных циклов. Благодаря этим знаниям

они выдвинули идею, согласно которой человеческий организм также адаптировался к данной системе и теперь функционирует аналогичным образом.

Так в чем же заключается преимущество фазы полнолуния для человеческого сна и какой внешний сигнал синхронизирует наш сон с Луной? Одна из теорий принадлежит Малкольму фон Шанцу – исследователю сна и циркадных ритмов из Университета Суррея в Соединенном Королевстве. Он предполагает, что происхождение наших внутренних часов может восходить к периоду появления млекопитающих. Когда его попросили прокомментировать результаты исследования, проведенного специально для National Geographic в июле 2013 года в Базельском университете, фон Шанц напомнил о том, что «млекопитающие «нашли лазейку» для того, чтобы эволюционировать. И это произошло именно ночью. Когда днем по земле бродили динозавры, ночь стала окном возможностей для эволюции новой группы позвоночных». Это позволяет нам сделать следующие выводы:

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.