ВЕДЬМА ПОЛНОЛУНИЯ
ЮЛИЯ АВЕРИНА

# ЖЕНСКАЯ ментальная магия

ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬЮ
ЧЕРЕЗ ПРИРОДНЫЕ СТИХИИ,
ТЕЛО И ПОДСОЗНАНИЕ

18+

**Юлия Аверина**

# Женская ментальная магия

*https://litres.ru/74908068*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Почему ваша сила воли часто оказывается бессильной? Потому что женское подсознание понимает лишь язык чувств и тела. Эта книга — руководство по ментальной магии, помогающее выйти из внутреннего застоя и обрести целостность. В основе лежит авторская система с использованием четырех природных стихий. Через телесные практики и ритуалы вы исцелите свои эмоции, вернете себе внутреннюю опору. Познайте истинное искусство управления реальностью — мягкое, экологичное и в полной гармонии с вашей природой.

# Содержание


Введение 4
Часть I. Карта женского подсознания 12
Глава 1. Как подсознание создает вашу реальность 12
Глава 2. Наследие деревенской магии: почему женщина — это сосуд силы 20
Глава 3. Почему ваши желания не исполняются 32
Глава 4. Четыре стихии женской силы 40
Стихия Земли 43
Стихия Воды 52
Конец ознакомительного фрагмента. 53

# Юлия Аверина
# Женская ментальная магия

## Введение

*Как работает магия женской мысли*

Вам наверняка знакомо это состояние, когда ум ясно видит цель, составляет безупречный план, а реальность при этом остается неподвижной, словно застывшей в янтаре. Вы можете часами прокручивать в голове сценарии будущего, повторять аффирмации, составлять карты желаний, но внутри будет разрастаться тихое, почти неслышное разочарование.

Это происходит не потому, что вы недостаточно стараетесь, и не потому, что Вселенная глуха к вашим просьбам. Причина кроется в самой архитектуре женской природы, в том удивительном и сложном устройстве, где мысль, чувство и тело сплетены в единый живой узор.

Современный мир настойчиво предлагает женщине осваивать мужские стратегии достижения: ставить цели, проявлять волю, продавливать обстоятельства, брать и делать. Однако сила воли — это инструмент, который в женской магии работает совершенно иначе, нежели в мире линейных достижений. Когда вы пытаетесь творить реальность исклю-

чительно из головы, вы словно пытаетесь вырастить сад, раздавая цветам команды и приказывая им цвести быстрее.

Ум можно сравнить с картографом, который чертит маршруты, но сама земля, по которой вам предстоит идти, откликается лишь на прикосновение, на дыхание, на глубокое внутреннее согласие. Женское подсознание не слышит сухих приказов, оно не откликается на напряжение и насилие над собой. Оно пробуждается там, где появляется тепло, где возникает образ, где тело расслабляется и позволяет потоку жизни течь сквозь вас.

Именно поэтому книга, которую вы держите в руках, предлагает вам отказаться от изнурительной борьбы с собой и обратиться к тому, что веками было источником истинной женской силы. Речь пойдет о ментальной магии, но не о той, что требует от вас интеллектуального напряжения и бесконечного анализа. Мы будем говорить о магии женской мысли, где мысль является не приказом, а семенем, которое падает в подготовленную почву чувств и произрастает через тело. Это путешествие к вашей глубинной сути, где вы перестаете быть просто наблюдателем своей жизни и становитесь ее творцом, действующим из состояния покоя и наполненности.

**Почему у женщин не получается творить реальность из головы**

В попытках изменить свою жизнь мы часто опираемся на логику, дисциплину и контроль. Нам кажется, что если мы достаточно сильно захотим, достаточно четко сформулируем и будем достаточно усердно работать, то реальность неизбежно прогнется под наши ожидания. Однако такой подход, столь эффективный во внешнем мире, в мире женской энергии оборачивается глубоким истощением.

Когда вы творите исключительно из головы, вы игнорируете те пласты опыта, которые хранятся в вашем теле. Исследования в области соматической психологии и древние знания о женской природе сходятся в одном: тело женщины является не просто физической оболочкой, но сложнейшим архивом эмоциональной памяти, интуиции и жизненной силы.

Если ваш ум ставит цель, а тело при этом сжато страхом или хранит память о прошлых разочарованиях, реальность не сможет измениться, потому что энергия заблокирована на уровне физического проводника.

Более того, стратегия «взять себя в руки и заставить» неизбежно приводит к внутреннему расколу. Вы можете заставлять себя вставать раньше, медитировать через силу, улыбаться, когда хочется плакать, и повторять позитивные утверждения, которые не находят отклика в душе. Этот путь ведет к тому, что в психологии называют токсичной позитивностью, когда подавленные и отвергнутые чувства не исчезают, а уходят вглубь, превращаясь в тяжелый груз, бло-

кирующий естественное течение вашей жизни.

Женская магия не терпит насилия. Она требует иного подхода — не давления извне, а раскрытия изнутри, не преодоления, а позволения. Творить из головы — значит плыть против течения собственной природы, тогда как истинная магия женской мысли заключается в том, чтобы научиться слышать этот поток и мягко направлять его.

## Как устроена женская ментальная магия: мысль, чувство и тело

Чтобы понять, как работает женская ментальная магия, представьте себе три сосуда, которые должны быть наполнены в определенной последовательности.

**Первый сосуд — это тело.** В женской традиции тело не является чем-то второстепенным, что нужно преодолевать ради высоких целей. Это живой инструмент восприятия мира, ваш главный проводник и антенна, улавливающая тончайшие вибрации реальности. Когда вы находитесь в контакте со своим телом, вы чувствуете, где возникает напряжение, а где — легкость. Тело всегда знает правду, и задача заключается в том, чтобы вернуть себе способность слышать его тихий голос сквозь шум повседневных забот. В древних учениях женскую мудрость часто связывали с центром живота, где, как считалось, хранится эмоциональная память и глу-

бинная интуиция. Когда тело расслаблено и находится в безопасности, оно становится идеальной почвой для прорастания ваших намерений.

**Второй сосуд — это чувство.** В мире женской магии эмоция является не слабостью и не помехой, а топливом для творения. Многие современные практики манифестации учат игнорировать негативные эмоции, но это глубочайшее заблуждение. Любое чувство — это энергия в движении, и если вы позволяете себе прожить его осознанно, оно трансформируется и становится источником силы. Именно через чувство мысль обретает плоть. Вы можете думать о желаемом сколько угодно, но пока вы не почувствуете себя так, словно это уже произошло, реальность будет оставаться неизменной. Женское подсознание откликается на частоту, а не на логику, и эта частота рождается в сердце, в моменте искреннего переживания.

И только после того, как тело расслаблено, а чувство прожито и направлено в нужное русло, в действие вступает **третий сосуд — мысль.**В этой триаде мысль не является главнокомандующим. Она подобна ювелиру, который берет драгоценный металл ваших чувств и придает ему изящную форму. Мысль — это намерение, это образ, это вектор, который задает направление потоку энергии. В отличие от мужского подхода, где мысль первична и требует немедленного дей-

ствия, в женской магии мысль является завершающим штрихом, который запускает процесс естественного притяжения. Когда вы думаете из глубины расслабленного тела и прожитого чувства, ваша мысль обладает совершенно иной силой — она не толкает, а магнитит.

Именно в этом и заключается суть женской ментальной магии: не пытаться контролировать реальность силой ума, а создавать внутри себя такое состояние, при котором реальность сама начинает подстраиваться под вас.

**Как проходить практикум: четыре недели по четырем стихиям**

Эта книга задумана не как сборник разрозненных советов, а как целостный практикум, который проведет вас через четыре недели трансформации. Каждая неделя посвящена одной из четырех стихий — Земле, Воде, Огню и Воздуху, которые испокон веков считались основой всего сущего и символизировали различные аспекты женской природы. В различных традициях эти стихии соотносятся не только с физическим миром, но и с этапами жизни женщины, фазами ее циклов и глубинными архетипами, такими как Дева, Хозяйка, Мать и Королева. Путешествие по стихиям позволит вам последовательно вернуть себе целостность, начиная с самых базовых, заземленных аспектов и постепенно поднимаясь к

тонким и духовным.

**Первая неделя — Стихия Земли.** Это время, когда вы закладываете фундамент. Земля — это ваше тело, ваше чувство безопасности и ваша связь с материальным миром. В течение этой недели вы будете учиться возвращаться в свое тело, снимать напряжение и заземляться. Вы восстановите доверие к физической реальности и укрепите свою внутреннюю опору, чтобы энергия могла свободно течь, не встречая препятствий в виде страхов и зажимов.

**Вторая неделя — Стихия Воды.** Вода — это мир эмоций, отношений и глубинных чувств. На этой неделе вы будете учиться проживать свои эмоции без осуждения, не подавляя их и не позволяя им затопить вас. Вы прикоснетесь к целительной силе женского сердца, научитесь отпускать старые обиды и наполняться любовью, которая станет магнитом для гармоничных отношений. Вода учит вас мягкости и текучести, способности принимать и позволять.

**Третья неделя — Стихия Огня.** Огонь — это ваша воля, ваша энергия и ваша способность действовать. Но действовать не из напряжения и борьбы, а из внутреннего импульса и вдохновения. На этой неделе вы будете работать с личными границами, учиться выражать свои желания и заявлять о себе миру без агрессии. Вы пробудите внутренний

творческий огонь, который позволит вам реализовать ваши намерения в физическом мире.

**Четвертая неделя — Стихия Воздуха.** Воздух — это интуиция, ясность ума и связь с тонким миром. На этой неделе вы научитесь слышать голос своей интуиции, очищать ментальное пространство от тревожных мыслей и создавать образы будущего, которые будут наполнены силой и любовью. Вы соберете все элементы воедино, чтобы ваша мысль, подобно легкому ветру, несла ваши намерения в реальность.

Каждый день практикума включает в себя теоретическую часть, практические упражнения, направленные на работу с телом и чувствами, а также вопросы для дневника, которые помогут вам осмыслить свой опыт. Вы можете проходить практикум последовательно, неделя за неделей, или же возвращаться к отдельным стихиям и упражнениям по мере необходимости. Главное — помнить, что это не гонка за результатом, а путешествие к себе. Женская магия не требует от вас скорости и напряжения, она требует вашего присутствия, честности и глубокого уважения к собственному ритму. Позвольте себе пройти этот путь мягко, словно вода, которая точит камень не силой, а постоянством и текучестью.

# Часть I. Карта женского подсознания

## Глава 1. Как подсознание создает вашу реальность

В глубине человеческого существа скрывается удивительный, почти океанический пласт, который мы привыкли называть подсознанием. Долгое время в западной культуре к нему относились с пренебрежением, считая лишь хранилищем инстинктов и вытесненных страхов, однако древние традиции и современные исследования устройства мозга сходятся в одном поразительном факте: именно эта невидимая часть нашего естества является истинным архитектором судьбы.

Сознательный ум, тот самый голос, который звучит в вашей голове, когда вы читаете эти строки, способен удерживать лишь одну мысль в единицу времени, в то время как подсознание обрабатывает миллионы сигналов ежесекундно.

Оно управляет биением вашего сердца, ритмом дыхания и сложнейшими химическими процессами, но его власть простирается гораздо дальше физиологии.

Оно формирует вашу реальность, привлекая или отталкивая события, людей и обстоятельства в полном соответствии с теми картами, которые были созданы в далеком прошлом.

Чтобы понять, почему ваша жизнь складывается именно так, а не иначе, необходимо заглянуть в этот безмолвный архив души, где нет места логике и рациональным доводам. Мы привыкли думать, что наши действия являются результатом осознанного выбора, что мы свободно принимаем решения каждое утро, вставая с постели и планируя свой день.

Но в действительности подавляющее большинство ваших реакций запрограммировано задолго до того, как в дело вступает воля. Эти глубинные программы и есть те самые привычки подсознания, которые незаметно, но властно ведут вас по давно проторенной колее.

## Почему вы «стоите на месте»: как работают привычки подсознания

Вам знакомо чувство, когда вы искренне желаете перемен, строите планы, полны решимости начать новую жизнь с понедельника, но проходит несколько недель, и все возвращается на круги своя?

Вы снова выбираете знакомый маршрут, снова соглашаетесь на привычные роли, снова оказываетесь в тех же отношениях, словно невидимая сила притягивает вас обратно в исходную точку. Это ощущение застоя, топтания на месте,

когда внешне вы можете быть очень активны, но внутренне остаетесь там же, где и были, рождается из конфликта между сознательными желаниями и настройками глубинной памяти.

Представьте себе густой, древний лес, по которому вы идете каждый день на протяжении многих лет. За это время вы протоптали широкую, удобную тропу. Однажды вы решаете, что хотите выйти на новую, светлую поляну, которая находится в стороне от привычного маршрута. Сознательно вы принимаете решение свернуть. Но когда ваши ноги ступают на нетронутую почву, им приходится преодолевать высокую траву, переступать через коряги, продираться сквозь заросли. Это требует огромного количества энергии и волевого усилия. В то же время знакомая тропа манит своей безопасностью и легкостью.

Именно так работает подсознание. Оно стремится к экономии энергии и сохранению гомеостаза, поэтому всегда выбирает проторенный путь. Для него неизменность — это синоним безопасности, а любые перемены, даже самые желанные для вашего ума, воспринимаются как угроза.

Привычки подсознания — это не просто повторяющиеся действия, это высеченные в нейронных связях борозды, по которым жизненная сила привыкла стекать сама собой. Вы можете стоять на месте в финансах, потому что ваше подсознание помнит, как в детстве деньги ассоциировались с тревогой и ссорами родителей.

Вы можете стоять на месте в отношениях, потому что ваша психика усвоила, что близость — это боль, и теперь саботирует любое сближение, выбирая эмоционально недоступных партнеров. Осознанно вы можете желать богатства и любви всем сердцем, но ваша глубинная программа будет неустанно искать подтверждения обратного, чтобы вернуть вас в зону комфорта, даже если этот комфорт на самом деле является зоной страдания. Именно поэтому для женщины, стремящейся к изменениям, так важно не просто мечтать о новом, но и научиться перенастраивать сам механизм, создающий эту реальность.

## Главный секрет: подсознание женщины слышит только чувства

Многие эзотерические и психологические практики убеждают нас в том, что нужно правильно формулировать свои желания, произносить аффирмации и визуализировать цели. Однако часто эти методы оказываются бессильны, и причина кроется в природе языка, на котором говорит наше подсознание.

Слова — это инструмент ума, его логическая оболочка, но глубинная женская психика, связанная с энергией земли и воды, не понимает сухих концепций. Она откликается исключительно на вибрации, на частоту чувств и телесных ощущений. Если вы повторяете «я успешная и богатая», но

внутри при этом сжимаетесь от страха и чувствуете горечь, ваше подсознание считывает именно страх и горечь, игнорируя смысл слов.

Женская магия всегда была магией эмоциональной, и в этом заключается ее величайшая сила. Эмоция — это энергия, которая наделяет мысль магнетическими свойствами.

Представьте, что мысль — это семя, а чувство — это почва. Брошенное на камень сухое семя не даст ростков, сколько бы вы ни поливали его логическими доводами. Но если вы подготовите плодородную, влажную почву переживания, семя прорастет само, без вашего насильственного участия. Подсознание женщины — это не строгий бухгалтер, который сверяет цифры, а чуткий музыкальный инструмент, резонирующий с определенной частотой. Если вы хотите привлечь в свою жизнь гармонию, ваше тело должно вибрировать на частоте гармонии прямо сейчас, до того как желаемое появилось в вашей реальности.

Исследования нейробиологии подтверждают, что в основе нейропластичности — способности мозга меняться — лежат именно эмоционально заряженные переживания. Когда вы прокручиваете в голове негативный сценарий, ваше тело выделяет кортизол и адреналин, заставляя вас чувствовать стресс. Подобным же образом, если вы способны искренне прожить чувство радости или благодарности, просто вызвав его из памяти или воображения, в вашем организме запускаются химические реакции, соответствующие состоянию сча-

стья.

Подсознание не видит разницы между воображаемым и реальным событием, если событие окрашено ярким чувством. Оно принимает новое состояние за данность и начинает перестраивать внешний мир под этот внутренний ландшафт. В этом и заключается главный секрет женской ментальной магии: чтобы изменить реальность, вам не нужно бороться с внешними обстоятельствами; вам нужно войти в то чувство, которое вы хотите испытывать, когда желаемое уже исполнилось.

## Что такое «внутренний блок» и откуда он берется

На пути к этому новому, наполненному чувством состоянию женщина неизменно сталкивается с невидимым сопротивлением. Вы можете пытаться вызвать в себе радость, но вместо этого ощущаете тяжесть в груди, внезапную усталость или раздражение. Это и есть проявление того, что в нашей традиции принято называть «внутренним блоком» — застывшей энергией, которая блокирует течение вашей жизни и не позволяет мыслям материализоваться.

Внутренний блок — это не враг и не случайный сбой в системе. Это защитный механизм, который когда-то давно, в прошлом, спас вас от боли, но сейчас, когда угроза давно миновала, продолжает выполнять свою работу, сковывая вашу способность творить.

Откуда же он берется? Корни этого явления уходят глубоко в историю вашей души. В основе любого блока лежит не прожитое до конца чувство: страх, вина, стыд или обида, которые были подавлены, потому что в момент их возникновения вы не могли или не имели права их выразить. Ребенок, которому запрещали злиться, вырастает во взрослую женщину, чье тело автоматически сжимается при малейшем проявлении агрессии. Женщина, пережившая предательство, может больше не подпускать к себе мужчин, создавая вокруг сердца невидимую броню.

Кроме того, мы часто наследуем блоки по женской линии. В деревенской магии всегда существовало понимание того, что женщина несет в себе не только собственный опыт, но и память своего Рода. Установки «женщинам не везет в любви», «большие деньги приносят несчастье» или «быть счастливой стыдно, когда вокруг столько горя» могут звучать в вашей голове не как ваши собственные мысли, а как эхо голосов матерей и бабушек. Эти родовые сценарии создают мощнейшие энергетические зажимы, которые буквально останавливают вас на пути к желаемому. Ваше тело, словно верный страж, застывает, не позволяя вам выйти за рамки дозволенного, чтобы вы не повторили ошибок или не столкнулись с опасностью, о которой когда-то узнали ваши предки.

Внутренний блок всегда проявляется в теле: это может быть ком в горле, не позволяющий вам заявить о себе, ка-

менная тяжесть в плечах, словно вы несете на себе всю ответственность мира, или постоянный, напряжённый узел в животе, где, согласно древним учениям, находится центр вашей воли и интуиции. Понимание того, что блок — это всего лишь окаменевшее чувство, а не приговор судьбы, дает вам ключ к освобождению. С этим можно работать, его можно расплавлять мягким вниманием, дыханием и новым, безопасным опытом проживания тех эмоций, которые когда-то были заперты в темнице подсознания.

Осознание того, как работают привычки вашего подсознания, почему оно откликается исключительно на язык чувств и откуда в вашем теле берутся блоки, является первым и самым важным шагом. Это фундамент, без которого невозможно построить величественный храм вашей новой жизни. Теперь, когда вы понимаете устройство этих глубинных механизмов, вы готовы к тому, чтобы приступить к мягкой и последовательной трансформации. И начнем мы это путешествие с возвращения в ваш главный дом — в ваше тело, которое является источником и вместилищем всей вашей женской ментальной магии.

# Глава 2. Наследие деревенской магии: почему женщина — это сосуд силы

Когда мы говорим о женской ментальной магии, наш взор часто обращается к сияющим кристаллам, сложным визуализациям и древним книгам, испещренным тайными символами. Нам кажется, что настоящая магия должна быть громкой, торжественной и обязательно требовать уединения в тишине храма или на вершине горы, вдали от мирской суеты.

Но истина, скрытая в глубине веков, гораздо проще и в то же время несоизмеримо глубже. Подлинная сила женщины никогда не нуждалась в громких титулах, сложных инструментах или редких ингредиентах. Она всегда жила в ее руках, в ее дыхании, в монотонном ритме ее повседневных забот.

Деревенская магия, которую мы с вами наследуем на генетическом уровне, не была религией или оккультной практикой в современном понимании. Это был образ жизни, где каждый вздох, каждое движение и каждый предмет обладали сакральным смыслом. Женщина была не просто хранительницей очага — она была тем самым сосудом, в котором соединялись земля и небо, жизнь и смерть, прошлое и будущее.

Чтобы понять, что такое ментальная магия в ее первозданном виде, вам не нужно искать древние гримуары. Достаточно представить себе простую деревенскую избу, долгий зимний вечер и женщину, сидящую за прялкой. Долгое время историки и этнографы воспринимали прядение и ткачество исключительно как тяжелый женский труд, необходимый для выживания.

Однако в деревенской традиции эти процессы всегда считались высшей формой ментальной магии. Само по себе прядение — это не просто скручивание шерсти в нить. Это акт творения из хаоса. Женщина берет спутанный, бесформенный комок сырья и, пропуская его сквозь свои пальцы, превращает в ровную, прочную нить. В этот момент она уподобляется древним богиням судьбы — славянской Макоши или греческим Мойрам, которые пряли нити человеческих жизней.

Ментальная магия начиналась именно с ритма. Колесо прялки вращалось монотонно, мерно, вводя женщину в особое измененное состояние сознания, схожее с глубокой медитацией. В этом состоянии ее мозг генерировал альфа-волны, и она оказывалась на тонкой грани между миром явным и миром Нави. И в этой тишине или под мерный звук колеса рождалась песня. Обрядовые песни, которые пели женщины за работой, никогда не были просто фольклором или способом скрасить монотонный труд. Это были настоящие словесные заклинания, облаченные в мелодию. Через песню

женщина транслировала свои намерения во Вселенную.

Вспомните старинные напевы, в которых пелось о том, как «девушка шелком шьет», как «золотая нить вьется», как «красное солнце встает». Каждое слово, пропущенное через горловой центр, через вибрацию голоса, обладало колоссальной силой. Женщина пела о благополучии своего дома, о здоровье мужа и детей, о богатом урожае и защите от злых сил. Она не просто просила — она утверждала, что это уже происходит. Пока ее руки механически и ритмично выполняли работу, ее подсознание, расслабленное монотонностью, впитывало слова песни как руководство к действию. Это и есть чистая ментальная магия: состояние расслабленного тела, ритмичное действие и сфокусированное, наполненное образами и чувствами намерение, выраженное в слове.

Но прялка была не единственным инструментом. Вся жизнь женщины в древности представляла собой непрерывную ментальную магию, вплетенную в быт. Вспомните процесс ткачества. Когда женщина сидела за ткацким станком, она создавала не просто полотно для одежды. Она плела саму реальность своего рода. Во время вышивания узоры, которые она наносила на ткань, были визуализированными заклинаниями.

Ромбы, солярные знаки, фигуры богинь — все это она держала в уме, пропуская через себя магические формулы, которые в буквальном смысле впечатывались в ткань. От то-

го, с каким настроением и какими мыслями женщина ткала или вышивала рубаху для мужа, уходящего на войну, зависело не только его физическое здоровье, но и его удача в бою.

То же самое происходило и на кухне. Замешивая тесто для хлеба, женщина не просто смешивала муку и воду. Хлеб в древности считался величайшим даром земли и символом самого Христа или языческого бога плодородия. Процесс замеса теста — это алхимия, где смешивались все четыре стихии. Женщина добавляла воду (Вода), муку (Земля), соль и закваску, а затем ставила опару в печь (Огонь), вдыхая в тесто жизнь своим дыханием и духом (Воздух).

В те моменты, когда она месила тесто руками, она мысленно формировала образ благополучия для своей семьи. Она не просто готовила еду; она программировала этот хлеб на то, чтобы он давал силу, исцелял болезни и приносил радость. Хлеб, испеченный с молитвой или заговором, обладал, по мнению наших предков, поистине чудодейственными свойствами.

Даже обычное укачивание ребенка в колыбели было актом ментальной магии. Мать пела колыбельные, и это были не просто успокаивающие мелодии. Это были защитные заклинания, где каждое слово рисовало перед глазами ребенка и перед его подсознанием безопасный, светлый мир. «Приди, котик, ночевать, нашу детку покачать» — в этих строках заложен глубокий магический смысл, это призыв к тотемному животному (коту), чтобы он защитил сон ребенка от ноч-

ных кошмаров и злых духов. Голос матери, ее тепло, ее ритмичное покачивание — все это создавало вокруг младенца невидимый энергетический кокон, наполненный любовью и абсолютной безопасностью.

**Почему же именно женщина была этим сосудом силы?**

Потому что ментальная магия требует не столько интеллектуального напряжения, сколько глубинного присутствия. Женщина по своей природе обладала способностью к многозадачности и погружению в состояние потока. Она могла одновременно выполнять сложную физическую работу, петь, думать о будущем и транслировать определенные вибрации.

Ее подсознание было открыто как для земных энергий (через работу с материей), так и для небесных (через слово и интуицию). В ней, как в идеальном сосуде, соединялись земля и небо, жизнь и смерть, прошлое и будущее. И этот сосуд никогда не пустовал, ведь его наполняла сама Жизнь.

## Вышитый код Вселенной: обереги и рушники

В традициях наших предков не существовало случайных вещей. Каждый предмет в доме, каждая деталь одежды несли в себе глубокую энергетическую нагрузку. Но самым мощным и сокровенным инструментом женской магии была вышивка. Это не было простым рукоделием или способом скоротать долгие зимние вечера. Это был акт творения, в ко-

тором женщина выступала как демиург, создающий защиту для своего рода. Иголка в ее руках была сродни волшебной палочке, а нить — той самой пуповиной, что связывала ее с предками и потомками.

Вышитые символы, которые сегодня мы воспринимаем как красивый этнический орнамент, на самом деле представляли собой древнейший язык, понятный Вселенной. Каждый ромб, каждая волнистая линия и каждый крест имели конкретное значение. Ромб символизировал солнечный круг и плодородие, а фигуры с поднятыми руками — «девы» — олицетворяли женское начало в природе. Женщина вышивала не просто узоры; она ткала саму реальность. Она записывала в полотно свои желания, просьбы о здоровье для детей и защите для мужа.

Особое значение имел цвет нитей. Красный цвет, от алого до смородинового, был цветом огня и солнца, он дарил здоровое тело и отводил любой сглаз. Именно красным цветом чаще всего вышивали обереги на вороте, подоле и манжетах — в тех местах, где злая энергия могла проникнуть к телу человека. Черный цвет, который мы сейчас можем счесть мрачным, в сочетании с красным усиливал магическое значение орнамента и оберегал женщин от бесплодия, символизируя плодородную силу земли. Белый цвет, цвет гармонии и примирения, защищал от болезней, а фартук, вышитый белыми нитями, служил надежной защитой для женских органов от порчи.

Но самым сильным оберегом был рушник. Вышитый рушник занимал особое место в культурном наследии славян, сопровождая человека от рождения до смерти, в радости и в горе. Во время весенних «закличек» ветви деревьев обвязывали лентами и узкими рушниками, чтобы пробудить землю и призвать плодородие.

В узорах на рушниках сохранились древние магические знаки, образы «древа жизни» и женской фигуры Макоши — матери урожая, которой желали добра и достатка. Вышивая, женщина входила в особое состояние потока, она молилась не словами, а своим трудом, вкладывая в каждый стежок частицу своей души. Это была медитация в движении, где ум очищался, а сердце наполнялось любовью. Так создавалась реальность — тихо, сосредоточенно и с абсолютной верой в силу своих рук.

## Алхимия на кухне: приготовление пищи как акт творения

Если вышивка была магией нити и символа, то кухня была магией стихий, соединенных воедино. В деревенской традиции приготовление еды никогда не сводилось к простому удовлетворению физиологических потребностей. Это был священный ритуал, который поддерживал не только здоровье тела, но и целостность всего рода, и даже порядок мира. Печь в доме была сердцем, алтарем, где женщина-жри-

ца совершала свое ежедневное таинство превращения сырых продуктов в пищу, дающую жизнь.

Современные исследования и древние знания сходятся в одном: еда, приготовленная с любовью и добрым намерением, обладает совершенно иной энергетической структурой. Ваша кухня может стать священным пространством, а обычная деревянная ложка — не менее мощным инструментом, чем магический жезл. Каждый ингредиент несет в себе вибрацию земли, воды и солнца. Когда женщина берет в руки нож, чтобы нарезать овощи, она не просто измельчает их — она структурирует энергию. Когда она помешивает варево в кастрюле, она задает направление потоку силы. Это и есть настоящая алхимия: превращение повседневности в магию.

Представьте себе, как в древности женщина готовила кашу для своей семьи. Это не был торопливый процесс. Она разжигала огонь в печи, чувствуя его живое тепло, и мысленно просила у стихии Огня поддержки. Она наливала воду, благодаря Воду за ее чистоту и способность очищать. Она насыпала зерно, вспоминая Землю, которая взрастила этот урожай.

И в завершение, когда каша была готова, она накрывала ее крышкой и клала сверху обе ладони, произнося слова благодарности и закрепляя намерение: «Сила Земли, чистота Воды, жар Огня — в этой еде. Кто эту кашу съест, тот силой наполнится, радостью омоется, от бед заслонится».

Раздавая пищу по тарелкам, она с любовью представляла,

что кладет каждому именно то, в чем он нуждается: ребенку — спокойствие, мужу — успех, себе — сияющую красоту. Это было не просто приготовление ужина. Это было служение Жизни, акт великого созидания, который начинал день с гармонии и задавал ритм благости для всех домочадцев.

**Скрытая магия: почему сила женщины всегда была тайной**

На протяжении многих веков женская магия была вынуждена скрываться под покровом тайны. Это не было связано с какой-то врожденной злобностью или желанием творить зло. Причина крылась в самой природе женского знания, которое всегда воспринималось патриархальным обществом как угроза. Женщины обладали глубоким пониманием тел, природы и общины, и это знание бросало вызов установленному порядку. Женщина, которая умела лечить травами, заговаривать воду и предсказывать будущее, была слишком независимой и слишком сильной, чтобы ей можно было доверять.

Периоды гонений на ведьм, прокатившиеся по Европе и другим странам, были страшным временем, когда десятки тысяч женщин были подвергнуты преследованиям, судам и казням. Эти гонения не были стихийным бедствием. Это была целенаправленная кампания по уничтожению женской духовной силы, по стиранию памяти о той самой природной магии, которая веками текла в крови женщин. Женщин пре-

следовали за их независимость, за отказ следовать навязанным правилам, за их мудрость и за их способность исцелять. И тогда магия стала скрытой.

Она ушла в подполье, спряталась в повседневных делах. Женщины перестали собираться на открытые ритуалы, но они продолжали вышивать обереги, продолжали шептать заговоры над едой и водой, продолжали лечить детей травами. Они научились прятать свою силу за маской покорности, за ведением домашнего хозяйства, за заботой о близких. Эта тихая магия передавалась из уст в уста, от матери к дочери, от бабушки к внучке. Она не была записана в книгах, потому что книги могли быть найдены и уничтожены. Она жила в телесной памяти, в движениях рук, в интонациях голоса.

Сегодня, когда мы читаем о гонениях на ведьм, мы часто воспринимаем это как далекое историческое событие. Но страх перед сильной, независимой и знающей женщиной никуда не исчез. Он просто принял другие формы. Современная женщина, которая решает жить по своим правилам, которая доверяет своей интуиции и не боится проявлять свою силу, часто сталкивается с непониманием и осуждением. И именно поэтому нам так важно помнить о нашем наследии. Мы — потомки тех самых женщин, которые выжили и сохранили свою магию в самых потаенных уголках души. Наша сила — это не громкие заклинания, это тихая, непоколебимая уверенность в себе, которая передалась нам через века.

## Возвращение к истокам: деревенская магия в современном городе

Многие из нас сегодня живут в каменных джунглях, вдали от полей, лесов и тихих рек. Мы покупаем продукты в супермаркетах, а не выращиваем их на грядках. Наши руки привыкли к клавиатурам и экранам, а не к земле и нитям. Но это не значит, что мы потеряли связь с деревенской магией.

Напротив, именно сейчас, в эпоху шума и суеты, возвращение к этим простым, природным практикам становится для женщины вопросом выживания ее души. Современная деревенская магия — это не призыв отказаться от благ цивилизации и уехать в глушь. Это приглашение переосмыслить магические традиции прошлого так, чтобы они работали на нашу безопасность, спокойствие и благополучие в современной жизни.

Древняя мудрость предков может соединиться с современным взглядом, став практическим инструментом для повседневности. Вам не нужно быть потомственной ведуньей, чтобы использовать силу трав, воды и огня. Вы можете начать с малого. Заваривая утренний чай, превратите это в ритуал благодарности и намерения. Нарезая овощи для салата, почувствуйте, как нож структурирует энергию, и мысленно вложите в каждый кусочек здоровье и радость. Принимая душ, представьте, что вода смывает с вас не только физическую грязь, но и чужие тревоги, накопленные за день.

Вы можете вернуть в свою жизнь магию воска и огня. Вместо того чтобы просто зажечь свечу, вы можете очистить ее от чужой энергии, нашептать над пламенем свое желание или использовать ее для снятия негатива. Вы можете создать свой собственный оберег, вышив на одежде простой символ, который будет напоминать вам о вашей силе, или повесить на окно ловушку для плохих снов. Травничество, сбор и заготовка растений, также могут стать частью вашей жизни, даже если ваш «лес» — это несколько горшков с зеленью на балконе.

Деревенская магия — это не про сложные обряды. Это про осознанность. Это про то, чтобы видеть священное в обыденном, чувствовать пульс жизни в каждом предмете и каждом действии. Это про возвращение себе того самого статуса сосуда силы. Вы — женщина. В ваших руках сосредоточена колоссальная энергия, которая текла через поколения ваших предков. Вы — наследница великой традиции тихой, но непобедимой магии. И теперь, когда вы вспомнили об этом, вы можете сознательно наполнять свой сосуд, черпая силу из простых вещей и повседневных ритуалов, превращая свою жизнь в непрерывный акт творения.

# Глава 3. Почему ваши желания не исполняются

В тишине ночи, когда дневная суета отступает и остается лишь мерное дыхание и тиканье часов, многие женщины задаются одним и тем же вопросом: почему моя жизнь течет именно так, а не иначе? Почему те блага, о которых я так искренне мечтаю, обходят меня стороной, в то время как другие получают желаемое с поразительной легкостью? Мы привыкли винить в этом судьбу, злой рок, недостаток удачи или козни недоброжелателей. Но истинная причина чаще всего скрыта в глубинах нашего собственного подсознания, в том невидимом лабиринте, где рождаются и умирают наши самые сокровенные намерения. Женская ментальная магия, как и любая древняя практика, требует от нас абсолютной прозрачности перед самими собой. И первое, с чем предстоит столкнуться на этом пути, — это осознание того, что не все желания, звучащие в нашей голове, на самом деле принадлежат нам.

## Чужое и свое: как отличить истинное желание от навязанного

В современном мире женщина постоянно находится под

перекрестным огнем чужих ожиданий. С раннего детства нам транслируют определенные стандарты счастья: быть удобной, успешной, обязательно выйти замуж, родить детей, построить карьеру, соответствовать общепринятым канонам красоты. Эти социальные сценарии настолько глубоко проникают в наше сознание, что со временем мы начинаем принимать их за собственные стремления. Нам кажется, что мы искренне хотим огромный дом, престижную работу или идеальную семью, но когда желаемое наконец достигается, внутри вместо долгожданной радости поселяется тихое, почти неуловимое разочарование. Это происходит потому, что энергия, вложенная в достижение чужой цели, не способна наполнить вашу собственную душу.

Истинное желание всегда рождается из глубины, из того самого сакрального центра в животе, где, согласно древним учениям, обитает женская интуиция и жизненная сила. Оно не кричит и не требует немедленного исполнения, оно мягко пульсирует, словно ровное пламя свечи. Навязанное желание, напротив, звучит громко, напряженно и всегда сопровождается чувством тревоги или долга. Чтобы распознать эту тонкую грань, вам необходимо научиться слушать свое тело, которое является самым честным детектором лжи. Закройте глаза и представьте, что вы уже обладаете тем, чего так страстно хотите. Прислушайтесь к своим ощущениям. Если ваше тело расслабляется, в груди разливается тепло, а дыхание становится глубоким и свободным, значит, это же-

лание ваше. Но если при мысли о достижении цели у вас сжимаются плечи, возникает тяжесть в желудке или учащенное сердцебиение, знайте: вы пытаетесь достичь того, что на самом деле вам не нужно. Ваша психика сопротивляется насилию над вашей истинной природой.

Часто навязанные желания являются проекциями наших родителей или партнеров, которые, желая нам добра, навязывают свои представления о счастье. Но вы не обязаны проживать чужую жизнь. Отделение своего от чужого — это акт глубокого уважения к себе и своей уникальной судьбе. Позвольте себе отпустить те мечты, которые тянут вас вниз, словно гири. Освобождение от ложных целей дает колоссальный приток энергии, которая ранее тратилась на поддержание иллюзий. Только очистив пространство от чужих ожиданий, вы сможете услышать зов собственной души и направить свою ментальную магию на исполнение тех желаний, которые действительно принесут вам гармонию и счастье.

**Почему нельзя «просто захотеть»**

Многие эзотерические учения и книги по саморазвитию утверждают, что для исполнения желания достаточно просто сильно его захотеть, сформулировать намерение и отпустить. Однако на практике этот принцип часто дает сбой, оставляя женщину в недоумении и чувстве собственной неполноценности.

Почему же нельзя «просто захотеть»? Ответ кроется в природе энергии и устройстве нашего подсознания. Желание — это не просто мысль, это сложнейшая вибрационная структура, которая должна резонировать с вашим текущим состоянием. Если вы хотите привлечь в свою жизнь изобилие, но ваше тело, ваши привычки и ваши ежедневные мысли пронизаны страхом бедности, то ваше намерение останется лишь пустым звуком, не имеющим силы.

Подсознание женщины — это строгий и мудрый садовник. Оно не позволит посадить семя богатства или любви в отравленную, неподготовленную почву. Прежде чем желание сможет материализоваться в физическом мире, оно должно стать вашей новой внутренней реальностью. Вы не можете получить то, чего, по вашему глубинному убеждению, вы не заслуживаете.

Если в детстве вам внушали, что деньги — это грязь, а богатые люди — воры, то ваше подсознание будет саботировать любые попытки разбогатеть, даже если сознательно вы будете страстно желать финансовой свободы. Оно будет создавать невидимые преграды, приводить к неудачным сделкам и внезапным тратам, лишь бы сохранить вашу безопасность и не вступать в конфликт с усвоенными в детстве установками.

Кроме того, «просто захотеть» обычно означает желание получить что-то из состояния нехватки и нужды. Вы хотите денег, потому что боитесь бедности. Вы хотите отношений,

потому что чувствуете себя одинокой и никому не нужной. В магии женской мысли это является фатальной ошибкой. Вселенная, или то великое зеркало, которое отражает наши внутренние состояния, не различает слова «хочу» и «имею». Она откликается исключительно на частоту вашей энергии.

Если вы излучаете вибрации нужды, страха и пустоты, вы будете притягивать к себе обстоятельства, которые будут генерировать еще больше нужды и страха. Чтобы желание исполнилось, вам необходимо сначала войти в состояние обладания. Вы должны почувствовать себя наполненной, безопасной и любимой прямо сейчас, до того как желаемое появилось в вашей жизни. Только из состояния внутренней полноты и абсолютного доверия к миру рождается истинная магия, способная сдвигать горы и творить чудеса.

### Как подготовить подсознание к переменам

Поскольку подсознание является главным хранителем вашей реальности, любые попытки изменить жизнь требуют бережного и осознанного подхода. Нельзя просто ворваться в свой внутренний храм и начать переставлять мебель. Перемены, особенно те, которые касаются глубинных убеждений, всегда вызывают у психики сопротивление, ведь для нее стабильность, даже болезненная, гораздо предпочтительнее неизвестности. Поэтому, прежде чем приступить к активной работе с желаниями и стихиями, вам необходимо подгото-

вить свое подсознание к грядущим трансформациям. Этот процесс можно сравнить с подготовкой плодородной земли к посеву: ее нужно вспахать, очистить от сорняков и камней, напоить влагой, и только тогда семена дадут дружные всходы.

Для этого мы проведем с вами вводный ритуал, который станет вашим порогом, символической дверью между прошлой жизнью, полной сомнений и застоя, и новой реальностью, где вы являетесь полноправной творцом своей судьбы. В деревенской и викканской магии особое значение всегда придавалось пороговым состояниям, переходам из одного качества в другое. И этот ритуал призван зафиксировать ваше намерение измениться на уровне тела и энергии.

Выберите время, когда вас никто не потревожит, желательно вечером, когда энергии луны и тишины способствуют глубокому погружению внутрь себя. Приготовьте лист чистой бумаги, ручку и небольшую емкость с водой, которую в конце ритуала нужно будет вылить в землю или раковину, символически возвращая воду туда, откуда она пришла. Зажгите свечу. Огонь свечи будет служить вам маяком, очищающим пространство и отделяющим вас от суеты уходящего дня. Сядьте удобно, закройте глаза и сделайте несколько глубоких, медленных вдохов и выдохов, позволяя своему телу расслабиться, а мыслям — замедлить свой бег.

Возьмите ручку и начните выписывать на бумагу все те установки, которые мешают вам жить. Это могут быть фра-

зы, услышанные в детстве, страхи, обиды или просто ощущение, что вы недостойны счастья. Напишите: «Я отпускаю страх того, что меня осудят», «Я отпускаю убеждение, что деньги — это тяжелый труд», «Я отпускаю ожидания, которые не принадлежат мне». Позвольте своей руке двигаться свободно, записывая все, что поднимается из глубины вашего подсознания. Не анализируйте и не оценивайте написанное, просто позвольте этому выйти на поверхность.

Когда лист будет заполнен, поднесите его к пламени свечи. Наблюдайте, как огонь пожирает бумагу, превращая ваши страхи и ограничения в пепел. В этот момент произнесите про себя или шепотом слова благодарности этим установкам за то, что они когда-то защищали вас, но теперь вы в них больше не нуждаетесь. Бросьте пепел в воду, которую вы приготовили. Вода и огонь встретились, чтобы нейтрализовать энергию прошлого, растворить ее и трансформировать в чистый потенциал.

Затем снова закройте глаза и представьте, как ваше тело становится легким, словно пустой сосуд, готовый принять в себя новое, светлое и радостное содержимое. Представьте, что каждая клеточка вашего тела наполняется мягким сиянием, ощущением безопасности и глубокого покоя. Вы готовы к переменам. Вы открыты для новой жизни. Позвольте свече догореть до конца, и вылейте воду с пеплом. С этого момента начинается ваше путешествие. Ваше подсознание получило четкий сигнал: старая реальность отпущена, про-

странство для чуда освобождено.

Этот ритуал является важнейшей ступенью, фундаментом, на котором будет строиться вся дальнейшая работа. Теперь, когда вы отделили истинные желания от навязанных, поняли механизм энергетического резонанса и очистили внутреннее пространство для перемен, вы готовы перейти к следующей части нашего практикума. Нас ждет удивительный и глубокий мир четырех стихий, где каждая из них откроет вам новые грани вашей женской силы и поможет воплотить в жизнь самые сокровенные мечты.

# Глава 4. Четыре стихии женской силы

На протяжении многих веков человечество пыталось разгадать тайны мироздания, обращая свой взор к самым фундаментальным основам бытия. Древние философы и целители, наблюдая за сменой времен года, за рождением и угасанием жизни, пришли к пониманию того, что весь проявленный мир состоит из четырех первоэлементов. Земля, Вода, Огонь и Воздух — эти стихии не являются просто физическими субстанциями, лишенными сознания.

В эзотерической традиции они представляют собой живые, дышащие архетипические силы, вибрирующие на определенных частотах и формирующие саму ткань реальности. Для женщины эти четыре стихии являются не абстрактными понятиями из учебника, а картой ее собственной души, ключом к пониманию тех глубинных процессов, которые ежедневно разворачиваются в ее теле, разуме и сердце.

Магия женской мысли не существует в вакууме; она всегда протекает через призму этих великих сил. Чтобы научиться сознательно управлять своей реальностью, вам необходимо прежде всего познакомиться с этими внутренними стихиями, признать их присутствие в своей жизни и научиться гармонизировать их течение. Когда все четыре

элемента находятся в равновесии, женщина обретает ту самую целостность, которая позволяет ее намерениям беспрепятственно материализовываться в физическом мире. Дисбаланс же приводит к внутренним блокам, ощущению тупика и тем самым «блокам», которые мы обсуждали в предыдущей главе. Вглядываясь в природу этих стихий, вы начинаете понимать язык, на котором говорит с вами ваше подсознание.

### Почему магия женщины циклична

Прежде чем мы подробно разберем каждую стихию, нам необходимо коснуться одного из самых важных аспектов женской природы — ее цикличности. Современный мир настойчиво навязывает нам линейное восприятие времени. Нас приучили к тому, что движение вперед — это всегда прямая линия: от рождения к школе, от работы к карьере, от цели к цели, без права на остановку или возврат.

Такая парадигма порождает бесконечную гонку за достижениями, в которой женщина вынуждена функционировать на пределе своих возможностей, игнорируя естественные ритмы своего организма и своей души. Однако истинная женская магия всегда циклична. Она подчиняется законам луны, приливов и отливов, смены времен года, и попытка втиснуть ее в жесткие рамки линейной продуктивности неизбежно приводит к истощению и потере внутренней си-

лы.

Цикличность — это не слабость и не непостоянство, а величайший дар, дарованный женщине самой природой. Это способность к постоянному обновлению, к возрождению после периодов спада, к глубокому погружению в себя ради последующего яркого расцвета. Природа никогда не заставляет дерево плодоносить круглый год; зимой оно накапливает силы, весной расцветает, летом отдает плоды, а осенью сбрасывает листву.

Женская магия требует такого же уважения к своим внутренним сезонам. Когда вы позволяете себе жить в согласии со своими циклами, вы перестаете бороться с собой. Вы начинаете использовать энергию каждого периода в его высшем проявлении: в фазе спада вы обретаете глубокую интуицию и мудрость, в фазе подъема — способность творить и привлекать в свою жизнь желаемые события. Понимание того, что ваша сила то прибывает, то убывает, освобождает вас от чувства вины за минуты слабости и дарует вам терпение и принятие. Магия женской мысли работает не через насильственное преодоление, а через тонкую синхронизацию с этими космическими ритмами.

# Стихия Земли

*Твердыня тела и тайна безопасности*

В величественном храме женской ментальной магии стихия Земли занимает место фундамента. Без нее любые, даже самые гениальные и возвышенные практики остаются лишь бесплотными фантазиями, парящими в облаках, но не способными укорениться в физическом мире. Мы живем в эпоху головокружительных скоростей, когда женщина вынуждена постоянно находиться в движении, решать сотни задач одновременно и держать в фокусе своего внимания десятки процессов. Современный мир настойчиво предлагает нам жить «из головы», анализируя, планируя и просчитывая каждый шаг. И в этой бесконечной ментальной гонке мы постепенно теряем связь с самой первой, самой древней и самой исцеляющей силой — с Землей.

В эзотерической традиции и в глубинной психологии Земля символизирует не просто почву под ногами. Это великая Мать, дарующая жизнь, это физическое тело, которое является вашим единственным священным сосудом, и это то глубинное, незыблемое чувство безопасности, которое позволяет вам чувствовать себя в этом мире как дома. Пока ваша Земля крепка, пока вы заземлены и находитесь в контакте со своей физической оболочкой, никакие ментальные бури и эмоциональные штормы не способны сбить вас с ног. Имен-

но с этой стихии начинается любое женское творение, ибо, как гласит древняя мудрость, чтобы вырастить прекрасный сад, сначала нужно подготовить плодородную почву.

## Философия и история. Наследие Великой Матери

Чтобы по-настоящему понять силу этой стихии, нам необходимо заглянуть в глубь веков, туда, где зарождалась женская магия. В традициях деревенской магии, уходящих корнями в эпоху матриархата, Земля никогда не воспринималась как бездушный ресурс или грязная материя. Наши предки обладали абсолютным, интуитивным знанием о том, что земля живая, дышащая и чувствующая. Женщина и Земля считались двумя проявлениями одной и той же творящей силы, ведь только они были способны вынашивать и рождать новую жизнь, будь то ребенок или урожай.

В викканских традициях и европейской языческой магии стихия Земли ассоциировалась с севером, зимой, ночью и состоянием глубокого покоя. Древние славянские жрицы и знахарки обращались к Матери Сырой Земле как к высшему судье и целительнице. Считалось, что земля может забрать любую боль, очистить от злых чар и вернуть утраченные силы. Женщины веками работали с землей: они растили хлеб, собирали травы, лепили из глины горшки, ткали полотно из льна, выращенного в этой же земле. Весь процесс их жизнедеятельности был подчинен ее естественным ритмам. Они

знали, что нельзя торопить семя, что всему свое время, и что терпение — это величайшая добродетель.

Однако с приходом эпохи индустриализации и научно-технического прогресса эта связь была жестоко разорвана. Человечество возомнило себя покорителем природы, а городские женщины, переехав в каменные джунгли, оказались отрезанными от живительной силы почвы. Современный мир убедил нас в том, что безопасность зависит исключительно от количества денег на счету, а сила — от нашей способности выдерживать стресс. Мы разучились ходить босиком по траве, чувствовать запах весенней распутицы и слышать тихий шепот деревьев. Эта колоссальная утрата привела к тому, что миллионы женщин сегодня страдают от хронической тревоги, бессонницы и ощущения внутренней пустоты. Мы потеряли свою опору, забыв о том, что истинная стабильность всегда черпалась из земли, на которой мы стоим.

## Психология и физиология. Где живет Земля в теле женщины

В женской ментальной магии мы не разделяем тело и душу, понимая, что физическое здоровье является прямым отражением энергетического и эмоционального состояния. С точки зрения психосоматики, стихия Земли управляет самыми плотными и фундаментальными структурами женско-

го организма. Это, в первую очередь, костная система — ваш скелет, который является буквальным каркасом вашей жизни. Земля также отвечает за мышцы, суставы, зубы, ногти и кожу. Именно эти части тела обеспечивают вам способность двигаться, защищаться и взаимодействовать с физической реальностью.

Однако главный центр стихии Земли в женском теле — это малый таз и репродуктивная система. Матка, яичники, кости таза — это священный храм, в котором хранится ваша родовая память и ваша глубинная женская сила. Когда женщина чувствует себя в опасности, когда ее базовые потребности не удовлетворены, ее тело рефлекторно сжимается именно в этой области. Хроническое напряжение в мышцах таза, проблемы с менструальным циклом, боли в пояснице и коленях — все это верные признаки того, что ваша стихия Земли находится в состоянии дефицита.

Психологически дефицит Земли проявляется как глубоко укоренившийся страх выживания. Вы можете физически находиться в безопасности, иметь крышу над головой и стабильный доход, но внутри будет жить постоянное, ноющее чувство тревоги. Вам будет казаться, что мир враждебен, что завтра может случиться катастрофа, и что вы не сможете себя защитить. Эта тревога заставляет вас тратить колоссальное количество энергии на ментальный контроль над будущим, отрывая вас от настоящего момента. Вы словно зависаете в воздухе, не чувствуя под собой твердой почвы.

### Тени стихии. Дефицит и избыток

В магии, как и в природе, важно равновесие. Любая стихия, выведенная из баланса, начинает разрушать жизнь женщины, обрекая ее на страдания и блокируя поток ее творческой реализации.

**Когда Земли в дефиците (мало Земли)**

Женщина с недостатком энергии Земли часто живет в постоянном стрессе и ощущении нехватки. У нее может быть рассеянное внимание, она часто забывает о своих телесных потребностях, неправильно питается и страдает от бессонницы. Ее мысли витают в облаках, она строит грандиозные планы, но у нее не хватает сил и дисциплины довести их до конца. Финансы в ее жизни нестабильны: деньги словно утекают сквозь пальцы. В общении она может казаться слишком легкомысленной или, наоборот, испуганной и нуждающейся в постоянной защите и покровительстве. Тело такой женщины часто выглядит хрупким, у нее могут быть проблемы с опорно-двигательным аппаратом и пищеварением.

**Когда Земли в избытке (много Земли)**

Избыток Земли рождается из того же страха выживания, но проявляется совершенно иначе. Женщина становится невероятно жесткой, ригидной и сверхконтролирующей. Она пытается контролировать каждую мелочь в своей жизни и жизни своих близких, словно пытаясь все предусмот-

реть. Она может стать чрезмерно скупой, жадной до материальных благ, теряя способность радоваться простым вещам. В теле это проявляется как излишняя плотность, ожирение, окостенение, скованность движений. Такая женщина забывает о легкости, о мечтах, она намертво вросла в свои обязательства и обязанности. Магия в ее жизни становится прагматичной, она требует от Вселенной немедленных гарантий и полностью теряет доступ к своей интуиции и творчеству.

**Архетипы стихии. Богини и этапы пути**

Стихия Земли неразрывно связана с женскими архетипами, которые мы можем наблюдать в образах древних богинь. В славянской мифологии это великая **Макошь—** пряха судеб, покровительница земли, плодородия и женского рукоделия. Она учит женщину терпению, мастерству и умению ткать полотно своей жизни из нитей судьбы. В греческой традиции это **Деметра—** богиня урожая и материнства, дарующая изобилие и заботу, и **Гея—** сама Земля, первооснова всего сущего.

В контексте этапов женского пути стихия Земли находит свое отражение в архетипе **Хозяйки**(или Матери). Это женщина, которая берет на себя ответственность, обустраивает пространство, создает уют и обеспечивает безопасность. Она учится управлять ресурсами и заботиться о других. Но теневая сторона этого этапа — это гиперопека, потеря себя в быту и отказ от собственных желаний ради блага семьи.

Возвращение к сбалансированной Земле — это возвращение к своему телу, к своей физической оболочке. Это процесс, в котором вы учитесь слушать свои базовые потребности: в отдыхе, в пище, в тепле, в безопасности. Это умение выстраивать свои границы с миром, подобно тому, как берег удерживает реку. В этой главе мы будем учиться заземляться, возвращать себе право на изобилие и доверять миру. Ведь только стоя обеими ногами на твердой почве, вы сможете безопасно взрастить в себе огонь страсти, воду чувств и воздух интуиции.

**Ритуал «Сосуд плодородия»**

Этот ритуал обращает вашу энергию к Матери-Земле, помогая укоренить намерения и обрести чувство безопасности. Он идеально подходит для периодов, когда вы чувствуете тревогу за будущее или финансовую нестабильность.

Вам понадобится: горшок с плодородной землей, несколько семян (например, пшеницы, укропа, петрушки, подсолнечника или базилика), немного воды и ваше намерение. Встаньте или сядьте так, чтобы вам было удобно. Возьмите горшок в руки, почувствуйте его тяжесть. Прочитайте мысленно или шепотом:

**Земля-Матушка, прими мое намерение, взрасти мое благополучие.**

Сделайте небольшие углубления в земле и посадите семе-

на. Каждое семя — это ваше желание. Поливая землю водой, представляйте, как ваши желания напитываются жизненной силой. Поставьте горшок на подоконник или в место, где бывает солнце. Ухаживая за ростками, вы будете ежедневно заземляться и подкреплять свое намерение, наблюдая за тем, как из крошечного семени пробивается настойчивая, сильная жизнь.

**Ритуал «Соляной столп»**

Соль во все времена считалась величайшим оберегом и символом самой сути земли. Она обладает способностью кристаллизовать энергию, останавливать хаос и возвращать женщине чувство абсолютной безопасности. Этот ритуал идеально подходит для моментов, когда вы чувствуете тревогу, страх за будущее или потерю контроля над своей жизнью.

Вам понадобится: крупная морская или гималайская соль (около горсти), небольшая красивая стеклянная банка или мешочек из натуральной ткани, и ваше намерение обрести опору. По желанию, вы можете заменить соль землёй, купленной в хозяйственном магазине, в таком случае нужно немного изменить заговор.

Сядьте удобно, поставьте перед собой соль. Погрузите руки в соль, почувствуйте ее текстуру, ее прохладу и тяжесть. Представьте, что это не просто минерал, а сама древ-

няя, непоколебимая земля, которая всегда поддерживала вас. Начните пересыпать соль из ладони в ладонь, медленно и ритмично. С каждым движением мысленно представляйте, как все ваши тревоги, страхи и сомнения перетекают из вашего тела в эти кристаллы.

Когда почувствуете, что ваши ладони стали тяжелее, а мысли — тише, пересыпьте соль в банку или мешочек. Плотно закройте ее. Проговорите вслух или шепотом:

**«Земля-опора, соль-хранительница. Я передаю тебе свои страхи. Я забираю у тебя свою силу. Я стою на твердой земле, и мой путь защищен».**

Поставьте этот сосуд в место, где вы бываете каждый день (на полку в прихожей или на рабочий стол). Всякий раз, когда вы будете чувствовать тревогу или неуверенность, прикоснитесь к этой банке с солью, вспомните ощущение ее тяжести в руках, и ваше тело мгновенно вспомнит, что значит быть в безопасности.

# Стихия Воды

# 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.