

НАТАЛЯ СТЕПАНОВА

КАЛЕНДАРЬ  
ЧАРОДЕЯ



МАГИЯ ДЕНЬ ЗА ДНЕМ



Книга-календарь

Наталья Степанова

**Календарь чародея.  
Магия день за днем**

«РИПОЛ Классик»

2018

УДК 133.4  
ББК 86.41

**Степанова Н. И.**

Календарь чародея. Магия день за днем / Н. И. Степанова —  
«РИПОЛ Классик», 2018 — (Книга-календарь)

ISBN 978-5-386-12157-0

Эта уникальная книга – самоучитель исконной сибирской магии. Мы живем в век быстрого распространения информации. Сведений о магии и знахарстве в современном мире можно найти очень много. Только вот как разобраться в этом потоке древних текстов? Как понять, с чего стоит начинать человеку, который заинтересовался древним знахарским ремеслом? Эта книга станет для вас путеводной картой. День за днем, страница за страницей, вы будете осваивать все новые обряды и заговорные слова, пройдя длинный путь от ученика до настоящего мастера. С помощью этого календаря вы сможете день за днем постигать и секретные колдовские техники, и древние тайные обряды. Если вы серьезно относитесь к работе с этой книгой, то ваше обучение магическому ремеслу будет эффективным и безопасным.

УДК 133.4

ББК 86.41

ISBN 978-5-386-12157-0

© Степанова Н. И., 2018  
© РИПОЛ Классик, 2018

## Содержание

От редакции	8
Январь. Магия. Основы	9
1 января	9
О магии	9
2 января	10
Посвящение колдуна на перекрестке	10
Вызов на перекрестке	10
Вызов на кладбище	10
3 января	11
Как развить способности к ясновидению. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»	11
Главные правила созерцания	11
4 января	13
Что должен уметь ясновидец. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»	13
5 января	14
Поговорим об ученичестве. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»	14
6 января	15
7 января	16
8 января	17
Как раскрыть в себе силу с помощью магии семи планет. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»	17
9 января	18
Магия и вдохновение. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»	18
10 января	19
Интересная практика для начинающих. В душу свою взглянуть. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»	19
11 января	20
Как читать заговоры (Основные правила)	20
12 января	22
На крепкое здоровье – избавляемся от негативных программ! Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»	22
13 января	24
Восстановить силы через жеребца	24
14 января	25
Восстановить жизненные силы	25
15 января	26
Дабы увидеть вещий сон	26
16 января	27
10 правил сновидца. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»	27
Правило первое	27
Правило второе	27
Правило третье	27

	Правило четвертое	28
	Правило пятое	28
17 января		29
	10 правил сновидца. Продолжение	29
	Правило шестое	29
	Правило седьмое	29
	Правило восьмое	29
	Правило девятое	29
	Правило десятое	29
18 января		31
	Как заговорить храп во сне	31
	Вернуть сон	31
	Слова на хороший сон	31
19 января		32
	Три секрета питания мага. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»	32
20 января		33
21 января		34
	Как правильно работать с амулетами. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»	34
22 января		36
	Амулеты Натальи Степановой	36
23 января		37
	Сила воли. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»	37
24 января		39
	Волшебный рецепт для развития силы воли	39
25 января		40
	Аутотренинг в магии	40
	Как проводить самогипноз и как усилить его эффект	40
26 января		42
	Подготовка тела и настрой к самогипнозу	42
27 января		43
	Текст для самогипноза	43
28 января		46
	Заговор на раскрытие талантов и для прочных знаний	46
29 января		47
	Для достижения задуманного	47
30 января		48
	Как изготовить сохранный грамоту	48
	Заклинание на четыре Ангела для схрана	48
31 января		49
	Защитные слова	49
Февраль. Работаем над личной энергетикой		50
1 февраля		50
	Методы накопления энергии. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»	50
	Тело	50
2 февраля		51
	Восприятие	51

3 февраля	52
Питание	52
4 февраля	53
Сознание	53
Пустое растрачивание сил	53
5 февраля	54
Закаливание. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»	54
6 февраля	56
Защищаем пространство. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»	56
Предостережение	56
7 февраля	57
Правила жизни счастливых чародеев. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»	57
8 февраля	59
От плохих мыслей	59
Если гложет дурное предчувствие	59
9 февраля	61
Радость обрести	61
10 февраля	62
Заговор от подмены судьбы	62
11 февраля	64
Оберег на себя	64
12 февраля	65
Что делать при упадке сил	65
Конец ознакомительного фрагмента.	66

# **Наталья Степанова**

## **Календарь чародея. Магия день за днем**

© Степанова Н. И., 2018

© Составление. ООО РИПОЛ МЕДИА, 2018

© Издание, оформление. ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2018

## От редакции

Дорогие читатели! Вы держите в руках уникальную книгу. Она пригодится всем, кто хочет научиться основам магии как искусства и ремесла. Этот самоучитель практической магии станет вашей настольной книгой, ведь с помощью него вы сможете день за днем постигать и секретные колдовские техники, и древние тайные обряды.

Знаменитая целительница Наталья Степанова из года в год помогает миллионам людей обрести уверенность, защиту, покой и счастье с помощью секретов древней сибирской магии. Мы собрали воедино все практические советы для тех, кто не является потомственным знахарем или магом, но хочет приобщиться к этому удивительному и тайному миру.

Также в эту книгу вошли статьи из библиотеки газеты «Магия и Жизнь». Многие материалы, которые вы найдете под этой обложкой, публикуются впервые.

Если вы серьезно относитесь к работе с этой книгой, то ваше обучение магическому ремеслу будет эффективным и безопасным. Главное – не останавливайтесь, практикуйте каждый день, и все обязательно получится!

## Январь. Магия. Основы



### 1 января

#### О магии

Магия требует полного подчинения. Ступив на стезю учения, вы должны работать над своей волей. И даже изменить некоторые привычки. Вам предстоит по мере глубины учения более близкое знакомство с миром духов и явлениями, которые отражают собой потусторонние силы, подчас – давление этих сил. И если вы раньше боялись покойников, змей, жаб или просто вида крови и гноя, вам придется подавить в себе, хоть и постепенно, страх и брезгливость.

Привыкайте чувствовать себя выше и недостижимей врагов и всяких форм страха. В вас должна расти абсолютная уверенность в своих делах и во всем, что связано с магией. Смотрите спокойно в лицо врага, ибо вы сильнее его.

Употребляя всевозможные приемы колдовства, человека можно подчинить своей воле, приворожить или помешать его делам в работе, семье и даже на охоте и рыбной ловле. Произнося специальные заклинания, мешают его промыслу, или, наоборот, он возвращается с богатыми трофеями. Наводят ссоры между супругами или просто уничтожают, как я уже говорила, посредством восковой фигуры этого человека, фотографии, следа от ноги или его мумия. Мумие – это термин у магов, обозначающий кровь, пот, волос, ногти, слюни, урину (мочу).

Дорогие мои, изучая мои тексты, вы научитесь защищать себя и своих близких от врагов видимых и невидимых: вор не тронет вашего добра, колдовство будет вами отражено, ваша семья будет дружной, никакая соперница не сможет прельстить сердце вашего супруга. Вы не только сможете управлять событием, но и всегда выйдете победителем из любой, казалось бы, безвыходной ситуации.

## 2 января

### Посвящение колдуна на перекрестке

Я сказала, что посвящение может быть как в бане, так и ином месте. Например, на перекрестке. Необходимо помнить, что начало учения – только в понедельник. Итак, вечером нужно стать на перекрестке дорог и читать вызов свидетеля для посвящения в колдуны.

#### Вызов на перекрестке

**Вызываю свидетеля на четырех дорогах –  
Пеших и езжих, где пыль от ног стоит,  
Где носили покойников, где дети бежали,  
Где старики ходили, куда относили  
Порчи и беду и где я теперь стою.  
Призываю тебя в подтверждение  
Своему решению – все познать.  
И не отступлюсь, пока не узнаю все.  
И если я обману, ты, свидетель,  
Прах мой принесешь сюда. Аминь.**

#### Вызов на кладбище

Принявший посвящение на кладбище – сильный колдун. Но самый удачливый и сильный тот, кто получил посвящение в бане, на перекрестке и кладбище. Итак, вечером, также в понедельник, а если посвящение в трех местах, то уже в среду будущий колдун (или колдунья) идет к воротам кладбища и у ворот читает вызов, после чего возвращается и, уж конечно, без компании и провожатых, ни с кем в пути не разговаривает.

**При тех, кто в этом месте спит, почивает,  
Глаз не открывает,  
Вызываю к себе в свидетели.  
Пришла – не боюсь, уйду – не оглянусь.  
Покойникам – саван, а мне – учение.  
Как сталь крепка, так и я буду крепка  
В своем учении. Аминь.**

## 3 января

### Как развить способности к ясновидению. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»

#### Главные правила созерцания

Первое правило – положение вашего тела. Вы должны овладеть навыком стараться оставаться неподвижными в устойчивой позе. Поначалу это может быть трудно, особенно если у вас есть какие-то проблемы с костями и суставами. Вам не следует пренебрегать ежедневными физическими упражнениями, которые помогут вашему телу стать более устойчивым и послушным. Характер этих упражнений зависит от вашего возраста и состояния здоровья.

Что касается позы для медитации созерцания – она может быть любой, но необходимо соблюсти главное условие. Ваша спина должна оставаться прямой. Учитесь держать спину, укрепляйте мышцы спины, в будничной жизни обращайтесь внимание на свою осанку! Хорошая осанка – это не только залог здоровья, но и путь к раскрытию сверхспособностей.

В принципе, практикой созерцания можно заниматься даже лежа, если вам так удобнее и если вы решили выбрать объектом созерцания глубину и простор неба или бег облаков. Но учтите, что это положение способствует засыпанию, а вам необходимо держать ум ясным и бодрым.

В некоторых школах медитации считается, что при выполнении практики созерцания язык должен касаться неба.

Второе правило – вам необходимо следить за своим дыханием. В одном из прошлых номеров газеты «Магия и Жизнь» мы рассказывали о такой практике, как полное дыхание йогов. В идеале ее стоит выполнять перед каждой вашей медитацией или обрядом – она помогает правильно настроиться на нужную волну.

В будничной жизни вам также следует наблюдать за своим дыханием, сделать его более подконтрольным. Большинство людей дышат неправильно, неглубоко. Это очень вредно для здоровья – например, часто причиной болезней сердца бывает именно неправильно дыхание.

Ну и, разумеется, если вы курите, вам следует подумать об отказе от этой вредной привычки, потому что она блокирует доступ к тем уголкам вашего сознания, где прячется клад (в том числе и ясное видение).

Третье правило – это работа с вашим взглядом. Знакомы ли вы с особенностями вашего взгляда? Когда по утрам вы смотрите на себя в зеркало, пытались ли вы хотя бы один раз проанализировать собственный взгляд? Что говорят о вас ваши глаза? Умеете ли вы выдерживать пристальный взгляд других людей? Комфортно ли вам смотреть людям в глаза? Как долго вы можете держать взгляд сконцентрированным, без моргания?

Возможно, вам потребуется некоторое время для того, чтобы натренировать фиксацию взгляда. Медитативное созерцание отличается от обычного рассматривания. Когда вы что-то рассматриваете, ваши глаза бегают, а взгляд перескакивает с одной детали выбранного объекта на другую. Во время проведения созерцательной практики ваш взгляд должен оставаться неподвижным, он должен охватить весь объект целиком.

Кстати, объект созерцания лучше для начала выбрать простой, а затем идти на усложнение. В одном из недавних номеров «Магии и Жизни» мы давали рекомендации, как практи-

ковать полезную для развития ясновидческих способностей медитацию, которая называется траака.

Идеальный первый объект для такой практики – пламя свечи.

Затем вы сможете перейти к более сложным объектам. Например, хорошо для практики созерцания подходят бегущие воды реки, небо, горы. Вы можете использовать какой-нибудь священный символ или просто любую точку пространства перед собою.

Ну и наконец, самое сложное правило – работа с мыслительным процессом. Вы должны научиться такому уровню концентрации, при котором случайные мысли останавливаются сами собою.

Многие даже внимания не обращают на то, что в их головах всегда имеет место быть столпотворение мыслей. Настолько этот фон стал привычным. Освободиться от этого хаотического танца мыслей не так уж просто. Для этого вам нужно научиться:

- просто наблюдать за течением мыслей;
- уметь удерживать любую мысль и сконцентрироваться на ней на сколь угодно длительное время;
- уметь концентрироваться на выбранном объекте так, чтобы в некоторые моменты даже чувствовать как будто бы слияние с ним;
- уметь легко и свободно переключать внимание.

Итак, в выбранном вами уединенном месте сядьте, как вам удобно, не забывая о прямой спине, следите за дыханием и приступайте непосредственно к созерцанию. Начинать следует с десяти минут практики, постепенно увеличивая время. Еще одна важная ремарка – вы должны оставаться пассивными. Ваш интеллект должен быть пассивен. Этого трудно добиться сразу, ведь первые практические сессии вы будете работать над концентрацией и остановкой мыслительного процесса, и только потом у вас получится перейти непосредственно к созерцанию.

Не ориентируйтесь ни на кого, работайте в собственном ритме. Развитие ясновидения – это не соревнование и не школьный урок, за который вам поставят оценку. Это ваша личная практика, поэтому постарайтесь сделать ее максимально комфортной лично для себя.

## 4 января

### Что должен уметь ясновидец. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»

1. Человек, который желает развить дар ясного видения, должен обладать высоким чувством эмпатии. Словари определяют эмпатию как осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания. То есть это умение сопереживать, сочувствовать. А что такое сопереживание? Это глубокое понимание мыслей и эмоций вашего собеседника. Эмпатию можно развить до такой степени, что люди будут думать, вы читаете их мысли.

2. У ясновидца непременно должен быть высокий эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект не имеет ничего общего с логикой и общим накопленным багажом знаний. Это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. Эмоциональный интеллект ответствен за навык адаптироваться в чужеродной среде, находить общий язык с другими людьми. Общаться с другими не посредством речи, а с помощью эмоций и состояний. Есть 4 основные составляющие эмоционального интеллекта.

3. Ясновидец должен находиться в осознанном контакте с собственным телом. Это неверный путь – отделять «духовное» от «телесного», ибо мир мы постигаем все-таки через тело, через его органы чувств.

4. У ясновидца должно быть высоко развита осознанность. Осознанное отношение к текущему моменту, к своим мыслям, поступкам, эмоциям – это путь и к развитой силе воле. А именно воля и воображение – волшебные пароли к самосовершенствованию и обретению «сверхчеловеческих» состояний. В одном из ближайших номеров газеты «Магия и Жизнь» мы подробнее расскажем о том, что такое сила воли на самом деле, и дадим простые упражнения, с помощью которых любой человек сможет ее усилить и укрепить.

5. У ясновидца должно быть хорошо развито воображение. Именно поэтому многие учебники ясновидения начинаются с простейших упражнений из серии «представьте красный квадрат на синем фоне» или «вообразите, что вы проводите ладонью по теплой деревянной поверхности». Хорошее воображение – это навык видеть внутренним взором то, что не существует в мире материи. Этот навык поможет вам, когда вы решите заняться путешествиями по тонким мирам, пообщаться с духами давно отсутствующих в этом мире людей или попробовать иные практики колдовского искусства.

6. Ясновидец, как правило, умет «зарядить» атмосферу любого пространства собственным настроением. К нему всегда притянута внимание, даже если он интроверт и ведет себя тише воды и ниже травы. Потому что он как будто бы лучится, светится, у него такая высокая и чистая энергетика, что не заметить этого трудно. У этой способности есть и обратная сторона.

7. Ясновидец живет в унисон с ритмами природы. Как правило, организм такого человека находится на саморегуляции. Такие люди достаточно чувствительны и осознанны, чтобы просыпаться без будильника, не перегружать организм ненужными жирами и калориями в поисках быстрого и ложного удовольствия. Люди, склонные к ясновидению, часто обладают способностью энергетически «напитываться» от природы. Умеют общаться с природой – с лесом, с полем, с водой – на более сложном уровне, чем большинство «обычных» людей. Поход ясновидца в лес – это не просто приятная прогулка, это полноценное общение. Такой человек чувствует деревья, которые могут наполнить его позитивной энергией, и деревья, которые, напротив, способны забрать негатив.

## 5 января

### Поговорим об ученичестве. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»

Вот главные правила ученика.

Стоит заниматься каждый день, не пропуская. Не стоит отделять «волшебный» мир от «будничного». Мы живем в единой Вселенной, сотканной из миллионов взаимосвязей. Даже самый маленький шажок играет роль в вашем развитии и в реализации вашего потенциала. Сегодня вы можете прочитать хотя бы 5–10 страниц книги и подумать о том, как представленный в ней практический материал ложится на вашу жизнь. Завтра можете попробовать работать со сновидениями. В другой день не поленитесь дойти до леса и собрать немного магических инструментов в свой арсенал – в книгах, которые мы издаем, есть полные перечни вещей, которые понадобятся колдуну или знахарю для его работы. Это могут быть и простые вещи, которые достать легко (например, кора или листья определенного дерева, скорлупа с пасхальных яиц, четверговая соль, крестильная рубашка), а могут быть и предметы, за которыми вам придется поохотиться (например, камни из желудка птиц, заячья лапка, сушеные муравьи, стружка от гроба).

Магия требует полного подчинения. Ступив на стезю учения, вы должны работать над своей волей. И даже изменить некоторые привычки. Вам предстоит по мере глубины учения более близкое знакомство с миром духов и явлениями, которые отражают собой потусторонние силы, подчас – давление этих сил. И если вы раньше боялись покойников, змей, жаб или просто вида крови и гноя, вам придется подавить в себе, хоть и постепенно, страх и брезгливость. Привыкайте чувствовать себя выше и недостижимей врагов и всяких форм страха.

В вас должна расти абсолютная уверенность в своих делах и во всем, что связано с магией. Смотрите спокойно в лицо врага, ибо вы сильнее его. Кровь, пот, гной – это лишь форма материи, вышедшая из человеческого тела, которое нуждается в вашей помощи при лечении. Нельзя брезгливо отворачиваться или вздрагивать, когда вы лечите даже самую ужасную рану, ибо не будет тогда в вашем сердце уверенности и руки ваши будут бесполезны для тех, кто с надеждой смотрит на вас. Перевязывая собаку (если попросят ее лечить), не бойтесь ее, и она вас не тронет. Это говорю вам я. Вы уже не тот человек, которым были до посвящения. Вы придаток великого организма, название которому – магия.

Никогда не оглядывайтесь на других. Этот совет применим и к социальной жизни. Сравнить себя с другими людьми – это путь вниз. Неважно, позитивное или негативное это сравнение. И если вы комплексуете рядом с другими людьми, и если вы возвеличиваете себя в подобных сравнениях – все это стороны одного и того же явления. Вы должны отвоевать себе внутреннее право на то, чтобы считаться уникальной личностью. Вы не хуже и не лучше других людей, вы – особенный. И развитие ваше идет в вашем личном, особенном ритме. В этом контексте не стоит оглядываться на других практиков. Кому-то лучше даются первые шаги, а кто-то очень долго топчется на месте, зато потом «выстреливает» и достигает небывалых высот.

Дорогие читатели, не повторяйте чужих ошибок. Помните о том, что каждый из нас – уникальный человек, со своими уникальными способностями и жизненным опытом. Так называемое шестое чувство есть у всех людей – просто у кого-то оно просыпается уже в детстве, а кому-то приходится вложить много труда, чтобы его разбудить. Работайте в своем темпе, работайте во благо другим людям, помните о том, что магия – это не только права, но и огромная ответственность! У вас все обязательно получится.

## 6 января

Отмечаем Рождество.

В рождественский сочельник было принято держать строгий пост – нельзя было есть до появления на небе первой звезды. Эта первая звездочка символически ассоциировалась с вифлеемской звездой, волшебным небесным явлением, которое больше 2 тысяч лет назад помогло волхвам найти точное местоположение родившегося Христа.

Рождественский стол – это не просто разносолы, это еда, которая испокон веков соответствовала определенному символизму. Например, популярные рождественские блюда – так называемые «бедная кутья» и «богатая кутья». В каждой области кутью готовили по-своему, единого рецепта нет. Например, в Вологодской губернии в качестве кутьи подавали пшенично-гороховую кашу, немного политую конопляным соком и медом. «Бедная» кутья – постная, «богатую», со сливочным маслом, можно было подать к самому рождественскому столу.

Запивали кутью обычно взваром – компотом из сухофруктов и сушеных ягод на меду – или ягодным киселем.

Никогда рождественский стол не обходился из ароматных горячих блинов – их начинали печь в сочельник с самого утра, для того чтобы можно было угостить ими колядующих.

## 7 января

Вот рождественские приметы, проверить действенность которых можете и вы.

- В рождественский вечер было принято открывать в доме двери и окна перед тем, как приступать к трапезе. Считалось, что таким образом можно выгнать из дома все дурное.

- Рождественским утром хозяйки шли к родникам за водой – считалось, что такая вода обладает целебными свойствами.

- Выше мы писали о кутье – готовить ее непременно должна именно хозяйка дома, и больше никто другой.

- Не забудьте о том, что помимо кутьи, взвара и поросенка на вашем столе должны быть свежесдобитый хлеб и красное вино.

- Пусть сейчас во всех домах есть электрический свет, но рождественский стол все равно принято украшать свечами.

- Вы можете поставить дополнительный столовый прибор для покойных родственников.

- Считалось, что на Рождество надо занести в дом небольшой пучок соломы, а потом весь год хранить его подальше от посторонних глаз. Этот нехитрый амулет будет защищать ваше жилище.

- Дом должен быть пышно украшен. Сделайте венки из еловых ветвей, купите праздничные колокольчики, вырежьте из фольги ажурные снежинки. Все это привлечет в вашу жизнь процветание и богатство.

## 8 января

### Как раскрыть в себе силу с помощью магии семи планет. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»

**Первые врата** – Луна. На этом уровне происходит первичное расширение границ, неосознанное ясновидение, вещие сны, неуправляемое общение с миром мертвых. Человек как будто бы понимает, что он – это нечто большее, чем он привык считать. Впервые нащупывает связь личности и вечности.

**Вторые врата** – Меркурий. Это сфера интеллектуального познания, сбора и сортировки информации, высокой скорости мысли. Все логично – впервые столкнувшись с чудом, человек начинает читать разные источники, чтобы привести свой опыт к знаменателю материального мира.

**Третьи врата** – Венера. На этой ступени происходит развитие чувственного познания человека. В общем-то, происходит примерно то же самое, что и при прохождении первых врат, только это уже подчинено контролю. Человек, который прошел третьи врата, может увидеть вещие сны по собственной воле. Его ясновидческие переживания тоже уже имеют управляемый характер.

**Четвертые врата** – Солнце. Это островок высочайшей гармонии. Именно эта ступень – вершина для большинства современных практиков. Прохождение этих врат сулит человеку счастье, гармонию, спокойствие. Причем в их чистейшем, необусловленном виде. То есть речь идет о той высшей форме счастья, которая никаким образом не зависит от внешних обстоятельств и является неотделимой способностью (особенностью, даром) человека.

**Пятые врата** – Марс. Это врата Силы. Именно здесь вершится направленная магия. Не ясновидение, не самозащита, не практики, направленные на достижение целостности и гармонии, а волевая практическая магия, связанная с трансляцией неких изменений во внешний мир.

**Шестые врата** – Юпитер. Это очень сложный для объяснения момент. На этом уровне развития сознания человек понимает – для того чтобы обрести истинную силу, необходимо отказаться от ее применения. На Востоке есть такое понятие – ахимса (сан-

скр. **अहिंसा, ahisā** IAST). Это стиль жизни и мышления, который не допускает причинения вреда кому-либо – ни мыслью, ни словом, ни делом. Принцип ненасилия.

**Седьмые врата** – Сатурн. Сатурн еще называют владыкой времени. Это самая медленная и далекая планета из тех, что мы можем различить невооруженным взглядом. Древние ассоциировали ее с высшим женским началом – Великой матерью. На этом уровне развития человек способен сам создавать миры и системы.

## 9 января

### **Магия и вдохновение. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»**

Вдохновение – это тонкое состояние психики, которое характеризуется, с одной стороны, высокой производительностью, с другой – огромным подъемом и концентрацией сил человека. Обычно вдохновение ассоциируется с творчеством, но мы утверждаем, что это качество делает и обычную будничную жизнь наполненной тончайшими эмоциями, радостной и счастливой.

Источник вдохновения – это любовь. Но любовь не к какому-то определенному человеку, не любовь-чувство, а любовь-состояние. Это очень трудно – раскрыть в себе такую любовь, научиться ее испытывать. Не позволять ей притупляться в периоды жизненных невзгод. Научиться реагировать на жизнь именно из состояния этой любви.

Второй источник вдохновения – это осознанность. Навык жить в настоящем моменте, не отвлекаясь на машинальные мысли и движения. Привычка осознавать и принимать потрясающую красоту каждого пройденного шага, даже тех вещей, которые давно стали для нас декорациями.

Третий источник вдохновения вы должны найти сами, потому что он у каждого человека свой. Может быть, на волну любви вас настраивает созерцание небесной выси или морской дали, а может быть, шум лесной листвы или прекрасная музыка.

Прямо сейчас, когда вы читаете эти строки, на минуту отложите книгу и оглянитесь по сторонам новым, свежим взглядом. Попробуйте посмотреть на знакомые стены взглядом гостя, впервые пришедшего в ваш дом. А потом идите на улицу и представьте себя инопланетянином, только что высадившимся на нашей Земле. Попробуйте разглядеть ту невиданную красоту, с которой всех нас давно примирила привычка. Попробуйте с удивлением и восторгом взглянуть на оттенок неба, на шумящую листву, на лица людей, которые идут мимо. Научитесь этому радостному удивлению, которое привнесет в вашу жизнь вдохновение и поможет вам научиться не просто машинально существовать, но быть творцом каждой прожитой минуты.

## 10 января

### **Интересная практика для начинающих. В душу свою взглянуть. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»**

Представляем вашему вниманию интересную практику, которая пришла к нам с Востока. Кому-то она может показаться даже страшной. Это мощная и сильная техника, хотя и очень простая. На всякий случай предупреждаем, что никакой опасности она в себе не несет. Но если у вас слабое зрение, не усердствуйте слишком сильно – пусть ваши глаза привыкают к новой нагрузке постепенно.

Это медитация с зеркалом, вариант известнейшей медитации Тратака. На санскрите слово «траатака» означает „устойчивый пристальный взгляд“. Медитация созерцания практиковалась во всех древнейших магических школах. В качестве объекта созерцания практики выбирали иконы, луну, звезды, бескрайнюю пустоту неба, пламя свечи. Мы предлагаем вам попробовать интереснейший вариант этой медитации – концентрация на собственном зеркальном отражении. Смысл этой небольшой практики – осознать, чем наше подлинное лицо отличается от того, что мы видим в зеркале, когда умываемся и причесываемся. С помощью этой техники вы можете лучше познакомиться с самим собою – разглядеть свое внутреннее «Я».

Для начала вам следует подготовить к работе помещение. Желательно, чтобы это была темная комната – например, идеально подойдет ванная. Заранее предупредите домашних, чтобы вас никто не отвлекал и не беспокоил.

Также вам потребуются зеркало и какой-нибудь небольшой источник света – например, свечка или тусклый маленький ночник. Его нужно установить немного поодаль – так, чтобы предмет освещения не отражался в зеркале. Зеркало не должно быть большим – в нем должно отражаться только ваше лицо и больше ничего, чтобы не отвлекало. Для удобства лучше сесть на расстоянии 30 – 50 см.

Далее вам надо всего лишь смотреть в глаза своему зеркальному отражению, не мигая. Старайтесь взглядом охватить сразу оба глаза, для удобства вы можете сконцентрироваться на точке в переносице.

А дальше вам остается только ждать волшебства. И увидите, что долго оно вас ждать не заставит. Вы увидите, как ваше лицо начнет меняться, становиться как будто бы чужим, незнакомым. Вы сможете разглядеть те эмоции, которые на самом деле оказывают на вас влияние в данный момент жизни. Увидите себя без маски. Вы даже можете увидеть вереницу меняющихся лиц.

В первый раз не практикуйте слишком долго – это может быть вредно для вашего зрения. Начните максимум с пяти минут практики.

Если же вы увидите в зеркале что-то страшное, не переживайте. Это всего лишь свидетельствует о том, что вам нужно как можно более внимательно отнестись к вашему внутреннему состоянию. У Натальи Ивановны Степановой есть очень много заговоров, с помощью которых вы можете поправить свое психологическое состояние, унять тоску и боль души, взрастить ощущения покоя и счастья.

## 11 января

### Как читать заговоры (Основные правила)

Если нет никаких особых указаний, то заговоры нужно читать для женщин в женские дни – среда, пятница, суббота, а для мужчин – в мужские дни: понедельник, вторник, четверг. Но помните, что заговоры нельзя читать ни в воскресенье, ни в большие праздники. Воскресенье – это время для молитвы. Кстати, молиться лучше всего ночью. В зимнее время заговоры необходимо читать в полдень или после заката (зимнее время начинается, когда осенью переводят часы, а заканчивается, когда часы переводят весной). В летнее время заговоры читают ранним утром (до восхода солнца) или с полудня до двух часов дня.

Все заговоры от болезней, порч, несчастий, неудачи и бедности читаются на убывающую луну, а заговоры на любовь, достаток, удачу – на растущую.

Если в пояснении к заговору не оговорено особо, сколько раз нужно читать заговор, то читают его, как правило, три раза подряд. Через месяц заговор обязательно нужно подделать, даже если он начал действовать. Если заговор не действует, то подделайте его в третий раз. Если и тогда у вас ничего не получилось, значит, этот способ вам не подходит и вам необходимо подобрать что-то другое.

Не забывайте креститься после каждого слова «аминь». Большинство заговоров универсальны, т. е. вы можете читать их и на мужчин, и на женщин, меняя слова «раб Божий (имя)» на «раба Божья (имя)». Некоторые, желая добиться наиболее сильного результата, вместе с именем называют и фамилию заговариваемого человека. Этого делать не нужно. Помните, что для высших сил не существуют фамилии, а есть лишь имена, по которым они безошибочно находят человека.

Беременным женщинам заговоры читать не следует (кроме тех заговоров, с помощью которых мать лечит своего ребенка или ставит на него оберег). Дело в том, что ребенок в это время еще очень слаб, поэтому легко забирает на себя весь материнский негатив, а если уж после прочтения того или иного заговора вы получили обратный удар, в этом случае со стопроцентной вероятностью от него пострадает ваш ребенок. Вам следует помнить, что еще неродившийся ребенок очень уязвим и может серьезно пострадать от того, чего взрослый человек даже не заметит.

Если муж и жена носят похожие имена (например, Валентин и Валентина) и кто-то из них захочет вылечить другого от запоя или заговорить от болезни, то он должен добавлять перед именами слова «Божьей милостью». Что же касается запретов, если у мужа и жены одинаковые имена, заговаривать друг друга от бесплодия нельзя. Это должен делать мастер. Если предстоит работа, связанная с возвратом супруга, мастер должен добавлять к имени мужа имя святого, который славится в тот день, когда совершается обряд. Имя смотрят в церковном календаре.

Нельзя добавлять к именам святых слово «великомученик», так как мастер будет болеть после работы больше обычного.

Если вы, например, помогаете мусульманину и во время проведения обряда вам необходимо пойти на кладбище, вы идете не на православное, а на мусульманское. Вместо православной церкви вы должны пойти в мечеть, если в этом есть необходимость. А все остальное вы проделываете точно так же, как и для православного человека. Если же вы заговариваете супругов, исповедующих разную веру, то для христианина вы посещаете христианские кладбища и церкви, а для мусульманина, например, уже мусульманское кладбище и мечеть.

Теперь я расскажу вам о том, что делать с заговоренными предметами и водой. Если воду заговаривали для приворота мужа, ей поят супруга (заговоренную воду вы можете подлить в

любое питье). Если воду заговаривали для лечения, то этой водой больной должен умываться или выпить ее. Если для лечения заговаривали просфору, то больной ее съедает. Заговоренный мусор несут к сопернице под порог дома. Вообще все предметы, на которые вы сводили какие-то болезни или неприятности, ни в коем случае нельзя держать дома, их необходимо выбрасывать на перекрестке.

## 12 января

### **На крепкое здоровье – избавляемся от негативных программ! Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»**

1. Отнеситесь как можно более серьезно к намерению работать в этом направлении. Помните о том, что согласно наблюдениям врачей и психологов чувство подавленности провоцирует астму, ненависть может стать причиной гепатита, отказ прорабатывать стереотипные убеждения может привести к опухоли мозга, а застарелые обиды часто заканчиваются онкологическими заболеваниями.

2. Примите к сведению, что ваша нервная система не расставляет сильным эмоциям знаки «плюс» и «минус». Не стоит делить эмоции на отрицательные и положительные – любое отклонение от равновесия может привести к негативным последствиям. Слишком сильно выраженная радость, истерический смех, привычка обесценивать любые жизненные невзгоды шутками, «веселье на краю пропасти» – это столь же вредные крайности, как и постоянная подавленность. К тому же жажда сильных переживания говорит о том, что вы внутренне недовольны своей жизнью. И лучше найти глубинные причины этому недовольству, чем пытаться, образно говоря, наклеивать пластырь на гноящуюся рану.

3. Попробуйте поработать с так называемым «внутренним свидетелем». Наблюдать за своей жизнью словно со стороны. Как будто бы внутри вашей личности есть еще одна – кто-то взрослее, сильнее и умнее вас. Нащупать этого «внутреннего отца» довольно просто в периоды, когда все спокойно и безмятежно, однако так трудно сделать шаг назад и стать наблюдателем, если вы находитесь на грани эмоционального срыва. Однако, если вы будете постоянно практиковать, со временем у вас все получится!

4. Не забывайте и о том, что контроль эмоций не имеет ничего общего с их подавлением. Подавление эмоций чревато опасными заболеваниями, в то время как контроль, напротив, оздоравливает организм.

5. Перестаньте идеализировать ваши эмоции. В художественной литературе «высоких жанров» очень часто огромная роль отводится ярким эмоциональным переживаниям героев. Не стоит переносить эту модель на свою собственную жизнь. Помните о том, что писатели часто выбирают в качестве героев людей не очень зрелых внутренне, и это логично, ведь о становлении таких личностей, об их внутренних рубежах писать интереснее, чем о жизни какого-нибудь тибетского ламы, чей сегодняшний день почти в точности повторяет вчерашний. Однако умение контролировать эмоции – это признак зрелости и ума. Ваша жизнь дана вам для того, чтобы развиваться, и работа с эмоциями – важнейшая остановка на этом непрерывном пути.

6. Первый шаг к контролю – это осознание. Мудрецы говорят, что признать проблему – это практически решить ее. Вам стоит научиться фиксировать свои эмоциональные состояния. Попробуйте вести дневник эмоций. Записывать то, что вы чувствуете в течение дня. Не ваши мысли, а именно ваши чувства, ощущения. Если вы не поленитесь вести такой дневник в течение месяца, то вы наверняка сделаете массу удивительных открытий о собственном внутреннем состоянии. Вы ясно увидите «поле боя», узнаете своего противника в лицо, поймете, с чем именно вам придется работать, что разрушает ваше равновесие и отравляет вам жизнь.

7. Пользуйтесь волшебной формулой «все пройдет». Наша жизнь – текущая и постоянно меняющаяся, а фиксированные картинки возможны только на фотографиях. Говорят, что время лечит – и это правда. Даже если в вашей жизни настала темнейшая полоса, даже если вы задыхаетесь от боли, обиды, непонимания, если вам кажется, что ваша жизнь рухнет

и счастье больше никогда не появится на пороге вашей двери, помните о том, что настанет день, когда вы вспомните обо всем этом с улыбкой. Не придавайте слишком много значения вашим эмоциональным переживаниям.

8. Всегда помните о той награде, которая ждет вас, если вы будете усердными. Счастье и любовь, которые не зависят от внешних обстоятельств и являются неотделимой собственностью, вот что ожидает человека, который научился держать эмоции под контролем.

9. Занимайтесь медитативными и созерцательными практиками. Такие упражнения хорошо тренируют так называемое произвольное внимание. А умение мгновенно переключить внимание по собственной воле – это верный способ справиться с огнедышащими драконами разрушительных эмоций.

## 13 января

### Восстановить силы через жеребца

Можно вернуть себе силы, глядя на то, как объезжают коня. Для этого нужно стоять в стороне и смотреть, как наездник тратит свои силы на укрощение жеребца. Зря очами, нужно мысленно повторять:

**Есть в чистом поле жеребец,  
Не укротит его удалец,  
А удержит его стар, угрюм человек  
И продлит мне (такому-то) век.  
Как подкова жеребца в землю-мать ударяет,  
Так пусть тело мое бело  
Его силушку забирает.  
К моим словам – небо и земля,  
Перебить мое дело нельзя  
Ни старому, ни молодому,  
Ни первому в роду, ни второму.  
Мокрая трава не сохнет, а гниет,  
И нет рядом тех, кто меня перебьет.  
И как безымянному пальчику имени нет,  
Так и нет того, кто отменит этот завет.  
Силы жеребца убывайте, убывайте,  
А мои во сто крат прибывайте.  
И как Божья колесница катится, катится,  
Как она назад не воротится,  
Так бы и мои слова все лепились,  
Все, что сказаны, все до капли бы сбылись.  
Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.**

## 14 января

### Восстановить жизненные силы

Есть такая трава – звездчатка, рвут ее в полдень и до следующего утра сушат в тени. Делают настой из звездчатки, смешанной со стеблями ржи, и пьют как можно больше вместо чая. Человек, принимающий этот настой, очень быстро набирается сил. Еще хорошо возрождает силы вино, настоянное на корнях девясила, по маленькой стопочке перед едой.

Существует достаточно много ритуалов, возвращающих силы ослабленного человека. Эти ритуалы снимают с него старческую немощь и продлевают жизнь. В новолуние берут от только что отелившийся коровы послед и обтирают им свое тело. При этом нужно сказать:

**Господи! Как теляти это на свет народилось,  
Так бы тело мое возродилось.  
Возродилось, омолодилось,  
Тело с делом объединилось.  
Будь, мое слово, лепко,  
А дело до тела цепко.  
Губы. Зубы. Ключ. Замок. Язык.  
Аминь. Аминь. Аминь.**

## 15 января

### Дабы увидеть вещий сон

Существует множество различных заклинаний на призыв вещих снов. Думаю, что читать эти заговоры и заклинания без особой нужды ни к чему, а вот если у вас намечается что-то важное и значимое или вы почувствовали сердцем беду, то на такой случай я даю вам это замечательное чудо, позволяющее увидеть правдивый и вещий сон. Читают его перед сном, и после чтения вы уже не должны будете разговаривать и ходить по комнате. Не пользуются этим заговором в святые праздники, посты, а также в нулевые годы. Читать нужно так:

**Дело сильное правлю,  
Словеса потайные реку,  
Сон вещий, во чудо зрящий, зову,  
Маню его, выкликаю,  
Себя в него облакаю.  
Ты, матушка-дремота, сойди,  
Мое слово и дело найди, поможи,  
Сон вещий, зрящий мне покажи,  
Чего мне ждать и чего бояться,  
Чего следует опасаться.  
Ключ, замок, язык.  
Аминь. Аминь. Аминь.**

## 16 января

### 10 правил сновидца. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»

#### Правило первое

Это правило применимо к любой области, касающейся саморазвития. Сконцентрируйтесь на процессе, не ждите быстрого результата. А лучшее вообще забудьте о нем. Самая высокая магия творится в состоянии священного отсутствия жадности результата.

#### Правило второе

Есть два типа магии. Магия принятия (то есть умение видеть мир шире и глубже, чем большинство людей, ясное видение и ясное понимание) и магия воли, влияния (то есть уметь навязывать свою волю миру, менять обстоятельства, вмешиваться в жизненные траектории – свою собственную и других людей). Любая магия делится на эти два вида, и магия сновидений – не исключение. Магия принятия в контексте сновидческих практик – это способность заглянуть в будущее (или в неведомое настоящее – например, в мысли других людей), находясь при этом в пространстве сновидения. Магия влияния – это навык с помощью мистического сна воздействовать на свою и чужую реальность. Обычно всех неофитов интересует второй тип магии. Желая обучиться магическому искусству, среднестатистический человек заранее предвкушает то величие, которое он обретет с помощью новых знаний, и те возможности, которые он получит. Но мы вас, возможно, немного разочаруем – научиться волевой магии невозможно, не освоив магию принятия.

Сначала мы учимся ясно понимать мир, а уже потом, на основе этого понимания, выстраиваем цепочки волевого воздействия. Пытаться научиться влиять на реальность, не освоив ясное понимание, – это стрельба с завязанными глазами. Цель не видна, куда попадешь – вообще непонятно, да и не факт, что сам не пострадаешь от рикошета.

Если мы говорим о магии сновидений, то принятие в данном случае – это в первую очередь знакомство с символизмом. Это удивительно, но факт – символические системы разных мировых культур похожи. В разных уголках планеты в глубокой древности сложились одни и те же символические представления о мире. Для того чтобы научиться говорить на языке символов (а ведь его тоже изучают, и это нелегко – как в случае с любым иностранным языком), вам необходимо обзавестись хорошим словарем символов. А также познакомиться с мифологическими концепциями разных культур. Мифологические энциклопедии должны на какое-то время стать вашими настольными книгами. Также будет нелишним ознакомиться с трудами относительно современных ученых, которые пытались свести воедино науку и мифологию. Например, о символизме сновидений много писал Зигмунд Фрейд, а о мире символов – Карл Густав Юнг и его многочисленные последователи. Кстати, в издательстве РИПОЛ медиа скоро выйдут две любопытные книги – «Все мысли Зигмунда Фрейда в одной книге» и «Все мысли Карла Густава Юнга в одной книге»; обе работы составлены грамотно, содержат массу полезнейшей информации и точно пригодятся любому будущему сновидцу.

#### Правило третье

Практика начинается со спокойного наблюдения. Попробуйте вспомнить те яркие сны, которые вы видели в последнее время. И посмотреть на них не сквозь призму сюжета, а с точки

зрения наличия интересных образов. Попробуйте вспомнить как можно больше деталей, предметов, цветов и проанализировать все это с помощью полученных о мифологии и символизме знаний. Что именно Вселенная или ваше подсознание хотело вам сообщить с помощью этого сновидения?

### **Правило четвертое**

Организируйте комфортное пространство для мистического сновидения. Это должна быть убранная, не пыльная, хорошо проветренная комната, в которой вам не холодно и не жарко, и уж точно не душно. Никакой физический дискомфорт не должен отвлекать вас от главного. Также позаботьтесь о вашем постельном белье (разумеется, оно должно быть свежим и из натуральных материалов), удобной подушке и комфортном одеяле.

### **Правило пятое**

Не ленитесь вести дневник. В первые дни у начинающих практиков это вызывает энтузиазм. Однако регулярное ведение дневника – это работа. Довольно быстро люди начинают лениться, халтурить. Если вы хотите стать хорошим магом-сновидцем, лениться вы не должны.

## 17 января

### 10 правил сновидца. Продолжение

#### Правило шестое

А теперь маленькая хитрость. Возможно, вам приходилось замечать, что сны очень быстро забываются. Казалось бы, вот только что на ваших глазах развернулся ярчайший сюжет, даже вызвавший в вас сильный эмоциональный отклик. Но вот прошло несколько часов – и вы не можете толком вспомнить, о чем шла речь. Не расстраивайтесь, это свойственно всем людям. Возможно, таким образом наша память защищает себя от перегруза, ведь у современного человека и так слишком много ежедневных впечатлений, зачем же хранить в памяти еще и иллюзорные образы из снов. А хитрость вот в чем. Вы должны обзавестись привычкой вслух пересказывать свой сон самому себе во всех деталях. Очень важный (и поначалу трудный) момент – вы должны проговорить сон, едва проснувшись, еще не открыв широко глаза. И, только убедившись, что все детали отпечатались в памяти, достаньте дневник и запишите сон. Лучше, если дневник будет храниться прямо возле кровати.

#### Правило седьмое

Ключик к любой магии, и магия сна – не исключение, это умение быть осознанным. Какие уж тут осознанные сны, если большинству людей с таким трудом дается осознанное бодрствование! Часто мы живем словно во сне. Вы должны научиться быть внимательными к своему телу, своим мыслям, своим настроениям. Научиться жить так, чтобы ничто не могло вывести вас из себя, чтобы вы сами решали, какое у вас будет эмоциональное состояние. Если научитесь стать хозяином самому себе в бодрствовании, то и магию сна освоить вам будет легко.

#### Правило восьмое

Научитесь наблюдать во сне. Прямо в процессе сновидения быть не только пассивным участником сюжетных событий, но и просто подмечать детали и декорации. Не обольщайтесь – это очень, очень трудно. Некоторым людям приходится практиковать годами, прежде чем они добиваются такого результата. Но зато как только у вас получится, знайте – вы в одном маленьком шаге от «волевой» сновидческой магии.

#### Правило девятое

Создание намерения перед сном. Это очень важно – те последние сознательные мысли, которыми сопровождается ваше отбытие в царство Морфея. А умение сконцентрироваться на своем намерении – это тоже магия. Уже лежа в постели, в темноте, вам надо твердо сказать себе: сегодня я осознаю себя во сне, буду внимательным и бдительным и сделаю свои первые шаги в сновидческой магии.

#### Правило десятое

А вот это скорее не правило, а маленькая хитрость. Для того чтобы осознаться во сне и научиться видеть вокруг себя разные предметы в пространстве сновидения, вам надо для начала посмотреть вниз и увидеть свои руки. Включите это намерение в часть своей вечерней

ментальной установки перед вашей практикой. Вам просто достаточно увидеть свои руки во сне, рассмотреть их – тогда вам совсем просто будет сохранить эту волну повышенного внимания к тому волшебному тонкому миру, в котором вы оказываетесь каждый раз, когда крепко засыпаете.

## 18 января

### Как заговорить храп во сне

Как только человек начнет храпеть, встаньте к нему лицом, крестите ему голову и говорите:

**Храпи, храпун, храпка,  
Не храпи сия глотка.  
Храпи конь во поле, во широком раздолье,  
Забери храп с раба Божьего (имя). Аминь.**

### Вернуть сон

Бессонницу лечат следующим способом. Перевесьте шторы с одного окна на другое, приговаривая:

**Сове ночами летать,  
А рабе Божьей (имя) ночами спать. Аминь.**

### Слова на хороший сон

Если вам приснилось что-то хорошее и вы хотите, чтобы сон сбылся, сразу же, как только откроете глаза, перекреститесь и скажите:

**То, что во сне увидала,  
То все себе забрала.**

## 19 января

### Три секрета питания мага. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»

Во-первых, вы должны питаться осознанно. Процесс потребления пищи должен стать для вас медитацией. Не стоит отвлекаться на любые посторонние вещи. Кстати, именно осознанность поможет вам не съесть лишнего, уклониться от вредной жирной еды, победить зависимость от вкусной еды.

Пищевая осознанность как естественное состояние достигается постоянными тренировками. Благо среднестатистический человек может тренироваться 3–4 раза в день, когда у него появляется ощущение голода.

Самое главное в воспитании пищевой осознанности – это правильный настрой. Уединитесь в кухне, для создания дополнительной атмосферы можете зажечь свечу. Лучше, если на вашем обеденном столе не наблюдается нагромождения посуды, застывших пятен от пролитого чая и прочего бардака, который мешает правильному движению и распределению энергии. Не поленитесь потратить лишние десять минут и навести в кухне порядок, ведь если мы относимся к поглощению пищи как к магическому акту, значит, и пространство, где вы принимаете эту пищу, должно стать вашим рабочим храмом, а кухонный стол – вашим временным алтарем.

Выпрямите спину – помните о том, что все действия магического характера обычно выполняются с прямой спиной: это правильно с биоэнергетической точки зрения.

Ешьте медленно, наслаждаясь каждым кусочком, вдумчиво распознавая его вкус. Можно дополнительно представить, как с каждым проглоченным кусочком ваш организм наполняется энергией и силой.

Во-вторых, любой маг знаком с таким понятием, как аскеза.

Нет, мы не призываем вас к постоянному аскетизму. Более того, мы считаем, что лишение себя базовых чувственных удовольствий (важнейшим из которых является вкусная еда) чревато депрессиями и энергетическим опустошением.

Однако, если вы вообще не в состоянии терпеть голод, скорее всего, вы слишком рано подошли к магической практике. Проведение любых ритуалов и обрядов может быть для вас в лучшем случае бессмысленным (а в худшем – опасным). Ведь испокон веков жрецы, шаманы, колдуны и знахари перед особо важными обрядами некоторое время воздерживались от пищи, иногда такой строгий пост мог длиться и несколько дней.

В-третьих, отнеситесь как можно более внимательно к выбору продуктов, которые составляют ваш рацион.

Постарайтесь постепенно убрать из вашего рациона полуфабрикаты. Не готовьте на неделю вперед – например, согласно принципам индийской науки о здоровье аюрведы, пища, приготовленная несколько часов назад, является ядом. Да, поначалу такой подход будет связан с некоторыми сложностями. Вот наш совет: не тратьте на приготовление еды более пятнадцати минут. Выбирайте только те рецепты, которые можно осуществить на 15 минут.

Выбирайте простую еду – овощи, крупы, хорошее красное мясо.

## 20 января

Итак, вот необходимый минимум правил «магического» питания.

- Не надо есть ради удовольствия. Садитесь за стол, только когда вы действительно чувствуете голод. Помните о том, что наш мозг иногда путает ощущения голода и жажды. Вам может казаться, что вы голодны, в то время как на самом деле ваш организм нуждается всего лишь в большом стакане чистой воды.

- Не стоит ориентироваться на любую из существующих систем питания. Лучше научиться более внимательно относиться к собственному телу, распознавать его сигналы – тогда у вас получится питаться согласно его индивидуальным потребностям. Кому-то подходит классика – трехразовое питание. А кто-то ест всего один раз в сутки и чувствует себя прекрасно. Кто-то не может представить себя бодрым и сильным без мяса. А для кого-то источником энергии является растительная пища, от мяса же появляется неприятное чувство тяжести, которое влечет за собою апатию.

- Тренируйте навык произвольного внимания. Учитесь быть внимательными. Научитесь слышать свой организм. Этот навык поможет вам не только подбирать именно те продукты, которые полезны лично вам, это изменит вашу жизнь в целом. Ведь развитое внимание – это и возможность отследить негативное чувство в самом его зачатке. Отследить, проработать его, а затем навсегда выгнать из своей жизни.

- Помните о том, что еда – это удовольствие. Не стоит слишком сильно концентрироваться на полезности вашего рациона, не стоит доводить до того, чтобы пища стала для вас лишь источником выверенного соотношения белков, жиров и углеводов. Наслаждайтесь едой, пробуйте новые сочетания и рецепты.

- Во время любого приема пищи вокруг вас не должно быть дополнительных источников информации. Еда – это то, что обеспечивает качество вашей жизни, отнеситесь же к ней уважительно, как к волшебному предмету.

- Познакомьтесь с собственным чувством голода. В одном из номеров «Магии и Жизни» мы уже писали о голодании и разгрузочных днях. Вам совершенно не обязательно начинать с каких-то жестких и объемных программ, однако попробуйте хотя бы раз в одну-две недели устраивать себе разгрузочный день. Тело будет вам благодарно. Конечно, если у вас есть какие-то проблемы со здоровьем внутренних органов, то перед подобными экспериментами лучше проконсультироваться со своим лечащим врачом.

## 21 января

### **Как правильно работать с амулетами. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»**

Существует три основных вида амулетов.

Первый вид – это амулеты домашние. Это массивные предметы (например, та же самая японская кошечка с поднятой лапой или китайская денежная жаба), статуэтки и даже специальным образом заряженные комнатные растения, которые никогда не покидают пространства вашего жилища и работают на то, чтобы защитить его от невзгод и притянуть в него благополучие и счастье.

Второй вид – это амулеты-расходники. Например, свечи-программы. В деревенской магии широко используются заговоренные свечи. За такими амулетами люди обращаются к бабушкам-ведуньям. Бабушка катает воск между пальцами, нашептывает на него определенные слова, передает ему определенное состояние. Затем такую свечку можно в определенный момент сжечь, спровоцировав выброс энергии, которую она несет. Как правило, в таких свечках заложена определенная программа – например, свеча на повышение личной привлекательности, свеча на зазыв богатства, свеча, посылающая дурные сны врагу. К амулетам-расходникам относятся и «питьевые» амулеты – специально приготовленные зелья или заговоренная вода.

Третий вид – это амулеты длинного действия, которые нужно носить при себе. Это небольшие предметы, которые легко помещаются в карман или кошелек, носятся на цепочке под одеждой или во внутреннем кармашке сумки.

В любом случае каждый амулет и талисман – это энергетический сгусток на материальном носителе.

Правильно заряженный амулет будет работать и без дополнительных ухищрений, однако считается, что действие его будет более ярко выраженным и мощным, если «привязать» его к себе. Соединить с собственной энергетикой.

В конце лета появятся сразу 2 новых амулета от Натальи Ивановны Степановой: «Кукла-помощница» и новый вариант уже любимейшей вам защитной «Руки удачи». Подробнее мы писали о них в прошлом номере «Магии и Жизни». Амулеты рабочие, действенные, мощные. К каждому из них прилагается подробное описание с рекомендациями по дополнительной зарядке и ношению.

Рекомендации такие для большинства амулетов общие.

Во-первых, желательно не забывать амулет дома, носить его при себе. Ничего страшного, если в какой-то день вы забудете об этом – силу амулет не потеряет. Однако, если на недели забросить его и не вспоминать о его существовании, его энергия постепенно развеется, и ваш волшебный предмет превратится просто в красивый кулончик. Ваше внимание словно подпитывает амулет, укрепляет вашу с ним связь, делает его вашим верным помощником.

Во-вторых, с амулетом надо общаться. Да-да, у вас должен быть взаимообмен энергией. Особенно актуально это в самом начале знакомства амулета и его нового владельца. Для того чтобы знакомство это прошло хорошо, вам стоит уединиться, отключить все средства связи, сесть удобно, войти в состояние осознанного спокойствия. В прошлых номерах газеты «Магия и Жизнь» мы давали упражнения, с помощью которых можно легко уgomонить беспокойный ум. Например, полное дыхание йогов очень хорошо подойдет для этой цели. Когда вы почувствуете себя готовым к работе, возьмите амулет в левую руку, сожмите его, ощутите энергию,

которая от него идет. Закройте глаза и почувствуйте, как волны этой энергии проникают в ваше тело. Затем амулет можно активировать так, как это предлагается в сопроводительной бумаге.

Хорошо, если вы будете время от времени хотя бы на несколько минут уединяться с вашим амулетом, «ловить» его энергию и задавать ему вектор работы, мысленно обращаясь к нему с какими-то просьбами.

В-третьих, амулеты любят молчание. В том смысле, что не стоит сообщать кому попало, что у вас теперь есть волшебная вещь. В особенности не стоит вступать в беседы об амулетах со скептиками. Помните о четырех силах Сфинкса – знать, желать, сметь и молчать. Если вы внимательно читатели книги Натальи Степановой, вы не могли не обратить внимание на то, что подобная рекомендация дается и по поводу заговоров. Не стоит никому рассказывать о том, что вы провели обряд: это рассеивает энергию и ослабляет его действие.

Пусть амулет станет вашим тайным другом и помощником. Ну а если вам не терпится поделиться кусочком волшебства с близкими, лучше подарите им другие амулеты, их личные.

В-четвертых, амулеты не любят чужие руки. Амулет – это ваш личный магический помощник. К нему нельзя прикасаться другим людям. Его нельзя никому передавать, после активации он настроен только на вас лично.

В-пятых, амулеты не любят воду. Если вы носите амулет на цепочке, вам стоит снимать ее перед тем, как вы соберетесь в душ. Основная функция воды – очищение. Знахари с помощью проточной воды и особенных потайных слов чистят предметы с негативной энергетикой. Но вода может унести с собою и часть позитивной энергии предмета.

В-шестых, действие амулета не вечное. Если в какой-то момент вы почувствуете, что от вашего амулета больше не исходят волны энергии или если амулет потемнел, потерял внешний вид, его лучше заменить. Потемневший амулет, который верой и правдой служил вам месяцы, а может быть, и годы, лучше на память себе не оставлять. Отдайте его стихии – бросьте в реку или закопайте в землю.

## 22 января

### Амулеты Натальи Степановой

Дорогие читатели! У вас есть возможность приобрести действенные амулеты, созданные самой Натальей Степановой по всем правилам древней сибирской магии. «Кукла-помощница», «Гвоздь заговоренный», «Алатырь-камень» и другие амулеты вы можете заказать у нас, просто позвонив в редакцию. Все координаты вы найдете в конце книги, на рекламных страницах.

Если же вы хотите самостоятельно изготовить свой защитный амулет, можете попробовать сделать куклу-помощницу.

На Руси издавна было принято делать кукол-помощниц.

Существовало много видов таких кукол. Например, кукла Куватка, которую роженица делала для своего будущего ребенка за несколько недель до его рождения. Или кукла Зернушка, которая «отвечала» за хороший урожай. Или кукла Капустка, которую девушки на выданье выставляли в свои окна, чтобы отбоя от женихов не водилось. Куклу Купавку делали перед праздником Ивана Купалы, а потом отправляли по реке, нашептав ей свое самое заветное желание. Куклу Десятиручку делали из лыка или соломы 14 октября на Покров.

Таких кукол крестные матери обычно дарили своим крестницам, когда те были еще маленькими девочками. Выходя замуж, женщина брала с собой куклу-помощницу в дом свекрови. Если женщина болела или рожала, то всегда обращалась за помощью к своему талисману. Для этого она трясла куклу-помощницу и говорила:

**Куклица-помощница,  
Искроши все мои заботы,  
Пеплом их разбросай, пособи  
И дай мне (то-то и то-то).  
Во имя Отца и Сына и Святого Духа.  
Ныне и присно и во веки веков. Аминь.**

К кукле-помощнице многие так привыкали, что, умирая, просили: «Как умру, вы мою куклу со мной в домовину положите. Столько она моих тайн знает, столько видела, столько раз она мне помогала, пусть и на том свете всегда со мной будет».

## 23 января

### Сила воли. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»

Мудрые практики говорят – если у вас нет так называемой силы воли, то в знахарском и колдовском искусстве вам, как говорится, нечего ловить.

Бытовое волшебство, повседневная магия – это синтез веры, намерения и воли.

Коктейль «воля + интеллект» (под интеллектом подразумеваем, конечно, не образованность и полученные в ее шлифовке знания, а гибкость ума, способность к образному мышлению) – это первооснова магической практики, следующей же этап – это работа с чувственным восприятием, о которой мы тоже много пишем в «Магии и Жизни».

Итак, какие же существуют упражнения для развития силы воли?

Главная ловушка для воли – это неверная расстановка приоритетов. Как правило, человек начинает работать с волей, если у него есть некая проблема – например, лишний вес вкупе с психологической невозможностью соблюдать принципы здорового питания или дурная привычка все откладывать на потом.

И вместо того, чтобы концентрироваться, собственно, на воле, человек начинает концентрироваться на собственной проблеме.

А ведь гораздо легче вообще не думать о том, что привело вас к мыслям о развитии силы воли. Гораздо проще и правильнее сконцентрироваться на собственной внутренней силе. Внутреннем сверхчеловеке, который живет в каждом из нас.

Современные психологи много говорят о том, как полезен навык строить и защищать свои границы. Как важно для формирования личности умение говорить «нет».

Но на самом деле важно расставить границы не только с другими, но и с самим собою.

Нащупайте в себе этот внутренний голос – вашего личного сверхчеловека, ваш наивысший потенциал.

Внутренний сверхчеловек – который, относясь сочувственно к человеку обычному, тем не менее слегка ставит ему границы. Не диктуя дорогу, не мешая развиваться, просто слегка удерживая от чего-то. Саморазвитие иногда похоже на отношение ребенка и взрослого. Все мы умеем включать взрослого по отношению к себе. И если это взрослый слишком уж диктаторский, то ребенок рано или поздно сорвется, пойдет по плохой дорожке.

Наверняка в вашем поле зрения есть десятки старательнейших девочек, которые 8 лет честно оттрубили в музыкальной школе, что требовало значительных волевых усилий, однако затем они захлопнули крышку фортепьяно и больше никогда не возвращались к музыке. Это не работает. Потому что главная энергия уходит на борьбу, а этого быть не должно.

Взрослый, в том числе и внутренний, должен лишь мягко направлять, предоставлять материал для развития и ограничивать в целях безопасности. Списки будущих свершений отчасти вредны, хоть и выглядят жизненным планом.

Многие психологи считают, что сила воли – это сила мотива. Что достаточно мотивированный человек может отлично себя контролировать, а если человек сам себе не хозяин, значит, у него основные проблемы не с волей как таковой, а с мотивацией.

На самом деле, сила воли – это сила внимания. Умение концентрировать внимание, переключать внимание и сколько угодно долго удерживать внимание на определенном состоянии или объекте.

О состоянии внимания много говорят в мире спорта. А ведь не стоит забывать о том, что спортсмен – одна из самых волевых профессий.

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания.

Существует два типа внимания – произвольное и непроизвольное.

Непроизвольное внимание – это внимание, возникающее без всякого намерения человека, – например, когда человек наблюдает какой-либо интересный процесс. Такой вид внимания не требует напряжения.

Произвольное внимание – это когда человек осознанно его удерживает. И вот именно оно имеет отношение к развитию воли.

Поэтому, чтобы стать человеком волевым, нужно начать с тренировки именно внимания, требуемые же достижения (избавления от зависимостей, привыкание к более продуктивному режиму дня) станут естественным побочным эффектом такой тренировки.

Все медитации, направленные на осознанность, – это тренировка произвольного внимания.

## 24 января

### **Волшебный рецепт для развития силы воли**

Самое простое, что можно сделать, – всегда держать во внимании собственное тело. Например, в тренировке произвольного внимания хорошо помогает концентрация на позвоночном столбе. Приучите себя следить за собственной спиной. Всегда следить за тем, чтобы она была прямая, чтобы грудная клетка была расправлена. Казалось бы, банальный совет, однако спустя незначительное время вы сами увидите, как сильно изменилась ваша жизнь, а особенно волевые ее аспекты.

Базис для любого волевого усилия – это умение быть собранным, концентрироваться на действии. Тот метод, который я предлагаю, в первую очередь отвечает за развитие именно собранности. Пребывание в моменте – это собранность.

Медитация – лучший способ научиться собранности. Очень много упражнений для развития силы воли мы публикуем в газете «Магия и Жизнь». Информация о том, как подписаться на газету, есть в конце этой книги, на рекламных полосах.

## 25 января

### Аутотренинг в магии

Вряд ли вы будете спорить, что любой хороший маг (знахарь, целитель, ворожея) – это человек, которому удается менять реальность с помощью воздействия на некие психические силы, сокрытые от восприятия большинства. Для того чтобы познать природу этих сил, для начала надо справиться с собственными психическими проблемами и обрести полный контроль над собой. Почти все знахари и маги владеют искусством аутотренинга. Эту практику еще иногда называют аутогенной тренировкой, а иногда – самогипнозом.

Иногда читатели спрашивают меня, безопасен ли самогипноз.

Могу с уверенностью ответить – да, абсолютно безопасен.

Более того, тот, кто владеет искусством самовнушения, легко справляется с любой критической ситуацией, а значит, нервная система у такого человека более крепкая, чем у других, и благодаря этому удастся сохранить здоровье на долгие годы.

С помощью самогипноза можно избавиться не только от тоски, но и даже от вредных привычек, мешающих жить. Курение, алкоголизм, обжорство – все это разрушает личность человека и отравляет его жизнь.

Практика показывает, что самогипноз иногда даже более эффективен, чем работа с профессиональным гипнотизером. Видимо, это все-таки потому, что человеку легче достучаться до собственного подсознания и повлиять на него. Ведь, если вдуматься, в организм каждого человека заложено мощное чувство самосохранения. Именно сознание (мозг) диктует организму человека то или иное действие: бежать при опасности, есть при голоде, спать при переутомлении и так далее. Даже факт сумасшествия, по существу, как бы это нелепо ни звучало, является своеобразным способом самозащиты. Попадая в тяжелую ситуацию, организм человека пытается таким образом защититься, отгородиться от реальности. Все это я говорю лишь для того, чтобы подчеркнуть силу взаимосвязи сознания и функций человеческого организма. Вот почему самогипноз бывает иногда намного более эффективен, чем работа с профессионалом.

Используя программу самовнушения, направленную на ослабление и устранение депрессии, вы научите держать себя в руках при любой, даже далеко не простой ситуации. Благодаря упражнениям и самогипнозу, вы станете спокойнее, увереннее в себе, перестанете нервничать по пустякам. Пройдет совсем немного времени, и вы отметите, что стали гораздо реже болеть, что отношения с окружающими заметно изменились к лучшему (и это неудивительно, ведь люди тянутся к спокойному и веселому человеку).

Но все-таки к технике самогипноза лучше не прибегать людям, которые страдают различными психическими заболеваниями.

### Как проводить самогипноз и как усилить его эффект

Советую вам наговорить на диктофон соответствующий текст, а затем будете слушать его во время отдыха или в специально отведенное для самогипноза время. Записывая на пленку необходимые слова, старайтесь, чтобы в записи не было посторонних шумов и всего того, что может отвлечь вас от прослушивания текста.

Ваша речь должна быть четкой, спокойной и не слишком быстрой. Если вы будете читать текст, приведенный ниже, между фразами следует делать небольшие паузы (как раз в тех

местах, где будут стоять многоточия). Паузы эти необходимы для того, чтобы вы осознали смысл сказанного, чтобы положительная установка прочно закрепились у вас в мозгу.

## 26 января

### Подготовка тела и настрой к самогипнозу

Удобно устройтесь в постели или в кресле. Задвиньте шторы на окнах, выключите телевизор, радио и телефон, вообще устраните любой источник шума, который мог бы помешать вам сосредоточиться. Итак, перед вами находится круг, на который вы должны смотреть неотрывно, но не напрягаясь. Мысленно сосредоточьтесь на стопах своих ног. Расслабьте их, почувствуйте, как расслабляются мышцы. Так же, не отрывая глаз от круга, расслабьте икры ног, а затем колени. В этот момент вы должны ощутить легкость в ногах. Это – ваше первое достижение. Теперь расслабьте мускулатуру бедер и живота. Затем переходите выше. Шея должна расслабиться и как бы обмякнуть. Проследите, чтобы кисти рук полностью расслабились, перейдите на часть руки до локтя и, наконец, расслабьте плечи. Вы полностью расслабились. Закройте глаза, прислушайтесь к своему телу. Не напрягаясь, отведите руку чуть в сторону, к стоящему возле вас магнитофону, и включите его. В следующий раз вы уже будете знать, сколько времени у вас уходит на полное расслабление. Используя этот опыт, можно заранее включить пленку с записью, так, чтобы до начала речи пленка могла безмолвно крутиться, чтобы вы не отвлекались на включение магнитофона. Слушая запись, можно время от времени открывать глаза и смотреть на круг. С каждым новым сеансом, слушая запись, вы будете все легче и легче впадать в гипнотический, оздоровительный транс. Уверяю вас, что уже через месяц вы избавитесь от душевных переживаний, станете более трезво и спокойно относиться к встающим перед вами проблемам. В дальнейшем мы перейдем от самогипноза к технике гипноза. Это удивительное и интересное искусство, и при желании вы достигнете его в совершенстве.

## 27 января

### Текст для самогипноза

Я хочу и могу расслабиться... Я знаю... у меня это получится... Все мое тело успокоится... Мне хорошо и спокойно... Мысли мои текут медленно, медленно... Все мускулы мои становятся мягче... Мускулы мои расслабляются... Мозг мой успокаивается... Мне легко и спокойно... Передо мной круг... Он круглый, абсолютно круглый... Круг без конца и начала... Вокруг меня круг покоя... Забыты все печали, все заботы... Здесь я в полной, абсолютной безопасности... Круг покоя и безопасности... Я чувствую спокойствие и расслабленность... Покой, и тишина, и приятная слабость... Я... могу... укрыться в своих мыслях... Я мысленно представляю круг покоя и... ощущаю долгую... очень долгую... жизнь... Мои мускулы расслабляются... тело мое легкое, невесомое... как пух... Пух... медленно плывет перед глазами... он... оседает вокруг... Круг... перед глазами... он растет, он необъятен, как мир... Я чувствую, что нахожусь в гармонии... в мире любви... я в круге...

Я знаю, что могу управлять своим телом... я могу управлять своим разумом... Концентрируюсь на этом мысленном образе, я знаю... все будет хорошо... Я в мире и согласии с собой... Мир и согласие со всеми... Я в полной безопасности... я защищена кругом Вселенной... Каждый мой вздох дает мне понять, что я в безопасности... Заботы... они уйдут... все проходит... Я не буду беспокоиться... в моей душе покой... Решатся любые проблемы... но это потом... а сейчас разум мой отдыхает, грудь моя спокойно и тихо вздымается... я наедине с собой... я дарю себе... этот покой... я его заслужила... Я все больше и больше... погружаюсь в тепло и уют... Я чувствую... тело мое тяжелеет и твердеет... руки... кисти... плечи... грудь... Мне спокойно и надежно... Умиротворение... умиротворение... умиротворение...

Каждая клеточка моего тела засыпает... я все больше и больше погружаюсь... в теплое ощущение удовлетворенности... Проблемы подождут... они решатся... потом... а сейчас я спокойна...

Я удивительно спокойна и безмятежна... Каждый момент покоя имеет здесь целительную силу...

Когда я покину гипнотическое состояние, легко решу любые трудности... я сильнее их во сто крат...

Я разрешу все проблемы... потом... а сейчас я в круге покоя... Меня лелеет и качает теплая тишина... я будто... на руках мамы... Я слышу тишину и спокойное дыхание... Все впереди... вся жизнь впереди... У меня будет много любви и радости... Вся Вселенная любит меня... я любима... я здорова и... счастлива... Когда я полностью очнусь... я смогу... Я смогу игнорировать всех, кто со мной в несогласии... Меня не смогут задеть обидные... грубые слова... Я сильнее... я гораздо сильнее их... всех... Мне так легко и спокойно... Никто... никогда... не сможет... помешать мне пребывать в этом мире покоя и гармонии... Это состояние умиротворенности останется со мной... навсегда... Я буду здорова, счастлива и любима...

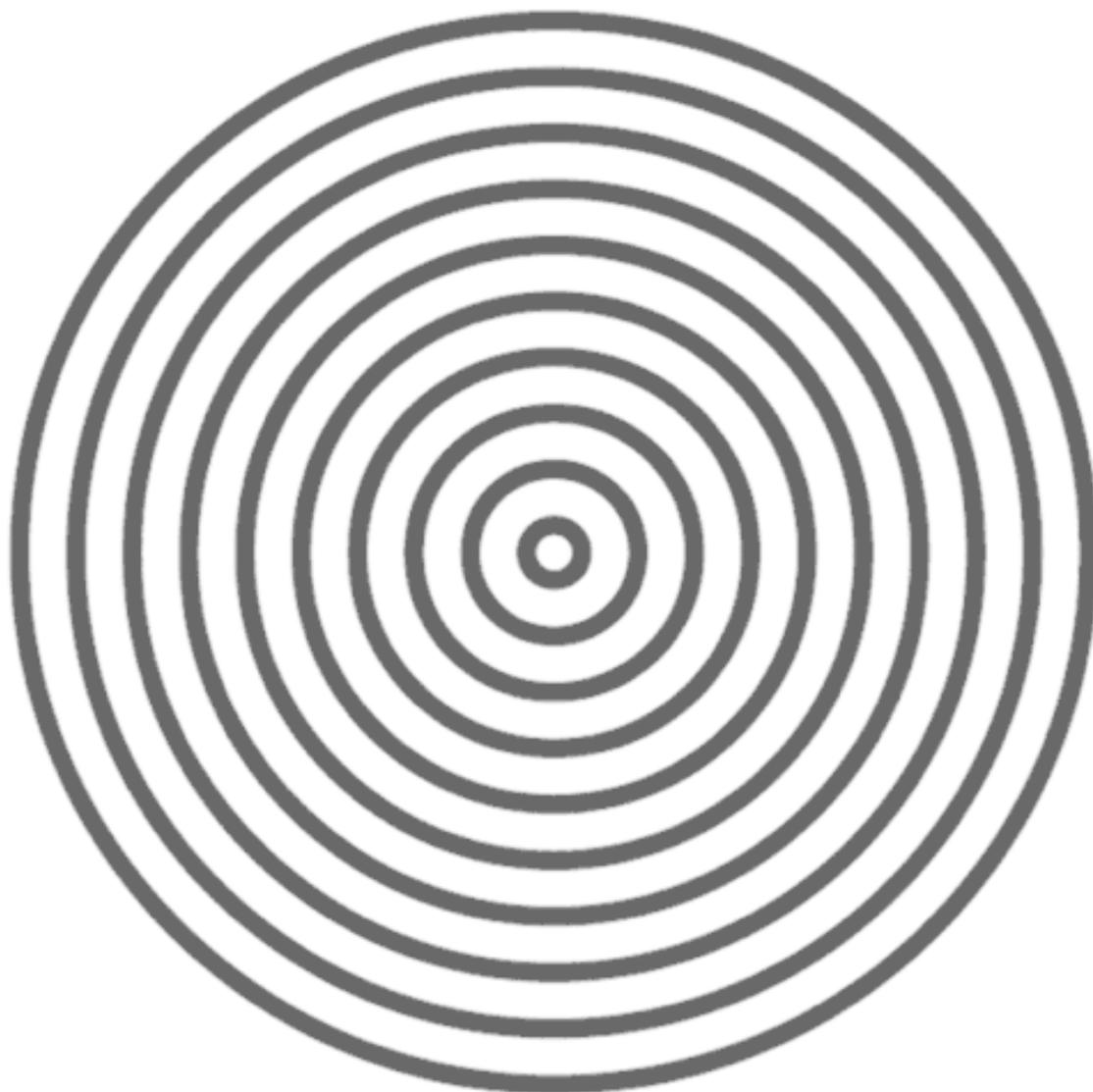
Я буду дышать легким, невесомым, вкусным воздухом... Он будет меня пьянить... Он будет питать мой мозг... Тело мое будет неуязвимым... Мысли, которые мучили меня и раздражали, покинут меня... навсегда... навсегда... навсегда... навсегда... Мне хорошо и уютно здесь... в уголке моего сознания... весь мир... он со мной... Я любима, я счастлива и здорова... Река радости течет и качает меня... Я в колыбели радости и покоя... Бог любит меня... Он заботится обо мне, он не оставит меня... никогда... никогда... никогда... никогда... Сознание мое проснется тогда, когда будет нужно... Когда мне нужно будет покинуть это приятное...

мирное... состояние покоя... Я возьму с собой абсолютно все... покой... состояние мира и счастья... состояние защищенности и силы...

Когда мне необходимо будет пробудиться от этого состояния... я просто посчитаю в обратном порядке от пяти до одного и вернусь... в нормальное бодрое состояние... Я чувствую себя совершенно обновленной и свежей и более светлой, как мягкий, свежий снег... Я знаю, когда наступит время возвратиться и встретиться с миром... который меня любит и ждет... С каждым глотком воздуха я вдыхаю в себя силу, спокойствие и здоровье... С каждым выдохом я выдыхаю все, что мне мешает и пугает... Я выдыхаю напряжение... обиды... боль... скованность своего тела... Я еще немного побуду в мире грез и покоя... Еще немного отдохну... я заслужила покой и радость... Бог меня любит... Бог меня любит... я это знаю... Через какое-то время я закончу этот сеанс... и тогда... я проснусь... и отряхну грезы... а пока я пью чудесные минуты покоя... наслаждаюсь и дарю себе этот покой... как будто я на руках у мамы... Мне так легко и спокойно... Когда я воспряну, то буду полна сил и здоровья...

Пройдут обиды, пройдет все, все плохое... Пройдет... все пройдет... пройдет... Теперь я буду считать... Пришло время вернуться... Я возвращаюсь к обычному своему состоянию... Когда я скажу «один», я покину этот благодатный уголок до следующего раза... Пять, четыре, три, два, один... Тело мое возвращается в реальность... Разум мой воспринимает все четко и ясно... Я контролирую мир... Во мне ощущение силы и радости... Во мне больше желания жить... Я владею любой ситуацией... я могу победить любые трудности и проблемы... Я счастлива и благодарна Богу за возможность жить еще очень долго...

Круг для практики самогипноза



## 28 января

Вам потребуется этот заговор, чтобы укрепить свой пробуждающийся магический дар. Теперь, когда вы прочли столько много теоретических материалов, настал момент им воспользоваться.

### **Заговор на раскрытие талантов и для прочных знаний**

Читают в полнолуние, предварительно выдержав трехдневный бескровный пост. Одежда должна быть идеально чистой, а по возможности, новой. Не следует проводить ритуал при ком бы то ни было, то есть в присутствии людей, животных и птиц. До конца чтения заклинания нельзя открывать дверь и отвечать на звонки. Слова заговора:

**О, Господь мой, Преблагой и Вечный, Терпеливо пострадавший за нас на Кресте. Ты, который искупил грех наш Своей драгоценной кровью, поддержи меня и помоги мне, просвети очи мои светом истины. Прелей щедро на разум мой мудрость Свою. Спаситель мира, Ты даровал царю Соломону мудрость и долголетие, прославив его во всех веках, открой и мне врата нескончаемой милости Твоей и напитай меня молоком щедрот Твоих, ибо Отец есть мир, Сын есть жизнь, Дух Святой есть наше спасенье. Во имя Отца и Сына и Святого Духа.**

**Ныне, присно, во веки веков. Аминь.**

## 29 января

Еще один полезный заговор для начинающего мага и знахаря.

### Для достижения задуманного

Рвут с трех разных деревьев по веточке, добавляют к ним по прутику из трех разных метел, прибавляют к ним из трех веников по кустику и полученный таким образом «букетик» бросают на перекрестке дорог. Прежде чем нести, наговаривают на него.

**Как Соломон достиг своей цели,  
Так и я, раб Божий (имя), достигну своей.  
Утренняя заря с Солнцем,  
Солнце с вечерней зарей,  
А вечерняя заря с Божией Луной,  
А Божия Луна с первой звездой.  
А я, раб Божий (имя),  
При исполнении своего желания. Аминь.**

Читают три раза.

## 30 января

### Как изготовить сохранную грамоту

Это самый простой, но тем не менее крепкий и надежный схран. Купите в полнолуние черную суконную ткань (не синтетику!). Положив на нее руку, отрежьте от материи кусок ткани размером с вашу ладонь. Воском от горящей свечи сотворите посередине круг, так чтобы углы на отрезке ткани были пустые. Прежде чем вы нарисуете в круге пентаграмму, капните в серединку круга каплю своей крови, а затем запечатайте ее воском. В углах, свободных от круга, начертите первую и последнюю буквы своего имени (не фамилии). Пример: один угол – первая буква вашего имени, второй угол – последняя буква вашего имени, то же самое и с вашим отчеством – первая буква и последняя. У вас должно получиться: на квадрате черной ткани – круг с пентаграммой, в углах – знак вашего имени, рода то есть, а в центре пентаграммы запечатана свечным воском ваша кровь. Теперь вы должны совершить посвящение этого схрана на вас. Для этого вы должны заговорить, заковать четверговую воду и после слова «аминь» взять глоток воды в рот и сбрызнуть свой схран заковтой водой со своей слюной. Известно, что слюна есть мумие человека, его часть, субстанция личной энергии, и в нее заключена сама жизнь человека. Помните, в Библии сказано, что именно плюновением и слюной Господь освобождал людей от болезней. И слюной же отплевают от себя бесов через левое плечо. Оставшуюся заговоренную воду выпейте, никуда ее не выливайте.

### Заклинание на четыре Ангела для схрана

**О, светлые элементалы добра! Число вашего войска неисчислимо, и сила ваша непобедима. Явитесь ко мне, придите и помогите: Кетер, Хохма, Вимер и Бина. Ваша сила, светлые ангелы, неразделима, как молния, быстра и несокрушима. Будьте же, ангелы, равновесием, блеском жизни моей. Сохраните меня от злобы людей и зверей. Заклинаю я вас, ангелы, Божьей землей; чистой, быстрой и сильной водой; высокой, небесной звездой; Иерусалимской горой; воздухом; лесом; травой; криком младенца; последней слезой; покоем всех мертвецов; от этого века до первых отцов; солнцем и зарей ясной; мукой страстотерпцев ужасной; всем, что Господь создал да на вашу поруку отдал. Помогите, ангелы, мне (такой-то), Божьей рабе. Дайте мне схран на мой век, чтоб ни зверь и ни человек зла мне не причинили, жизнь мою не сгубили. Вложите вы, ангелы, силу свою в мой схран, в охранную грамоту мою. Сила царства! Будь под моею левой ногой. Венец счастья! Будь под моею рукой. Аралим! Действуй. Офаним! Повернись ко мне и сияй. Звезда счастья, никогда меня не покидай. Аллилуйя! Аллилуйя! Аллилуйя! Аминь.**

## **31 января**

### **Защитные слова**

**Шли святые за мной, несли чашу с водой.  
Вода эта всех спасает, от любых бед оберегает.  
Первый святой от врагов читает,  
Второй святой их предупреждает,  
А третий меня собою от них заслоняет.  
От всех: от видимых и невидимых врагов,  
От старых и молодых колдунов,  
От мудрых и хитрых ведунов.  
А тот, кто на меня лихо думает,  
Тот ступай считай в море песок,  
В лесу – лесок,  
На небе – звезды, дорожки, пути.  
Никакому врагу меня не найти.  
На ныне, на вечно, на бесконечно.  
Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.**

## **Февраль. Работаем над личной энергетикой**



**1 февраля**

### **Методы накопления энергии. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»**

Любая работа, направленная на самосовершенствование и развитие, отнимает много сил. Очень важно поддерживать энергетический баланс вашего организма. Мы дадим вам верные способы, как это можно сделать.

#### **Тело**

Многие люди недостаточно внимания уделяют своему телу. Знаете ли вы о том, что даже некоторые положения тела могут быть энергозатратными. Например, сгорбленность. Если вы заботитесь о жизненном тонусе, то первое, на что вы должны обратить внимание, – ваша спина. Плотность мышечного каркаса должна вам позволять всегда держать ее прямой, не сутулиться.

Много сил также отнимают хаотичные «ненужные» движения. Очень многие люди утратили навык спокойного состояния. Говорят по телефону – и тут же рисуют на бумаге каракули либо вертят в руках карандаш или еще что-нибудь. Дергают ногой, машинально раскачиваются из стороны в сторону. От этих привычек необходимо постепенно избавиться, чтобы не растрачивать свою энергию зря.

У многих людей нарушен один из важнейших, базовых физиологических процессов – дыхание. Многим людям глубокое медленное дыхание кажется некомфортным.

Налаженный контакт с телом – в наше время это редкость и сокровище. Мы привыкли обращать внимание на тело, когда то уже буквально кричит о помощи, и речь идет не только о болезнях, но и об элементарном чувстве усталости и опустошенности.

## **2 февраля**

### **Восприятие**

Любой источник энергии становится доступным нашему телу через восприятие, поэтому постоянная тренировка каналов восприятия – важный аспект накопления энергии. Восприятие и внимание – это главнейшие инструменты мага, и они всегда под рукой. Тренируйте ваши органы чувств, учитесь относиться к каждому новому запаху, новому вкусу, новому осязательному впечатлению как к вдумчивой медитации.

## 3 февраля

Продолжаем говорить о методах накопления личной энергии.

### Питание

В традиции аюрведы считается, что существует три типа пищи: саттвичная, раджастичная и тамасичная. Саттвичная пища успокаивает ум и не загрязняет тело, раджастичная – стимулирует тело и ум на действие, тамасичная – приносит вялость и дезориентацию. К саттвичной пище относят фрукты, овощи, орехи, семечки, натуральные молочные продукты, мед и некоторые специи (имбирь, корица, кориандр). К раджастичной – все, что нас услаждает, кажется привлекательным, все чрезмерно соленое, острое, кислое, алкогольные напитки, кофе. Тамасичная – консервы, мясо, рыба, все несвежее, все, приготовленное в дурном расположении духа. Старайтесь, чтобы в ваш организм попадало как можно больше «саттвичных» продуктов.

## 4 февраля

### Сознание

С точки зрения накопления энергии и поддержания соответствующего энергетического уровня в организме, весьма важно ваше базовое состояние сознания. Очень хорошо, когда таким состоянием является «сантоша».

Сантоша – это внутренняя удовлетворенность, которая никак не зависит от внешних обстоятельств. Как заметил мудрец Патанджали в своих знаменитых «Йогасутрах», сантоша – это один из основных принципов классического йоговского пути. Укрепившись в этом состоянии, йогин становится будто бы скалой спокойствия и уверенности. Это основа и первый принцип духовной жизни. Мир – это всего лишь отражение наших убеждений. Мы всегда видим то, что хотим видеть, что готовы видеть и что привыкли видеть. Человек, который поддерживает принцип сантоши, видит мир красивым, дружелюбным, отзывчивым и исполненным радостных обещаний. Мир сам по себе становится наполняющей, а не опустошающей средой.

### Пустое растрачивание сил

Подумайте над тем, на что именно уходит существенная часть ваших нервных сил. И постарайтесь постепенно исключить из своей жизни раздражающие факторы. Избегайте общения с энергетическими вампирами – людьми, которые ненамеренно или нарочно пьют ваши соки. Не участвуйте в «итальянских драмах» – постарайтесь сохранять спокойствие. Укрепите ваше сознание до такой степени, чтобы мелкие бытовые неприятности не выводили вас из себя. Постарайтесь не давать пустых обещаний. Постарайтесь, чтобы над вами не висело невыполненных дел. Невыполненные обязательства «едят» ваши внутренние силы.

## 5 февраля

### **Закаливание. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»**

Закаливание – это отличный способ и укрепить иммунитет, и наполнить себя новой чистой энергией, которая поможет вам оставаться бодрым и веселым, даже когда все вокруг угрюмо плетутся по своим делам, даже когда у всех вокруг серые от усталости лица и тоска в глазах.

Конечно, в идеале начинать закаливать себя следует летом. Нет ничего хорошего в резком агрессивном воздействии на неподготовленный организм. И купание в проруби, и обливание ледяной водой могут окончиться весьма плачевно, если сначала вы не подготовите к подобным экстремальным процедурам тело и сознание. А мы вам расскажем, как именно это сделать.

Имейте в виду, что для неподготовленного человека внезапное погружение в ледяную оду может спровоцировать не усиление иммунитета, а, напротив, неприятный стресс для организма. Мы за то, чтобы процесс закаливания был постепенным и безопасным. И вот наши рекомендации для тех, кто хочет начать лечиться холодом.

Ни в коем случае нельзя прибегать к любого рода переохлаждению, если вы не вполне здоровы. Если у вас насморк, если вы только что переболели гриппом, не стоит поддаваться порыву вдохновения и пытаться изгнать остатки недуга мощью зимушки-зимы. Дождитесь того дня, когда вы будете чувствовать себя превосходно.

Начинать лучше вообще не с экстремальных водных процедур, а с так называемых воздушных ванн. Хорошенько проветрите помещение, закройте все окна, чтобы не допустить сквозняков, разденьтесь до нижнего белья и выполните несколько простых упражнений из области лечебной физкультуры. Не допускайте появления «гусиной кожи», относитесь к себе бережно и внимательно. Продолжительность первой процедуры не должна превышать десяти минут. По мере привыкания вашего тела к этому виду активности, можете потихонечку снижать температуру помещения. Оптимальная температура воздуха – 15–16 градусов. Еще одна полезная разновидность воздушных ванн – ночной сон при открытой форточке.

Закаляться водой тоже надо начинать постепенно. Можно, например, начать с умывания ледяной водой – это очень бодрит. И это не так сложно психологически, как ледяной душ.

Есть прекрасное упражнение, которое называется «Сто шагов по горному ручью». Вам нужно включить ледяной душ, положить душевой шланг на дно ванны – таким образом устроить в собственной ванне подобие горного ручейка. В течение нескольких дней делайте тридцать шагов, потом еще несколько дней – пятьдесят, потом можно перейти и к ста шагам. После процедуры важно очень хорошо растереть ноги махровым полотенцем и надеть теплые носки.

Хороший способ приучить свое тело к целительной силе низких температур – это обтирание. Вам нужно намочить полотенце в холодной воде и в течение 1–2 минут энергично растереть им свое тело.

После того как ваше тело привыкнет ко всем вышеназванным процедурам, можно приступить к обливаниям. Не стоит начинать с ледяной воды – для первых процедур подойдет вода комнатной температуры. Можете заранее, с вечера, набрать ведро воды и поставить возле ванны, а утром просто опрокинуть его на себя. Следите, чтобы при этом комнатная температура не была ниже 20 градусов. После процедуры важно хорошенько растереться грубым полотенцем и тепло одеться.

Еще одна приятная процедура, которая утром разбудит даже самого ленивого соню, – это контрастный душ. Но и здесь очень важна постепенность – не стоит с самого первого дня понижать и повышать температуру душа до предела.

Самым последним пунктом нашего списка мы поставим простое и полезное упражнение, привыкать к которому стоит исключительно в летнее время. Речь идет о ходьбе босиком. Регулярное хождение босиком летом подготовит вас с такого рода контакту с природой-матушкой, вы сможете продолжить ваши практики осенью, а потом и зимой, позволяя себе хотя бы пять минут побегать босиком по чистому пушистому снегу. Но еще раз предупреждаем – потерпите до лета, не начинайте прямо сейчас.

И самое главное, помните – в закаливании очень важна систематичность. Если уж вы решили этим заниматься, практикуйте каждый день – только в этом случае организм скажет вам спасибо!

## 6 февраля

### Защищаем пространство. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»

Говорят, наш дом – это наша крепость. Большинство людей черпают силы именно дома. Так обратите же внимание на то, как выглядит то пространство, которое помогает вам накапливать энергию. Достаточно ли у вас убрано и проветрено? Чистота, свежий воздух, приятный запах – это то, что помогает зарождению хорошего настроения без всякой магии. А хорошая настройка – это первооснова энергетической наполненности. Как давно вы стирали шторы и выбивали ковер? Много ли в вашем пространстве ненужных вещей? Как часто вы открываете настежь окно? Зажигаете ли вы дома свечи, чтобы наполнить пространство уютным медовым ароматом тающего воска? Насколько ваш дом приятен вашему глазу? Может быть, стоит выделить пару дней и отнестись к своему жилищу как к сакральному месту, магическому храму, в котором случаются чудеса? Сделать «магическую уборку»? Поверьте, это самым действенным образом отразится на вашем энергетическом состоянии.

### Предостережение

Не ждите немедленных результатов – на 99 % их не будет. Срывы с режима здорового питания или отлынивание от медитации, как правило, воспринимаются достаточно безболезненно. А вот приступы дурного настроения или спонтанная раздражительность, чрезмерные реакции на что-то, гнев, ревность – вот это особенно сильно ранит человека, который решил встать на путь духовного самосовершенствования и на вектор, ведущий к каким-то уже сверхчеловеческим реалиям. Не стоит ждать, что одно лишь намерение решит все.

Представьте себе, что в ваших руках пипетка, наполненная красной жидкостью, из которой вы капаете в сосуд с водой. Одна, две, три капли ничего не визуалью изменят, однако если вы будете настойчивы, то рано или поздно вода станет сначала розовой, а потом и красной. Изменения будут, и через какое-то время значительные. Просто не стоит пугаться этого времени и не стоит ругать себя, если оно будет весьма продолжительным.

## 7 февраля

### **Правила жизни счастливых чародеев. Из библиотеки газеты «Магия и Жизнь»**

1. Первое, что делает счастливый человек, проснувшись, – благодарит Вселенную за новый день. **Это очень-очень важно – задать настроение с самого утра.** Для того чтобы это сделать, как минимум, надо улыбнуться. Это одна из самых лучших полезных привычек и для мага (а ведь для практикующих магию людей очень важно уметь держать под контролем собственное настроение и состояние), и для обычного человека. Даже если у вас на душе кошки скребут – сделайте над собой усилие и улыбнитесь. Через силу, искусственно. Даже такая улыбка подаст вашему мозгу сигнал – пора начинать радоваться! Полезно утром также сделать даосское упражнение «Внутренняя улыбка», о котором мы уже писали в одном из прошлогодних номеров газеты «Магия и Жизнь».

2. Счастливые люди уделяют внимание своему телу. Тело и сознание взаимосвязаны. Вы замечали, как поднимается настроение, если начать хотя бы иногда заниматься спортом? В любом возрасте, в любом физическом состоянии хотя бы легкая утренняя разминка не только не повредит, но и сделает вас более счастливыми. **Японцы, между прочим, занимаются зарядкой до глубокой старости, при этом прекрасно выглядят, и статистически среди них много долгожителей.** Забота о собственном теле – это способ выражения любви к себе. А счастливые люди себя любят.

3. На наше настроение влияет внутренний тонус. А лучший индикатор тонуса – осанка. Счастливые люди следят за своей осанкой. Купите в аптеке специальный поддерживающий пояс, укрепляйте мышцы спины, просто силой воли распрямляйте спину – с каждым днем вам будет все легче и легче держать осанку. Мы об этом уже писали в нашей газете, и не раз. Но поверьте, это и правда очень важно. **Это небольшая деталь, которая кардинально меняет качество всей жизни.**

4. Счастливый человек ни с кем себя не сравнивает. Сравнить себя настоящего можно только с собою прошлым. **Счастливый человек самобытен.** А если он себя ни с кем не сравнивает, значит, он никогда и никому не завидует. Зависть – самое губительное из всех чувств, оно убивает счастье.

5. Есть четыре модели взаимоотношений с окружающим миром. «Я плохой, и мир плохой», «я хороший, а мир плохой», «я плохой, а мир хороший» и «я хороший, и мир хороший». Счастливые люди предпочитают четвертую модель. Этому можно научиться. **Просто скажите себе, что с сегодняшнего дня, прямо с этого момента, вы – любимчик судьбы.** Ведите себя как любимчик мира, и скоро другие люди начнут «считывать» с вас это состояние.

6. Счастливые люди доброжелательны. Они понимают, что любой негатив отнимает энергию. Казалось бы, безобидные сплетни и даже чтение в Интернете всяких гадостей про кинозвезд – да-да, все это тоже отнимает вашу энергию. Счастливые люди понимают, что чем больше энергии добра и света они отдадут окружающему миру, тем больше к ним вернется. У таких людей словно есть в запасе энергетический переизбыток – к ним все тянутся, все словно хотят погреться в их лучах, «заразиться» счастьем, которое они излучают.

7. Кстати, и сами счастливые люди не прочь получить «прививку счастья» – напитаться этим состоянием от других. **Доброжелательное человеческое общение дает очень много энергии.** Напроситесь в гости к человеку, которого вы считаете счастливым. Воспринимайте это как урок житейской мудрости.

8. А сохранять энергию важно, потому что счастливый человек всегда высокоэнергетичен. Он всегда словно светом исполнен. Он следит за своим здоровьем, любит себя, а значит, не кладет в рот что попало, умеет ограничить себя во вредных вкусностях. Уберите из своей жизни все, что заставляет вас перерасходовать энергию. Лишний алкоголь, сигареты, все, что выматывает вам нервы, ночные телепередачи, которые мешают вам уснуть. Проведите ревизию своего энергетического взаимодействия с окружающим миром – может быть, вы тратите намного больше, чем получаете? Живете не по средствам с точки зрения энергетики? Тогда это срочно нужно менять. **А еще счастливые люди умеют хорошо отдыхать и расслабляться.** Находят время для того, чтобы вдохновенно бездельничать и предаваться простым жизненным удовольствиям. Перегружать свое сознание, наполнять его новыми позитивными впечатлениями и состояниями.

9. Счастливый человек себя уважает. Счастливые люди умеют спокойно отстаивать свои границы в общении. Не скандалят истерически, не используют «детские» схемы разруливания конфликта. А просто не дают нарушать свои границы, причем делают это спокойно и доброжелательно.

10. Счастливый человек понимает, что его счастье – это состояние, а не обстоятельства. Не стоит ждать благоприятных обстоятельств, чтобы начинать учиться счастью. Начните прямо сейчас.

Не забывайте, что помимо психологических есть и магические правила достижения состояния внутренней гармонии. Напомним вам несколько заговоров рода Степановых, которые помогут вам обелить душу от тоски и мрака и устремиться к состоянию безоблачного счастья.

## 8 февраля

### От плохих мыслей

Выйдите утром при восходе солнца и, глядя на алую зарю, говорите:

**Заря ты моя, зарница,  
Родимая моя сестрица,  
Солнышко тебе брат,  
Месяц-молодец тебе сват.  
Ты утром и вечером гуляешь,  
Росу садишь и собираешь.  
Собери все худые мысли мои,  
Забери их на ясные руки свои,  
Чтоб они меня не сгубили,  
Пусть бы они на руках твоих были.  
Слова свои на замки закрываю,  
Замки на ключи замыкаю.  
Ключ ты мой, ключ,  
Будь ты в моих руках,  
Врагам моим не давайся,  
Златом, серебром не подкупайся.  
Ключ. Замок. Заря.  
И я, Божья раба.  
Во имя Отца и Сына и Святого Духа.  
Аминь.**

### Если гложет дурное предчувствие

Иногда сердце вещает, подсказывает. И тогда человек испытывает тревогу, которая гложет сердце. Чтобы умилостивить судьбу, прочтите этот заговор, и беда вас минует. Заговор такой:

**Ангелы-архангелы, помогите!  
Всякую беду от меня отведите.  
Дайте своего заступления  
От всякого зла-преступления.  
Позвольте мне (имя) быть с вами,  
Укройте своими крылами.  
Я при вас, вы при мне,  
При (такой-то), при Божьей рабе.  
Во имя Отца и Сына и Святого Духа.  
Ныне, присно, во веки веков.  
Аминь.**

А вот заговор на обретение душевного покоя от Настасьи Столетовой, колдовскую книгу которой мы вам скоро представим.

## 9 февраля

### Радость обрести

Эти слова произносятся по утрам, когда вы только-только проснулись. Расположитесь лицом на восток и внятно произнесите:

**Благодарствую, солнце ясное,  
Благодарствую, небо синее,  
Благодарствую, земля-матушка,  
Благодарствую, море-океан!  
Сердце радуется-раскрывается,  
Точно цвет весенний наливается,  
Точно окно навстречу миру распахивается,  
Смеется, танцует и радуется,  
Печали лютой никогда меня не одолеть,  
Не преломить, радость мою не погубить.  
Радость моя, как само небо, высока.  
И да будет так на долгие лета и века.  
Да будет так!**

## 10 февраля

### Заговор от подмены судьбы

Если вы вдруг внезапно стали чувствовать себя внутренне опустошенным, если со здоровьем у вас все в порядке, а сил нет, возможно, на вас навели старинную порчу «подмена судьбы». Знания о подмене судьбы или здоровья очень древние. Их особо не раздавали направо и налево, ведь это был постоянный и надежный ситный хлеб. К тому же подобные знания действительно сакральные – сами подумайте, что может быть, если каждый друг у друга начнет отнимать жизнь и здоровье. По крайней мере, в нашем ведовском роду дают при передаче знаний преемникам священную, нерушимую клятву в том, что особо потайные дела останутся при нас неделимо. Но я считаю, что каждый человек имеет право на защиту своей жизни и защиту жизни своих детей. Вот почему я буду учить вас, как уберечься от подмены судьбы и здоровья. В этой книге для вас дана сохранная молитва. Имея ее у себя, вы будете в безопасности, ни один колдун, даже знаткой, не сможет подменить здоровье и судьбу, ни ваше и ни ваших детей.

**Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.  
Господи! Заговор сей не на час, не на день,  
Не на месяц, не на год, а на всю жизнь. Аминь.  
Ранехонько заря алая просыпается,  
Высоконько солнце-батюшка поднимается.  
Встану и я, раба Божья, благословясь,  
Пойду из дома, перекрестясь,  
Из двора в ворота, из ворот в поле.  
В чистом поле есть Божье море,  
В Божьем море плывет золотая ладья,  
На ладье стоит золотая бадья,  
А в бадье золотой святая вода.  
В этой святой воде Иисус умывался,  
Пеленой небесною утирался.  
И позвал он к себе всех ангелов,  
Всех всесильных Своих Архангелов:  
Архангела, архистратига Михаила,  
Святого вестника, Архангела Гавриила,  
Архангелов Варахиила и Рафаила,  
Архангелов Иофима и Уриила,  
Архангела, что защищает  
От всех зол, Иегудила,  
А с ними шестикрылые ангелы-серафимы  
И быстрокрылые херувимы.  
Все они ко Господу прилетели,  
На меня (такую-то) поглядели.  
И взмолилась я, и молилась,  
На колени пред Господом преклонилась.  
Встаньте вы вокруг высоким тыном,  
Заградите словом, огнем и дымом.  
Чтобы оком на сто двадцать верст не окинуть,**

**От врагов моих, супостатов не сгинуть.  
Чтобы доли у (такой-то) не отняли,  
Судьбы доброй и здоровья не забрали.  
Чтоб не смог ни злой, ни лихой человек  
Сократить Богом данный мне век.  
Господи! Закрой слова мои Своими ключами,  
Сбереги меня святыми замками.  
Никто слов Твоих во веки не перебьет,  
Никто доли моей не возьмет.  
Твое, Господи, слово первое и второе,  
А врагов моих слово их никакое.  
Ключ. Замок. Язык.  
Аминь. Аминь. Аминь.**

## 11 февраля

### Оберег на себя

Если вы занимаетесь целительством и помогаете людям, не стоит забывать и о себе.

Раз в год позаботьтесь о своем здравии, чтобы болезни людей, которых вы лечите, не пристали к вам. Для этого в Вербное воскресенье натошак съешьте три почки вербы и, запив святой водой, скажите:

**Вербой святой Павел махал,  
От меня чужие болезни отгонял.  
Как правда, что Вербное воскресенье чтут,  
Так и правда,  
Что чужие болезни не пристаю́т ко мне.  
Аминь.**

## 12 февраля

### Что делать при упадке сил

Из письма: «Есть такое понятие – профессиональное выгорание. Кажется, именно это случилось со мною. Когда я начала чувствовать и лечить людей, я и представить не могла, что на это уходит столько энергии и сил. Я была воодушевлена, что все получается, что люди меня благодарят, что я могу быть полезной этому миру. За серьезные случаи я никогда не бралась – маловато у меня на это сил. Но снять зубную или головную боль, помочь справиться с детскими кишечными коликами, облегчить боль при родовых схватках, ладонями найти очаг воспаления – за этим люди шли ко мне неиссякаемой вереницей. И вот спустя два года как будто бы внутри меня иссох колодец, наполненный энергией. Произошло это не постепенно, а в один день. Просто однажды утром я поняла, что не могу встать с кровати. Сначала решила – грипп. А потом стало ясно, что просто силенки у меня кончились.

## **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.