

МОВЧАН АНАСТАСИЯ

СОВРЕМЕННАЯ МАГИЯ

ПРАКТИКИ

ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ



КЛАДЕЗЬ

Москва

Издательство АСТ

УДК 133.3
ББК 86.42
М74

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении книги использованы материалы с Shutterstock.

Мовчан, Анастасия.

М74 Современная магия. Практики для повседневной жизни / Мовчан Анастасия. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2026. — 192 с. — (Выбор силы).

ISBN 978-5-17-188870-1

Эзотерика – одна из самых стереотипных сфер, которая ассоциируется с образами гадалок, колдунов и горячими спорами со скептиками. И все же она может стать инструментом самопознания – если подходить к этому осознанно и этично. Анастасия Мовчан предлагает взглянуть на эзотерические практики без фанатизма и стереотипов.

В своей книге автор рассматривает тему с разных сторон:

- Развенчивание мифов и история эзотерики в России.
- Этический кодекс и техника безопасности эзотерики.
- 8 шагов, которые помогут улучшить вашу жизнь и духовную практику.
- 16 практик для работы с телом, мыслями и эмоциями.

«Современная магия. Практики для повседневной жизни» подойдет тем, кто ищет внутреннюю опору, хочет больше спокойствия и смысла и стремится сохранить критическое мышление, свободу выбора и ответственность за свою жизнь.

УДК 133.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-188870-1

© Мовчан А., текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Рецензии

От общего к частному, от разоблачения «мифов» к проверенным практикам — и все с огоньком иронии и здравого смысла. Несмотря на огромное число открытых источников с критическим пересмотром эзотерических постулатов, невежества меньше не стало. Потому данная книга не теряет свою актуальность в современности, когда любой тезис можно перепроверить парой нажатий в смартфоне. Перепроверить, но проанализировать ли?

Автор дотошно и скрупулезно объясняет расхождение заблуждения в эзотерике, опирается на исторические и оккультные исследования, приправляет собственным опытом и щедро делится вменяемыми техниками и понятными инструкциями, чтобы научиться слышать себя. При этом не насаждает, а оставляет право выбора, подчеркивая ценность ошибок на пути личностного становления.

Если бы мне предложили выделить ключевую идею этого издания, я бы процитировала автора: «Мы — не человеческие существа, получающие духовный опыт. Мы — духовные существа, получающие человеческий опыт».

Анна Новикова

окультист, писатель, автор телеграм-канала

@tarot_kassandra

Что времена, что нравы — удивительно цикличны.

Эзотерика в зоне турбулентности сегодня! Далеко не первый, думаю, и не последний раз.

Но Анастасия Мовчан напоминает: это не мода. Это вечный разговор человека с собой, который длится от создания мира до наших дней.

Можно отменить термин «эзотерика». Можно презирать «алхимиков» души и тела. Но запретить человеку размышлять, искать смыслы и расти духовно? Это под силу разве что небесной канцелярии. А с ней, как известно, у каждого свой диалог.

Книга не уводит в облака — она крепко стоит на земле: автор разбирает заблуждения, дает практики, делится личным опытом. И главное — напоминает: выбор всегда за тобой, дорогой читатель.

Честно. Искренне. Доступно.

Анна Перес

руководитель PR и маркетинга
культурно-эзотерического центра «Белые Облака»,
астропсихолог, автор телеграм-канала
@ne_plui_v_dushu

Сегодня очень много говорят об энергии, ауре, эзотерике. Но вокруг этих тем до сих пор сохраняется недопонимание, искажения и стереотипы. Если вы хотите для себя расставить все точки над *i* и понять, что к чему, вам обязательно нужно прочитать эту книгу.

У нее потрясающая структура: книга читается на одном дыхании, все изложено понятно, легко, с примерами и опорой на авторитетные источники. В шуточной форме показано, чего делать не стоит. И самое классное, что здесь дана не только сильная теория, но и разнообразные практики, чтобы вы сразу могли не просто понять, но и на себе прочувствовать реальное действие тонких инструментов.

Для всех, кто давно в теме, это будет увлекательное путешествие в углубление своих знаний и восприятия.

Полина Према

посол света, автор телеграм-канала
@polinapremananda

Интересная и легко написанная книга, которая развивает мифы в голове насчет эзотерики и будет полезна тому, кто не ищет волшебную таблетку, а действительно хочет разобраться в обилии практик и подходов. Весело, с юмором и экологично! Если хотели прикоснуться к тонкому плану и увидеть, что в нем нет ничего страшного, тайного и невозможного, — вам в эту книгу.

Дина Мирко

артист, мистик, ченнелер, автор телеграм-канала
@singerdina1 и ютуб-канала «ДИНА Мирко»

От автора

Эзотерика — наверное, одно из самых непонятных и странных для россиян понятий. Уверена, при виде этого слова у многих далеких от этой сферы людей в голове возникает устрашающий образ ведьмы-гадалки-шамана, нагроможденный таинственными деталями: карты, камни, кристаллические шары, свечи, благовония, странные символы и приспособления для ритуалов... Все это правда недалеко от истины, поскольку понятие «эзотерика» перегружено смыслами: к нему относят все «внутренние» (слово происходит от древнегреческого ἑσωτερικός — «внутренний»), то есть глубинные, «неофициальные», недоступные широкой публике, знания о человеке и мире.

Значит, эзотериком можно окрестить и таролога, который верит, что картонки с рисунками могут давать информацию о прошлом, настоящем и будущем; и астролога, который наделяет дату рождения человека особым значением; и регрессолога, который помогает клиентам лицезреть, какими они были в младенчестве и в прошлых жизнях.

Множество практиков и исследователей могут называть себя эзотериками, и каждый пользуется своими особыми методами. И даже верят в совершенно разное!

Ведь на то эзотерика и «внутренняя», что предполагает не изучение предписанных подходов и впитывание сторонних знаний (снаружи — внутрь), а наоборот, следование уникальному пути: сначала прожил опыт, осознал, усвоил урок (внутреннее) — и только потом вернул полученное в мир в виде действий, мыслей, чувств, энергии (внешнее).

Уже в названии (*esōterikós* — «внутренний») заключен смысл: эзотерическое знание не лежит на поверхности и требует особого способа понимания. Получить знание в «готовом виде» не получится: придется искать, проживать, проходить трансформации, порой болезненные. Выходить за пределы очевидного, проникать в суть явлений, улавливать смыслы, зашифрованные в символах, образах, словах... И все это — самостоятельно.

Если вы встаете на этот путь, то вы поистине смелый человек. В первую очередь потому, что вам придется столкнуться с негативом окружающих: минимум — с молчаливым неодобрением, максимум — с открытым осуждением. И я даже не осуждаю эзо-скептиков: в обществе много нелепых стереотипов об эзотерике, а адекватных источников информации, позволяющих получить здоровый и широкий взгляд на этот вопрос, мало. А еще много откровенно недобросовестных вещей, из-за которых и появилось то самое обидное клеймо — шизотерика.

Слово-гибрид, склеенное из «шизофрении» и «эзотерики», появилось внутри эзотерического сообщества как маркер самоиронии и самозащиты одновременно. Шизотерикой обыкновенно называют неадекватный

подход к эзотерике: отсутствие критического мышления, ложь ради продаж, уход в фантазии вместо работы над собой. То есть шизотерик не исследует реальность, а бежит от нее, лишь бы не было больно и лишь бы получить простое решение сложных проблем. Хорошо, если, обратившись раз к такому специалисту, вы отделались только отсутствием эффекта. Зачастую же, пользуясь такими услугами, человек теряет деньги, душевное равновесие, связь с собой и близкими.

Эта книга — попытка понять, где пролегает граница между эзотерикой и шизотерикой, и найти способы сделать эзотерическую практику ответственной, добросовестной, качественной. Оговорюсь: у меня нет цели «заклеймить» одних и обелить других, мол, «я одна такая хорошая, а вы все тут — шизотерики». Во-первых, в моем опыте тоже много шизотерического (кто не без греха?). Во-вторых, такой подход разобщает и провоцирует агрессию. Моя цель другая: найти почву, на которой мы смогли бы объединиться, обогатить знания, вырасти в профессиональном плане. И — не побоюсь этого громкого заявления — поспособствовать тому, чтобы публика перестала считать эзотериков шарлатанами и увидела, что эзотерика — инструмент, который действительно улучшает жизнь и может решить множество проблем.

Я тоже была жертвой нелепых стереотипов. Забавно: когда-то давно я подняла на смех коллегу, узнав, что она практикует Таро. Угадайте, что произошло со мной буквально через пару лет? Я столкнулась с тяжелым внутренним кризисом, и в моих руках — одному Богу известно, каким образом, — оказалась колода

Таро... И понеслась: карты дня и мыслечувства, первые неумелые расклады подружкам, активное консультирование, индивидуальные уроки с учениками, совмещение Таро и матрицы судьбы... За четыре года в «Издательстве АСТ» вышло 11 моих книг:

- «ТАРО-Практикум. Рабочая тетрадь таролога. Самое понятное руководство»;
- «Блокнот таролога»;
- «Архетипы Таро. Как разрешить свои проблемы и выйти на новый уровень»;
- «Матрица в кармане. Практикум» (в соавторстве с Оксаной Левиной);
- «Женская сила Таро. Как раскрыть женскую силу при помощи карт Таро»;
- «Расклады Таро. Универсальный конструктор на все случаи жизни (+50 проверенных раскладов)»;
- «Обучающее таро для начинающих. Карты Уэйта с подсказками и книга-тренинг с техниками и раскладами»;
- «Обучение таро. 27 практик и 10 базовых раскладов: от новичка до мастера»;
- «Таро Уэйта для начинающих ведъм: символика, значения, расклады» (под псевдонимом Фрейя Фальк);
- «Таро для начинающих. Как работать с любой колодой» (под псевдонимом Фрейя Фальк);
- «Эзотерика в поп-культуре: от «Гарри Поттера» до «Игры престолов»».

После были энергодиагностика (чтение ауры человека), ченнелинг, десятки довольных клиентов, беско-

нечная работа над собой... Я прошла многое. Как в меме: и по мне стреляли, и я упала в лужу... Конечно же, ошибалась: не соблюдала технику безопасности, игнорировала энергетические законы, лезла в работу с клиентами, толком не разобравшись с собственной жизнью. В итоге теряла нервы, здоровье, деньги — и потом долго и мучительно все восстанавливала... Некоторыми историями из практики я откровенно делюсь в книге — возможно, они подтолкнут вас к важным осознаниям.

Обращаюсь к вам, читателям, отнюдь не с точки зрения гуру — до таких высоких званий мне еще далеко, — а с точки зрения человека, которому посчастливилось прожить эзотерический опыт и написать об этом книгу. За эту возможность бесконечно благодарю редакцию «Кладезь» «Издательства АСТ», ее руководителя Инну Юрищеву, шеф-редактора Екатерину Черкасову, ведущего редактора Екатерину Жигунову, старшего редактора Валерию Дианову, а также редактора Светлану Васильеву.

Здесь я даю разнообразные практики, но не претендую на их уникальность. Эта книга — синтез моего опыта и опыта практиков, которые помогли мне на разных этапах пути. Особенно хочу поблагодарить Ольгу Мазур, Анну Новикову, Дину Мирко, Валерию Филиппову, Екатерину Самойлову, Екатерину Мастюкову, которых считаю своими учителями и без которых эта книга не появилась бы на свет.

Хочу от всей души поблагодарить искусствоведа Александру Ерошенко, переводчика и филолога Александру Шестакову, проводника в Хроники Акаши и специалиста по энергодиагностике поля Ольгу

Зралько, переводчика и рунолога Веронику Гиршину за то, что дали мне ценные советы, как расширить книгу, и указали на моменты, требующие доработки.

Как мы уже выяснили, понятие «эзотерика» включает в себя множество направлений. Я не причисляю себя ни к одному и не настаиваю, чтобы вы воспринимали написанное здесь как истину в последней инстанции. Если наше с вами чувство мира пересекается, замечательно. Если нет, значит, я просто не ваш проводник, что абсолютно нормально. Закройте эту книгу, отложите ее в сторону — и идите с Богом.

Еще одно важное уточнение: я с уважением отношусь к религиям, чья деятельность законна на территории РФ, но в этой книге не отдаю предпочтение ни одной из них (я верующий, но не воцерковленный человек). В тексте вам встретится слово «Бог» — как наименование Высшего сознания, Создателя Вселенной и Источника всех энергий в мире. Но если вам более комфортны другие наименования или вы относите себя к религиозным традициям, где подобные понятия рассматриваются по-другому, используйте их так, как считаете нужным. Только ваша прекрасная, неповторимая Душа знает, как будет лучше вам.

Желаю плодотворных духовных поисков, свободного творческого полета и светлой любви — к себе, другим людям и миру вокруг.

Ваша Анастасия Мовчан

Если у вас возникнут вопросы или предложения,
пишите мне на почту: movchan.taro@gmail.com

Главные термины и понятия

Прежде чем начнем, рассмотрим основные термины и понятия, которые фигурируют в современных эзотерических учениях. Какие-то вы встретите в основной части книги — в случае столкновения с новым термином обращайтесь к этому словарю. Разумеется, я не смогла включить все актуальные понятия — это тема для отдельной книги. Например, про чакры, тонкие тела человека и эзотерические дисциплины мы поговорим позже.

Эта глава написана с опорой на замечательные труды: «Теософский словарь» Елены Блаватской, «Большой эзотерический словарь» Михаила Бубличенко, «Словарь эзотерических терминов» Алисы Бейли и другие произведения, упомянутые в разделе «Полезная литература».

Ангел — бесплотный дух-посредник между Богом и людьми, хранитель и вестник божественной воли. В эзотерике — высоковибрационная сущность, не воплощенная в материи и находящаяся выше человека в духовной иерархии. Ангелы входят в контакт с людьми в ходе ритуалов и практик: являются в виде внетелесных образов, передают послания, помогают с прохождением земных уроков.

Архитекторы реальности — существа высокого эволюционного уровня, которые энергетически «программировали» Землю, строили ее матрицу, чтобы сделать ее подходящей площадкой для воплощения Душ. В теософии — Демиурги или Планетарные Духи, формирующие материю по божественному плану.

Аура — совокупность тонких тел, окружающих тело человека (а также любых живых и неживых объектов на земле) и излучающих определенные вибрации. Цвет, форма, устойчивость, защищенность и сила излучения ауры зависят от разных факторов: внутреннее состояние, врожденные особенности, жизненные события, энергетическое воздействие (сглазы, порчи, т. д.).

Блок — энергетический барьер в ауре человека, вызванный травмами, страхами, негативными убеждениями; препятствует прохождению восходящих (земных) и нисходящих (космических, божественных) энергий и мешает человеку раскрывать духовный потенциал.

Бог (Источник, Создатель, Демиург) — высшая всемогущая сущность. В эзотерике чаще всего трактуется как причина и следствие существования всего, Источник всех энергий во Вселенной, в котором рождаются и от которого отделяются Души и к которому они затем возвращаются — в ходе воплощений в различных мирах, прохождения уроков и повышения вибрационного уровня.

Ведьма — женщина (ведьмак, если мужчина), обладающая магическими способностями и умеющая управлять энергиями. В широком понимании ведьма — любая специалистка в области эзотерики, умеющая энергетически воздействовать на пространство и людей.

Видения — сверхъестественные бестелесные образы, которые человек может получить в ходе эзотерической практики. Могут быть вызваны сознательно, например если попросить наставников Души показать что-то, либо произвольно (при условии развитого ясновидения).

Визуализация — ментальная практика создания детальных образов желаемого результата или энергетических потоков с целью их материализации. Чтобы визуализировать что-либо, важно подключить воображение и эмоции, поверить в то, что цель уже достигнута.

Внетелесный опыт — любые практики, предполагающие перемещение человека в тонких планах. Может сопровождаться ощущением отделения сознания от физического тела, наблюдения за собой со стороны, парения в пространстве. Достигается путем расслабления тела и замедления/отключения деятельности сознания. Требует особой подготовки и соблюдения техники безопасности.

Высшее «Я» — вечная божественная духовная часть человека, истинная сущность за пределами его Земного «я» и Эго. Когда Душа воплощается на Земле, происходит расщепление: часть идет в материю и встраивается в человеческое тело, а часть остается на тонком плане. Это и есть Высшее «Я». К нему можно подключиться во время эзотерических практик. Оно может давать советы, направлять по Пути Души — обратно к Источнику.

Гайя — древнегреческая богиня Земли, а также именование планеты Земля в некоторых духовных традициях. Гайя, согласно им, понимается как цельный живой суперорганизм, единое сознание, влияющее на все объекты и существа, населяющие ее. Земля управляет

эволюцией человечества и природными циклами, обладает собственным уровнем вибраций.

Гипноз — измененное состояние сознания, характеризующееся глубоким расслаблением. Рациональная часть полностью или частично отключена. У человека появляется доступ к подсознанию, тонким планам, прошлым жизням и т. д. Различают самогипноз и гипноз, сделанный сторонним специалистом. Требуется подготовки и соблюдения техники безопасности.

Дежавю (фр. *déjà vu* — «уже виденное») — состояние, когда человеку кажется, что он уже проживал этот момент в прошлом. Согласно некоторым трактовкам, кратковременный «баг системы», когда мы внезапно вспоминаем сцены из прошлых воплощений, либо сознательное «включение», произведенное духовными наставниками или другими сущностями тонкого плана для направления по Пути Души.

Дух — невещественное начало, обыкновенно противопоставляемое материальному началу. Вопрос о соотношении духа и материи — основной в философии. В эзотерике Дух часто соотносится с понятием Высшее «Я». Дух — наша истинная, вневременная, вечная суть. «Божья искра» внутри человека, которая побуждает стремиться к свету, смыслу, высшим целям.

Духовность — состояние сознания, когда ценности нематериальные (доброта, любовь, милосердие и т. д.) преобладают над материальными (деньги, власть, успех). В эзотерике часто используется как собирательное наименование практик, которые расширяют сознание, повышают вибрации, гармонизируют внутреннее состояние.