

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

7

ВОЛЧЬЯ ЛУНА

10

СНЕЖНАЯ ЛУНА

22

ЛУНА ВЕТРОВ

32

ЛУНА РОСТА

44

ДВОЙНАЯ ЛУНА

54

МЕДОВАЯ ЛУНА

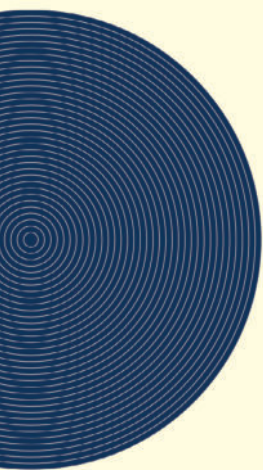
66

ЛУНА ГРОМА

76

ЛУНА ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

88



ЛУНА ПЕРЕМЕН

98

ЛУНА ЛИСТОПАДА

110

ТУМАННАЯ ЛУНА

120

ЛУНА ДЛИННЫХ НОЧЕЙ

132

ГОЛУБАЯ ЛУНА

142

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

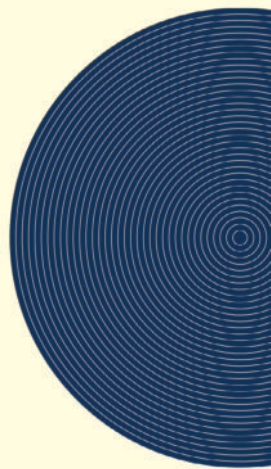
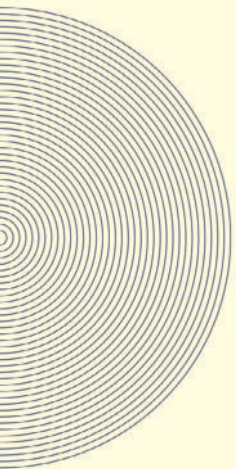
154

БЛАГОДАРНОСТЬ

158

БИБЛИОГРАФИЯ

159





ВОЛЧЬЯ ЛУНА

Тихая Луна, Снежная
Луна, Луна Малой Зимы,
Целомудренная Луна,
Яркая Луна.

Эта Луна, обладающая
колоссальной силой
и звонким, резким
голосом, порой
открывает нам суровые,
но необходимые истины.



Январь — это середина зимы, месяц тишины и уединения, когда окружающий мир пребывает во сне. Это время благоприятно для воссоединения семьи у очага, подобно волчьей стае.

Фактически волк — это вдохновитель образа январской Луны: ей, первозданной и одинокой, хорошо известно, что такое единство и чувство принадлежности. Ведь понятие семьи вовсе не ограничивается вашими родственниками: в семью входят все люди, с которыми вы ощущаете душевную связь, ваши друзья и коллеги. Эмоциональный контекст такой семьи очень хорошо передается с помощью популярного слова «хюгге». Это слово, пришедшее к нам из датского и норвежского языков, обозначает благополучие, которое мы испытываем в знакомом месте, комфортных условиях и компании друзей, ежедневно наслаждаясь маленькими радостями жизни.

Январь — первый месяц года, время, когда мы обдумываем свои решения и строим планы, но это также и самый суровый месяц, когда природа, погруженная в глубокий сон, грезит мечтами о будущем, как младенец в утробе матери. Это время Козерога, знака стихии земли, склонного к минимализму и прагматизму. Если Солнце находится в Козероге, это означает, что Полнолуние происходит в расположенном напротив знаке Рака, позволяя чувствам взять верх над разумом. Январская Луна вызывает в нас противоречивые желания: от мысли провести целый день под теплым пледом с книгой в руках до идеи организовать уютный ужин с близкими друзьями. Помните: нет ничего странного в том, чтобы одновременно чувствовать себя и одиноким волком, и полноценным членом стаи.

С точки зрения эмоций и самоосознания, январь — подходящее время для путешествия, в котором вы почувствуете не только потребность в одиночестве и внутреннем поиске, но и желание окружить себя близкими. Совет январской Луны: избавьтесь от прошлого и освободите подсознание для новых планов и целей.



I

12

ФАЗЫ ЛУНЫ

Период **НОВОЛУНИЯ** в январе следует посвятить поиску новых возможностей для личного или профессионального роста: составьте бизнес-план, поставьте цель на новогодние праздники или ближайшие три месяца либо возьмите выходной, чтобы придумать оригинальную идею, осуществление которой поспособствует личностному или профессиональному росту. Это время идеально подходит, чтобы избавиться от всего, что причиняет вам дискомфорт, например, можно бросить курить, перейти на вегетарианский или веганский рацион, поставить точку в изживших себя отношениях и сосредоточиться на том, что повышает вашу работоспособность. Новолуние в январе напоминает вам: чтобы в вашу жизнь вошло нечто новое, необходимо подготовить пространство.

Время **РАСТУЩЕЙ ЛУНЫ** в январе — это период обновления. Это особенно актуально, потому что в начале года мы находимся в начале нового цикла. Эта фаза Луны благоприятна для общения и встреч с близкими людьми: устройте семейный ужин, пробудите свои волчьи инстинкты, они помогут позаботиться о родственниках.

Январское **ПОЛНОЛУНИЕ** подходит для работы с интуицией: поразмышляйте о предках, вспомните семейные истории и послушайте рассказы друзей и близких. В этот период особую важность приобретает планирование. Обдумайте то, чего вы достигли, чтобы вовремя скорректировать свои цели. Можно посвятить эти дни обучению и более глубокому анализу интересующих вас предметов, направленных на развитие интеллекта.

В период **УБЫВАЮЩЕЙ ЛУНЫ** уделите внимание друзьям и поговорите с ними по душам, устройте чаепитие. Откажитесь от того, что перестало быть ценным, например отдайте одежду, которую вы больше не носите, нуждающимся. Постарайтесь взглянуть на вещи объективно и спросите себя: стоит ли оно того? Мне это необходимо? В чем я действительно нуждаюсь?

I



13

РАСТЕНИЕ

Рябина — это красивое дерево, высота которого порой достигает 15 метров. В детстве мне очень нравились маленькие красные ягоды рябины, похожие на яблоки фейри, маленького народца. Оказалось, что интуиция меня не подвела. Рябина, также известная как ирга канадская или садовая рябина, считалась волшебным деревом у кельтов. Священный месяц рябины продолжался с 21 января по 15 февраля, начинаясь после зимнего солнцестояния, когда свет одерживает победу над тьмой.

Кельты высаживали эти волшебные деревья перед домами, чтобы защитить их от гроз и молний. Древнеирландские воины использовали древесину рябины, чтобы умиловить богов во время битвы, и произносили заклинания, разжигая костры из дров рябины и призывая духов войны поддержать их в бою.

Плоды рябины сушат или термически обрабатывают для использования в фитотерапии; рябина может вызвать отравление, если употреблять ее в свежем или необработанном виде. Почки рябины домашней (*Sorbus domestica*) используют в гомотерапии благодаря их сосудорегулирующим свойствам.

Интересно, что дерево, посвященное богине Бригитте (которая в кельтской мифологии олицетворяет плодородие), связано с вдохновением, поэзией и огнем. Кельтское название дерева, *Luis*, означает «пламя» — это огонь, который обостряет чувства и помогает увидеть реальное положение вещей.

Послание рябины: не бойтесь оригинальных решений и смотрите на окружающий мир своими глазами.



РЯБИНА

SORBUS DOMESTICA L. ИЛИ SORBUS AUCUPARIA L.



СИМВОЛЫ

ВОЛК

Волк олицетворяет такие качества, как способность к обучению, индивидуальность, групповое сознание, преданность, талант, внимание к деталям, безопасность и семья.

ПОДСНЕЖНИК И КРОКУС

Цветы, воплощающие энергии этой Луны, символизируют красоту преодоления, возрождение и хорошую интуицию.

СЕРЫЙ, ФИОЛЕТОВЫЙ И БЕЛЫЙ

Цветовая гамма этой Луны ассоциируется с холодом, отдыхом, чистотой и интуицией.

СТАРУХА

Ипостась этой Луны — мудрая женщина, Старуха, знающая и хранящая тайну бытия. Подобно тихой и неподвижной зиме, она ожидает подходящего времени. Короткая пауза перед рождением новой жизни.

ОТШЕЛЬНИК

Отшельник — это IX Старший аркан Таро, который символизирует одиночество как способ самопознания.

ТИГРОВЫЙ ГЛАЗ ИЛИ КОШАЧИЙ ГЛАЗ

Оба камня переливаются на свету, напоминая сияние зрачков хищника. Их используют для поиска информации и принятия правильных решений.

ЯГОДЫ РЯБИНЫ И ЯБЛОКИ

Ягоды рябины и яблоки ассоциируют с этой Луной, потому что если их разрезать, то на нижней части будет виден рисунок в форме звезды.



РИТУАЛЫ

Начните вести лунный дневник: записывайте в него свои планы, мечты и желания. Используйте рисунки и фотографии: выберите фотографии из журналов, брошюр и мотивационных буклетов, вырежьте их и сделайте коллаж желаний. Можно также сделать карту желаний с помощью электронных ресурсов.

Пригласите друзей на чашку чая и приготовьте для них печенье «Волчья Луна». Вам понадобятся 1 ст. л. (200 г) муки, 1 пакетик дрожжей, 225 г маргарина или сливочного масла, 1,5 ст. л. (375 г) сахара, 1 яйцо и 1 ч. л. ванильного экстракта.

Из перечисленных ингредиентов приготовьте песочное тесто, поставьте его в холодильник на полчаса, затем раскатайте и сформируйте печенье в форме полумесяца. Выпекайте в духовке при температуре 180 °С в течение примерно 10 минут.

Сделайте ожерелье из ягод рябины, нанизав их с помощью иголки на красную нить. Используйте его как амулет, чтобы защититься от негативной энергии. Ягоды рябины можно собрать самостоятельно либо приобрести в фитоаптеке или онлайн.

Если вы еще не обзавелись собственной колодой Таро, настало время приобрести ее и поразмышлять над символикой Отшельника.

Наслаждайтесь сиянием полной Луны, купаясь в ее отраженном свете в своем дворике, парке или лесу. В этот период я рекомендую носить одежду светлых тонов или любую удобную одежду из натуральных тканей. Не забудьте захватить теплую шаль, чтобы защититься от январского мороза.

Если вам не хочется выходить на улицу, наблюдайте за Луной из дома и придумайте свой собственный волчий танец, не забывая «подвывать» на Луну.



I

18

ПОП-ИКОНА

Не забывая о том, что Луна Волка предпочитает одиночество, давайте познакомимся с певицей Бьорк. Она родилась в Исландии, стране льда и огня. У нее собственный уникальный стиль, а ее музыка охватывает множество жанров. Ее постановки, музыкальные клипы и сценические наряды очень оригинальны, экстравагантны и насыщены лунными энергиями. Бьорк всегда удается найти равновесие между технической и музыкальной составляющей, а во время прямых трансляций она устраивает необычные шоу.

Бьорк уверяет: *Ты справишься!* Даже если окружающие считают вас странным человеком, вы способны осуществить свои мечты, превратив фантазии в реальность. Не бойтесь следовать своему стилю, хотя порой это непросто, потому что одежда, аксессуары и цветовая гамма составляют важную часть вашей личности и вашего послания миру. Не бойтесь надевать вещи, которые другие люди считают эксцентричными; относитесь к ним, как к своим сценическим образам. Открывайте свой гардероб с улыбкой!

Полюбите своего внутреннего интроверта. Волчья Луна располагает к рефлексии и внутреннему диалогу. Бьорк выглядит застенчивой и необщительной, но при этом она остается рок-звездой! Старайтесь уделять себе хотя бы пятнадцать минут в день, если вам это необходимо. Если вам нужно позвонить, но вам этого очень не хочется, отправьте голосовое сообщение или электронное письмо. Найдите время, чтобы почитать или просто посмотреть в окно. Примите ванну в окружении ароматических свечей или просто побудьте в тишине, созерцая или занимаясь медитацией.

Ясный и незамутненный взгляд на вещи позволяет объединить идеи, которые изначально казались весьма далекими друг от друга, но в результате оказались прочно связанными между собой. *Рискуйте и посмотрите в глаза своему страху*, — шепчет волк, обитающий на январской Луне.





СНЕЖНАЯ ЛУНА

ЛЕДЯНАЯ ЛУНА, ДИКАЯ ЛУНА.

ФЕВРАЛЬСКАЯ ЛУНА —
ЭТО ВРЕМЯ ОБЕШАНИЙ И ВЕРЫ
В ГРЯДУЩЕЕ ПРОБУЖДЕНИЕ,
НЕСМОТРИ НА ОТСУТСТВИЕ
ЯВНЫХ ПРИЗНАКОВ НОВОЙ
ЖИЗНИ.



ЛУНА ВЕТРОВ

ЛУНА ЭНЕРГИИ, ЛУНА СЕМЯН
И ЛУНА ВОРОНА.

В МАРТЕ ЛУНА НАПОЛНЕНА
НОВОЙ ЭНЕРГИЕЙ, СВЕЖЕСТЬЮ
И ПЕРВОБЫТНОЙ СИЛОЙ.

The background of the entire page is a repeating pattern of concentric circles and crescent moons. The circles are composed of many thin, concentric lines, creating a textured, ripple-like effect. The crescent moons are positioned between the circles, alternating in phase. The color palette is monochromatic, using shades of brown, tan, and cream against a dark brown background.

ЛУНА РОСТА

ЛУНА ЗАЙЦА, ЛУНА
РАСПУСКАНИЯ ПОЧЕК.

ЭТА ЛУНА СИМВОЛИЗИРУЕТ
ВСЕ, ЧТО РАСТЕТ
И РАСКРЫВАЕТСЯ ПОДОБНО
РАСПУСКАЮЩЕМУСЯ ЦВЕТКУ.



ДВОЙНАЯ ЛУНА

ЛУНА ЛЮБОВНИКОВ,
ЦВЕТОЧНАЯ ЛУНА, ЛУНА
ВОЗВРАЩЕНИЯ ЛЯГУШЕК.

ЭТО ЛУНА ЗНАКОМСТВ
И ОТКРЫТОСТИ НОВОМУ
ОПЫТУ.