

# МАГИЯ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ

Медитации, гадания  
и личные ритуалы



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ  
Москва

УДК 133  
ББК 86.42  
М29

@ALGUADVALENCIA  
MANUAL DE LA BRUJA NOVATA

Печатается с разрешения Penguin Random House Grupo Editorial,  
S.A.U. и агентства Nova Littera SIA

Перевод *Елены Юдиной*

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

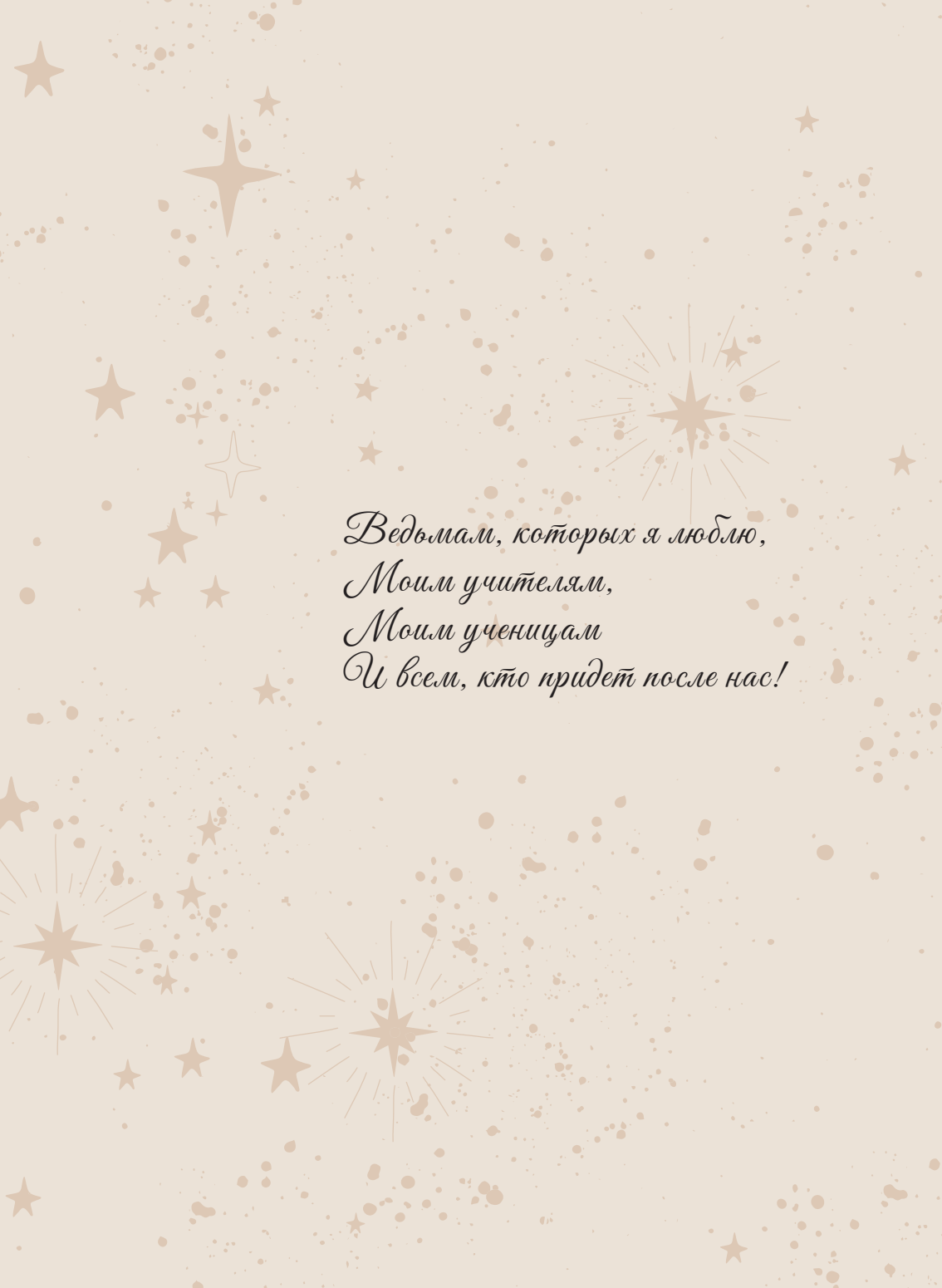
**@ALGUADVALENCIA**  
М29 **Магия** внутренней силы. Медитации, гадания и личные риту-  
алы / @ALGUADVALENCIA ; [пер. с исп. Е. А. Юдина]. — Москва :  
Издательство АСТ, 2026. — 208 с. : ил. — (Магия на каждый день).

ISBN 978-5-17-175603-1  
ISBN 978-84-19191-28-1 (исп.)

Практическое руководство по современному ведьмовскому  
искусству: работе с энергией, стихиями, природными циклами,  
рунами, Таро, маятником и магическими символами. В книге  
представлены техники заземления, способы создания оберегов  
и амулетов, ритуалы для защиты, гармонии и внутренней силы,  
а также простые практики повседневной магии.

**УДК 133**  
**ББК 86.42**

© 2022, Aiguadvalencia, por el texto  
© 2022, Penguin Random House Grupo Editorial,  
S. A. U.  
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona  
Diseño de cubierta: Manuel Esclapez  
© 2022, Shutterstock, por las ilustraciones de  
interiores  
ISBN 978-5-17-175603-1 © Юдина Е. А., перевод, 2026  
ISBN 978-84-19191-28-1 (исп.) © Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2026



*Ведьмам, которых я люблю,  
Моим учителям,  
Моим ученицам  
И всем, кто придет после нас!*

# СОДЕРЖАНИЕ

|               |   |
|---------------|---|
| ВЕДЬМЫ? ..... | 7 |
|---------------|---|

|                        |    |
|------------------------|----|
| ГЛАВА 1. ЭНЕРГИЯ ..... | 11 |
|------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Медитация .....       | 15 |
| Заземление .....      | 17 |
| Стихии .....          | 18 |
| Огонь .....           | 19 |
| Воздух .....          | 20 |
| Земля .....           | 21 |
| Вода .....            | 22 |
| Природные циклы ..... | 23 |
| Колесо года .....     | 25 |
| Лунный цикл .....     | 26 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| ГЛАВА 2. РУНЫ, СИГИЛЫ И СИМВОЛЫ ..... | 33 |
|---------------------------------------|----|

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Руны .....                                          | 36 |
| Инструкция по изготовлению рунического набора ..... | 37 |
| Руны старшего футарка и их значения .....           | 38 |
| Сигилы .....                                        | 41 |
| Символы .....                                       | 47 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ГЛАВА 3. РАСТЕНИЯ И МИНЕРАЛЫ ..... | 51 |
|------------------------------------|----|

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Растения .....            | 55 |
| Минералы .....            | 59 |
| Очищение кристаллов ..... | 65 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| ГЛАВА 4. МАГИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ..... | 71 |
|---------------------------------------|----|

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Волшебная палочка .....              | 73  |
| Как сделать волшебную палочку? ..... | 75  |
| Мантические практики .....           | 79  |
| Гадание на рунах .....               | 80  |
| ТАРО .....                           | 82  |
| Маятник .....                        | 99  |
| Свечи .....                          | 102 |
| Олеомантия .....                     | 108 |
| Хиромантия .....                     | 110 |
| Магическое пространство .....        | 123 |

## ГЛАВА 5. ПРОВЕДЕНИЕ РИТУАЛА ..... 129

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Подготовка . . . . .               | 131 |
| Дни недели . . . . .               | 132 |
| Время суток . . . . .              | 137 |
| Лунный календарь . . . . .         | 139 |
| Подготовка к ритуалу . . . . .     | 146 |
| Защита. . . . .                    | 149 |
| Ритуал . . . . .                   | 155 |
| Магическая атмосфера . . . . .     | 155 |
| После завершения ритуала . . . . . | 158 |

## ГЛАВА 6. ПОЛЕЗНЫЕ РИТУАЛЫ ..... 161

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Ведьмина вода . . . . .               | 162 |
| Стихийная вода . . . . .              | 164 |
| Вода святого Иоанна. . . . .          | 165 |
| Лунная вода . . . . .                 | 166 |
| Мешочек-оберег . . . . .              | 167 |
| Ритуальная ванна . . . . .            | 168 |
| Колокольчик-оберег . . . . .          | 169 |
| Ведьмина лестница. . . . .            | 170 |
| 12 Монет. . . . .                     | 172 |
| Богатырское здоровье . . . . .        | 174 |
| Избавление от страха . . . . .        | 176 |
| Волшебный горшочек . . . . .          | 177 |
| Погремушка из раковин улиток. . . . . | 178 |

## ГЛАВА 7. МАГИЯ ГЛАМУРА. .... 181

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Ритуал на красоту. . . . .      | 184 |
| Ритуал на защиту . . . . .      | 186 |
| Зачарованные предметы . . . . . | 188 |
| Коса — девичья краса . . . . .  | 190 |

## ГЛАВА 8. КУЛИНАРНАЯ МАГИЯ. .... 193

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Суп для защиты . . . . .       | 196 |
| Кекс «Радость» . . . . .       | 198 |
| Тарт «Гармония». . . . .       | 200 |
| Печенье «Сила любви» . . . . . | 202 |
| Торт «Самайн». . . . .         | 204 |

## СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩЕЙ ВЕДЬМЕ. .... 206



# ВЕДЬМЫ?



О ведьмах говорят на протяжении веков. Мы часто становимся героинями легенд, сказок, романов, песен и фильмов. Некоторые верят в наше существование, а другие — считают его вымыслом. В любом случае ведьма не уродливая старуха в остроконечной шляпе, которая летает на помеле. Так кто же она такая?

В мире магии множество возможностей реализовать потенциал. Можно гадать на картах Таро, практиковать магию Луны или заниматься целительством. Одни ведьмы предпочитают магию камней или воды, астрологию или зелья, а другие могут управлять погодой и останавливать бури! У каждой из нас свой «ведьмовской» потенциал. Например, я практикую несколько видов магии. Помимо того, что ведьмы — носительницы древних сакральных знаний, они умеют работать



с энергиями. Для того чтобы овладеть магическим искусством, необходимо постоянно учиться и совершенствовать навыки.

Ведовство — система сложных магических практик, в которой все взаимосвязано, поэтому порой бывает сложно понять, с чего начать обучение. Будучи опытной ведьмой, я буду рада поделиться с вами знаниями и навыками для создания заклинаний и ритуалов.

Наверняка вы задаётесь вопросом: «А вдруг у меня нет способностей, чтобы стать ведьмой?» Поверьте: ведьмой может стать любая из нас при условии, что готова упорно трудиться ради достижения цели.



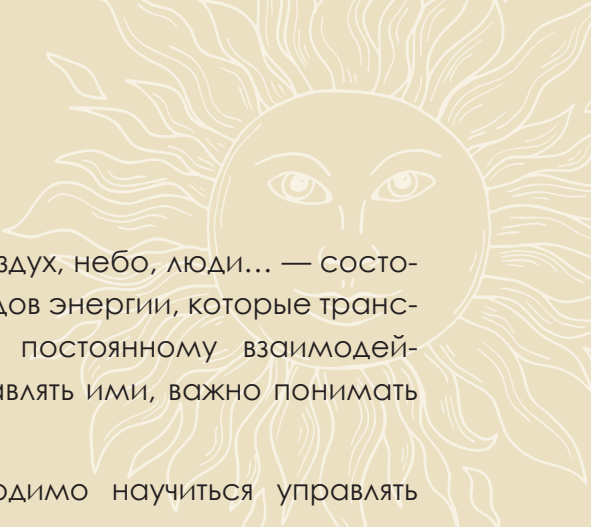




The background is a dark, textured space filled with various celestial motifs. In the top left, a large yellow crescent moon is partially visible. In the top right, a bright yellow sun with long, wavy rays is shown. The center features the title text in a teal color. To the left of the center, another yellow sun with wavy rays is depicted. On the right side, a yellow planet with a small black star on its surface and several thin, curved rings is shown. The bottom left corner contains a yellow crescent moon. The bottom right corner has stylized white clouds and a small yellow flame-like shape. Numerous white stars of different sizes and shapes, including some with radiating lines, are scattered throughout the dark background.

# Глава 1 ЭНЕРГИЯ





Мир — растения, воздух, небо, люди... — состоит из различных видов энергии, которые трансформируются благодаря постоянному взаимодействию. Для того чтобы управлять ими, важно понимать их природу.

Прежде всего, необходимо научиться управлять собственной энергией, на которую влияет множество факторов: состояние здоровья, настроение и энергия других людей. Представления об энергетической системе человека существовали во многих культурах, например, учение о чакрах упоминается в древнейших индийских письменных памятниках. Суперспособности некоторых персонажей комиксов, аниме и художественных фильмов зависят от умения управлять энергией! Неужели на это способны только вымышленные герои?

Очевидно, это не так. Однако эта способность не врожденная, поэтому для обучения контролю своей энергии необходимо тренироваться с помощью специальных практик. Не расстраивайтесь, если поначалу у вас возникнут трудности. Практика — залог успеха!



# МЕДИТАЦИЯ

Для этой практики необходимо найти тихое уединенное место, где получится как следует сосредоточиться. Подойдет любая поза: стоя, лежа, сидя или поза лотоса... Главное, чтобы вам было комфортно и вы сконцентрировались на внутренних образах и ощущениях. Для создания подходящей атмосферы можно погасить свет, включить соляную лампу, зажечь свечи или благовония! Мне нравится тихая музыка и аромат розмарина.

Примите удобное положение, закройте глаза и сделайте несколько медленных глубоких вдохов, чтобы расслабиться. Представьте золотой шар, наполненный теплым светом (во время визуализации не открывайте глаза). Почувствуйте, что шар согревает, будто маленькое солнышко. Представьте, что это «солнышко» медленно поднимается по вашим ногам, а его свет и тепло сначала концентрируются в области стоп и голеней, а затем движутся к туловищу и голове. Также можно направить этот светлый и теплый поток от пальцев рук к спине.

Не спешите! Практику следует выполнять сразу после пробуждения или перед сном, а также для успокоения нервной системы и избавления от стресса. Каждый человек интуитивно знает, когда нуждается в медитации.