

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Л77

**Лопухина, Полина Par Nada.**

Л77 Witch Journal. Ведьмовские практики круглый год / Полина Par Nada Лопухина, Катерина Зенин. — Москва : Эксмо, 2022. — 144 с. : ил. — (Викка. Сила природной магии).

ISBN 978-5-04-121391-6

Бывало ли так, что лишь осенью вы спохватывались, что хотели летом съездить за город и собрать зверобой? А сколько шабашей и полнолуний было пропущено или проведено абы как, потому что о них вспоминали в последний момент и не успевали толком подготовиться?

Если вы практикуете природную магию, викку, традиционное колдовство или другую духовную систему, основанную на язычестве, то знаете о важности регулярных практик. Они необходимы для достижения гармонии с собой и миром, потому что позволяют настроиться на ритмы природы и Вселенной, а также укрепить вашу связь с богами. Задача Witch Journal — помочь вам наладить собственную регулярную практику и не упустить нужный момент!

В этом ведьмовском планере вы найдете все, что нужно, чтобы распланировать и прожить насыщенный и неповторимый год: годовой расклад Таро, расписание шабашей с идеями для празднования, странички для записи целей в важнейших сферах жизни и для подведения итогов. А также множество вдохновляющих иллюстраций, которые можно раскрашивать в процессе планирования.

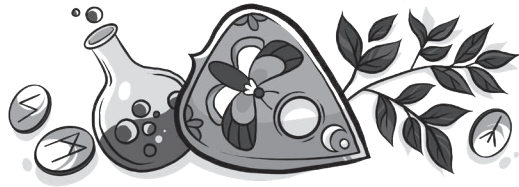
УДК 133.4  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-121391-6

© Полина «Par Nada» Лопухина, текст, 2022  
© Катерина Зенин, иллюстрации, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# Содержание

Вступительное слово.....	4	<b>Белтайн</b> .....	64
Как пользоваться журналом?.....	5	Подготовка к шабашу.....	68
Планирование и духовность .....	6	Гадание.....	70
Отправная точка .....	8	Страница-заклинание .....	71
Анализируем уходящий год .....	10	<b>Лита</b> .....	74
Разворот на год.....	13	Подготовка к шабашу.....	78
Отношения и семья.....	18	Гадание.....	80
Деньги и карьера .....	19	Страница-заклинание .....	81
Друзья и родственники .....	20	<b>Ламмас</b> .....	84
Духовность и магия .....	21	Подготовка к шабашу.....	88
Здоровье .....	22	Гадание.....	90
Личное.....	23	Страница-заклинание .....	91
Воззвание к Хроносу.....	24	<b>Мабон</b> .....	94
Расклад на год.....	26	Подготовка к шабашу.....	98
Итоги и описание расклада .....	30	Гадание.....	100
Делать больше .....	33	Страница-заклинание .....	101
Делать меньше.....	33	<b>Самайн</b> .....	104
Хронометраж нашей жизни .....	34	Подготовка к шабашу.....	108
Вступительное слово к шабашам .....	38	Гадание.....	110
Колесо года.....	39	Страница-заклинание .....	111
Шабашы .....	40	<b>Йоль</b> .....	114
Имболк.....	44	Подготовка к шабашу.....	118
Подготовка к шабашу.....	48	Гадание.....	120
Гадание.....	50	Страница-заклинание .....	121
Страница-заклинание .....	51	<b>Что такое благодарность?</b> .....	124
<b>Остара</b> .....	54	<b>Полнолуния и новолуния</b> .....	126
Подготовка к шабашу.....	58	<b>Подведение итогов года</b> .....	139
Гадание.....	60	<b>Финальные слова</b> .....	141
Страница-заклинание .....	61	<b>Личные заметки</b> .....	142



# Вступительное слово

*«Вселенная учит нас, развивает, судит. Не будь этого, мы стояли бы на месте, и жизнь наша была бы неотличимой от жизни бабочки-однодневки: родился — жил — умер».*

Полина ParNada Лопухина «Круг жизни»

## Дорогие друзья!

**М**ы рады приветствовать вас на страницах нашего ведьмовского журнала. Этот особенный проект мы готовили очень давно. Прежде чем пуститься во все тяжкие, мы хотим поделиться с вами общей идеей журнала.

Если вы практикуете природную магию, викку, традиционное колдовство или другую духовную систему, основанную на язычестве, то знаете о важности регулярных практик. Они необходимы для достижения гармонии с собой и миром, потому что позволяют настроиться на ритмы природы и Вселенной, а также укрепить вашу связь с богами. Первая задача нашего журнала — помочь вам наладить свою регулярную практику.

Более того, необходимо выполнять ее вовремя. О, сколько шабашей и полнолуний было пропущено или проведено абы как, потому что о них вспоминали в последний момент и не успевали толком подготовиться! И это еще не все!

Бывало ли так, что лишь осенью вы спохватывались, что хотели летом съездить за город и собрать зверобой? Конечно, практика должна быть спонтанной, идти от сердца. Но пока мы ждем вдохновения, подходящее время уходит и его не вернешь. Поэтому вторая задача нашего журнала — помочь вам не упустить нужный момент.

В дополнение ко всему мы просто захотели сделать что-то красивое, вдохновляющее — то, что будет вас радовать и увлекать за собой.

Надеемся, нам удалось исполнить все задуманное. Желаем вам хорошенько повеселиться в ближайшем году!

**Да будет так!**





# Как пользоваться журналом?

**Ж**урнал разделен на три части, у каждой из них есть определенная цель.

## Первая часть — начало года.

В ней мы подводим итоги предыдущего года и строим планы на следующий. Ведь зачем нужна магия? Чтобы делать нашу жизнь лучше! А как понять, что наша жизнь стала лучше? Сравнить «до» и «после»! Это мы и предлагаем вам сделать.

*«Я сама не первый год провожу такую практику. В конце года я записываю все данные о том, чего я в нем достигла. От таких банальных вещей, как количество друзей в социальной сети «ВКонтакте» или размера зарплаты, до количества проведенных ритуалов или позитивных дней. Безумно интересно наблюдать, как меняются эти цифры в течение года.»*

*Поскольку мы колдуньи и колдуны, то подводить итоги и планировать будем не только с помощью бумаги и ручки, но и с помощью медитаций и карт Таро. Так что не волнуйтесь, будет интересно».*

*(Par Nada)*

## Вторая часть посвящена шабашам.

В ней мы рассказываем, что необходимо для подготовки к этому действу, как настроиться на энергию праздника, а также предлагаем идеи для торжества.

## Третья часть посвящена праздникам полнолуния (эсбатам).

В ней вы найдете ваш личный планировщик лунных фаз.

Помимо трех частей, объединенных одной тематикой, в нашем журнале есть отдельные страницы, посвященные какой-то идее. Например, мы добавили страницу под названием «читательский блог». Сюда вы сможете записать прочитанные книги, а в конце года порадоваться своей книжной полке. Подобные страницы посвящены разным темам. Обращайте на них внимание.

**Итак, начинаем!**





## Планирование и духовность

Дорогие читатели, хочу на этих страницах поделиться с вами своей историей о том, как планирование и тайм-менеджмент стали важной частью моей духовной практики.

В давние-давние времена я, как и большинство людей на этой планете, думала, что планированием занимаются только бизнесмены, чиновники и прочая нечистая сила. А нормальные люди, а тем более люди духовные, такими бранными вещами, как составление расписания, не занимаются. К сожалению, мне в то время не попадались такие замечательные издания, как это, чтобы объяснить мне, как глубоко я заблуждалась, поэтому мне пришлось набивать свои шишки и не раз испытать разочарование, прежде чем я поняла, что планировать все-таки нужно.

Первой моей проблемой стала банальная нехватка необходимых ингредиентов как раз в тот момент, когда мне в голову пришло провести какой-то обряд. Захотела я, например, отпраздновать Мабон и подумала: "Ах, как было бы хорошо испечь яблочный пирог", но нет ни яблок, ни муки, и вообще уже два часа ночи. Такие ситуации повторялись в разных вариациях. Да, конечно, бывали и случаи, когда у меня по чистой случайности находилось все нужное под рукой, но это происходило редко. Кстати, такая настройка (планировать не нужно, но хочется, чтобы все ингредиенты были в наличии) приводила к огромному захламлению моей квартиры.

Ведь единственная возможность сделать так, чтобы все что требуется оказалось рядом в нужный момент, — это держать у себя дома все, что может хоть когда-нибудь пригодиться. Поэтому довольно большую часть своей жизни я провела в хроническом бардаке, как истинная мисс Плюшкина.

Второй проблемой стал пропуск важных дат. Бывало, я вспоминала о том, что надо бы отпраздновать полнолуние, как раз в день полнолуния. А еще бывало, что я понимала это, когда полнолуние уже прошло и нужно ждать еще 20 дней до следующего. К моему стыду, пару раз такое случалось даже с шабашами. Хотя с ними попроще, так как они каждый год проходят в одни и те же даты.

Потом в мою жизнь пришли работа, семья (включая дочь), увлечение настольными играми, желание выучить английский, да еще и безумно интересные сериалы на «Нетфликсе» (да простят меня издатели за эту непреднамеренную рекламу). В таком ритме жизни проблематично даже вспомнить о том, что нужно колдовать. Но если ты и вспомнишь, вполне возможно, у тебя просто-напросто не останется на это сил. Ты только пришла с работы, проверила



уроки у дочери, приготовила ужин, закинула стирку и все, чего ты хочешь сейчас, — это забраться под одеяло и поспать.

Я даже не буду пытаться рассказать вам запутанную историю о том, как я решила, что мне жизненно необходимо собрать викканскую общину. Этот квест привнес такое количество хаоса в мою жизнь, я настолько часто лажала, опаздывала и чувствовала себя дуручкой из-за банальной неподготовленности, которой можно было избежать, просто... проведя подготовку (вот это поворот!). Но на все вечно не хватало времени.

Тогда до меня начало смутно доходить, что не важно, какой суперведьмой я себя считаю, у меня, как и у всех других людей, есть ресурсы — время, энергия, деньги. И эти ресурсы нужно распределять. Потратил все деньги на развлечения — не на что будет купить ингредиенты для праздничного пирога на шабаш. Выжала из себя все ради работы или идеально чистого дома — не жалуйся, что твои шабашки однообразны и скучны, потому что сил на

что-то большее у тебя все равно не хватит. Твое расписание похоже на запутанный сюжет детективного фильма — ну, тогда не жалуйся, что периодически из твоей жизни загадочным образом исчезают эсбаты, шабашки и прочие интересные даты.

И тогда скрепя сердце мне пришлось признать, что тайм-менеджмент — это не только для воротил бизнеса. А потом, когда я начала читать про планирование, я открыла для себя, что это очень даже языческое занятие. Что магия становится лучше, когда ты планируешь свое время, распределяешь ресурсы, а твое планирование становится ярче, когда туда вплетается магия.

Сейчас, по прошествии десяти лет, я даже не смогу вам сказать, где у меня тайм-менеджмент, а где духовность — так крепко они сплелись в моей жизни. И кажется, в процессе освоения магического тайм-менеджмента, я открыла давно забытый культ почитания старых богов... но это уже совсем другая история!





## Отправная точка

Нельзя понять, насколько вы выросли, если не с чем сравнивать.

Напишите все свои данные на начало года: уровень дохода; число подписчиков в «Инстаграме» и людей в ковене; коли-

чество прочитанных книг и так далее. Пишите все, что можно будет сравнить в конце года.

**Поверьте, вы очень удивитесь!**









.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Разворот на год

«Жить — значит совершать духовные поступки».

Эрин Мёрфи-Хискок «House Witch»

Современная ведьма стоит между мирами, и ей необходимо уметь совмещать свою личную практику с другими сферами жизни: семьей, карьерой или учебой, отношениями с друзьями.

Как не запутаться? Как в кутерьме летних дней не забыть, что нужно сгонять в ближайший лес за свежими травами? Как не забыть собрать осенью дубовые желуди, если обычно мы вспоминаем о них только ближе к зимнему солнцестоянию? Именно для этого мы сделали годовой разворот. Может показаться, что это обычный планер, но в нем есть свои хитрости.

1. Строка «Дни рождения» — для самых близких членов семьи и друзей.
2. «Важные даты» — дни, которые вы празднуете ежегодно. Сюда могут входить как мирские (дни рождения, годовщины, профессиональные праздники, государственные выходные — записывайте те, что вам реально нельзя пропускать), так и магические даты (шабаши, полнолуния, новолуния и другие особые магические дни).
3. Впишите в строку «Планы» все, что вы хотите успеть сделать за год. Возможно, вы собираетесь провести летний

отпуск в Испании или хотите поехать на природу всей семьей. Важно, что грандиозные планы часто пересекаются с нашими магическими задачами, поэтому следует держать их на виду.

4. В последнюю строку «Не забыть» добавьте задачи, которые необходимо решить, чтобы свершилось все вышеперечисленное. Например, если в апреле назначена встреча виккан в Питере, то не позднее конца февраля вам нужно купить билеты. Я лично вспоминаю о сборе трав где-то осенью, когда многие травы уже отцвели и пожухли. Значит, на летние месяцы я делаю пометку о сборе трав. Записывайте здесь все, что поможет вам вовремя подготовиться к запланированным событиям — от покупок подарков на Новый год до великого поста перед важным ритуалом.
5. В заголовке каждого столбца напишите названия месяцев по порядку, начиная с текущего.

НЕ ЗАБЫТЬ

ПЛАНЫ

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

ДНИ РОЖДЕНИЯ

МЕСЯЦ






МЕСЯЦ

ДНИ РОЖДЕНИЯ

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

ПЛАНЫ

НЕ ЗАБЫТЬ

МЕСЯЦ	ДНИ РОЖДЕНИЯ	ВАЖНЫЕ ДАТЫ	ПЛАНЫ	НЕ ЗАБЫТЬ