



# ВНУТРЕННЯЯ ГИГИЕНА КАК НЕ СТАТЬ БЕЗОБРАЗНЫМ

**П**лохо соображаете, раздражительны и легко устаете? Вздрагиваете от незнакомых звуков? Моетесь, но чувствуете себя загаженным уже спустя несколько минут? Вы чувствуете себя так, словно что-то все время давит на вас. С вами становится невыносимо общаться.

Знакомо звучит? Да, можно на физическом уровне страдать от депрессии или недостатка витаминов, или еще от чего-то. Так на горожанина действует городская энергия — при чувстве изнурения и гадости внутри срочно требуется «психологическая чистка».

Лучшее средство в такой ситуации — длительная поездка за город, но для этого может не быть времени и денег. Не каждый позволяет себе отдых на Карибских островах. Нужно ходить на работу, нельзя тратить деньги. Но вам надо сделать что-то сейчас, сегодняшним вечером, или вы завоюете от тоски.

## ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ЗАКЛИНАНИЯ

Есть два основных типа очистительных заклинаний, так же как существуют два основных типа защитных заклина-



ний: те, что относятся к человеку, и те, что относятся к месту. Начнем с персональных.

Персональные заклинания используются обычно по двум причинам. Первая, и самая простая, заключается в том, что нужно просто очистить «психическую грязь», собранную в течение дня в своих каналах. Это особенно важно для тех, кто живет в городе. Вторая причина — очиститься для того, чтобы подготовиться к какой-то большой магической работе или к ритуалу.

*Один из самых обычных способов очищения — окуривание. Воспользуйтесь дымом от сжигания любого количества трав, смолы или дерева и с ног до головы окунитесь в него.*



Лучше всего делать это в обнаженном виде, но, в случае необходимости, можно и в одежде. Посыпьте растительным материалом угольный диск в жаропрочном сосуде и подожгите диск. Имейте в виду, что для определенных видов очищения лучше подходят определенные виды трав.

### Травы, подходящие для окуривания

**Асафетида.** РЕДКОСТНАЯ ДРЯНЬ! Используйте только в случае крайней необходимости, если возникли серьезные проблемы, и вы погрузились в трясину зла. Вам эта трава не понравится — очень зловонна. А также она не понравится вашим домашним животным, друзьям и домочадцам (которым лучше сказать заранее, что собираетесь дезинфицировать дом), но сработает отлично.

**Драконова кровь.** Ее любят или ненавидят. Очень резкий, таинственный запах, земной и пряный. Мощный очиститель, очень мужественная энергия. Эта трава ассоци-



ируется не только с драконами, но и с древней мудростью. Заметим, что настоящая драконова кровь — это смола. При покупке в больших количествах выглядит плотной, похожей на камень массой, по цвету варьируется от кирпично-красного оттенка до коричневого. При разрезе довольно клейка на ощупь. Драконова кровь никогда не бывает яркой.

**Зубровка.** Это трава для вызова духов — всех возможных духов. Традиционно почитается народностями юго-запада и используется после комбинаций с кедром и полынью для вызова духов предков и различных божеств.

**Кедр.** Кедр, одно из настоящих траурных деревьев, необходим для предсказаний. Очищает для гадания ваши психические каналы, такие как «третий глаз».

**Ладан.** Важное средство в египетской магии. Ладан обладает солнечной энергией, используемой для очистки с помощью силы Солнца. Имеет благословенный сладкий запах.

**Сандаловое дерево.** Посвящено различным богиням любви. На редкость приятно пахнет. Очищение с его помощью имеет оттенок счастья и чувственности. Хорошо в те дни, когда вам не нравится ваше тело на физическом уровне.

**Шалфей, розмарин и тимьян.** Эти обычные для Европы садовые травы берите прямо из шкафчика со специями или приобретайте в магазине в отделе приправ. У них приятный уютный запах, это благословенные травы, просто песня. Можно купить как в целом, так и в измельченном виде; если вы купили их в виде стеблей и листьев, то советуем хорошенько измельчить их перед тем, как сжигать. В измельченном виде они лучше горят на каменном угле.

**Эстрагон.** Используется для придачи мужества, поскольку *tarragon* означает «маленький дракон». Сильно пахнет и придаст вам силу воли, если она вам нужна.



## Травы, которые мы вам не рекомендуем использовать

Можно найти рецепты для очищающих процедур со следующими травами. Не советуем использовать их по соображениям безопасности, поскольку они вредны для легких.

**Волчья стопа канадская.** Раздражает слизистые оболочки. Не используйте.

**Перец.** Черный, белый или же кайенский. Горит легко и красиво и оставляет в воздухе дымку, которая станет причиной длительного кашля и сильного насморка. К тому же запах перца будет долго висеть в воздухе.

**Фиалковый корень.** Использовался в качестве основы во многих старинных рецептах. Обладает раздражающим действием.

**Другие травы.** Ядовитые растения. Это — белена, болиголов, белладонна, дурман, паслен, наперстянка, олеандр и лютик. Не обольщайтесь ими, не будьте опрометчивы!

## ОЧИЩЕНИЕ ЧЕРЕЗ КУПАНИЕ

Проблема с окуриванием чего-либо состоит в том, что не обойтись без дыма. Людям с астмой или чувствительностью к дыму лучше воспользоваться другим методом.

*Еще один, наиболее популярный вариант очищения — купание.*



В первую очередь, потребуется ванна, хотя мы включим и рецепты для душа для тех, у кого есть только душевые кабины.



## Цветочные ванны

Успокаивают, расслабляют и дарят радость в депрессивные дни. Также дают романтический настрой, что хорошо не только перед свиданием, но и тогда, когда очарование уходит из длительных отношений из-за стресса и усталости. Возьмите цветочные масла, такие как жасминовое, розы, лавандовое, а также яблоневый цвет или лепестки живых цветов. Если денег нет совсем, проверьте мусорные контейнеры перед цветочными магазинами и оборвите лепестки с выброшенных увядших цветов. Нужно как минимум две чашки цветочных лепестков. Если вы боитесь, что засорится сток, положите их в мешочек (подойдет даже старая майка с завязанными отверстиями) и пустите в воду или положите кусок ткани на сток, когда будете сливать воду, если вам нравится, как лепестки плавают в воде.

## Травяные ванны

Заварите травы и поставьте на водяную баню. Нагревайте, но не кипятите. Лучше всего использовать шалфей, розмарин, тимьян, эстрагон — они придадут мужества; смолы сандалового дерева — возбуждают чувственность, лавровый лист — для усиления энергии, мяту и листья эвкалипта — для улучшения физического здоровья. Смолы не распадаются при кипячении. Применяя смолу, добавьте эфирное или чистое масло (настойку смолы).

## Рецепты для души

Заварите два или три галлона крепкого травяного настоя. Вначале примите душ, как вы обычно делаете, и затем вылейте на себя несколько кувшинов настоя той температуры, которую можете терпеть. Эти настои можно сделать



и держать в пластиковых бутылках — жарким летом вам, возможно, захочется вылить на себя холодный настой. Не храните их больше недели и чаще проверяйте, не зацвела ли вода, не появилась ли вонь.

## Паровые ванны

Да, их можно сделать в квартире, если у вас есть большие емкости и плита. Заполните все большие кастрюли кипяченой водой и добавьте травы или масло. Наполните бадью наполовину максимально горячей водой из-под крана и поставьте в бадью стул. Если стул металлический, то перед тем как сесть на него, проверьте рукой его «температуру». Если стул деревянный, убедитесь, что будет место, где его высушить. Избегайте стульев с обивкой, поскольку обивка будет впитывать влажность, и стулья поразит плесень. Затем долейте кипятка и сядьте на стул, стараясь не касаться воды. Расслабляйтесь в клубах пара, пока вода не остынет.

## Белые ванны

Эти ванны известны в афро-карибских традициях. Связываются с Оришей Обаталой — божеством, представляющим справедливость, сострадание и здоровье. Самый частый ингредиент в составе белой ванны — кокосовое молоко, обычно консервированное, так как если вы используете настоящие кокосы, вам придется расколоть слишком большое количество их. Другие варианты — сода для выпечки, или сахар, или несколько капель ванильного экстракта, или сухое молоко. Сухое молоко хранится вечно, и его можно взять с собой куда угодно. Скомбинируйте все это, но в не большем количестве, чем две чашки на ванну. Убедитесь, что вода достаточно горяча, чтобы ингредиенты хорошо растворились. Отмокайте в ванне столько, сколько вам



нужно, а затем ополоснитесь под душем. Хорошо зажечь вокруг ванны белые свечи, особенно с экстрактом кокоса.

Рекомендуем подождать с мытьем, по крайней мере — двадцать минут, для того чтобы дать энергии каждой ванны впитаться в кожу, после того как вы вышли из ванны. По традиции, хоть это и не является необходимым, первые несколько часов после купания носят только белое. Хорошо подходит просторная футболка. Если вы терпеть не можете белое, не обязательно надевать одежду этого цвета, но, пожалуйста, проследите, чтобы одежда была чистой и выглаженной и под рукой были чистые полотенца.

## ОЧИЩЕНИЕ ЗВУКОМ

Другой метод очищения — звуком. Тут придется соблюдать осторожность, чтобы не разбудить соседей, особенно если вы живете в доме с тонкими стенами. Довольно тихий способ — колокольчики или камертон. Обзвоните ими вокруг своего тела, по очереди купая в звуке все части своей ауры. Более шумный способ требует хорошей аппаратуры с подходящими стереофоническими колонками и соседей, которые вас не убьют. Наденьте наушники, поставьте колонки так, чтобы они смотрели друг на друга на расстоянии двух футов, включите музыку и встаньте между колонками. Не включайте музыку через наушники, они служат для защиты ушей. Музыка должна проходить через колонки и быть очень-очень громкой.



*Мы обнаружили, что та музыка работает лучше всего, которая не слишком быстрая и пронзительная, в ней должна звучать сильная, глубокая, гудящая басовая нота, и не должно быть слишком высоких, визжащих звуков.*



## БАЗОВЫЙ РИТУАЛ ОЧИСТКИ ПРОСТРАНСТВА

Иногда ментальные обломки проблем многих людей накапливаются, пока пространство само по себе не начинает нуждаться в хорошей очистке. Совершите очищающие заклипания в доме, по месту работы, внутри вашей машины (сколько людей разругалось в дороге!) или в любом месте, куда можете войти и сделать то, что нужно, не опасаясь, что вас выгонят. Колдуйте различными способами, от типа пространства зависит лишь качество заклинаний — есть полноценные ритуалы, а есть скромные, невидимые. В своем собственном доме можно делать ритуалы первого типа, но на работе или в общественном месте прибегните к ритуалам второго типа.

Для полноценных ритуалов очистки пространства вам необходимо следующее:

- ④ большие свечи, лучше в банке;
- ④ большая чашка с водой;
- ④ дымокур или кадило;
- ④ маленькая ветка дерева или зеленого растения, можно даже сорного;
- ④ компас, чтобы определять направление;
- ④ веник;
- ④ предметы, в которые можно стучать, — барабаны, тамбурины, пластиковые бутылки, банки и кастрюли, стеклянные дребезжащие банки, в общем, все, что только может прийти в голову.

Этот ритуал можно совершать в одиночку, хотя тогда он будет продолжаться дольше, и придется самостоятельно таскать все атрибуты из комнаты в комнату. Однако лучше





выполнять его силами всех домочадцев, так, чтобы все приняли участие. Если они откажутся помочь и вы останетесь в одиночестве, ритуал все равно будет работать прекрасно, даже без их участия, но он сработает сильнее, когда, как говорится, на палубу выйдет весь экипаж. Поскольку ритуал шумный, лучше предупредить соседей, если живете в коммуналке. Заверьте их, что балаган будет недолгим.

Приступайте к ритуалу с нижней части дома. Если это многоквартирный дом, начните с входной двери или с крыльца. Если с фундаментом — начните с него. Мы рекомендуем пользоваться компасом, потому что не все знают, где восток в жилище. Воскликните: «Я очищаю это место именем духов Востока!» и помашите дымокурором или кадиллом на каждом углу. Затем воскликните: «Я очищаю это место именем духов Юга!» и помашите зажженными свечками на каждом углу. Повторите ритуал для духов Запада, разбрызгайте несколько капель воды на каждом углу (убедитесь, что в вашей чашке достаточно воды для любого угла каждой комнаты в доме), а затем повторите заклинание для духов Севера, помахав на каждом углу зеленой веточкой.

Было бы здорово, если бы во время этого ритуала ваши помощники вопили, стучали и создавали бы так много шума, как только возможно. Поручите разным людям определенные участки работы, или же один человек может делать весь ритуал, пока остальные просто создают шум. Найдите хороший, легкий ритм, возможно, даже невербальный, например, «Я-да-да-да, Я-да-да-да» — что-то, что любой сможет повторять, даже взбираясь по ступенькам и хихикая при этом. Один человек должен идти впереди остальных, пока те перемещаются из комнаты в комнату, расчищая пространство веником.

Процессия должна идти от низа дома до самой вершины. Отдельными комнатами считаются прихожие и ваннные ком-



наты, а также лестничные пролеты, если они достаточно большие. Туалеты следует открыть и проветрить, особенно если они находятся на улице. На вершине дома или в конце квартиры, в последней комнате, откройте окно (даже если на улице и впрямь холодно — окно не будет оставаться открытым долгое время) и выметите вон остатки плохой энергии сильными театральными движениями, пока остальные издадут одобрительные возгласы, поют и стучат. Если окна нет вообще, и нет возможности выйти на крышу, создайте астральное окно, нарисовав его рукой в воздухе, церемониально открыв и выметая все наружу. Только, пожалуйста, убедитесь, что вы его потом закрыли, либо запомнили, где оно, либо ритуально стерли. Если вы решили оставить «окно» открытым или если вы «открывали» его много раз, не ставьте под окно ничью кровать и регулярно проверяйте, нет ли какой утечки.

## СКРЫТЫЕ РИТУАЛЫ ДЛЯ РАБОЧЕГО МЕСТА

Большинство людей, практикующих искусство магии, вне зависимости от их традиции или личного вероисповедания, обычно предпочитают работать в сравнительно контролируемом окружении, где они могут «Делать То, Что Хотят», со всеми сопутствующими атрибутами. Некоторые ситуации, требующие исключительно духовного решения, особенно когда перепробованы все остальные, не являются идеальными сценариями и не требуют от вас звенеть в колокольчики, махать ароматическими палочками или монотонно бормотать песнопения на непонятных языках. Чаще всего в постиндустриальном XXI веке место, где требуется прибегнуть к скрытому ритуалу, — это рабочее место.



Погребены ли вы в крохотном офисе на улице имени Дилберта\* или же прикованы цепями к станку на машинном заводе, затруднения, которые возникают при совершении магических актов на рабочем месте, одинаковы. Выход из кладовки со швабрами к вашим коллегам, перетаскивание туда-сюда колокольчиков и благовоний привлечет к вам нежелательное внимание, удивленные или раздраженные взгляды или вызовет шквал сплетен, которые могут сделать ваше пребывание на работе невыносимым.

В церемониальных магических традициях существует концепция «астрального храма». Цель многих людей, посвятивших себя церемониальной магии, — так сродниться со своими алтарными принадлежностями и так натренировать свое сознание, что физическое присутствие этих инструментов уже не является необходимым, поскольку в любой момент можно силой воли «вызвать» их из астрального пространства. Не чувствуйте себя неуютно, если их нет в вашем мешке. Мы — «приматы», пользующиеся орудиями, но при этом стараемся овладеть прекрасным искусством скрытой магии. Вне зависимости от вашего стиля или традиции, одно остается неизменным. Постоянно будет возрастать значимость вашей подготовительной работы. В конце концов, искусство выражать Волю — не просто вопрос вашего желания. Сила должна вырасти, сфокусироваться и направиться к вашей цели, какова бы ни была ваша возможность импровизировать. Мы советуем вам обращать особенное внимание на подготовку. Например, если вы собираетесь использовать вещества, такие как пища, напиток

---

\* Дилберт (англ. *Dilbert*) — название серии комиксов и имя их главного героя. В них рассказывается об офисной жизни, менеджерах, инженерах, маркетологах, боссах, юристах, сбытовиках, практикантах, бухгалтерях и прочих странных людях.



или масло, чтобы пометить ими границы вашего рабочего пространства, найдите время, чтобы дома зарядить эти вещества достаточной энергией.

*Если вы собираетесь рисовать символы пальцем, попрактикуйтесь в рисовании заблаговременно, чтобы безошибочно воспроизвести рисунок.*



Можно работать с объектами, спрятанными на теле; можно принести случайные отдельные предметы на свое рабочее место; или же создать пространство, в котором скроете различные магические безделушки.

### Скрытое очищение через противостояние негативной энергии

**Очищение дыханием.** Для этого потребуется разжевать или выпить что-то с сильным травяным привкусом. Возьмите что-нибудь ментоловое, например, жевательную резинку с мятой, имбирное пиво (или горячую ямайскую его разновидность), все с красным перцем или большим количеством чеснока, например, чипсы, или что-то вроде сырого лука, если стерпите это. Разжуйте немного, пока гуляете. Обойдите границы пространства, периодически делая глубокий вдох и выдыхая с сильным, прямым потоком воздуха. В момент выдоха представляйте, что вы — огнедышащий дракон, выдыхающий всю негативную энергию. Затем отхлебните или пожуйте еще, сделайте следующие несколько шагов и повторите все сначала. Старайтесь дышать во всех тех местах, которые особенно полны неприятных эмоций, но, пожалуйста, не стремитесь выдыхать людям прямо в лицо. Если звук не будет привлекать к вам внимание, то гудение или посвистывание также придаст силы и поможет сосредоточиться.



**Очищение веществом.** Пройдите по границам пространства, рисуя кончиком пальца символы для того, чтобы удалить дурные вибрации. На кончик пальца нанесите такие субстанции, как эфирное масло, жидкое мыло, крепкий ликер или просто воду, если вы не хотите, чтобы на поверхности оставались следы. (Равену хорошо удается делать это с помощью виски.) Для того чтобы оставлять символы, хорошо подходят такие места, как дверные перемычки, окна, углы и вентиляционные решетки. Используйте простой круг для того, чтобы изобразить щит вокруг пространства, или ваш инициал, или круг, перечеркнутый диагональными чертами, — сигнал, отвращающий опасность.

**Окуривание чаем.** Приготовьте крепкую чашку травяного чая (с шалфеем, корицей, имбирем или мятой) и пройдитесь с ней по помещению. Пары действуют как окуривание.

### **Скрытое очищение через защиту от людей, несущих негативную энергию**

**Защитные оккультные знаки.** Обычно в офисных клетушках вешают фотографии членов семьи, домашних животных, картинки, вырезанные из журналов, с изображениями всевозможных красивых девиц или шикарных мест отдыха. Покройте их пленкой или вставьте в рамку, а также добавьте кусочек пергамента с блокирующим оккультным знаком между пленкой или рамкой и фотографией.

**Защитные символы.** Их можно приклеить под столы или стулья. Только не забудьте забрать их с собой, если поменяете работу! Зарядите энергией маленькую игрушку или статуэтку, чтобы она действовала, как горгулья, охраняющая вас от нежелательных посетителей, и поместите ее на поверхность стола, монитор компьютера или на верстак. Коснитесь ее или



поиграйте с ней, чтобы активировать, когда нежеланный посетитель появляется поблизости или собирается приехать.

**Растения.** Если позволяет обстановка, принесите живое колючее растение на ваше рабочее место, спрятав защитный оккультный знак или изображение человека, с которым вы хотите справиться, на дно горшка или в землю.

*Имейте в виду, что когда очищаемое пространство не является вашей собственностью, лучше ограничиться малым. Пытаться очистить все здание для одного человека слишком сложно.*



Сосредоточьтесь на одной маленькой комнате, которая открыта всем, но в которой вы постоянно находитесь. Также учтите, что чистить чье-то личное пространство (например, кабинет вашего сотрудника) без их согласия — непростительная грубость.