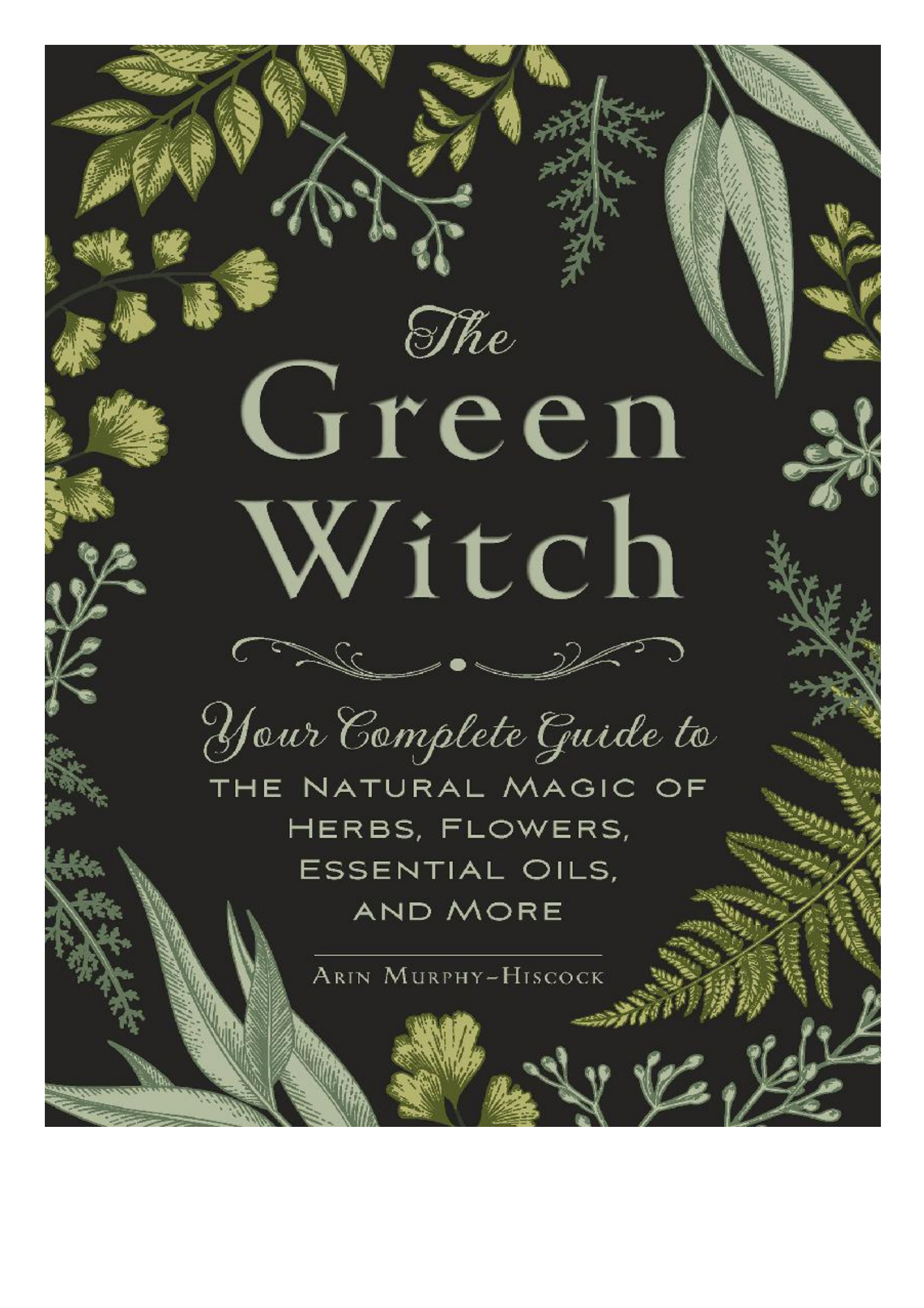


A detailed botanical illustration border in shades of green and yellow, featuring various leaves, ferns, and small flowers, framing the central text.

The Green Witch

Your Complete Guide to
THE NATURAL MAGIC OF
HERBS, FLOWERS,
ESSENTIAL OILS,
AND MORE

ARIN MURPHY-HISCOCK

**Grazie per aver scaricato questo Simon &
Ebook Schuster.**

Ricevi un ebook GRATUITO quando ti iscrivi alla nostra mailing list. Inoltre, ricevi aggiornamenti su nuove versioni, offerte, letture consigliate e altro da Simon & Schuster.

Fare clic di seguito per registrarsi e visualizzare i termini e le condizioni.

[CLICCA QUI PER REGISTRARTI](#)

Già un abbonato? Fornisci di nuovo la tua email in modo che possiamo registrare questo ebook

e inviarti più di ciò che ti piace leggere. Continuerai a ricevere
o re esclusive nella tua casella di posta.

The Green Witch



Your Complete Guide to
THE NATURAL MAGIC OF
HERBS, FLOWERS,
ESSENTIAL OILS,
AND MORE

ARIN MURPHY-HISCOCK

Contenuti

[introduzione](#)

[Parte 1: Alla scoperta della strega verde](#)

[Capitolo 1: Cos'è la stregoneria verde?](#)

[Il sentiero della strega verde](#)

[Una breve storia della stregoneria verde](#)

[Imparare a identificarsi con la Terra](#)

[La magia di essere una strega verde](#)

Capitolo 2: Abbraccia il tuo potere

Concentrati sui tuoi centri energetici

Strumenti di utilizzo

Rendi la tua casa uno spazio sacro

Crea uno spazio sacro all'aperto

Sii in sintonia con la Terra

Capitolo 3: Sintonizzati con la natura

Conosci il tuo angolo dell'Universo

Sperimenta l'energia ambientale intorno a te

Radicarti

Lavora con i quattro elementi naturali Scopri e

sviluppa i tuoi sensi

Capitolo 4: Manifestare il potere delle stagioni

Cicli stagionali ed energia

Celebrando i solstizi e gli equinozi

Meditazioni per ogni stagione

Esecuzione di rituali stagionali

Parte 2: Camminare sul sentiero verde

Capitolo 5: Vivi a stretto contatto con la Terra

Il sole, la luna e le stelle

Lavorare con Green Energy

La magia degli alberi

Attingi alle energie dei fiori

Erbe e verdure potenti

Usare le pietre: le ossa della terra

Capitolo 6: Keep a Green Witch Garden

Il potere in un giardino

Progettare il tuo giardino

Suggerimenti per la semina

Prendersi cura del proprio giardino in modo naturale

Riempi la tua casa di piante d'appartamento

Capitolo 7: Crea e realizza Green Witch Magic

Preparare le erbe

Estrarre le energie delle erbe

Benedizione delle tue creazioni

Fare incenso alle erbe

Crea sacchetti di incantesimi

Crea un cuscino da sogno

Sacchetti di incantesimi da giardino

Crea una scopa

Balsami o profumi artigianali

Costruisci pietre miliari da giardino

Capitolo 8: Diventa un guaritore naturale

[I passaggi della guarigione](#)
[Preparare tè curativi](#)

[Energy-Empowering oli essenziali](#)
[Bagni rigeneranti e sali da bagno](#)
[Crea elisir riparatori](#)

[*Capitolo 9: ricette di cucina della strega verde*](#)

[Attingi alle energie dei frutti](#)
[Integra il potere dei fiori](#)
[Crea aceti per aumentare la potenza](#)
[Aggiungi dolcezza con zuccheri infusi](#)
[Migliora la salute con le verdure](#)
[Incorpora la bontà dei cereali](#)

[Ringraziamenti](#)

[Circa l'autore](#)

[*Appendice: le associazioni magiche di oggetti naturali*](#)

[Bibliografia](#)

[Indice](#)

Dedizione

Per Saya e Sydney, che potrebbero essere tra la prossima generazione di streghe verdi.

introduzione

Qualunque sia la ragione per la ricerca dell'equilibrio, scoprirai che armonizzarti con l'energia della natura può aiutarti a liberarti dagli stress della tua vita e concentrarti sul qui e ora. E non c'è modo migliore per esplorare la generosità della natura che seguire il sentiero della strega verde.

La via della strega verde è la via del naturalista, dell'erborista e del guaritore. È una pratica in forma libera, flessibile e personalizzata per chiunque desideri esplorare i doni della natura e usarli per trovare equilibrio e armonia nella vita. Con *The Green Witch* troverai le informazioni di cui hai bisogno per sviluppare e nutrire la pratica spirituale della stregoneria verde, dai consigli su come percorrere il sentiero verde nel mondo moderno alle informazioni su erbe, piante, alberi, pietre e altro. Troverai ricette, esercizi, suggerimenti rituali e indicazioni per preparare pozioni e miscele di erbe per scopi sia banali che magici.

Da questioni come la storia della pratica alla creazione delle proprie tradizioni individuali, *The Green Witch* è una guida positiva e pratica per la moderna strega verde che cerca di connettersi con la natura nella società di oggi. Ciò che è così rilevante e unico nella stregoneria verde è che è una pratica altamente specializzata e solista. Non tutti saranno attratti dalle stesse cose e si eserciteranno nello stesso modo. Si tratta di pathfinding un equilibrio praticabile nella *vostra* propria vita all'interno *vostra* propria impostazione.

La strega verde lavora a stretto contatto con la natura e i suoi doni. Utilizza elementi naturali per migliorare il benessere del

corpo fisico, spirito e ambiente e lavora per stabilire una connessione personale con il mondo naturale. Può sembrare una sfida armonizzarsi con la natura nel mondo tecnologico e industriale di oggi. Fortunatamente, non è necessario rimuovere o invertire le influenze moderne. Quello che devi fare è scoprire come collegare la tua vita moderna a quella conoscenza precedente che aspetta che tu la ritrovi. Il trucco è riconoscere la presenza dell'energia verde nel mondo oggi e vedere come funziona ancora.

Ascolta il mondo intorno a te. Apri il tuo cuore. Riequilibrare. E goditi il viaggio.

Nota: sebbene la strega verde e il lettore siano chiamati "lei" in tutto il testo, il percorso non esclude affatto i praticanti maschi, che sono più comuni ogni giorno. Il pronome "lei" è stato scelto semplicemente per comodità.

Part 1

Discovering the Green Witch



Capitolo 1

Cos'è la stregoneria verde?



HISTORICAMENTE, UNA STREGA VERDE VIVEVA a parte, usando le energie di piante e alberi intorno a lei per curare gli altri. Coloro che avevano bisogno dei suoi servizi andarono a trovarla. In questi giorni, è più probabile che una strega verde viva nel mezzo di una città o in periferia. Potrebbe lavorare in una varietà di campi, come affari, medicina o insegnamento, oppure potrebbe essere una mamma a tempo pieno .

Una strega verde non è definita da dove vive o da cosa fa per portare a casa uno stipendio. Né si limita a lavorare con piante, alberi o erbe. Non è, come si potrebbe supporre, definita unicamente dal modo particolare in cui esprime la sua spiritualità o dalla religione che segue. Una strega verde è definita dalla sua relazione con il mondo che la circonda, dalla sua etica e dalla sua affinità con il mondo naturale. In sostanza, vive la vita di una strega verde: vive il sentiero verde.

Il percorso della strega verde è un percorso intensamente personale che integra abilità, simpatie e antipatie, il clima di una particolare posizione geografica e l'interazione con l'energia di quell'ambiente. Non è tanto una tradizione quanto un adattamento personale di un ideale.

Il sentiero della strega verde

Nella percezione popolare, la pratica della stregoneria verde è un'espressione di spiritualità basata sulla natura che si concentra sull'interazione dell'individuo con il suo ambiente naturale. La stregoneria stessa è una pratica che prevede l'uso di energie naturali come aiuto per portare a termine un compito o raggiungere un obiettivo. In generale, la stregoneria riconosce un dio e una dea (a volte solo una dea) e riconosce che la magia è un fenomeno naturale.

La stregoneria viene spesso confusa con la Wicca, che è una religione moderna, alternativa e basata sulla natura . Mentre la Wicca e la stregoneria possiedono molte somiglianze, inclusa la venerazione per la natura, la Wicca è una religione formale specifica. Esiste un'ampia varietà di forme di stregoneria, con diversi gradi di struttura. Per il bene di questo libro, il termine "stregoneria" si riferisce alla pratica di lavorare con le energie naturali per raggiungere obiettivi, senza uno specifico contesto religioso.

Una strega verde, quindi, è qualcuno che vive il sentiero verde ed è consapevole di come l'energia della natura scorre attraverso la sua vita e il suo ambiente, anche se quell'ambiente non è il tradizionale giardino e la foresta resa popolare da fiabe e nozioni romantiche.

Perché usiamo la frase "vivere il sentiero" invece di dire semplicemente "praticare la stregoneria verde"? È molto semplice. La stregoneria verde non è una pratica separata dalla vita ordinaria, come la magia rituale, per esempio; è un onnicomprensivo total-immersion esperienza in cui tutta la vita è un'esperienza magica.

La stregoneria verde non è una tradizione formale nel senso di Gardnerian Wicca, Dianic Wicca, Feri Tradition o altre forme consolidate. Quando usiamo la frase "la tradizione della strega verde", non ci riferiamo a una linea ininterrotta di iniziati o a un corpo di tradizioni consolidato. Invece, ci riferiamo alle varie pratiche provenienti da luoghi diversi che si uniscono per informare la moderna strega verde e la donna saggia.

Poiché il percorso della strega verde è una pratica solista individualizzata, qualsiasi libro moderno sulla stregoneria verde è semplicemente il modo di interpretare la pratica di un singolo autore. L'iniziazione alla stregoneria verde è tecnicamente impossibile. Non esiste alcun corpo di conoscenza formale trasmessa attraverso un attento addestramento, nessuna mente di gruppo stabilita a cui si è collegati da cerimonie sacre eseguite dagli anziani. Alcuni gruppi eclettici moderni possono basare la loro pratica regolare sugli ideali della stregoneria verde, ma non è la stessa cosa.

Un praticante di stregoneria verde può trasmettere la sua conoscenza personale, inclusi i suoi appunti e scritti personali, a un altro, ma non è un processo iniziatico. Leggere le idee e le opinioni di un autore specifico riguardo al percorso della strega verde è una forma di apprendistato in cui impari un nuovo modo di guardare il tuo mondo e scopri nuovi esercizi e tecniche che ti aiuteranno a perfezionare e approfondire la tua connessione con il mondo naturale intorno a te. Questo processo non può essere così intensamente personale come l'apprendistato tradizionale, in cui l'apprendista lavorava a fianco del maestro, ma è una forma moderna per acquisire le conoscenze e le abilità di un particolare professionista.

THE GREEN W'S ITCH O RSPETTIVE

I concetti di guarigione, armonia ed equilibrio sono tutti fondamentali per la pratica e la visione della vita della strega verde. Questi concetti incarnano tre obiettivi distinti:

1. La terra (il tuo ambiente locale, così come il pianeta)
2. Umanità (in generale, così come la tua comunità locale e cerchie di amici e conoscenti)
3. Te stesso

La terra è spesso considerata l'obiettivo principale della strega verde, il che è leggermente ingiusto. La strega verde capisce che la terra incorpora il pianeta e tutti gli esseri viventi su di esso, inclusi animali, piante e persone. A questo proposito, sì: la terra è un termine collettivo per tutti gli esseri viventi. Tuttavia, la strega verde sa anche che raggrupparli tutti insieme significa che a volte dimentichiamo l'enfasi più individuale che ciascuno merita. Possiamo denunciare il maltrattamento generale dell'approvvigionamento idrico del nostro pianeta, ma l'azione locale spesso ha un effetto più immediato sul nostro ambiente che manifestare davanti a una torre di ghiaccio. "Pulisci il tuo cortile" è una frase che la strega verde capisce bene.

Le persone sono anche la provincia della strega verde. La moderna strega verde comprende che l'umanità ha un impatto sul mondo naturale, non solo attraverso il modo in cui gli individui lo trattano, ma anche attraverso l'energia creata dai loro sentimenti e credenze. Proprio come l'energia della natura ci influenza, così anche la nostra energia influisce sulla natura e quell'effetto non è sempre positivo. Pertanto, la strega verde cerca di mantenere l'armonia tra l'umanità e la natura. Capisce anche che le persone influenzano le altre persone con la loro energia e si sforza di mantenere un ambiente energetico armonioso in cui le persone possano sentirsi calme e autorizzate a migliorare se stesse in modo positivo e interagire tra loro con facilità e amore.

Infine, la strega verde deve funzionare in armonia con la realtà della sua stessa vita. Ciò significa elaborare i propri obiettivi e ostacoli e conoscere se stessi in modo da poter applicare le proprie energie e abilità al meglio delle proprie capacità. Il tuo vero sé non è necessariamente il sé che vorresti essere; è il sé che sei realmente. Trovare questo vero sé può essere un obiettivo notevolmente difficile. Mentiamo a noi stessi regolarmente, spesso così bene che siamo completamente sordi a certi aspetti della nostra personalità fino al giorno in cui moriamo. Tuttavia, lavorare con quel lato oscuro di noi stessi può essere gratificante e mantenere a

l'armonia tra i nostri aspetti più oscuri e i nostri aspetti positivi porta la nostra energia personale in equilibrio.

ETHICS OF THE GREEN WITCH PATH

In ogni percorso relativo all'espressione della spiritualità, il concetto di etica è importante. È interessante notare che non ci sono regole etiche o morali associate al sentiero della strega verde oltre a quelle che il praticante possiede già.

Perché non ci sono regole etiche stabilite nella pratica della stregoneria verde? Prima di tutto, la pratica è così molto personale che creare un sistema etico globale escluderebbe alcuni praticanti o li costringerebbe a cambiare chi sono. La stregoneria verde non consiste nel costringere un individuo a cambiare; parla di un individuo che sceglie di armonizzare la propria vita con l'energia della natura. In secondo luogo, la strega verde è così in sintonia con l'ambiente circostante che non è necessaria una serie di restrizioni etiche. Sapere di essere parte di un tutto più grande rende difficile agire contro quel tutto. Lavorare con la terra significa che agire contro di essa sarebbe controproducente, e questo include agire contro un membro dell'energia estesa della terra, come altre

persone, animali, piante e così via. È difficile agire in modo non etico quando si capisce come tutti e ogni cosa siano influenzati dalla negatività di un'azione del genere.

Se ami e rispetti il mondo intorno a te, non ne abuserai. Più empatia e simpatia hai per ciò che ti circonda, meglio li tratterai. Questo è legato alla regola d'oro di base che si trova in diverse religioni. È reciprocità etica: se tratti con cortesia chi ti circonda, si estenderà lo stesso a te. Ciò che metti nel mondo ti ritorna, e questo vale per pensieri, azioni ed energia.

Con la consapevolezza ben sintonizzata che la strega verde si sforza di possedere, arriva la conoscenza di chi e cosa sarà influenzato dalle sue azioni e scelte. Con questo

comprensione, e il senso di responsabilità e tutela per la vita che possiede anche lei, non è necessaria un'ulteriore attenzione all'etica. La natura è tua madre, tuo padre e il tuo migliore amico. Non ha senso danneggiare intenzionalmente i tuoi parenti o amici. Pensa all'amore e al rispetto che hai per la terra. Estendi questo riguardo a tutte le creature che compongono il mondo naturale. Uomini, animali, piante, alberi: fanno tutti parte della natura. Naturalmente li tratti con lo stesso rispetto con cui tratti la terra stessa.

Una breve storia della stregoneria verde

Le pratiche della moderna strega verde sono nate da guaritori e praticanti di magia popolare. La moderna strega verde trova i suoi antenati e antenati in erboristerie, ostetriche, guaritrici, sagge e gente astuta che prestavano particolari servizi alle loro comunità.

I doveri di questi antenati spirituali della strega verde di solito includevano l'ostetricia e la preparazione dei morti per la sepoltura, nonché l'uso di varie piante per curare la mente e il corpo. Queste persone possedevano la conoscenza sia della vita che della morte. Sapevano che tipo di fl ora poteva creare entrambi gli stati di esistenza. Queste precedenti streghe verdi, sebbene spesso rispettate, erano più spesso temute o diffidate a causa della conoscenza che possedevano. Spesso erano emarginati dalle loro comunità e vivevano da soli o lontani dal centro sociale della comunità. Anche oggi, la società è spesso a disagio con coloro che possiedono conoscenze non detenute dall'uomo comune.

È anche probabile, tuttavia, che gli antenati spirituali della moderna strega verde abbiano scelto di vivere separati dal centro della comunità perché è più difficile ascoltare ciò che la natura ha da comunicarti quando sei circondato da persone. Essere più vicini alle foreste e ai campi ha reso tutto più facile

affinché gli astuti possano entrare in comunione con le energie del mondo vivente del verde e raccogliere ciò di cui hanno bisogno.

I praticanti di magia popolare, quelli che vivono sul secondo ramo dell'albero genealogico della strega verde, non sono necessariamente separati dal primo. A volte i guaritori erano anche incantatori che eseguivano la magia popolare specifica della regione (come il Pow-wow della Pennsylvania), ma più spesso erano solo nonne che avevano un talento per "aggiustare" le cose. La magia popolare è composta da tradizioni e pratiche tramandate in un'area geografica o culturalmente specifica. In genere si concentra sulla divinazione per amore e matrimonio, successo agricolo e previsione del tempo.

Owen Davies, autore dell'affascinante *Cunning-Folk: Popular Magic in English History* , spiega che, al contrario di essere guaritori, gli astuti originariamente si occupavano principalmente di sollevare incantesimi da persone che credevano di essere vittime di una maledizione o di qualche tipo di incantesimo. La stregoneria era il terreno in cui cresceva la carriera degli astuti; quando finì la credenza popolare nella stregoneria, finirono anche i ruoli degli astuti .

S analoghe sui P ATHS

Ci sono altri percorsi moderni che ricordano il percorso della strega verde. Le streghe da cucina e le streghe da siepe osservano pratiche simili e, in effetti, a volte le persone usano questi termini in modo intercambiabile con la stregoneria verde. Tutti e tre i percorsi hanno tre cose fondamentali in comune: sono basati sulla magia popolare, non richiedono un elemento spirituale e gli escursionisti su tutti e tre i percorsi tendono ad essere praticanti solitari.

Prima di lanciarsi in un esame completo di ciò che costituisce il percorso della strega verde moderna, diamo uno sguardo alla stregoneria in cucina e alla magia delle siepi e vediamo come sono simili e come differiscono l'una dall'altra.

- **Le streghe della cucina**, orientate alla famiglia, si concentrano sulla magia eseguita nel cuore della casa moderna: la cucina. La strega della cucina basa la sua pratica magica nelle sue attività domestiche quotidiane e cucinare, pulire, cuocere e così via diventano tutte le basi per i suoi atti magici. Ad esempio, spazzare il pavimento libero da polvere e sporco può ispirare una pulizia simultanea dall'energia negativa. Una strega della cucina lavora in modo intuitivo piuttosto che ritualmente e può o meno tenere traccia di come lavora.
- **Le streghe siepi**, un termine usato più nel Regno Unito che negli Stati Uniti, vivono vicino alla natura, spesso lontano dalle aree urbane. Quando pensi alla classica saggia ai margini della città che è stata visitata per incantesimi d'amore e pozioni curative, hai un'idea abbastanza decente di cosa sia una strega siepe. La moderna strega siepe è di solito una praticante solista di un sentiero neopagano che usa la magia come base per il suo lavoro.

I professionisti moderni spesso cercano di collegare la loro pratica a una sorta di storia per creare un senso di tradizione, ma quel senso di tradizione non

è importante quanto il senso di sé. Questo è particolarmente vero per il sentiero della strega verde.

È facile guardare indietro e riconoscere le influenze del passato sulla pratica moderna, ma ogni strega verde crea la propria pratica. Non c'è iniziazione, nessuna adesione a un insieme di regole. Vivere il sentiero verde è davvero e veramente un riflesso della luce interiore della strega verde.

T H E M o d e r n G R E E N W I T C H

Nonostante il suo cosiddetto progresso, la nostra società moderna tende a guardare indietro a un tempo più semplice, anche se i giorni dei pionieri erano probabilmente più difficili e più isolati della vita odierna. Questo desiderio non è nostalgia, che è un desiderio di un ricordo aerografato. È un vero e proprio richiamo inconscio

conoscenza che è stata oscurata da innovazione, progresso e miglioramento. Non abbiamo bisogno di rimuovere o invertire l'innovazione moderna e rinunciare ai nostri marciapiedi, televisori e computer. Quello che dobbiamo fare è scoprire come connetterci nel nostro ambiente moderno a quella conoscenza precedente che aspetta che noi la ritroviamo. Rimuovere la tecnologia e sostituirla con la stregoneria e la pratica agricola non è la risposta. Invertire l'evoluzione e semplicemente sostituire qualcosa di più antico è una negazione del mondo moderno. Una strega verde non nega il mondo che la circonda. Lo accetta e cerca di capire come integrarlo nella sua pratica spirituale. La strega verde funge da ponte tra passato e presente, nuovo e vecchio. Il trucco sta nel riconoscere la presenza dell'energia verde così come esiste nel mondo oggi, per imparare a vederla come funziona ancora.

Imparare a identificarsi con la Terra

La principale caratteristica identificativa della pratica verde è una stretta identificazione con la terra. Sebbene onorare la terra ed essere consapevoli del mondo naturale sia una parte importante della maggior parte delle spiritualità alternative moderne, la strega verde non è necessariamente un membro di un percorso spirituale alternativo. La principale differenza tra il sentiero verde e le religioni neopagane è che le divinità non sono una parte essenziale della pratica di una strega verde. Mentre la strega verde si accontenta di guardare alla mitologia e alle antiche religioni per approfondire la comprensione personale di come l'energia della terra è stata percepita nel corso dei secoli, non adora necessariamente gli dei e le dee che sono espressioni e rappresentazioni dei modelli e dell'energia della terra. Il pianeta stesso è un archetipo del nutrimento, ma per la strega verde non è necessaria un'ulteriore raffinazione di quell'archetipo. Detto questo, una strega verde trova spesso

una figura mitologica - sia essa una divinità o un eroe - che risuona con le sue convinzioni personali e la sua energia. Trova ispirazione in questa figura mitologica. Questo, tuttavia, non porta all'adorazione di quella figura.

Mentre le religioni alternative promuovono l'idea che l'umanità sia un amministratore o custode del pianeta, la strega verde capisce di essere la manifestazione della terra stessa, non semplicemente una custode. Questo stretto senso di identificazione le consente di lavorare in collaborazione con le energie della terra.

Qualcuno che onora la terra e considera il mondo naturale il suo insegnante principale a volte viene etichettato come un adoratore della natura o chiamato pagano. Nell'uso moderno, tuttavia, i termini non sono generalmente peggiorativi. Descrivono persone che onorano la natura divina. Nella pratica spirituale New Age, la parola "pagano" viene reclamata da coloro i cui spiriti risuonano al battito del cuore della terra stessa. Quindi una strega verde è una pagana? Molti lo sono, ma non tutti. Il percorso della strega verde non è per definizione religioso. È un percorso spirituale, sì, ma la spiritualità non equivale necessariamente alla religione. Una strega verde può partecipare a qualsiasi religione e onorare il divino a modo suo, a condizione che onori ancora la natura come sacra e benedetta. La strega verde vede il divino in tutta la natura, e ogni strega verde interpreta quella divinità in modo leggermente diverso.

C ELEBRAZIONE DELLA LIFE

La stregoneria verde è una celebrazione continua della vita. È un dialogo con la natura, una pratica che arricchisce sia la strega verde che la terra stessa. Lo scambio di energia produce molteplici benefici che possono essere espressi in termini semplici: attraverso questo dialogo, noi guariamo la terra e la terra ci guarisce. Cerchiamo armonia attraverso le nostre azioni. Cerchiamo di bilanciare le energie che sono di traverso.

Come altri sentieri che onorano la terra, le radici della stregoneria verde possono essere trovate nel calendario agricolo, nei cambiamenti stagionali, nei modelli meteorologici e nella magia popolare eseguita per la salute o la fertilità. Gran parte della pratica moderna neopagana deriva dalla pratica di base della stregoneria verde. Nota che la parola "radici" qui è fondamentale: quando qualcosa è radicato, nasce da una fonte, ma è ancora forte e ancorato. Negare le radici significa negare sia il fondamento che la forza. Possiamo vedere solo il tronco e i rami di un albero, ma l'apparato radicale è ampio e profondo.

Poiché la stregoneria verde non è un percorso formale, i praticanti sono liberi di adattare ciò che imparano a ciò di cui hanno bisogno. Questo non significa semplicemente modificare le pratiche create da qualcun altro; significa adattarsi a ciò che deve essere fatto. Significa essere flessibili e rispondere ai propri bisogni e ai bisogni della terra.

È importante notare che la stregoneria verde non è Wicca. La Wicca è una religione formale e strutturata che stabilisce determinati principi e linee guida

morali e i cui seguaci celebrano determinati rituali in certi modi. La stregoneria verde è una pratica non strutturata e flessibile che non ha vacanze fisse e rituali obbligatori. La strega verde è adattabile. Crea il suo percorso in base ai suoi punti di forza e talenti individuali e alle energie e ai rifornimenti originari della sua area geografica.

Se vivi nel Massachusetts, ad esempio, e poi ti trasferisci nel New Mexico, la tua pratica cambierà man mano che ti adatterai al tuo nuovo ambiente, alla nuova flora e fauna intorno a te e alle nuove energie del paesaggio. Anche tu stesso ti adatterai. Man mano che ti stabilisci in una nuova relazione con la terra come si manifesta nel New Mexico, scoprirai che ti stai evolvendo per rifletterla in un modo diverso da quello che hai riflesso l'ambiente del Massachusetts.

La magia di essere una strega verde

L'uso della parola "strega" ci porta invariabilmente alla parola "magia". Questa è una parola che può creare confusione. La magia non è illusione, né è la manipolazione artificiale di forze innaturali. In effetti, la magia è perfettamente naturale: è l'uso dell'energia naturale con intento e consapevolezza coscienti per aiutare a raggiungere una migliore comprensione del mondo che ti circonda e per armonizzarti con le energie del mondo.

La maggior parte delle streghe verdi ritiene che l'uso della parola "magia" sia irrilevante. La magia implica qualcosa fuori dall'ordinario. Ma per una strega verde il mondano è magico. Quando sente, risponde e spinge delicatamente i flussi di energia naturale intorno a lei, niente potrebbe essere più naturale. Sta eseguendo la magia naturale. La natura stessa è magica. Il quotidiano è sacro per la strega verde.

Marian Green, autrice di *Wild Witchcraft* e seguace di un percorso in sintonia con la filosofia della strega verde che abbraccia la magia naturale e il mestiere di siepe, afferma che: "La magia è l'arte di imparare a riconoscere questi elementi di cambiamento: i modelli naturali di flusso e riflusso, i tempi del progresso, dello stare fermi e della ritirata. . . La magia ci insegna a determinare in che modo fluiscono le maree della Natura, a vedere a quale livello corrono e cosa possono o rine a ciascuno di noi in questo momento. " Dal punto di vista di Green, la magia sta imparando ad armonizzarti con le forze della natura e capire come fluiscono nella tua vita. Questo è, ovviamente, il lavoro della vita della strega verde in poche parole.

La magia è vista come un evento perfettamente naturale lungo il sentiero verde. Preparare una tazza di tè al rosmarino per il mal di testa è un incantesimo? O è medicina naturale? Per la strega verde, non ha molta importanza. Ciò che conta è l'uso consapevole delle energie del rosmarino per aiutare a sanare uno squilibrio temporaneo. È la connessione con il mondo naturale e il riconoscimento di cui tutti facciamo parte

quel mondo che ci permette di fungere da anello di congiunzione tra il mondo delle persone e il mondo del verde.

In breve, aprendoti all'energia della natura e accettando di far parte di quella grande sinfonia di energia e potere, permetti a te stesso di prendere parte a quell'energia per riequilibrare la tua vita. Quindi puoi lavorare per riequilibrare le energie di altre situazioni.

In altre pratiche di stregoneria, ci sono metodi con cui l'energia viene sollevata, mirata a un bersaglio o obiettivo e rilasciata. La strega verde usa l'energia in un modo più lento e sottile. Cercando di far parte del flusso e riflusso dell'energia intorno a lei, non raccoglie quindi deliberatamente energia per modellare e rilasciare. La strega verde lavora dall'interno verso l'esterno e si muove con il flusso naturale delle energie invece di cercare di manipolarle.

Usare la parola "magia" può portarti a vedere il tuo lavoro da strega verde come qualcosa di diverso. In questo libro, non ci sono regole per creare un cerchio magico in cui devi lavorare, nessuna chiamata obbligatoria alle divinità, nessuna sequenza di rituali formali che devono essere eseguiti esattamente come scritti. La pratica della strega verde è una pratica fluida, naturale, personale, che informa ogni momento di ogni giorno. È importante riconoscere ogni momento come "magico" e pieno di potenziale. Tutto è magico, nel senso che è meraviglioso e unico: ogni respiro, ogni passo, ogni mescolata della tua zuppa. Ogni atto è un atto di magia. La magia è la vita stessa.

Questa conoscenza deve essere bilanciata dalla comprensione che, come strega verde, hai la sacra responsabilità non solo di vegliare sull'armonia del tuo ambiente, ma anche di ricordare che, come dice l'autore Poppy Palin in *Craft of the Wild Witch*, "ogni il gesto positivo ha il potenziale per diventare un incantesimo." Tuttavia, c'è il pericolo nella pratica della stregoneria verde che la familiarità possa generare disprezzo. Riconoscendo ogni momento come magico e pieno di potenziale, la strega verde potrebbe finire per desensibilizzarsi

al punto in cui nessun momento è speciale. Attenzione a non cadere in questo solco. Consenti a te stesso di meravigliarti spesso della gioia e del potere della natura mentre le stagioni si susseguono durante l'anno, degli aspetti belli e spaventosi dei tramonti e delle tempeste. Ogni momento è magico perché ha del potenziale, ma anche perché è solo un momento. Il mondano è sacro alla strega verde perché è mondano. La stessa parola "mondano" deriva dal latino *mundus*, che significa "del mondo materiale", ed è l'energia creata dal mondo materiale che fornisce il potere della strega verde.

OATH OF THE GREEN WITCH

Fondamentalmente, la stregoneria verde è un atteggiamento, un approccio alla vita. Tuttavia, esiste anche l'opportunità di esplorare il sentiero verde attraverso rituali personali e la creazione di incantesimi e ciondoli. Ritual ti offre l'opportunità di sintonizzare la tua energia personale con l'energia che ti circonda in modo più strutturato e di sperimentare l'energia naturale di ciò che ti circonda in un modo diverso da quello che fai nella tua vita quotidiana.

Se riconosci te stesso e le tue convinzioni nelle pagine precedenti, allora forse il percorso della strega verde ti sta chiamando. Se desideri dichiararti formalmente di essere su questa strada e di vivere una vita verde, puoi prestare questo giuramento o usarlo come base per scrivere la tua versione più personale. Puoi rivolgerti a una divinità, come in questo esempio e altrove in questo libro, o lasciarla fuori, come preferisci.

*Signore e Signora, Spiriti
della Natura, Elementi intorno
a me,
Benedicimi mentre percorro il sentiero della strega verde. Possa
ogni mia azione essere per il bene di tutti, sia per l'umanità che
per la natura.*

*Portami saggezza e pace,
Serenità ed equilibrio mentre percorro questo sentiero.
Concedimi la fiducia necessaria per svolgere il lavoro che richiedi da me*

*E la forza per sopportare i fardelli che la vita mi chiede. Giuro di
custodire l'Anima della Natura,
Lavorare con la natura,
onorare la natura,
E tutti coloro che compongono la moltitudine della natura.
Queste cose le prometto, e queste le chiedo, in questo giorno,
in questo luogo.
Come strega verde, lo giuro.*

Se lo desideri, puoi rinnovare questo impegno ogni anno in un momento significativo per te, all'inizio o alla fine di ogni stagione, ad esempio, per confermare il tuo impegno per il tuo percorso e il tuo modo di vivere. Il capitolo 4 esamina le quattro stagioni e le varie attività o rituali che puoi eseguire per sintonizzarti ulteriormente con le mutevoli energie del ciclo annuale; rendere questo giuramento parte di una o tutte e quattro le celebrazioni stagionali può mantenere vivo il tuo impegno nella tua mente e nel tuo spirito.

P RAYER DEL G REEN W ITCH

Se l'idea di una preghiera quotidiana ti affascina, questo è un bel modo per iniziare o concludere la giornata. Prova a pregare, ad alta voce o nel tuo cuore, in uno spazio che ti è sacro, uno che sia formalmente benedetto e consacrato o semplicemente benedetto dall'uso nella vita quotidiana.

*Signore e Signora, Spiriti
della Natura, Elementi intorno
a me,
Benedicimi mentre mi muovo per il mondo oggi.
Possa io portare gioia e tranquillità in ogni vita che tocco.*

*Possano le mie azioni portare solo armonia nel mondo. Possa io curare il dolore e lenire la rabbia,
Possa io creare gioia ed equilibrio mentre percorro il mio cammino. Sostienimi e guidami, spiriti della natura, questo giorno e tutti i giorni davanti a me.
Questo te lo chiedo, come strega verde, e ti ringrazio per le tue numerose benedizioni.*

La pratica della strega verde non ha molte campane e fischietti, strumenti fantasiosi o rituali complicati. Forse più di ogni altro percorso di stregoneria, il percorso della strega verde si basa sulla tua filosofia di vita e su come interagisci con il mondo che ti circonda. Per questo motivo, le tue preghiere, i rituali che esegui e il tuo spazio sacro devono essere personalmente significativi. Creare una pratica personale che rifletta accuratamente chi sei e il tuo desiderio di lavorare per creare armonia nel mondo che ti circonda è la chiave per vivere una vita soddisfacente e appagante come una strega verde.

capitolo 2

Abbraccia il tuo potere



L IKE KITCHEN WITCHCRAFT, GREEN WITCHCRAFT sottolinea

praticità e attività quotidiana. Non ci sono parole speciali, preghiere uniche, uniformi, testi sacri, strumenti obbligatori e festività specifiche. . a meno che tu non li crei per te stesso. Mentre il sentiero verde è l'arte della pratica quotidiana, non è considerato sacro. Riconosce il sacro nella vita di tutti i giorni. Il percorso

della strega verde è sacra, molto più così, ma non isolata dalla secolare. La stessa vita secolare è ciò che è sacro per la strega verde.

Detto questo, e comprendendo la natura personale del vivere la vita verde, si può dire che il sentiero della strega verde si concentri su alcune questioni ed energie sperimentate nella vita secolare. Lungi dall'essere semplicemente una pratica basata sull'uso di erbe o materia verde, la pratica della strega verde ruota attorno al lavoro per stabilire e mantenere l'armonia dentro di sé, all'interno della sua comunità e con la natura.

Concentrati sui tuoi centri energetici

Ci sono sette aree o energie di base su cui si concentra la pratica della strega verde:

1. **Armonia:** dentro il sé; tra umanità e natura; tra individui; all'interno di una comunità o di una famiglia
2. **Salute:** del corpo, della mente e dello spirito; dell'ambiente naturale immediato; dell'ambiente più ampio
3. **Amore:** per se stessi; per altri individui; per l'umanità
4. **Felicità:** in se stessi; in altri; nel mondo naturale
5. **Pace:** dentro di sé; all'interno di una comunità o famiglia; tra le fazioni; tra le nazioni
6. **Abbondanza:** personale; familiare; Comunità; nazione; natura; include anche prosperità e fertilità, entrambi aspetti dell'abbondanza
7. **Protezione:** personale; familiare; Comunità; natura

Queste sette aree abbracciano la maggior parte della vita. Vediamoli uno per uno.

H ARMONIA

L'armonia è la parola d'ordine e l'obiettivo principale della pratica della strega verde. L'armonia può essere vista come l'energia che aiuta tutte le altre energie a fluire ed è in grado di essere applicata a una qualsiasi delle altre sei aree di focalizzazione per aiutarle a procedere. Per mantenere l'armonia, devi bilanciare le altre sei aree della tua vita e, quando tutto è in armonia, queste altre sei aree scorreranno senza intoppi e in equilibrio. Naturalmente puoi anche lavorare per l'armonia come obiettivo generale e molti dei rituali, incantesimi e ricette in questo libro promuovono l'armonia.

Quando la tua energia personale è equilibrata e tutte le varie parti di te stesso sono in sintonia, sei in armonia con te stesso. È più difficile da ottenere di quanto sembri. Possediamo tutti tratti che non ci piacciono e che vorremmo non avere. È importante, tuttavia, riconoscere quei pezzi della tua personalità e del tuo spirito, perché se li neghi, allora lo sei

tentando di rifiutare una parte di te stesso, negando così parte della tua stessa energia. In tal modo, neghi parte della tua connessione con la natura. L'armonia tra il genere umano e la natura è importante e promuovere l'equilibrio tra l'umanità e il mondo naturale fa parte del lavoro della strega verde. Poiché incoraggiare l'armonia tra gli individui fa anche parte del percorso verde, la comunicazione all'interno dell'umanità è uno dei modi più comuni in cui l'energia viene stimolata e trasmessa. Questa comunicazione è uno dei fondamenti della società.

H SALUTE

La salute influisce sul tuo benessere fisico , certamente, ma influisce anche sul tuo benessere emotivo, mentale e spirituale. La malattia è il risultato o crea uno squilibrio nella tua energia personale, che deve poi essere riequilibrata per tornare in salute. Ascoltare e lavorare con l'energia del proprio corpo ti aiuterà a mantenere una mente e uno spirito equilibrati e sani. Tutte queste energie sono interdipendenti e meritano di essere prese in considerazione quando l'una o l'altra esce dall'equilibrio.

La salute dell'ambiente circostante influisce anche sulla salute del corpo, della mente e dello spirito. Allo stesso modo, la salute dell'ambiente è una preoccupazione generale per la strega verde, poiché l'ambiente influenza tutta l'umanità.

L LOVE

La maggior parte delle persone considera l'amore una parte importante della propria vita. Spendono molte energie cercando di trovarlo, mantenerlo o rafforzarlo. Ma c'è di più da amare oltre al tipo romantico che viene subito in mente. Un sano amore per se stessi è fondamentale per un'energia personale equilibrata e per una sana autostima. Anche l'amore per la famiglia e gli amici intimi che formano la famiglia prescelta è importante, perché è il

l'amore per tali compagni che ti sostiene nei tuoi sforzi quotidiani. Mantenere relazioni positive ed equilibrate con queste persone è parte integrante del tuo equilibrio emotivo e spirituale. L'amore per tutta l'umanità è anche un'importante area di interesse per la strega verde, anche se può essere difficile amare qualcuno che non conosci personalmente o qualcuno che non ti piace. Amare gli altri è un esempio di onorare e rispettare la natura e tutte le creature della natura: è un atto di onorare la loro stessa esistenza e il loro posto nell'energia della natura.

H APPINESS

Come l'amore, molte persone lottano per la felicità e la gioia. Esistono molti tipi diversi di felicità. La tua gioia, ad esempio, è un obiettivo, ma puoi anche lavorare per la felicità degli altri e del mondo naturale. Sebbene il mondo naturale non provi necessariamente emozioni come te, c'è un senso di pace e

appagamento da trovare quando un aspetto o un oggetto all'interno del mondo naturale è in armonia con l'ambiente circostante o con te. Questo stato può essere considerato felicità. È importante ricordare che la felicità è una cosa molto personale e che nessun atto o oggetto renderà tutti felici. La felicità comprende anche la capacità di rallegrarsi e celebrare il sé, e ogni persona celebra il sé in un modo unico.

P EACE

La pace può significare una varietà di cose diverse a seconda delle tue necessità: serenità, rilassamento, assenza di aggressività e tranquillità, per esempio. Come la felicità, la pace è un concetto altamente individuale, quindi ciò che costituisce la pace per te potrebbe essere diverso da come lo definisce qualcun altro. Quando una famiglia o una comunità è in pace, è equilibrata in se stessa e in armonia con

comunità circostanti. La strega verde lavora per la tranquillità e la pace, perché in un ambiente pacifico le energie che altrimenti sarebbero dirette verso la difesa o l'attacco di qualche tipo possono invece essere dirette verso azioni più produttive e positive.

UN BUNDANCE

L'abbondanza è un'area di interesse che comprende energie come prosperità e fertilità. Quando hai un'abbondanza di qualcosa, non te ne preoccupi più (a meno che non sia un'abbondanza di problemi!), E ti senti abbastanza sicuro da concentrarti sulle aree della tua vita che richiedono la tua attenzione per portarle in equilibrio. Se i tuoi bisogni sono soddisfatti, allora hai la libertà di prenderti cura degli altri. Come per le altre aree di interesse, la strega verde può guardare all'abbondanza personale, familiare e comunitaria, nonché a garantire la fertilità e l'abbondanza del mondo naturale.

P ROTAZIONE

La protezione implica la salvaguardia di qualcosa di prezioso. Può proteggere il tuo corpo fisico o il corpo degli altri, i tuoi beni, il tuo benessere emotivo, l'anima o lo spirito di un individuo, il benessere di una famiglia o di una comunità, o il mondo naturale, a livello locale o globale. Quando siamo protetti, ci sentiamo al sicuro e liberi di perseguire altre strade di autoespressione e sviluppo.

Torneremo ancora e ancora su queste sette categorie mentre esploriamo la pratica della strega verde. Vedrai queste aree focali menzionate con ricette e rituali per aiutarti a capire gli scopi per i quali possono essere utilizzati.

Strumenti di utilizzo

Poiché la stregoneria verde non è un percorso organizzato, non ci sono strumenti o attrezzature necessari che devi avere per seguirlo. Ci sono, tuttavia, oggetti importanti che quasi ogni strega verde usa nella sua pratica.

H ERBS E P LANTS

Con così tanta enfasi sul lavoro con le energie naturali, non sorprende che le erbe e le piante vengano immediatamente in mente quando si pensa a una strega verde e alle cose che usa o con cui interagisce. In effetti, molti oggetti naturali fanno parte della cassetta degli attrezzi della strega verde e dell'armadio delle forniture. Il capitolo 5 esamina alberi, fiori e piante comuni usati dalla strega verde.

Y OUR H ANDS

Le mani di una strega verde sono i suoi strumenti più preziosi. Con le sue mani tocca e riceve informazioni. Con le sue mani dispensa le cure. Il suo senso del tatto è acuto. Facciamo molto affidamento sulla vista, ma il nostro senso del tatto ha un grande potere e trasmette informazioni altrettanto importanti che la strega verde sa di prendere in considerazione. Il tatto ci permette anche di percepire l'energia e forma un collegamento immediato tra la strega verde e ciò con cui comunica, sia che si tratti di assorbire informazioni da una pianta sulla sua energia e sui suoi potenziali usi o di appoggiare una mano gentile sulla fronte di un bambino malato. Usi le mani per coltivare e raccogliere le tue erbe e piante, prepararle per la conservazione e mescolarle insieme. Le tue mani possono diventare un'estensione fisica dei tuoi pensieri e della tua volontà.

J OURNAL

Registrare le tue esplorazioni, note sul campo, ricette, rituali e ricerche è di grande importanza perché questo record

costituisce il corpo principale della tradizione a cui farai riferimento più e più volte nel tuo lavoro. Nota che questo diario non è un Libro delle Ombre, che è un termine usato da occultisti e Wiccan per descrivere un registro di incantesimi, rituali e informazioni magiche. Il tuo diario della strega verde conterrà alcune informazioni magiche, sì, perché la strega verde capisce che la magia è semplicemente un altro metodo per toccare l'energia della terra; ma principalmente conterrà ricette, schizzi, mappe, esperimenti, osservazioni e resoconti del tuo lavoro e di altre esperienze. Nel tempo riempirai molti diari e potrebbero essere disordinati e casuali. Non è un problema. Il tuo diario non vuole essere perfetto. È pensato per essere un'istantanea della vita reale dei tuoi pensieri e della conoscenza in evoluzione.

Registrare ciò che impari e fai significa che le tue informazioni saranno probabilmente organizzate per data. Ricorderai così e capirai cosa hai fatto, quando e perché; il diario fornisce un contesto per la tua evoluzione. Non preoccuparti dell'apparente miscuglio di argomenti di cui scrivi. Poiché il percorso della strega verde è organico, ha senso consentire al tuo diario (come

un diario quotidiano) di spostarsi da un argomento all'altro. Ad alcune streghe verdi piace separare il loro lavoro in libri di ricette, tradizioni vegetali e così via in modo che possano rintracciare più facilmente le informazioni quando hanno bisogno di consultarle. Ti suggerisco di mettere tutto per primo nel tuo diario principale, quindi di copiare ricette o rituali o conoscenze sulle piante in un altro libro una volta che li hai perfezionati in modo da avere una copia pulita e organizzata come utile riferimento. È bello avere un posto dove puoi scrivere tutto senza modificare mentre procedi: quelle prime impressioni di piante, alberi, elementi e situazioni possono essere inestimabili. Ricopiare queste informazioni in un secondo momento può anche aiutarti a confermare le tue impressioni e familiarizzare con esse. Continuerai inoltre a chiarire e aggiungere nuove informazioni e ricerche.

Quando divaghi nel campo o nella foresta o fai passeggiate nel tuo quartiere, assicurati di avere con te il tuo quaderno verde della strega. Se portare il tuo diario principale è di difficile a causa delle sue dimensioni, potresti desiderare di avere un libro di campo più piccolo in cui prendere appunti mentre sei fuori. Trasferisci le informazioni che hai raccolto durante i tuoi viaggi nel tuo diario principale quando torni a casa. Il tuo diario della strega verde si rivelerà importante e utile per te nei mesi e negli anni a venire.

CUP

Una semplice tazza (la ceramica è l'ideale) è un oggetto utile per la strega verde. L'acqua è uno dei quattro elementi fisici (e metafisici) e alle streghe verdi spesso piace avere una rappresentazione di ogni elemento nelle vicinanze mentre lavorano. Una tazza riservata esclusivamente a contenere acqua in questo modo onora l'elemento acqua. Inoltre, la tazza è utile per bere in un ambiente rituale. Sebbene la pratica della stregoneria verde non sia pesante per cerimonie o rituali formali, uno strumento familiare come una tazza può dare una certa energia al tuo lavoro se è riservato solo all'uso della tua strega verde. Alcune streghe verdi usano qualsiasi tazza dall'armadio che sentono di usare in quel momento, perché è quello che c'è nella tazza che conta.

MORTAR E PESTLE

Un mortaio e un pestello hanno un valore inestimabile per frantumare erbe, semi o resine essiccate e per miscelare materiali per una varietà di progetti. Sebbene i set di mortaio e pestello siano disponibili in altri materiali, la pietra è la più facile da pulire e ha il peso e la forza necessari per schiacciare cose come le resine. A volte si pensa che il metallo contaminerà l'energia delle erbe che schiacci, mentre il legno assorbe oli e succhi ed è quasi impossibile mantenerlo perfettamente pulito. Anche se ti potrebbe piacere l'aspetto di un piccolo mortaio e pestello, o vuoi risparmiare acquistando una taglia più piccola, fatti un favore e non prenderne uno piccolo. Sono difficili da manipolare e se usi la malta per mescolare le miscele

sarai limitato a un cucchiaino o due. Il mortaio di dimensioni standard è alto circa 5 pollici e largo circa 5 pollici, con un pestello leggermente rastremato di circa 4 pollici per 1 pollice. Non dovresti davvero usare niente di più piccolo.

B OWLS

Altrettanto essenziali per il tuo lavoro sono le ciotole in cui mescolare e contenere ingredienti o componenti mentre lavori su vari progetti. Un assortimento di piccoli stampini in ceramica andrà bene per molti progetti, poiché non mescolerai grandi quantità di cose. Assicurati di avere un paio di ciotole di vetro grandi per progetti più grandi e disordinati come mescolare i pot-pourri. Tuttavia, non utilizzare ciotole di plastica. La plastica assorbe oli e profumi. Le ciotole di vetro o ceramica smaltata sono le migliori.

J ARS E C ANISTRI

Per conservare erbe, incensi e altri ingredienti, sono ideali barattoli o contenitori in vetro o ceramica. Come le tue ciotole, queste possono variare in dimensioni da piccoli barattoli di spezie a grandi contenitori. Il vetro colorato o un materiale opaco aiuteranno a proteggere le erbe essiccate dallo sbiadimento e dalla perdita dei loro olii benefici. Se usi il vetro trasparente, conserva i barattoli in un armadio per proteggerli dalla luce o fai dei cilindri di carta per farli scivolare sopra.

K NIFE O S CISSORI

Uno strumento essenziale della strega verde è il coltello affilato usato per raccogliere erbe e altre piante. Questo coltello deve essere tenuto estremamente pulito e sempre affilato, perché una lama smussata è pericolosa sia per chi la usa che per chi si sta tagliando. Se ti senti a disagio nell'usare un coltello dritto per tagliare steli e foglie, potresti preferire usare un paio di buone cesoie affilate o forbici, riservando il coltello per

tritare e preparare le erbe a casa su una superficie solida e piana come un tavolo. Forbici e cesoie sono più facili da maneggiare di un coltello dritto per alcune persone, me compreso. Ancora una volta, affilali frequentemente e mantienili estremamente puliti. Come la tazza, puoi usare qualsiasi coltello che ti senti attratto dall'uso.

S TAFF

Uno sta sta o un bastone da passeggio non solo ti aiuta mentre vaghi per il mondo naturale, ma funge anche da simbolico "albero del mondo", che collega i regni materiale e spirituale. L'albero del mondo è un concetto che si trova nella pratica sciamanica in numerose culture in tutto il mondo. L'albero del mondo è come la spina dorsale del mondo, che funge da supporto e collegamento tra gli altri mondi e il mondo dell'umanità. Nella tradizione nordica, questo albero, che si dice fosse un frassino (o talvolta un tasso), era chiamato Yggdrasil. Nella mitologia celtica c'erano diversi alberi del mondo, che erano nocciolo, quercia e

altri boschi. Nella pratica sciamanica, l'albero del mondo è spesso rappresentato da un palo della tenda, sopra il quale si trovano le stelle dell'aldilà. Questo palo della tenda viene "scalato" dalla coscienza dello sciamano attraverso una serie di meditazioni e altri metodi.

L'albero è un simbolo straordinario. Percepiamo gli alberi come forti e ci offrono riparo o sostegno, eppure li vediamo anche flessibili, poiché alcuni alberi si piegano al vento. Le radici di un albero possono raggiungere in profondità la terra per stabilità e nutrimento. I suoi rami raggiungono il cielo in modo che le foglie dell'albero possano assorbire quanta più luce solare possibile e nutrire ulteriormente l'albero. Uno staff o un bastone da passeggio simboleggia tutto questo in miniatura. È un simbolo dell'albero, trasporta l'energia di un albero e ricorda alla strega verde la connessione sia con la terra che con il cielo.

Alcuni libri si riferiscono a uno "stang", che è un palo biforcuto. A volte è descritto come una sorta di altare il cui unico lungo

l'estremità può essere infilata nel terreno, lasciando l'estremità biforcuta in alto, pronta per essere decorata dalla strega verde a piacere. Ghirlande, bustine, mazzi di erbe o fiori e nastri sono tutte cose comuni drappeggiate o legate su stang. Lo stang stesso può essere riutilizzato, mentre le decorazioni possono essere smaltite rispettosamente una volta completata la cerimonia o l'azione.

È interessante confrontare lo staff e il coltello. Lo staff sostiene e serve da collegamento, mentre il coltello (o altra lama) taglia e raccoglie. Sono due simboli archetipici, opposti e complementari. La strega verde usa entrambi e onora entrambi gli archetipi di connessione e separazione, unità e separazione, poiché questi sono intrinseci al ciclo della vita e ai cicli che si trovano nella natura.

C OTTON O G AUZE

Un rotolo di cotone naturale largo circa 6-8 pollici e lungo un paio di piedi è un oggetto utile da portare con te quando cammini nella foresta o nel prato. Può essere usato per arrotolare le erbe, invece di metterle in un sacchetto, e può aiutare a preservare le talee più fragili. È utile anche per il primo soccorso, se dovessi tagliarti, graffiarti o incorrere in altri piccoli danni lungo il percorso. (Un piccolo kit di pronto soccorso portatile è sempre buono da avere a portata di mano quando esci a passeggiare ed esplorare, e ovviamente dovresti averne uno anche a casa, in cucina o in bagno.)

P OWER B AGS

Come strega verde, svilupperai nel tempo una connessione personale con piccoli oggetti come pietre, ghiande, pigne o feticci, e potresti desiderare di portarli con te. Cuci o acquista una piccola borsa per tenerli e infilala nella borsa o nello zaino quando viaggi. Facendo

questo, porti con te l'energia naturale di quegli oggetti in modo che influenzino la tua stessa energia. Mantieni anche il contatto con i loro significati emotivi e personali, che ti rafforzano in modo diverso. Insieme, questi oggetti formano una fonte di energia personale per il praticante. Assicurati però che la tua borsa non sia troppo grande: se ti ritrovi a portare troppi oggetti magici, è il momento di sistemarli e decidere quali sono i più importanti. Lascia gli oggetti che hai tolto dalla borsa in uno dei tuoi santuari personali a casa per mantenere un tipo diverso di contatto con loro (vedi di più sui santuari più avanti in questo capitolo).

Rendi la tua casa uno spazio sacro

In passato, il focolare era il cuore della casa. Era dove venivano creati il calore e la luce e veniva preparato il cibo. La magia del focolare, o focolare, ruota intorno alla sicurezza, alla cura e alla protezione. La maggior parte dei sentieri ha un aspetto focolare e familiare, ma per la strega verde, gran parte della sua pratica spirituale è incentrata sulla semplice pratica popolare casalinga che la magia del focolare occupa un posto di rilievo nella sua pratica verde.

La maggior parte delle persone sul sentiero della strega verde ha un forte legame con l'ambiente circostante. Istitivamente cercano di creare un ambiente che supporti l'armonia, la comunicazione e un flusso naturale di energia.

La tua stessa casa, lo spazio in cui vivi, può essere facilmente trascurata come strumento per la tua spiritualità in via di sviluppo. La tua casa è un luogo di forza per te e un luogo in cui dovresti poter tornare in sicurezza per ricaricare le batterie. Se la tua casa è disorganizzata e ha un'energia stridente, ti manca quella base di forza da cui devi operare. Una delle tue fonti di forza ed energia ti è già stata esclusa.

TIPS PER MIGLIORARE IL TUO HOME

Come fai a rendere la tua casa uno spazio sacro? In definitiva, dipende da te e dal tipo di energia che meglio supporta la tua vita quotidiana. Ecco alcuni suggerimenti e trucchi che renderanno la tua casa il posto migliore in cui vivere una strega verde. Questi suggerimenti ti aiuteranno a mantenere il flusso di energia positiva nella tua casa.

- **Guarda il tuo arredamento.** Il modo in cui decori la tua casa dice molto di te. Tuttavia, ti abitui a come appaiono le cose e a volte dimentichi che non sei mai riuscito a dipingere le pareti bianche del padrone di casa quando ti sei trasferito nel tuo appartamento o che i mobili sono esattamente dove li hai messi quando stavi solo cercando di sistemare le cose. Guarda la tua casa con occhi freschi e critici. I colori delle pareti riflettono ancora chi sei? Cosa dicono di te i mobili? Cammina per ogni stanza. Ci sono posti in cui devi lottare per arrivare? Se non vuoi andarci perché è troppo difficile (fisicamente o in altro modo), allora è molto probabile che il flusso di energia attraverso quell'area venga bloccato o rallentato in altro modo. Pensa a riorganizzare le posizioni di mobili, quadri e soprammobili.

- **Rimuovi ciò che non usi.** Se non lo stai usando, buttalo fuori. Altrimenti, occupa solo spazio e blocca l'energia. Vendilo, passalo a un amico, portalo in un negozio di seconda mano o trova un altro uso da qualche altra parte.
- **Esamina la tua iconografia.** I tuoi dipinti e le tue fotografie hanno un profondo effetto psicologico su di te. Dai un'occhiata ai colori che li dominano, alle persone in essi. Come ti fanno sentire? Sono appropriati per lo spazio in cui si trovano? Per quanto ami la tua stampa di *The Scream* di Munch, potrebbe non esserlo.

il miglior pezzo d'arte da appendere in un posto dove ti piace rilassarti.

- **Pensa allo scopo di ogni stanza della tua casa.** Quando decidi qual è il tema o lo scopo di ogni stanza, puoi concentrarti sulla rimozione degli elementi che interrompono l'energia e incoraggiare l'energia desiderata a rimanere. Ad esempio, se il tuo soggiorno tiene la tua scrivania o la tua casa fuori dal ghiaccio, conserva l'attrezzatura per l'allenamento a casa ed è il deposito dei giocattoli per bambini, puoi vedere che c'è molta energia in conflitto. Nessuno di questi è cattivo; è solo confuso. Cerca di tenere ogni stanza chiaramente distinta per lo scopo designato e scoprirai che l'energia è molto più chiara. Se una stanza ha un doppio scopo, tieni le cose al loro posto.
- **Tenerlo pulito.** L'energia può sembrare polverosa e fangosa, allo stesso modo in cui la tua casa fisica si sporca. È anche un fatto sfortunato che l'energia diventi stantia e possa peggiorare in un ambiente che non è fisicamente pulito. I lavori domestici non sono esattamente i passatempi più elettrizzanti, ma aiutano a mantenere l'energia della tua casa luminosa e liscia. Assicurati che tutto abbia un posto e tienilo lì. Mantieni le superfici libere da polvere e disordine nel miglior modo possibile.
- **Purificare regolarmente.** L'equivalente spirituale della pulizia fisica, la purificazione è un modo eccellente per mantenere una buona atmosfera energetica nella vostra casa. È anche un buon modo per sbarazzarsi dei cattivi sentimenti lasciati da una discussione o dall'energia caotica rimasta dopo una festa, e rimuove i cumuli di energia morta che si accumulano negli angoli o rimangono intrappolati in stanze mal sistemate. È possibile trovare istruzioni su come purificare più avanti in questo capitolo.

A volte ci guardiamo intorno nelle nostre case e ci chiediamo come diavolo possiamo renderle un'oasi di tranquillità e gioia. Iniziare con una buona pulizia di primavera (anche se è autunno!) Lo è

sempre una buona idea. Se rivolgerti a tutta la casa in una volta sola è opprimente, fallo stanza per stanza. Per iniziare, puoi scegliere una stanza che

serva da santuario spirituale e rifugio per te stesso. Puoi anche iniziare dal cuore della tua casa e lavorare verso l'esterno.

Il tuo santuario non deve essere esclusivamente dedicato a te e al tuo cammino; infatti, così pochi di noi hanno questa opzione che se riesci a tirarla via, mi inchino a te. La maggior parte di noi deve condividere lo spazio con i membri della nostra famiglia e accontentarsi di ritagliarsi un piccolo angolo dove possiamo. Tuttavia, anche quel piccolo angolo può essere importante per la tua salute spirituale. Non sottovalutare la potenza di una sedia ricoperta con il tuo plaid preferito accanto a un tavolino con una candela e una piccola pianta in vaso, o un posto vicino al finestrino con cuscini ricoperti di tessuti morbidi o strutturati in colori che ti danno sollievo. Se è il tuo spazio, hai un posto dove puoi sederti e chiudere gli occhi, attirare quella tranquillità nel tuo spazio personale e trovare l'equilibrio.

Il cuore della tua casa, d'altra parte, può essere più facile da identificare. Le persone tendono a finire nella tua cucina quando vengono da te? La tua famiglia si riunisce in una stanza specifica, anche se un'altra stanza è stata progettata per essere la stanza della famiglia? Il luogo in cui le persone si riuniscono è probabilmente il vero cuore della tua casa. Non è necessariamente uno spazio tranquillo e di solito vede molti via vai, molta comunicazione e condivisione. È il posto che tutti vogliono essere. Iniziare qui la purificazione della casa va a vantaggio di tutti coloro che utilizzano lo spazio.

P hysical C INCLINZIONE , S PIRITUAL P URIFICAZIONE

La strega verde ha un paio di assi nella manica quando si tratta di mantenere un ambiente familiare sano e felice. Il primo è migliorare la pulizia fisica

prodotti con un pizzico di magia naturale. Il secondo è capire che l'energia in uno spazio deve essere pulita regolarmente, sia fisicamente che spiritualmente.

Il modo più semplice per migliorare i tuoi prodotti per la pulizia della casa è potenziarli. Ciò significa riempirli di energia extra associata a un obiettivo particolare. È facile da fare.

1. Per prima cosa tenere il contenitore del prodotto per la pulizia tra le mani o tenerlo sopra le mani e chiudere gli occhi.
2. Fai tre o quattro respiri profondi per calmarti ed equilibrarti.
3. Pensa all'energia con cui desideri potenziare il prodotto per aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo. Ad esempio, potresti concentrarti sulla felicità. Cerca di ricordare come ti senti quando sei felice.
4. Ora prova a versare quella sensazione nel prodotto per la pulizia. Visualizza la sensazione che sale dal tuo cuore e scorre lungo le tue braccia e fuori dalle tue mani; guarda il prodotto che assorbe quell'energia.

Ora, quando pulisci con esso, utilizzerai il prodotto fisico per pulire, ma durante la pulizia riempirai anche l'area con l'energia con cui il prodotto è stato potenziato. Puoi potenziare i tuoi prodotti per la pulizia con più di un'energia

fin tanto che queste energie si supportano a vicenda e non hanno scopi incrociati. Ad esempio, puoi conferire a un lucidatore per mobili felicità, pace e prosperità. Per i migliori risultati, scegli prodotti per la pulizia ecologici biologici o del commercio equo e solidale che non contengono ingredienti tossici.

Puoi dare un potere generale alle tue scorte, oppure puoi pensare a cosa è per ognuna o a cosa contiene, e codificare l'empowerment in questo modo. Il Capitolo 5 elenca le corrispondenze associate ai profumi e alle essenze dei tuoi prodotti per la pulizia. Puoi usare queste corrispondenze per energizzare i tuoi strumenti di pulizia. Ad esempio, se il tuo prodotto è profumato al pino,

potenziarlo per protezione o prosperità. Se il tuo lavavetri è profumato al limone, potenziali per amore e gioia. Se il tuo detersivo per piatti è profumato alla mela, potenziarlo per la salute.

Quando pulisci, puoi visualizzare ulteriormente l'energia che stai chiamando nello spazio. Visualizzare mentre si pulisce aiuta anche a eliminare la noia e il risentimento che associamo alla rimozione della polvere e dello sporco che si accumuleranno comunque. Pensalo come una strega verde che mantiene il tuo spazio personale.

La seconda dimensione per mantenere il tuo spazio pulito e luminoso è la purificazione. È importante pulire l'energia del tuo spazio vitale perché l'energia di un ambiente influisce sull'energia delle persone che vi operano. Se sei mai entrato in una stanza e ti sei sentito strano senza una ragione ovvia, allora sei stato influenzato dall'energia presente in quello spazio. Mentre è vero che lo stato fisico di pulizia influisce sull'energia di una stanza, devi pulire anche l'energia esistente di una stanza. Altrimenti, l'energia negativa si accumulerà, proprio come la polvere si accumula su uno scaffale che trascuri di pulire.

La purificazione può essere eseguita in diversi modi. Un metodo classico è spazzare via l'energia negativa con una scopa. La scopa della strega è spesso vista solo come un simbolo, ma può anche essere usata come un normale strumento. Può, infatti, essere un oggetto straordinariamente utile ed è molto facile da usare.

B ROOM P URIFICAZIONE

Questa purificazione di base con una scopa può essere eseguita quasi sempre e ovunque. Non utilizzare una scopa con setole di plastica o nylon. Trovane uno con vere setole di paglia. I negozi di artigianato e le fattorie aperte al pubblico a volte vendono scope fatte a mano. (Per un tocco personale, puoi crearne una tu stesso seguendo le istruzioni nel [Capitolo 7](#)). Puoi tenere la scopa che usi per la purificazione solo a questo scopo, o usare la tua normale scopa per pulire la casa per purificarti. Ecco come dovresti purificare con una scopa:

1. Mettiti al centro della stanza che intendi purificare. Tieni la scopa tra le mani.

2. Fai tre respiri lenti e profondi per calmarti.

3. Inizia a fare un movimento ampio, spazzando la scopa da destra a sinistra. Non toccare effettivamente il pavimento con la scopa, ma fai oscillare la scopa circa un centimetro sopra di essa. È l'energia che stai spazzando, non il pavimento stesso.
4. Voltandoti a sinistra, gira lentamente in posizione. Questa è una direzione in senso antiorario, che è tradizionalmente associata alla rottura e all'eliminazione dell'energia negativa. Cammina in una spirale in senso antiorario intorno alla stanza, spazzando appena sopra il pavimento mentre procedi. Mentre cammini e spazzi, visualizza l'energia della stanza che viene agitata dal movimento della tua scopa, e tutti i punti pesanti che vengono spezzati e riportati al flusso regolare. Guarda l'energia che si trasforma da torbida a luminosa e scintillante.
5. Spazzare l'intera stanza, allargando gradualmente la spirale in senso antiorario fino a quando non si arriva alla porta.
6. Se lo desideri, puoi terminare la purificazione con una breve dichiarazione, come ad esempio: *L'energia fluisce in casa mia in modo forte e luminoso. Questa stanza è purificata.*

Un altro modo meraviglioso per purificare una stanza è con l'incenso. La seguente ricetta crea un incenso delicato che, una volta bruciato, rilascia l'energia associata alla cancellazione della negatività. Per informazioni più dettagliate su come produrre e utilizzare l'incenso alle erbe, vedere il [Capitolo 7](#).

ROOM PURIFICAZIONE INCENSE

Brucia un pizzico di questo incenso su una piccola tavoletta di carbone auto-illuminante (non carbone per barbecue) in un incensiere o un piatto resistente al calore. Questa ricetta farà circa un cucchiaino di incenso.

- 1 cucchiaino di resina di incenso
 - 1 cucchiaino di resina copale
 - Mortaio e pestello (opzionale)
 - 1 cucchiaino di scorza di limone in polvere essiccata
 - 3 pizzichi di lavanda secca
 - Piccolo vaso in vetro con coperchio a chiusura ermetica
1. Se necessario, macinare delicatamente le resine con mortaio e pestello fino a ottenere dei piccoli granuli. Fai attenzione a non macinarli eccessivamente, altrimenti diventeranno appiccicosi.
 2. Aggiungere tutti gli ingredienti al barattolo, tapparlo e agitare fino a quando gli ingredienti sono ben amalgamati.
 3. Tieni il barattolo tra le mani e visualizza una luce scintillante che si forma attorno ad esso. Questa luce scintillante sta purificando l'energia per potenziare il

incenso. Visualizza la luce scintillante che viene assorbita dalla miscela di resine ed erbe.

4. Etichettare e datare il barattolo. Per usare l'incenso, accendi una tavoletta di carbone e mettila nell'incensiere come indicato nel [capitolo 7](#). Prendi un pizzico di incenso purificante e cospargilo sulla carbonella. Posiziona l'incensiere al centro della stanza e lascia che l'energia purificante riempi la stanza mentre il fumo la rilascia.

USO DEI NOSTRI ELEMENTI INSIDE LA CASA

Essere circondati dalla natura può essere la prima cosa che ti viene in mente quando pensi al percorso di una strega verde, ma come hai visto, quello che c'è dentro la casa di una strega verde è importante quanto quello che c'è fuori. Molti di noi che vivono in un ambiente urbano non hanno accesso alle aree selvagge. La moderna strega verde ha bisogno di capire come connettersi all'energia verde senza essere circondata dalla natura. Questo può essere facilmente realizzato in casa. Ogni strega verde è diversa e, poiché la pratica è informale, non esiste un modo prescritto per decorare il tuo spazio personale. A seconda dei tuoi gusti e preferenze personali, la tua casa potrebbe sembrare estremamente diversa da quella di un'altra strega verde. Uno dei modi più semplici per portare l'energia del mondo naturale nella tua casa è introdurre le piante nel tuo spazio.

Circondandoti di oggetti di importanza personale e scegliendo colori e decorazioni per la tua casa che riflettono il tuo obiettivo di armonia ed equilibrio, rafforzi la tua casa come luogo di potere. Sebbene la maggior parte delle streghe verdi abbia una o più stanze o angoli o fessure dentro o intorno alla casa specificatamente designate come luoghi sacri dove lavorano o sono in comunione con la natura e il divino, l'intera casa può diventare spazio sacro. Il focolare (il "cuore" della casa) è sempre un punto focale per la casa della strega verde, che sia la cucina o un'altra stanza in cui si riunisce la famiglia. Questo è raramente un file

luogo conveniente per il culto pratico. Sebbene la stregoneria verde non sia certamente un percorso cerimoniale e non sia carico di rituali formali, un'area centrale attraverso la quale puoi toccare il divino può rendere il tuo viaggio spirituale più radicato. I santuari sono ideali per questo scopo.

La strega verde riconosce che l'energia del divino si manifesta nel mondo naturale. I mattoni metafisici fondamentali del mondo naturale sono i quattro elementi: terra, aria, fuoco e acqua. Lavorando con questi elementi, puoi rafforzare la tua connessione con il mondo naturale, e questo può essere fatto all'interno o all'esterno. Se non hai accesso a foreste e campi, puoi lavorare con i quattro elementi all'interno e bilanciare la tua connessione con il mondo naturale attraverso di essi.

ELEMENT SHRINES

Un santuario degli elementi è un luogo in cui puoi connetterti con uno o tutti e quattro gli elementi. Ad esempio, se costruisci un santuario acquatico, puoi includere un calice d'acqua di cristallo, una piccola fontana, conchiglie, pietre di fiume e immagini di cascate, temporali o laghi calmi. Puoi posizionare una morbida sciarpa blu sotto questi oggetti e magari aggiungere uno o due cristalli di quarzo trasparente per rappresentare il ghiaccio. Un santuario antincendio può essere una collezione di candele rosse e dorate su un panno cremisi, forse con una piccola figura di un leone o di un drago in rame o ottone. L'importante è pensare a cosa significa l'elemento per te e raccogliere una piccola selezione di elementi che evocano la sensazione che l'elemento ispira in te. È importante ricordare che un santuario non è un altare. Un altare è un luogo di attenzione consacrato all'uso spirituale della strega verde. È usato come un luogo per tenere strumenti e attrezzature durante un incantesimo o un rituale e un posto dove lavorare su ciondoli e mestieri delle streghe. Un altare può essere permanente o temporaneo. Molte streghe allestiscono un altare temporaneo ogni volta che desiderano lavorare. Come i santuari possono essere usati per onorare

divinità o elementi, l'altare non è necessario per questo scopo e quindi può essere considerato più uno spazio di lavoro. Molte streghe verdi usano

qualunque superficie desiderino come altare, forse usando la stessa stoffa da stendere su varie superfici ogni volta che allestiscono il loro altare. In questo caso, la tela stessa diventa l'altare, portando l'energia associata a ripetuti lavori spirituali.

Le streghe verdi seguono la loro intuizione, quindi non possono eseguire rituali o incantesimi di lavoro nello stesso luogo ogni volta, scegliendo il luogo in base a ciò che ritiene giusto per il loro scopo. Per la strega verde, questo significa che un banco da lavoro o un tavolo da lavoro a volte può servire da altare.

La praticità della strega verde determina dove lavora e molto spesso questo tipo di compiti vengono svolti in una varietà di luoghi diversi. Pozioni e pomate possono essere create in cucina, mentre la creazione di una ghirlanda protettiva può avvenire in garage. Puoi scegliere di consacrare formalmente il tuo altare temporaneo ogni volta che lo allestisci, oppure no, poiché il mondano è sacro per la strega verde. Una semplice benedizione con i quattro elementi può servire a consacrare la superficie che hai scelto di utilizzare come altare. (Vedi la Benedizione Elementale nel [Capitolo 7](#)). Come strega verde, potresti anche considerare di usare una pietra o un ceppo come altare all'aperto permanente in un angolo del tuo cortile o balcone, se ne hai uno.

Un santuario, invece, è un luogo per onorare qualcosa o qualcuno o per lasciare o erenze, un luogo dove si possono raccogliere cose di significato personale ed energie varie per tessere insieme un'energia che è maggiore della somma delle sue singole parti. Un santuario crea un luogo per un certo tipo di energia. La cosa meravigliosa di un santuario è che nessuno deve sapere cosa sia. Può essere semplice come una fotografia, una candela, una conchiglia e un nastro colorato raggruppati su uno scaffale. Sai perché quelle cose particolari stanno insieme; chiunque altro li guarderà probabilmente

pensa che sia semplicemente una disposizione decorativa. Ciò che è importante è che l'energia prodotta combinando questi oggetti raggiunga l'obiettivo che ti aspetti.

Un santuario di un elemento non deve essere in un luogo generalmente associato a quell'elemento. Ad esempio, non devi mettere un santuario della terra fuori, o un santuario dell'acqua nel bagno o un santuario del fuoco nella tua cucina. Sperimenta con quattro santuari separati in quattro luoghi diversi. Puoi provare a costruire il santuario della terra nella parte settentrionale della tua casa, il santuario dell'aria a est, il fuoco a sud e l'acqua a ovest, che è il modo in cui sono solitamente associati alle direzioni in varie tradizioni occidentali occultismo. Oppure pensa al tipo di energia che senti nelle varie aree della tua casa e colloca un santuario di conseguenza anche se non si trova in una delle direzioni tradizionali. Se hai una stanza in cui hanno luogo molte riflessioni e comunicazioni, prova a impostare un santuario dell'aria lì. Se hai una stanza in cui tutti si rilassano e si sentono in pace dopo una lunga giornata, prova a creare un santuario di terra o acqua lì. Assicurati di avere un santuario per ogni elemento in modo che la tua casa rimanga equilibrata.

Se una parte della tua casa manca di un certo tipo di energia, puoi creare un santuario per un elemento appropriato per bilanciare quella mancanza. Se c'è una stanza in cui le persone tendono a perdere la calma o l'energia è troppo alta, potrebbe esserci un eccesso di energia del fuoco che deriva dal suo arredamento o come risultato del modo in cui l'energia scorre attraverso di essa. Prova a creare un santuario della terra o un santuario dell'acqua per bilanciare l'energia del fuoco con stabilità o tranquillità.

Puoi anche provare a creare un unico santuario per tutti e quattro gli elementi. Posiziona questo santuario dove ti sembra giusto. Può essere vicino al tuo santuario personale, vicino alla porta in modo che sia la prima cosa che vedi quando entri e l'ultima prima di uscire, o vicino al centro della tua casa. In un santuario a tutti e quattro gli elementi, non è necessario raccogliere più rappresentazioni di un singolo elemento. Scegli invece uno o due oggetti per simbolizzarli

elemento e raggrupparli in una disposizione che ti piace e ti sembra giusta. I santuari sono cose fluide; puoi aggiungere oggetti quando ti senti attratto da essi o rimuovere oggetti quando senti che non servono più al loro scopo. Su un santuario a tutti e quattro gli elementi avere almeno un elemento per rappresentare ogni elemento in ogni momento. Tradizionalmente, un piccolo piatto di sale o di sabbia contiene l'energia della terra, una candela contiene le energie del fuoco, un piccolo piatto o un bicchiere d'acqua contiene l'energia dell'acqua e un bastoncino di incenso o piuma o un fiore fresco contiene le energie dell'aria. Se sei preoccupato che il sale o l'acqua vengano rovesciati, prova una piccola pianta in vaso o una pietra per la terra e una conchiglia per l'acqua. Accendi la candela e l'incenso solo quando sei nella stanza. Farlo una volta al giorno per alcuni minuti può aiutarti a raccogliere i tuoi pensieri e le tue energie. Ti dà un momento di pace per entrare in comunione con questi quattro elementi costitutivi di base della natura.

T HEMED S HRINES

Creando santuari in luoghi diversi, con ogni santuario focalizzato su un'energia diversa, puoi creare "vortici" di energie specifiche che possono bilanciare un surplus o una mancanza di quelle energie nella tua casa. Pensa alla creazione di un santuario per una o più aree di base su cui si concentra la strega verde. Se desideri portare più prosperità e salute nella tua casa, ad esempio, perché non creare un santuario con oggetti che rappresentano l'abbondanza e la salute per te?

Crea uno spazio sacro all'aperto

Se sei abbastanza fortunato da essere una strega verde urbana con un po' di spazio verde dietro o davanti a casa tua, ci sono alcune cose che puoi fare con questo spazio per renderlo vibrante e più sacro.

Se possiedi o affitta un terreno, potresti prendere in considerazione la creazione di un piccolo spazio sacro all'aperto in cui rilassarti,

riequilibrare e riconnettersi con il mondo naturale. Mentre la maggior parte delle persone che sentono le parole "spazio sacro all'aperto" immagina un grande cerchio, forse con pietre erette e un giardino pieno e fiorente, la strega verde sa che lo spazio sacro non richiede nulla di così elaborato. Un piccolo angolo, una panchina da giardino o anche una singola pietra incastonata in un piccolo letto a fiori possono servire come spazio sacro. Potresti sognare di trasformare il tuo intero cortile in un tempio, ma, in realtà, è più probabile che il tuo cortile venga occupato da un'area giochi per bambini, un capanno degli attrezzi, una piscina o un deposito. Forse condividi il tuo spazio verde con altri; questo limiterà anche le tue attività e l'accesso. In termini pratici, stabilire uno spazio sacro all'aperto può essere una sfida ancora più grande rispetto alla creazione di uno spazio sacro al chiuso. Se ritieni che sia un lavoro ingrato mantenere in ordine il tuo spazio interno, uno spazio esterno non sarà di ff erente. Un intero cortile dedicato come spazio sacro significa che dovrai mantenere l'intero spazio ordinato, pulito, sano e ben mantenuto.

Lo spazio sacro non deve essere ovvio. Può essere una piccola area che solo tu riconosci come dedicata alla tua spiritualità. Puoi scegliere una serie di piante che simboleggiano la tua pratica e piantarle insieme. Puoi posizionare una pietra tra le piante, o una piccola statua per tutte le stagioni , o un traliccio su cui puoi appendere un minuscolo set di campanelli eolici. Scegli tutto ciò che ha un significato per te. Il tuo piccolo angolo di spazio sacro all'aperto dovrebbe o rirti un posto dove sederti o stare in piedi per fermarti e liberare la mente, per toccare lo Spirito e riequilibrarti.

Puoi anche trovare ispirazione nei luoghi sacri che si trovano nella natura. A volte aree come ruscelli, piscine e laghi sono considerate sacre, poiché l'acqua è spesso associata all'aldilà. Forse una piccola fontana o un altro gioco d'acqua ti affascina e può diventare il tuo spazio sacro. Anche i singoli alberi e boschetti sono stati tradizionalmente considerati sacri. Puoi piantare un albero o un cespuglio speciale nel tuo spazio sacro. Le montagne sono comunemente tenute

essere sacro. Mentre costruire una montagna o anche un tumulo di terra è altamente poco pratico (se non impossibile), potresti voler rappresentare una montagna con una o più pietre erette di qualsiasi dimensione a tua scelta. Anche "piantare" una piccola pietra di 12 pollici nel terreno con intenzione può dichiarare sacro uno spazio.

La moderna strega verde nell'ambiente urbano a volte può sentirsi persa. Altre opzioni sono sempre disponibili. Visita i parchi della tua città o i giardini pubblici per trovare un luogo che ti senta a tuo agio e tranquillo, un luogo in cui puoi ristabilire il collegamento e il riequilibrio. Prepara un giardino in container sul tuo balcone (vedi il [Capitolo 6](#) per suggerimenti e idee sul giardinaggio in container delle streghe verdi in città). Piante d'appartamento accuratamente selezionate possono anche fornirti una connessione a uno spazio sacro con la sensazione dell'outdoor.

Sii in sintonia con la Terra

Non importa quale sia il suo accesso alla natura, la strega verde lavora a stretto contatto con la terra. Puoi vivere al quarantasettesimo piano di un grattacielo e avere ancora un rapporto significativo con la terra.

Tra gli alleati comuni della strega verde ci sono gli spiriti della terra. Gli spiriti della terra possono essere preziosi partner e aiutanti nella tua pratica. Uno spirito della terra è un'intelligenza o consapevolezza attaccata a un luogo particolare, una pianta o un albero, un oggetto naturale come una roccia o un ruscello o un tipo specifico di clima. Queste intelligenze sono talvolta chiamate deva, a volte fate. Spesso li chiamiamo semplicemente "spiriti della terra", "spirito di" o "forza di" qualcosa. È importante capire che questi spiriti non sono divinità.

Tutte le streghe verdi riconoscono o lavorano con gli spiriti della terra? No. Alcune streghe verdi si sentono a loro agio a parlare di fate o deva, mentre altre alzano gli occhi e si mettono a zappare il giardino. La maggior parte riconosce che la natura ha un'intelligenza o un senso di

spirito, che varia a seconda del luogo. Non tutti noi diamo un nome o una classificazione a quel senso dello spirito.

Il modo in cui ogni strega verde lavora con questi spiriti o forze dipende da come li percepisce. La maggior parte delle streghe verdi concorderà sul fatto che connettersi con le varie forze ed energie della natura è un aspetto chiave della loro pratica, ma è probabile che nessuna delle due streghe verdi sarà in grado di concordare come farlo, o anche a quali forze si connettono. Ciò dimostra quanto sia altamente individualizzata la pratica verde. Una cosa su cui la maggior parte delle streghe verdi sarebbe d'accordo è che si sforzano di lavorare in armonia con queste forze della natura.

Il modo in cui visualizzi questi spiriti dipende completamente da te. Potresti vederli come persone minuscole o sfere di luce. Potresti non vederli affatto, ma provi emozioni o sensazioni quando sei vicino all'albero, al fiore, al masso o al fenomeno a cui lo spirito è associato. Se la tua visualizzazione corrisponde ad altre visualizzazioni non è importante. Ciò che è importante è che se scegli di lavorare con loro, devi onorare gli spiriti come alleati nel tuo lavoro da strega verde per sintonizzarti con il mondo naturale e riequilibrare e armonizzare la vita.

Puoi incontrare gli spiriti della natura in molti luoghi e attraverso una varietà di metodi. Il metodo più semplice è raggiungere e connettersi con lo spirito di una singola pianta, quindi chiedere allo spirito della pianta informazioni sugli usi e le proprietà della pianta. Nel suo libro *Plant Spirit Medicine*, Eliot Cowan sottolinea che l'energia posseduta da ogni singola pianta è del tutto personale. L'informazione e / o il dono che lo spirito di quella pianta ti offre è esattamente ciò di cui hai bisogno in quel momento. Questo dono non è necessariamente energia che è tradizionalmente associata alla pianta. Ad esempio, se proietti la tua consapevolezza su un cespuglio di rose, l'energia che ricevi in cambio non sarà necessariamente amore. Lo spirito del cespuglio di rose può percepire che hai bisogno di qualcosa di diverso e te lo offre. La chiave per lavorare con la natura

spiriti come questo significa essere aperti a ciò che ti offrono senza aspettative o idee preconcepite. Fare riferimento a liste di corrispondenze associate a particolari piante è utile per avere un'idea generale di come utilizzare l'energia della pianta, ma è molto più utile comunicare direttamente con lo spirito della pianta per acquisire una propria comprensione o interpretazione dell'energia e come può essere applicato. La strega verde non presume mai di sapere qualcosa, o presume di avere ragione, o prende qualcosa al valore nominale. È importante cercare la tua esperienza e costruire le tue opinioni mentre approfondisci la tua comprensione di un elemento, un processo o una situazione. Il capitolo 3 offre una serie di esercizi pensati per aiutarti ad assorbire informazioni ed energia attraverso i tuoi sensi e una varietà di tecniche per interagire con la natura e acquisire informazioni dagli spiriti delle piante.

Poiché ci sono diversi modi di lavorare con l'energia delle piante, ogni strega verde svilupperà il proprio metodo per assorbire e applicare quell'energia. Impiegare le energie vegetali nella pratica dell'erboristeria medicinale è forse il metodo più comune per usare l'energia naturale, ma la pratica dell'omeopatia e l'uso dei rimedi floreali di Bach sono anche metodi popolari per lavorare con l'energia dei fiori, delle piante e degli alberi.

capitolo 3

Sintonizzati con la natura



I N GREEN stregoneria, **UNA DELLE** il maggior numero di pratiche importanti è costantemente ristabilire la vostra comprensione della natura come è ora intorno a voi. Mantenere il contatto con l'ambiente fisico è fondamentale per mantenere una pratica individuale significativa. Se perdi il contatto con il tuo ambiente, perdi l'unica cosa che ti collega al tuo ambiente naturale.

La stregoneria verde riguarda sempre il presente, lo stato attuale del tuo ambiente. Essere consapevoli del proprio ambiente significa conoscere le

energie che si muovono attraverso di esso, le energie che produce, la sua salute e la velocità di vibrazione. Significa anche essere consapevoli di come la propria energia e il proprio stato mentale o emotivo si adattano a ciò che ci circonda. Se non sei a conoscenza dello stato attuale del tuo ambiente, come puoi valutare che tipo di lavoro ti viene richiesto? Potresti pensare di conoscere il tuo ambiente, ma potresti essere sorpreso quando ti fermi per creare una nuova relazione con esso. Una delle basi fondamentali per vivere il sentiero della strega verde è creare una connessione con la natura e le forze naturali. È imperativo che tu crei una connessione con ciò che è effettivamente lì, e non con ciò che presumi sia lì.

Conosci il tuo angolo dell'Universo

Se vivi in un contesto urbano, allora l'energia di quella città è l'energia a cui devi aprirti per essere in sintonia con il tuo quartiere e il tuo ambiente. È fondamentale interagire con il tuo ambiente naturale così com'è, non con la natura che immagini o idealizzi. L'ambiente che conoscevi ieri o il mese scorso non è più l'ambiente che ti circonda: l'energia è in uno stato di costante cambiamento. Quindi, anche la strega verde deve essere consapevole e aggiustare sempre la sua conoscenza.

Potresti pensare di conoscere il tuo quartiere, ma è utile prendersi il tempo per vederlo in un modo nuovo. Usa tutti i tuoi sensi per esplorare dove vivi. Ponetevi le seguenti domande. Rispondi onestamente:

- Come cambiano le stagioni dove vivi? Quali cambiamenti puoi vedere e sentire?
- Che influenza ha su di te la luna? Qual è la fase lunare in questo momento?
- Quali piante selvatiche sono comuni nel tuo vicinato? Nomina almeno dieci piante locali.
- Di quelle dieci piante, quali sono autoctone della tua zona e quali sono state importate? Quando sono stati importati e da chi?
- Quali alberi si trovano più comunemente nel tuo quartiere? Ancora una volta, quali sono autoctoni e quali sono stati introdotti deliberatamente? Quando e da chi?
- Quale fauna selvatica è originaria della tua zona?
- L'acqua che viene convogliata al tuo rubinetto è dura o morbida?
- Che tipo di terreno ha il tuo vicinato? È calcareo, argilloso, sabbioso o altro? È alcalino o acido?

Ciò che non sai potrebbe sorprenderti e forse deludere anche te. Potresti conoscere il nome della strada

che incrocia il tuo, o quale parco ti è più vicino, ma ciò che è fondamentale e parte integrante del tuo ambiente naturale è spesso sconosciuto o non riconosciuto. Prendersi il tempo per saperne di più sul tuo vicinato ti darà una buona base solida da cui imparare di più su come funziona il tuo ambiente naturale.

Cerca di trovare le risposte alle domande precedenti. Scrivi le risposte nel tuo diario delle streghe verdi.

Camminare per il vicinato con una maggiore consapevolezza può insegnarti più di quanto pensavi di sapere. Partecipa ai seguenti esercizi, progettati per aiutarti a osservare il più possibile e sfruttare al meglio ogni esperienza mentre raccogli informazioni.

I NTERAZIONE E ESERCIZI

Quando l'osservazione è fatta con intento, scoprirai di più sul tuo vicinato. Per questo esercizio, scegli prima una pietra o una pianta che conosci. Consenti a te stesso di sperimentarlo di nuovo come se fosse la prima volta. Rispondi alle seguenti domande. Scrivi le tue risposte nel tuo diario delle streghe verdi.

- Come si sente al tatto questa pietra o pianta?
- Che odore ha?
- Che aspetto ha?
- Quali suoni fa?
- Che sapore ha? (Attenzione! Cerca di catturare il sapore nell'aria. Non mettere mai in bocca piante o oggetti non identificati.)

Dopo aver eseguito questo esercizio con alcune piante o pietre che conosci già, provane uno che non hai mai sperimentato prima. Le note su questi esercizi serviranno come base per la tua tradizione sulle streghe verdi e diventeranno il cuore della tua pratica personale.

Sperimenta l'energia ambientale intorno a te

Sebbene la strega verde usi le erbe per le loro qualità medicinali, le qualità magiche del mondo naturale sono anche sue amiche. Se guardi agli usi tradizionalmente

associati a varie erbe nel corso dei secoli, i benefici medicinali sono spesso paralleli agli usi magici. Questo perché, oltre a una certa composizione chimica che determina il suo effetto quando applicata al corpo fisico, un'erba possiede anche un'energia unica che influenza le emozioni e lo spirito di una persona.

E xercise: S Ensing E NERGY

Esegui questo esercizio con una pianta che conosci, quindi provalo con qualcosa che non hai mai visto o maneggiato prima. Fidati delle tue osservazioni. Per questo esercizio, avrai bisogno della pianta, più il tuo diario della strega verde e una penna o una matita.

1. Prendi la pianta in mano. Se è un'erba essiccata o raccolta, tienine un pizzico nel palmo della mano o tienici sopra la mano, palmo verso il basso. Se si tratta di una pianta viva che avete correttamente identifi cato come sicura al tatto, toccatela delicatamente con le dita. Se non riesci a identificarlo, tieni la mano sopra o al lato della pianta con il palmo rivolto verso di essa.
2. Chiudi gli occhi e immagina il tuo palmo che brilla. Concentrati sulla sensazione del tuo palmo. Può formicolare o diventare caldo o freddo. Ciò significa che ti stai concentrando sull'energia che il tuo palmo sta creando naturalmente.
3. Visualizza la pianta che brilla.
4. Visualizza il bagliore dell'energia raccolta nel tuo palmo che si allunga delicatamente per toccare l'energia luminosa della pianta. Quando le due energie si incontrano, chiediti cosa senti. Senti un'emozione specifica? Le idee ti vengono in mente? Pensieri o intuizioni vaghe? Fai attenzione. Questo è un metodo per raccogliere osservazioni sulla pianta rilevandone l'energia con la propria energia.

5. Quando senti di aver osservato abbastanza, invia alla pianta un senso di gratitudine per la sua collaborazione, quindi visualizza la tua energia che si distacca da quella della pianta e si ritira nel palmo della mano.
6. Apri gli occhi e scuoti la mano con decisione, come se stessi scuotendo l'acqua. Questo ti aiuterà a sbarazzarti di ogni energia in eccesso appesa.
7. Scrivi le tue osservazioni nel tuo diario delle streghe verdi. Com'è stata l'esperienza? Che tipo di osservazioni hai fatto mentre percepivi l'energia della pianta? La pianta si sentiva energica, calmante, nutritiva? Annota tutto ciò che ti viene in mente e non preoccuparti se ha senso o meno.

Le tue osservazioni sull'energia della pianta sono valide perché sono tue. Ognuno interagisce in modo diverso con l'energia di a

pianta. Se la lavanda ti dà energia, allora questo è uno dei benefici energetici della lavanda nella tua pratica, anche se molti libri ti diranno che la lavanda generalmente proietta sentimenti di pace e tranquillità. Acquisire la conoscenza in prima persona è importante per una strega verde, poiché plasma e affina la tua pratica, personalizzandola in un modo che la rende davvero unica.

Radicarti

Quando lavori con l'energia, è importante radicarti. Radicarsi significa connettere la tua energia personale a quella della terra e permettere che avvenga un riequilibrio della tua energia. Se sei nervoso o eccitato, potresti far scorrere troppa energia attraverso il tuo corpo. La terra è un buon posto per deviare quell'energia extra. Se sei letargico o hai le vertigini, potresti soffrire di mancanza di energia e la terra ha molto da condividere con te. Una volta che sei a terra, puoi assorbire l'energia della terra per ricostituire i tuoi bassi livelli di energia. Per radicarti, segui questi passaggi:

1. Fai tre respiri lenti e profondi.
2. Quindi prenditi un momento per sentire la tua stessa energia fluire attraverso il tuo corpo. Concentrati su un punto al centro del petto e visualizza una piccola luce verde brillante lì. Questo è il tuo centro energetico.
3. Ora visualizza un viticcio di energia verde che cresce da quel centro energetico verso la terra. Lascia che raggiunga i tuoi piedi. Visualizzalo crescere nella terra stessa, diffondersi nelle radici e torcersi nel terreno. Prenditi un momento per sentire quanto è solida e stabile la tua radice nella terra.
4. Ora che hai stabilito una connessione con la terra, puoi consentire alla tua energia in eccesso di fluire verso il basso per mescolarsi a quella della terra o attirare verso l'alto parte dell'energia della terra per sostituire l'energia che ti manca.

La messa a terra è buona quando ti alzi la mattina, l'ultima cosa la sera, prima di fare qualsiasi lavoro energetico o ogni volta che ti senti un po' fuori sincrono

con il mondo che ti circonda.

Lavora con i quattro elementi naturali

I quattro elementi fisici formano gli elementi costitutivi della comprensione del mondo che la circonda da parte di una strega verde. Rappresentano la materia prima della natura. Il flusso e l'interazione tra le quattro energie elementari fondamentali costituiscono la base del cambiamento, trasformazione, crescita, evoluzione e sviluppo nel nostro ambiente e nelle nostre vite. Ogni elemento ha un'energia specifica. Tradizionalmente, hanno le seguenti associazioni:

- **Terra:** messa a terra, abbondanza; ricettivo e passivo
- **Aria:** comunicazione, intelletto; proiettiva e attiva
- **Fuoco:** passione, creatività; proiettiva e attiva
- **Acqua:** emozione, sensibilità; ricettivo e passivo

Sebbene queste associazioni tradizionali siano utili e una comoda scorciatoia, il modo in cui percepisci l'energia di ogni elemento influenza la tua pratica personale e il modo in cui interagisci con il mondo.

E xercise: S Ensing IL F NOSTRO E LEMENTI

Questo esercizio ti aiuta a costruire una relazione personale con ogni elemento. Prima di iniziare, rivedi il precedente esercizio di rilevamento dell'energia .

- Il tuo diario della strega verde e una penna o una matita
- Piccolo piatto di terra (Nota: assicurati che sia terra ricca; se tutto ciò che hai è terriccio asciutto, usa un piatto di sale o una pietra o un cristallo).
- Ventaglio a mano (o un piccolo pezzo di cartoncino)
- Candela votiva in candelabro
- Fiammiferi e / o un accendino
- Piccolo piatto d'acqua
- Piccolo asciugamano

1. Inizia sedendoti in silenzio a un tavolo o sul pavimento con le provviste disposte di fronte a te. Fai tre respiri profondi. Mentre espi, visualizza la tensione che lascia il tuo corpo.
2. Visualizza le punte delle dita illuminate dalla tua energia personale. Visualizza il campione di terra che brilla con l'energia della terra.
3. Allunga delicatamente la mano e appoggia le punte delle dita sul terreno (o sale, pietra o cristallo). Chiudi gli occhi e consenti alla tua energia personale di entrare in contatto con la sua energia.
4. Mentre sei connesso all'energia terrestre, osserva il più possibile come ti fa sentire.
5. Quando hai finito, ritira le dita e spazzolale se necessario. Scuoti la mano per rimuovere l'energia in eccesso o le sensazioni strane. Apri il tuo diario e scrivi tutte le tue osservazioni. Quali osservazioni hai fatto sull'energia della terra? Come ti ha fatto sentire? Cosa ti ha fatto pensare?
6. Prendi il ventaglio o il cartoncino con una mano e tieni l'altra mano verso l'esterno, con il palmo rivolto verso l'alto. Visualizza il palmo della tua mano che risplende della tua energia personale. Chiudi gli occhi e inizia lentamente a sventolare il ventilatore o la scheda, creando una corrente d'aria diretta sull'altro palmo. Mentre l'aria si muove, guardala risplendere dell'energia dell'aria. Consenti all'energia della corrente d'aria di incontrare l'energia del tuo palmo e osserva le sensazioni che percepisci. Varia la velocità della corrente d'aria e osserva se ciò fa di erenza alle tue osservazioni. Quando hai finito, metti da parte il ventilatore e stringi la mano per rimuovere ogni energia in eccesso o sensazioni strane. Scrivi le tue osservazioni sull'energia dell'elemento aria nel tuo diario.
7. Accendi la candela votiva. Di nuovo, visualizza l'energia del tuo palmo che risplende. Visualizza la fiamma della candela che brilla per l'energia del fuoco. Tieni la mano accanto alla fiamma a una distanza sicura e confortevole e raggiungi l'energia del fuoco con la tua stessa energia. Osserva il

più possibile l'energia del fuoco. Quando hai finito, spegni la candela e scuoti ogni energia in eccesso dalla tua mano. Scrivi le tue osservazioni sull'energia dell'elemento fuoco nel tuo diario.

8. Porta il piatto d'acqua verso di te. Visualizza le punte delle dita che brillano per la tua energia personale e vedi l'acqua che risplende per l'energia dell'elemento acqua. Tocca lentamente la superficie dell'acqua con la punta delle dita e consenti alla tua energia personale di interagire con l'energia dell'acqua. Osserva il più possibile l'energia dell'acqua. Quando hai finito, ritira le dita e asciugale con l'asciugamano piccolo, quindi scuoterle per rimuovere l'energia in eccesso. Scrivi le tue osservazioni sull'energia dell'elemento acqua nel tuo diario.

Per un'esperienza diversa, prova a trovare una grande manifestazione naturale dell'energia di ogni elemento con cui interagire. Interagisci con l'energia del sole estivo per ottenere un'esperienza diversa di

energia del fuoco. Stare in piedi sotto un acquazzone o una tempesta di neve o vicino a un fiume che scorre forte per ottenere una diversa percezione dell'energia dell'acqua. Seppellisci gambe e piedi nella sabbia o togliti le scarpe e lavora le dita dei piedi nel terreno del giardino appena tornito per interagire con l'elemento terra. Stare all'aperto in una giornata ventosa per sperimentare il potere dell'aria. Annota le tue esperienze e osservazioni nel tuo diario delle streghe verdi.

Per mantenerti in sintonia con le energie di base prodotte dagli elementi, esegui questo esercizio almeno una volta all'anno. Per una comprensione più profonda dei cicli di energia nella tua zona, interagisci con gli elementi su larga scala una volta ogni stagione. Fare questo ti aiuterà a capire meglio come interagiscono le energie locali e come i loro livelli e la loro presenza diminuiscono e fluiscono con il ciclo dell'anno.

INVOKING IL F NOSTRO E LEMENTI

Sebbene i quattro elementi siano sempre presenti, puoi scegliere di riconoscerli nella tua pratica invitando formalmente uno o più elementi ad aiutarti nel tuo lavoro da strega verde. Questo invito formale è spesso chiamato *invocazione dell'elemento*.

Invocare un elemento è un atto consapevole che attira l'energia di quell'elemento nel tuo ambiente. È possibile invocare un elemento se si desidera che il particolare aiuto o l'energia di quell'elemento si fonda con il lavoro che si sta svolgendo. Ad esempio, se stai creando una bustina da giardino per la fertilità nel tuo orto, puoi invocare l'elemento terra affinché sia presente mentre costruisci la bustina e intreccia l'energia elementale nell'energia della bustina per aiutarla a sostenerla e rafforzarla .

Invece di posizionare i tuoi simboli elementali secondo una delle direzioni tradizionali, puoi creare una connessione più accurata con la tua posizione geografica. Dov'è il più grande specchio d'acqua nelle tue vicinanze? Dove sono le catene montuose? Dove sono le pianure in cui il vento spinge senza che nulla lo fermi? Dove il sole sembra splendere più luminoso, con più calore? Puoi riassegnare le associazioni elementali con indicazioni specifiche. Anche questo può influenzare il modo in cui conduci la pratica personale.

Molte streghe verdi amano lavorare con un simbolo di ogni elemento vicino, che onora gli elementi e crea un'atmosfera equilibrata in cui lavorare. Come abbiamo appreso nel Capitolo 2, ogni elemento è tradizionalmente associato a

una direzione cardinale. Puoi bilanciare l'energia complessiva di un'area introducendo un'energia elementare che manca. Una piccola raccolta di tutti e quattro i simboli elementali supporta l'equilibrio di tutte e quattro le energie. Fornisce inoltre alla strega verde una fonte di energie elementali da cui può attingere nel suo lavoro magico, se autorizzata a farlo da quelle fonti. Questi simboli possono essere semplici come una piccola candela per il fuoco, una piuma per l'aria (o un bastoncino d'incenso per rappresentare sia il fuoco che l'aria insieme), una pietra o una pianta verde per la terra e un piccolo bicchiere d'acqua. Puoi impostarli nelle loro direzioni corrette o in qualsiasi modo ti piaccia.

Puoi anche avere simboli di tutti e quattro gli elementi nel tuo spazio di lavoro in cui svolgi il lavoro della strega verde e invoca formalmente la presenza di tutti e quattro. Se scegli di invocare tutti e quattro gli elementi, avrai una potente riserva di energia da cui attingere mentre lavori che può supportare il tuo obiettivo magico.

MEDITAZIONE SU ELEMENTI

A volte il brainstorming con altre streghe verdi (o Wiccan e altri neopagani) può aiutarti a creare una nuova serie di associazioni per qualcosa. Rilassarsi e pensare a un singolo elemento alla volta può anche produrre una sorprendente varietà di immagini, pensieri e corrispondenze personali. Se fai questo lavoro, non dimenticare di avere il tuo diario della strega verde nelle vicinanze per registrare le idee man mano che sorgono nella tua mente.

Siediti comodamente nel tuo spazio verde delle streghe o in un'altra area familiare e confortevole. Scegli un elemento e inizia ad associarti liberamente. Tuttavia, non eseguire tutti e quattro gli elementi in una sessione; fateli in giorni separati.

Scopri e sviluppa i tuoi sensi

Mentre tutti si interfacciano in modo diverso con il mondo che li circonda, tutti acquisiamo informazioni tramite i nostri cinque sensi.

VISION

La maggior parte delle persone è principalmente visiva. In situazioni sociali di ogni tipo, prendiamo spunto da altre persone. Osservando i loro vestiti, il loro linguaggio del corpo e il loro aspetto fisico otteniamo indizi su come comportarsi in modo appropriato. Vedere colori diversi ci stimola anche in modi diversi.

Ecco alcuni esercizi per aiutarti a sviluppare il modo in cui usi il tuo senso della vista:

- **Siediti davanti a una finestra e usala come cornice per ciò che vedi attraverso di essa.** Esamina tutto all'interno di questa cornice, prendendoti tutto il tempo necessario per guardare davvero ciò che vedi. Se lo desideri, dividi la finestra in quarti ed esamina la vista, quarto per quarto. Guarda le trame, i colori e le luci e le ombre. Consenti a te stesso di vedere davvero le

cose in dettaglio, cose che di solito guardi e assimili in una frazione di secondo.

- **Guarda una foto a colori di una mela, poi una vera mela.** In che modo sono di your erenti ai tuoi occhi? Come sono la stessa cosa?
- **Metti un oggetto quotidiano su un tavolo di fronte a te e guardalo attentamente.** Quindi tienilo sopra il tuo normale livello degli occhi e guardalo. Mettilo sul pavimento e guardalo in basso. Spostalo a sinistra, poi a destra. Come cambia la posizione dell'oggetto come lo vedi?

SOUND

Il suono è presente in modo schiacciante nelle nostre vite. Il traffico (automobili, aeroplani, ecc.), I suoni della radio e della televisione, il rumore e le conversazioni della folla ci circondano quasi sempre. Il nostro mondo è molto raramente veramente silenzioso. Il suono del vento tra le foglie di un albero o dell'acqua che lambisce la battigia sono suoni che parlano di ambienti molto speci fi ci che richiamano specifiche reazioni emotive. L'udito ci aiuta a riempire ciò che la nostra visione ci rivela. Se il nostro senso dell'udito ci viene portato via, ci sentiamo persi, ma è anche vero che se ci troviamo in una zona troppo tranquilla possiamo sentirci a disagio.

Il suono è presente in modo schiacciante nelle nostre vite. Il traffico (automobili, aeroplani, ecc.), I suoni della radio e della televisione, il rumore e le conversazioni della folla ci circondano quasi sempre. Il nostro mondo è molto raramente veramente silenzioso. Il suono del vento tra le foglie di un albero o dell'acqua che lambisce la battigia sono suoni che parlano di ambienti molto speci fi ci che richiamano specifiche reazioni emotive. L'udito ci aiuta a riempire ciò che la nostra visione ci rivela. Se il nostro senso dell'udito ci viene portato via, ci sentiamo persi, ma è anche vero che se ci troviamo in una zona troppo tranquilla possiamo sentirci a disagio.

Ecco gli esercizi per aiutarti ad approfondire il tuo senso dell'udito:

- **Siediti in un luogo familiare della tua casa e chiudi gli occhi.** Ascolta deliberatamente e con consapevolezza i suoni della tua casa. Cosa senti? Quanti suoni di ff erenti senti? da dove vengono? Puoi identificarli? (Non tentare questo esercizio appena prima di andare a letto, altrimenti scoprirai che la tua sintonizzazione con piccoli suoni ti farà distrarre dai rumori per tutta la notte).
- **Siediti in un luogo pubblico come un centro commerciale o un ristorante ed esegui di nuovo questo esercizio.** Fallo con un amico al tuo fianco in modo da rilassarti e non preoccuparti di quello che sta succedendo intorno a te. In che modo i suoni sono diversi? In che modo il modo in cui ascolti in pubblico è diverso da come ascolti a casa?
- **Sedersi all'aperto ed eseguire l'esercizio.** Trovate più difficile identificare i suoni esterni? Da dove vengono? Senti più o meno suoni di quelli che senti all'interno?

TOUCH

I bambini toccano sempre tutto ciò che incontrano. Man mano che cresciamo, tuttavia, apprendiamo che non è socialmente accettabile raccogliere tutto ciò che vediamo e gestirlo. Anche la nostra preoccupazione per lo spazio personale ci separa. Il senso del tatto può essere ulteriormente suddiviso in specifici tipi di sensi che spesso consideriamo rientrare nella denominazione di tatto: la percezione del dolore, la percezione della temperatura, la percezione della pressione, la percezione dell'equilibrio e dell'equilibrio e la percezione della consapevolezza del corpo o della posizione.

Prova questi esercizi per esplorare il tuo senso del tatto. Se possibile, fallo con gli occhi chiusi in modo da non usare la vista per influenzare il tuo senso del tatto:

- **Raccogli una piuma, una piccola ciotola di sale, un cubetto di ghiaccio in una piccola ciotola o bicchiere, un pezzo di legno e un nastro di raso e mettili su un tavolo di fronte a te.** Uno per uno, esplora il tocco di ogni oggetto. Prenditi tutto il tempo possibile per esplorare la sensazione di ogni oggetto. Non cercare di analizzare le sensazioni: basta osservarle e accettarle, godendo dell'input sensoriale. Raccogli l'oggetto; accarezzalo con la punta delle dita, con il palmo, con il dorso della mano. Fallo scorrere lungo l'avambraccio o la guancia. Tienilo tra le mani e senti il suo peso e la sua forma. Come ci si sente se lo tieni fermo? Come ci si sente se muovi la mano mentre la tieni?
- **Trova una macchia di sole.** Muovi la mano verso il sole e senti il suo calore. Spostalo di nuovo nell'ombra e senti l'assenza di calore.
- **Metti una ciotola di acqua calda e una di acqua fredda sul tavolo di fronte a te.** (Assicurati che l'acqua calda non stia bollendo.) Immergi le dita di una mano nella ciotola dell'acqua calda, lasciale lì per un minuto, quindi rimuovile e mettile nella ciotola dell'acqua fredda. Come si sente il contrasto della temperatura? Dopo aver lasciato le dita nell'acqua fredda per un minuto, immergi

loro di nuovo nell'acqua calda. L'acqua calda è diversa adesso?

T ASTE

Il nostro senso del gusto è spesso sommerso dall'eccesso. Fast food e piatti in scatola hanno abbassato i nostri standard di gusto a tal punto che se assaggiamo una carota appena estratta dalla terra, le nostre papille gustative sono sovrastimate e perdiamo la complessità del sapore. Ancora più comune è addentare una mela fresca. Il sapore piccante sorprende le nostre papille gustative, che si sono abituate al sapore più opaco della frutta conservata per il rilascio periodico durante l'inverno e la primavera. I prodotti importati da altre zone spesso viaggiano per giorni e perdono la profondità del loro sapore. Ci siamo abituati a gusti sbiaditi, simili a sostanze chimiche .

Per ricordare alle tue papille gustative i gusti singoli, fai il seguente esercizio:

- **Lavare e asciugare le mani.** Su un tavolo, disponi una piccola ciotola di sale, una piccola ciotola di zucchero, una piccola ciotola di un'erba come il rosmarino (preferibilmente fresco, ma asciutto), uno spicchio di arancia, una fetta di limone, un bicchiere di acqua e una fetta di pane bianco. Siediti

e tocca il sale con le dita, quindi tocca la lingua con le dita. Lascia che il sapore del sale si diffonda sulla lingua. Che sapore ha? Puoi descriverlo senza usare la parola "salato"? Pulisci il palato bevendo un sorso d'acqua e un piccolo morso di pane. Ripeti l'azione con lo zucchero, quindi pulisci di nuovo il palato. Continuate attraverso i cibi, prendendovi il tempo necessario per permettere a ogni sapore di penetrare nelle vostre papille gustative. Immagina di assaggiare ogni cibo per la prima volta.

- **Ripeti l'esercizio di cui sopra quando prendi il primo boccone del tuo prossimo pasto.** Assapora ogni elemento nel piatto lentamente e con attenzione e immagina di assaggiarlo

uno per la prima volta. Questo è anche un meraviglioso esercizio da eseguire con cibi stagionali come la frutta locale appena raccolta. Le fragole coltivate localmente e raccolte durante la stagione delle fragole, ad esempio, hanno un gusto molto speciale che non può essere replicato dalle bacche di serra coltivate in tutto il paese durante la bassa stagione.

S MELL

Di solito sottovalutiamo il potere del nostro senso dell'olfatto. L'olfatto è un senso delicato che percepisce minuscoli spostamenti delle correnti d'aria, ed è spesso sopraffatto in città dai gas di scarico delle auto, dalla sporcizia e dai rifiuti, dai profumi e dai saponi eccessivamente concentrati e dall'effluvia generale di migliaia di persone che vivono insieme. In alternativa, quando viaggiamo in un'altra zona, come il mare o la campagna, possiamo essere sopraffatti dagli odori semplicemente perché non siamo abituati a loro o perché non sono diluiti o coperti da altri profumi.

Prova questi esercizi per approfondire la tua comprensione dell'olfatto:

- **Siediti in un luogo familiare della tua casa e chiudi gli occhi. Respira in modo uniforme.** Mentre inspiri, nota quali odori stai annusando. Qual è il profumo generale della tua casa? Puoi identificare ulteriormente gli odori individuali che costituiscono quel profumo generale?
- **Ripeti questo esercizio in un luogo pubblico, insieme a un amico per tenere d'occhio ciò che accade intorno a te.** Quando chiudi gli occhi, come identifichereesti il luogo semplicemente dal suo odore? Riesci a identificare odori più piccoli e individuali?
- **Ripeti questo esercizio all'aperto.** Trovate più facile o più difficile identificare gli odori individuali all'esterno?

THE SIX SENSE

Oltre ai cinque sensi fisici di base, c'è un altro metodo che usi per raccogliere informazioni. Questo è il senso che la gente chiama il sesto senso. Il tuo sesto senso ti dice che qualcuno dietro di te ti sta fissando; anche se non puoi usare

uno dei cinque sensi fisici per confermarlo, puoi percepirlo. La strega verde sa e comprende che questo senso non può sempre essere spiegato. Ne riconosce anche l'esistenza e accetta le informazioni acquisite tramite il sesto senso. Ci sono varie spiegazioni su come funziona il sesto senso. Alcuni dicono che il tuo campo energetico personale (a volte indicato come aura) raccoglie i campi energetici di altre cose e le informazioni passano tra di loro.

Vivendo in un contesto urbano, le persone tendono a diventare insensibili alle viste, agli odori e ai suoni del loro ambiente quotidiano. Una strega verde non dovrebbe mai permettere a se stessa di diventare desensibilizzata, tuttavia, perché questo significa che perderà piccoli cambiamenti di energia, cambiamenti che potrebbero segnalare un problema di qualche tipo. Anche il vecchio adagio "la familiarità genera disprezzo" ha qualche applicazione qui. Coltivare il tuo sesto senso può aiutarti a evitare la trappola della desensibilizzazione, perché ti offre un metodo alternativo con cui le informazioni ti arrivano.

capitolo 4

Manifesta il potere del Le stagioni



UNA GUERTEZZA DEL RITMO NATURALE dei solstizi e degli equinozi

e il modo in cui si riflettono nella sua posizione geografica formano l'asse della pratica della strega verde. L'anno solare è composto da quattro stagioni distinte, ciascuna con risonanza per la strega verde. Queste quattro stagioni possono fornire la base per la pratica personale e la creazione di una tradizione unica specifica per te come singola strega verde.

Le quattro stagioni consentono inoltre di riconoscere formalmente il flusso di energia stagionale e di onorarlo. Dedica un po' di tempo durante o intorno al

primo giorno della stagione per meditare sui cambiamenti di energia che senti nel tuo ambiente. Medita sulla parte del ciclo di vita che la stagione rappresenta. Questo capitolo fornirà meditazioni suggerite per i solstizi e gli equinozi. Seguono le tradizionali associazioni simboliche di ogni stagione.

È importante sentire l'ascesa e la caduta, il flusso e il riflusso e i diversi "sapori" dell'energia stagionale. Questa è la chiave per armonizzare il sé con la natura. La natura ha dei ritmi; hai dei ritmi. Armonizzare significa far combaciare i tuoi ritmi personali con i ritmi del tuo ambiente. Ciò massimizza la tua interazione con la natura in modo da poter comunicare più chiaramente con essa. Osserva e prendi nota del file

ritmi del tempo in cui vivi regolarmente. Il tempo ha una grande influenza sia sul tuo ambiente che sulla tua energia personale.

Cicli stagionali ed energia

Non importa dove vivi, i tuoi cicli meteorologici formano uno schema riconoscibile per un intero anno solare. La vegetazione cresce e ricade nel corso dell'anno. La popolazione animale segue determinati modelli comportamentali. Quando l'angolo della terra e la distanza dal sole cambiano, il ciclo stagionale incarna la relazione di base tra luce e buio. Il concetto di oscurità è necessario nel ciclo naturale: senza oscurità non può esserci periodo di maggesi durante il quale la terra riacquista la sua forza, i semi non germoglieranno, gli animali non porteranno i loro piccoli in stagione.

Quando osserviamo le quattro stagioni, possiamo classificare i cambiamenti climatici e le risposte ambientali che si verificano durante l'anno solare. Quando osserviamo un determinato evento accadere nel mondo naturale, ad esempio, possiamo dire: "Ah, ora è primavera". Questo evento potrebbe essere diverso per il tuo vicino, per qualcuno nel prossimo fuso orario o per qualcuno nell'altro emisfero o a sud dell'equatore. Abbiamo tutti associazioni personali con eventi stagionali che portano davvero a casa che periodo dell'anno è. Queste associazioni fanno parte della nostra connessione personale con il mondo naturale che ci circonda.

In Nord America e in Europa, ci sono quattro stagioni che iniziano in giorni e in orari specifici. I cambiamenti climatici sono creati dall'orbita della terra attorno al sole. Mentre la Terra orbita intorno al sole, la superficie terrestre è esposta a un numero maggiore o minore di effetti del sole. Ciò è causato dall'angolo di declinazione dell'asse del pianeta. La quantità di luce solare innesca risposte comportamentali nelle piante e negli animali, inclusi gli esseri umani.

e pianeti, o di eventi come le inondazioni o i movimenti delle mandrie. Oggi, in alcune zone le stagioni sono classificate in base alla temperatura (stagione calda, stagione fredda) o agli eventi meteorologici (stagione delle piogge, stagione secca).

In Nord America, sebbene le stagioni siano determinate dalla posizione astronomica del sole e della terra, meteorologicamente le date approssimative 21 marzo, 21 giugno, 21 settembre e 21 dicembre vengono utilizzate per contrassegnare l'inizio della primavera, dell'estate, dell'autunno e inverno. Se una data diversa in questi mesi ha più senso per te nel luogo in cui vivi e corrisponde a come si manifestano le differenze stagionali nel tuo ambiente, perché non usarle? Lo scopo di vivere come una strega verde è essere in sintonia con l'ambiente circostante. Aderire a una data semplicemente perché è una data standard non ha sempre senso quando si tratta di celebrare il mutare delle stagioni. Se la primavera arriva prima o dopo il 21 marzo nella vostra zona, come si riflette nei regni vegetale e animale e nella vostra stessa anima, allora festeggiate con ogni mezzo l'inizio della primavera in un momento diverso. La primavera non deve nemmeno arrivare lo stesso giorno ogni anno. Forse un anno senti che la primavera è arrivata il 2 aprile, per esempio, e l'anno successivo senti che è già arrivata il 12 marzo. Fidati del tuo istinto. Sta rispondendo alle energie che fluiscono attraverso il tuo locale.

Mentre la strega verde vive una vita pratica, le quattro stagioni offrono opportunità sia pratiche che spirituali per imparare di più sulla natura e vivere in armonia con essa. Gli inizi delle quattro stagioni sono punti specifici in cui fermarsi e valutare la propria vita. Questo non è utile solo per la valutazione spirituale; è anche utile per scopi pratici, come tagliare la crescita morta nel giardino, potare alberi, raccogliere gli ultimi raccolti, lavare

finestre, sgombero del garage e pulizie generali.

Le vere sensazioni della stagione possono arrivare prima o dopo di quanto indica il calendario. Spetta a te come strega verde osservare, fidarti e scegliere di festeggiare quando senti che la stagione è davvero arrivata. Ricorda, la chiave per sviluppare la tua pratica personale è creare la tua connessione con il flusso di energia dell'anno poiché è influenzato dal tempo e dal clima in cui vivi. Se vivi a sud dell'equatore, ricorda che questi equinozi e solstizi sono invertiti e usa la meditazione appropriata per la tua stagione.

TIDES DEL YEAR

Le maree stagionali fanno eco al ciclo naturale nella vita interiore della strega verde.

1. Dall'equinozio di primavera al solstizio d'estate: la marea crescente
2. Dal solstizio d'estate all'equinozio d'autunno: la marea del raccolto
2. Equinozio d'autunno al solstizio d'inverno: la marea a riposo

3. Dal solstizio d'inverno all'equinozio di primavera: la marea purificatrice

Queste quattro maree possono essere viste come fasi della tua vita. La natura ciclica della vita si riflette nelle tue relazioni e carriere e in ciò che impari man mano che cresci. Puoi immaginarlo come una spirale. Le energie delle maree stagionali danno alla strega verde l'opportunità di guardarsi dentro e vedere tutta la natura riflessa lì in miniatura.

Celebrando i solstizi e gli equinozi

Nella tua pratica personale, è meglio osservare come ti senti per un anno e basare le tue feste su queste osservazioni piuttosto che consultare un libro, scoprendo che è

l'equinozio d'autunno, leggi che è associato a finali e raccolti e festeggia di conseguenza. E se pensi all'autunno come a un inizio? Mentre celebrare le antiche associazioni può essere positivo, in quanto alimenta un senso di unità con i tuoi antenati e con la terra, può anche essere controintuitivo se non coincide con le energie della tua località geografica. Una strega verde cerca di onorare le energie con cui sta cercando di sintonizzarsi.

La stregoneria verde significa essere pratici, nutrire e sviluppare la nostra relazione con il mondo naturale che ci circonda. La strega verde crea i suoi strumenti e coltiva e raccoglie le sue stesse erbe. Interagendo direttamente con la sequenza naturale delle stagioni, crei una pratica più ampia. Comprendendo come l'anno scorre e scorre, si acquisisce una più profonda comprensione di come la vita stessa tesse, disfa e ritesse la rete della vita.

Allora come festeggi un solstizio o un equinozio? Non c'è un modo giusto o sbagliato. Non ci sono tradizioni formali che devono essere contrassegnate, nessun rituale che deve essere messo in atto. Ogni strega verde crea la propria tradizione, la propria espressione delle stagioni e di come cambiano. Quell'espressione unica rifletterà il modo in cui la stagione influisce sul suo spirito, sul suo cuore e sul suo corpo.

Il modo più semplice per celebrare i solstizi e gli equinozi consiste nel permettere a te stesso di interagire con l'ambiente naturale che ti circonda. Trascorri la giornata all'aperto. Fai una passeggiata nel tuo quartiere e guarda come stanno cambiando le cose. Se preferisci, puoi festeggiare al chiuso. Raccogli la vegetazione stagionale e decora la tua casa. Mentre alcune streghe verdi credono che la generosità della natura debba essere lasciata all'aperto e apprezzata al suo posto e non essere raccolta per qualcosa di minore come la decorazione, altre sostengono l'uso di fiori e vegetazione come sono disponibili e sempre con un senso di armonia, responsabilità ed equo uso.

Meditazioni per ogni stagione

Meditare ad ogni turno stagionale è uno dei modi più diretti per sperimentare l'energia del mondo naturale e per tracciare la propria risposta al suo flusso e riflusso durante tutto l'anno. Usa il seguente schema di meditazione stagionale come base per le tue meditazioni. Vengono fornite le variazioni stagionali appropriate (come elencate nella sezione relativa a ciascuna stagione). Usare una meditazione coerente con solo queste piccole variazioni ti consente di percepire facilmente le differenze minori che emergono dalla meditazione che potresti altrimenti perdere se seguissi ogni volta una sequenza diversa.

SEASONAL MEDITATION BASE

Idealmente, questa meditazione dovrebbe essere fatta all'aperto: nel tuo giardino, in un luogo privato e sicuro in un parco pubblico, anche sul tuo balcone o sul tuo patio. Se hai accesso a foreste o campi, anche questi sono luoghi ideali in cui incontrare e sintonizzarsi con l'energia della primavera. Se scegli di meditare in un luogo pubblico, assicurati di sentirti a tuo agio e di sentirti abbastanza sicuro da concederti la libertà di meditare. Se sei preoccupato per l'interferenza degli altri, vai da qualche altra parte o medita a casa tua.

1. Mettiti comodo e chiudi gli occhi. Visualizza una sottile nebbia verde che si alza dal terreno e si irradia da tutte le cose che crescono intorno a te.
2. Fai tre respiri lenti e profondi. Ogni volta che inspiri, visualizza quella nebbia di energia verde e verdeggiante che fluisce nei tuoi polmoni e si diffonde attraverso il tuo corpo, portando con sé la sensazione di comfort e relax, di unità con l'ambiente circostante. Mentre espiri, rilascia ogni tensione, stress o preoccupazione che potresti provare.
3. Consentite alla vostra energia personale di espandersi leggermente in modo che si fonda con la naturale energia verde intorno a voi. Dirigi la tua consapevolezza verso il basso nel suolo. Lascia che affondi in profondità nella terra, lentamente e delicatamente. Non forzare la tua energia, ma lascia che affondi e setacci le particelle di terra. Quando ti senti a tuo agio, fermati e senti l'energia del terreno intorno a te che ti culla, ti avvolge.
4. *Inserire qui la visualizzazione stagionale appropriata.*
5. Quando senti che è il momento di tornare alla coscienza normale, offri al terreno intorno alla tua consapevolezza un piccolo dono di gratitudine (l'emozione è energia, dopotutto), quindi consenti alla tua consapevolezza di salire lentamente attraverso il terreno per tornare al tuo fisico corpo. Dopo aver trascorso del tempo nella terra in questo modo, probabilmente sarai così rilassato che

il movimento lento sarà naturale per te. Assicurati di prenderti il tempo per tornare completamente. Non limitarti a scattare indietro, o sarai disorientato e la tua energia personale sarà sbilanciata.

6. Una volta che la tua consapevolezza è tornata, radica te stesso (vedi [Capitolo 3](#)) e fai tre respiri profondi.
7. Apri gli occhi e muovi delicatamente braccia e gambe per riscaldarli e per riprendere la tua forma fisica. Alzati lentamente e fai degli allungamenti delicati per sciogliere i muscoli.

Scrivi un riassunto della tua esperienza nel tuo diario delle streghe verdi. Come ci si sente a interagire con la Terra in questa stagione? L'interazione ti ha insegnato qualcosa di nuovo? Hai imparato qualcosa di nuovo sulla tua posizione geografica? Hai raccolto qualche spunto dall'esperienza? Annota i tuoi pensieri e le tue domande, le visioni che potresti aver avuto o le nuove comprensioni a cui potresti essere arrivato. Prendi appunti su come ti senti all'inizio di questa stagione, come si sentiva l'energia del luogo che hai scelto. Ricordati di notare anche il tempo.

Negli anni futuri, puoi fare in modo che la lettura degli appunti nel diario della tua strega sia l'inizio della tua celebrazione stagionale. Confronta come ti senti ora con come ti sei sentito negli anni precedenti. Quali sono le somiglianze? Quali sono le differenze?

THE VERNAL EQUINOX

Il movimento delle stagioni è un ciclo senza fine . Sebbene in realtà non ci sia un luogo che possiamo indicare con certezza come l'inizio del ciclo stagionale, la primavera è spesso vista come la prima stagione della sequenza. Ciò deriva dal fatto che i calendari precedenti iniziavano l'anno in primavera. La primavera è anche tradizionalmente associata a nuovi inizi, semina, infanzia e giovani in generale. La primavera è un momento di potenziale, un tempo per pianificare e piantare e un tempo per esprimere desideri su ciò che vuoi che il futuro abbia. L'equinozio di primavera può essere paragonato all'alba del giorno. Una nuova luce emerge, toccando il paesaggio con un bagliore delicato, e la vita trabocca di meravigliose possibilità che aspettano semplicemente di essere realizzate.

L'equinozio di primavera ha luogo nel momento in cui la notte e il giorno sono di uguale durata per la prima volta dopo il solstizio d'inverno. Da questo momento in poi, il sole sarà in

il cielo per qualche minuto in più ogni giorno e le notti si accorciano lentamente.

S PRING M EDITATION

Esegui questa meditazione durante o intorno all'equinozio di primavera. Se il giorno dell'equinozio ufficiale non funziona per te, provalo nel periodo dell'anno in cui ci sono molte cose nuove che emergono nell'ambiente naturale in cui vivi.

Inizia la meditazione come indicato nella struttura della meditazione stagionale.

Una volta che hai raggiunto un luogo di conforto nel profondo della terra, respira quell'energia e sentila riempire il tuo corpo. Senti l'energia del suolo in questo periodo dell'equinozio di primavera. Senti il potenziale che vibra nella terra. Allunga la mano e percepisci i primi movimenti di radici e semi dove si arricciano in sicurezza, assorbendo l'energia del suolo e usandola per nutrire la propria forza vitale, rafforzandosi nel sonno. Percepisci il lento risveglio di queste radici e di questi semi e pensa al potenziale che hanno e alla vita lussuosa che presto mostreranno.

Rimani cullato dall'energia del suolo per tutto il tempo che vuoi, godendoti la sensazione di potenziale e le prime agitazioni della vita.

Termina la meditazione come indicato nella struttura della meditazione stagionale.

T HE S ummer S OLSTICE

Il solstizio d'estate, o mezza estate, segna il momento in cui il sole è più alto. È il giorno in cui il sole trascorre la maggior parte delle ore sopra l'orizzonte. Tradizionalmente, questo giorno è associato all'espansione e alla grande energia. Il solstizio d'estate segna l'inizio dell'estate, un periodo nel mondo frenetico di oggi che associamo nostalgicamente al gioco, al relax e alle vacanze estive. Al contrario, è anche associato al duro lavoro, poiché nel ciclo agricolo i campi devono essere curati. Le colture continuano a maturare rapidamente e con grande forza e possono facilmente crescere fuori controllo.

SUMMER MEDITAZIONE

Esegui questa meditazione durante o intorno al solstizio d'estate o ogni volta che senti che l'estate è arrivata dove vivi. Se questo non funziona per te, provalo in un altro periodo dell'anno in cui le cose sono nel mezzo di un periodo di crescita ed espansione.

Inizia la meditazione come indicato nella precedente struttura di meditazione stagionale.

Una volta che hai raggiunto un luogo di conforto nel profondo della terra, inspira quell'energia e senti che riempie il tuo corpo.

Senti l'energia del suolo in questo momento del solstizio d'estate. Senti l'energia del nutrimento e della crescita che vibra nella terra. Senti l'espansione, il palpito della vita mentre scorre attraverso le radici e gli steli. Esplora il sistema interattivo di minerali, sostanze nutritive, acqua e materia vegetale fertile decomposta che alimenta la nuova generazione di piante. Senti la sensazione di vitalità, di vita, di espansione e crescita, di protendersi e aprirsi, il flusso della creazione appassionata e gioiosa che pulsa attraverso la terra.

Rimani cullato dall'energia del suolo per tutto il tempo che desideri, godendo della sensazione di vitalità e di vita fertile intorno a te.

Termina la meditazione come indicato nella struttura della meditazione stagionale.

THE AUTUMNAL EQUINOX

Come all'equinozio di primavera, i minuti del giorno e della notte sono esattamente uguali al momento dell'equinozio d'autunno. Dal solstizio d'estate, i minuti di luce del giorno sono diminuiti lentamente e i minuti di notte sono aumentati.

L'autunno è tradizionalmente associato al raccolto e al ringraziamento per la generosità della terra, che è stata curata anche prima che le piante iniziassero a crescere. L'autunno incorpora anche temi di sacrificio, perdita e gentile rimpianto, poiché i giorni preziosi dell'estate sono passati e l'inverno si avvicina. L'autunno è un momento di ponderazione. Cosa è necessario conservare? Cosa si può lasciare mentre il ciclo passa a un periodo di scarsità?

FALL MEDITATION

Esegui questa meditazione durante o intorno all'equinozio d'autunno o ogni volta che senti che l'autunno è arrivato dove vivi. Se questo non funziona per te, provalo nel periodo dell'anno in cui le cose sono nel mezzo di un periodo di appagamento e raccolta e si avvicinano alla fine del loro ciclo.

Inizia la meditazione come indicato nella struttura della meditazione stagionale.

Una volta che hai raggiunto un luogo di conforto nel profondo della terra, inspira quell'energia e sentila riempire il tuo corpo.

Senti l'energia del suolo in questo momento dell'equinozio d'autunno. Senti l'energia del completamento e della contentezza che vibra nella terra. Allunga la mano e percepisci la pienezza, la sensazione di realizzazione mentre scorre attraverso le radici e gli steli. Esplora il movimento delicato e più lento dell'energia attraverso il suolo e le radici delle piante mentre il ciclo di produzione di frutti e semi giunge al termine sulla superficie della terra. Percepisci i sentimenti di appagamento, di vita, di piacere e soddisfazione, di apprezzamento e di orgoglio che pulsano attraverso la terra.

Rimani cullato dall'energia del suolo per tutto il tempo che vuoi, godendo della sensazione di abbondanza e serenità intorno a te.

Termina la meditazione come indicato nella struttura della meditazione stagionale.

THE WINTER SOLSTICE

Il solstizio d'inverno è il giorno più corto dell'anno, quando l'altezza del sole è la più bassa che sia tutto l'anno. Sebbene le ore della notte siano più numerose delle ore del giorno, da questo momento in poi il sole comincia a riacquistare il suo tempo perduto.

L'inverno nel ciclo vitale è tradizionalmente associato alla morte apparente, necessaria per consentire la rinascita associata alla primavera. Senza morte, non ci può essere nuova vita.

EDITAZIONE WINTER M

Esegui questa meditazione durante o intorno al solstizio d'inverno, o ogni volta che senti che l'inverno è arrivato dove vivi. Se questo

non funziona per te, provalo nel periodo dell'anno in cui le cose hanno raggiunto un punto di riposo, di morte apparente o di cessazione del movimento.

Inizia la meditazione come indicato nella precedente struttura di meditazione stagionale.

Una volta che hai raggiunto un luogo di conforto nel profondo della terra, inspira quell'energia e senti che riempie il tuo corpo.

Senti l'energia del suolo in questo momento del solstizio d'inverno. Senti l'energia della quiete e della quiete che permea la terra. Allunga la mano e percepisci l'oscurità, la sensazione di lentezza mentre scorre attraverso le radici e gli steli. Esplora il movimento di energia appena percettibile attraverso il suolo e le radici mentre il mondo sopra giace addormentato. Percepisci le sensazioni di rilassamento, di incubazione, di sogni e il respiro di quello che potrebbe diventare quel rivolo attraverso la terra.

Rimani cullato dall'energia del suolo per tutto il tempo che vuoi, godendoti la sensazione di calda quiete e dormendo intorno a te.

Termina la meditazione come indicato nella struttura della meditazione stagionale.

Esecuzione di rituali stagionali

Le meditazioni sono un metodo per interagire con l'energia della stagione. I rituali sono un altro. Poiché la stregoneria verde è informale, se utilizzare la popolare pratica neopagana di creare un cerchio rituale per distinguere il luogo rituale dal mondo mondano, dipende dalla strega verde stessa. Nelle tradizioni occulte, il cerchio rappresenta la protezione dalle forze negative che potrebbero interferire nel tuo lavoro. Nella pratica della strega verde, tuttavia, non abbiamo bisogno di protezione, perché tutto fa parte della natura. Chi invece sceglie di utilizzare un cerchio lo usa per designare un'area di purezza in cui lavorare, un luogo sacro riservato al rito. Se scegli di delineare la tua area rituale in questo modo, puoi semplicemente percorrere il perimetro del tuo spazio con l'intento di segnarlo. Non sono necessarie ulteriori azioni formali, visualizzazioni o parole.

S PRING E QUINOX E GG R ITUAL PER W ELCOMING C Reative E NERGIA I NTO Y OUR L IFE

Questo rituale è progettato per raccogliere parte dell'abbondante e fertile energia della natura in primavera e dirigerla verso un'area della tua vita dove potresti usare una dose di energia produttiva e creativa.

Questo incantesimo fa appello alla fanciulla primaverile e al sole giovanile per le loro benedizioni ed energia; Ho usato deliberatamente cifre simboliche in questo rituale in modo che tu possa visualizzarle come desideri. Poiché la stregoneria verde non adora alcuna divinità specifica, sei libero di invocare l'energia della divinità come meglio credi e secondo la tua religione preferita. In questo e in altri rituali, se desideri fare appello a una divinità che adori regolarmente, allora sostituisci con ogni mezzo quella divinità o dea.

Prima di iniziare questo incantesimo, colora il tuo uovo crudo in base alle tue associazioni di colori personali. Ad esempio, se l'area della tua vita che richiede energia è legata alla carriera, potresti colorare l'uovo di marrone o arancione; se è legato al romanticismo, potresti voler colorare l'uovo rosso o rosa.

Esegui questo rituale a casa tua al tuo altare o ovunque ti senti a tuo agio. Avrai bisogno:

- Fiammiferi o accendino
- 1 piccola candela verde chiaro
- 1 uovo crudo, colorato a piacere
- Penna
- Piccolo pezzo di pergamena
- Piatto resistente al calore

Quindi segui questi passaggi:

1. Crea lo spazio sacro come preferisci.
2. Accendi la candela e prendi l'uovo tra le mani. Di: *Fanciulla dea della primavera, luce e vita, giovane dio del sole, esuberante e gioioso: benedici questo uovo e riempilo con il potere della primavera, della vita, dell'energia fertile e creativa. Possa la mia vita essere energizzata!*
3. Metti l'uovo vicino alla candela.
4. Usando la penna, scrivi sulla pergamena la situazione o l'area della tua vita verso la quale desideri dirigere l'energia creativa della primavera. Quando hai finito di scrivere, tieni il foglio tra le mani e potenziali con le tue necessità.
5. Toccare con attenzione l'angolo del foglio sulla fiamma della candela finché non prende fuoco. Mettilo nella pirofila e lascia che la carta si trasformi completamente in cenere.
6. Consentire alla candela di bruciare completamente. Lascia riposare l'uovo accanto alla candela.
7. Quando la candela si è spenta, prendi l'uovo e la ciotola della cenere all'aperto e scava una buca nel terreno. Metti l'uovo nel buco e cospargici sopra la cenere della carta. Seppelliscili attentamente e con riverenza. L'energia dell'uovo e della terra inizierà lentamente a infondere la situazione nella tua vita che hai chiesto di essere energizzata.

S ummer G ARDEN B LESSING R ITUAL

Fare catene di fiori è un modo meraviglioso per combinare gioco, lavoro e creatività. Approfitta dell'abbondante e lussuosa energia di espansione e crescita che si manifesta in estate per benedire il tuo giardino con questo rituale. Prima di iniziare, seleziona un posto nel tuo giardino che serva come luogo di o renza. Raccogli le foglie e i fiori che utilizzerai dal tuo giardino o in natura (ricordando di raccogliere responsabilmente); non comprateli da un fiorista. Se lo desideri, usa la mano invece del bastone o della bacchetta. Avrai bisogno:

- Bacchetta o stoffa
- Stang (palo biforcuto o bastone; vedi [Capitolo 2](#))
- 12 fiori (a tua scelta; i fiori selvatici e le erbacce vanno bene, ma assicurati che i gambi siano lunghi almeno 4 pollici e non selezionare nulla con foglie tossiche)

- 12 foglie (a scelta; più grandi possibile, con steli fermi)
- Coltello o forbici (opzionale)
- Brocca, ciotola, tazza o annaffiatoio pieni d'acqua

Quindi segui questi passaggi:

1. Con la bacchetta o la bacchetta in mano, gira intorno o cammina nel tuo giardino. Tieni la bacchetta o lo stang di fronte a te, con la sua base vicino al suolo. Visualizza l'energia vitale mentre sale dal terreno attraverso le radici delle piante per nutrire gli steli, le foglie, i fiori e i frutti.
2. Fai un giro in cerchio o cammina per il giardino una seconda volta, tenendo ancora la bacchetta o lo stang, ma questa volta sollevato più in alto in modo che la punta raggiunga il cielo. Visualizza l'energia del sole e della pioggia che nutrono le piante dall'alto.
3. Fate un giro in cerchio o camminate per il giardino una terza e ultima volta, tenendo ora la bacchetta o lo stang in orizzontale. Visualizza l'energia di ogni singola pianta in crescita che si espande per unirsi alle altre piante intorno ad essa, formando l'intero giardino.
4. Appoggia la bacchetta o il bastone davanti al luogo di o erta scelto. Prendi lo stang e inserisci saldamente l'estremità singola nella terra in modo che l'estremità biforcuta sia dritta e stabile.
5. Siediti o inginocchiati davanti allo stang e prendi uno dei fiori. Togli le foglie o la vegetazione lungo lo stelo e taglialo a circa 6 pollici di lunghezza. Con le unghie (o il coltello o le forbici, se preferisci), fai una piccola fessura verticale nello stelo circa 1-2 pollici sotto i petali. Non allungare troppo la fessura; 1 / 2 pollici dovrebbe essere sufficiente. Fai lo stesso con gli altri undici fiori.
6. Tenere il primo fiore appena sotto i petali. Raccogli un secondo fiore e inserisci con cautela l'estremità dello stelo nella fessura del primo fiore. Tirare con attenzione lo stelo del secondo fiore attraverso la fessura finché la fessura nel secondo stelo non è passata attraverso la fessura del primo stelo.
7. Raccogli un terzo fiore e inserisci il suo gambo nella fessura del secondo fiore. Ripetere fino a quando tutti e dodici i fiori sono stati assemblati in una catena.
8. Appendi delicatamente la catena del fiore sul gambo ponendo ciascuna estremità su uno dei rami in modo che il centro della catena formi un delicato fiocco. Se la catena non è abbastanza lunga, appenderla semplicemente sopra la forcilla stessa.
9. In ciascuna delle foglie, fai una piccola fessura nel gambo della foglia.
10. Prendi una foglia e tienila in mano. Prendete un secondo e inserite delicatamente il gambo nella fessura della prima foglia. Tirare il secondo stelo finché la fessura non passa attraverso la prima fessura. Continua con le foglie rimanenti, fino ad ottenere un'altra catena.
11. Appendi delicatamente la catena di foglie sul gambo ponendo ciascuna estremità su uno dei rami, in modo che si trovi lungo la catena del fiore. Se la catena delle foglie non è abbastanza lunga, appenderla semplicemente sulla forcilla o avvolgerla delicatamente attorno alla catena del fiore.
12. Metti entrambe le mani sulle catene e di:
*Poteri del vento e della terra,
 Poteri del sole e della pioggia:
 Per albero, fiore e foglia,
 Con le mie mani e il mio cuore
 Benedico questo giardino con la vita e l'amore.*
13. Prendi la brocca o la ciotola d'acqua e cammina nel tuo giardino, spruzzando delicatamente gocce d'acqua dappertutto. Tieni un po' d'acqua. Ritorna allo stang e versa l'ultima acqua alla sua base dove è stata conficcata nel terreno e di: /

rendete grazie alla terra per la sua generosità, la sua protezione e il suo sostegno. Benedetti siano la terra e coloro che camminano su di essa.

14. Se vuoi, puoi sederti accanto allo stang e meditare per un po' o semplicemente goderti il tuo giardino. Puoi anche diserbare, lavorare il terreno, diradare alcune piante o fare qualsiasi cosa sia necessaria per il giardinaggio. Lascia le catene sullo stang per almeno un giorno (o finché ti senti bene a lasciarle). Rimuovili quando sono appassiti, ma non gettarli via. Aggiungili al tuo cumulo di compost.

Un autunno EQUINOX HARVEST RITUALE

Questo rituale onora i prodotti e la generosità della terra e ti consente di partecipare all'energia della stagione eseguendo l'essenziale azione di raccolta. Puoi raccogliere qualcosa dal tuo giardino o qualcosa di selvaggio. Se hai molto da raccogliere, scegli il primo o l'ultimo oggetto che intendi raccogliere per questo rituale. Lo strumento di raccolta dipenderà da ciò che stai raccogliendo. Avrai bisogno:

- Coltello affilato, cesoie, forbici o cesoie
- Piccola bottiglia o ciotola d'acqua

Quindi segui questi passaggi:

1. In piedi accanto a ciò che stai raccogliendo, allunga la mano e percepisci l'energia di quella pianta.
Dire:
*Ti onoro, figlio della terra.
Onoro la tua crescita, il tuo fiore e ora il tuo frutto. Ti ringrazio per la tua energia.
Sia benedetto, figlio della terra.
Possa io che raccolgo i tuoi frutti essere benedetto dall'atto.*
2. Con lo strumento di raccolta, tagliare il frutto dalla pianta. Senti l'energia della pianta quando hai raccolto i suoi prodotti. Onora la differenza che senti.
3. Versare l'acqua alla base della pianta per ringraziare.

RITUALE ICE PER IL WINTER SOLSTICE

Questo rituale è un promemoria fisico che la primavera seguirà sempre l'inverno. Se vivi in una regione senza neve, prepara una serie di cubetti di ghiaccio prima del rituale e usali. Si consiglia una ciotola di metallo perché rifletterà meglio la fiamma della candela, anche se diventerà molto fredda, quindi fai attenzione alle dita quando la tieni. Se il luogo in cui vivi fa freddo invernale, esegui questo rituale al chiuso. Altrimenti, il ghiaccio e la neve non si scioglieranno e il punto del rituale andrà perso.

Esegui questo rituale a casa tua sul tuo altare o ovunque ti senti a tuo agio. Avrai bisogno:

- Ciotola (preferibilmente in metallo)
- Cubetti di ghiaccio o pezzi di ghiaccio e neve dall'esterno (circa 1 tazza)
- Candela (rossa, arancione o gialla) nel portacandele
- Fiammiferi o accendino

Quindi segui questi passaggi:

1. Posizionare la neve o i cubetti di ghiaccio nella ciotola e sedersi o inginocchiarsi accanto ad essa. Accendi la candela e posizionala dietro la ciotola in modo da poter vedere il riflesso della fiamma danzare nel ghiaccio o nella neve.
2. Di:
*Mentre la stagione cambia e il sole splende, saluto la luce che ritorna sulla terra. L'oscurità diminuisce, la luce scorre di nuovo,
E giorno dopo giorno la terra si riscalda. Benvenuto di nuovo, sole splendente!
Possano i tuoi raggi accarezzare la terra e trasformare il ghiaccio in acqua, la neve in pioggia, il freddo in calore,
E dall'inverno alla primavera di nuovo.*

3. Lasciare che la neve o il ghiaccio si sciolgano finché non diventano acqua. Guarda il riflesso della fiamma della candela sull'acqua nella ciotola e pensa al calore del sole. Senti l'energia della neve che si scioglie, l'energia della fiamma che emette luce e calore. Osserva la comunicazione tra i due.
4. Quando hai finito, versa l'acqua all'esterno alla base di un albero.



Capitolo 5

Vivi a stretto contatto con la Terra



THE FONTI DI VERDE della strega informazioni, la saggezza e il potere sono i differenti aspetti della natura e della natura del sistema-i luminari nel cielo sopra, il mondo vegetale, il mondo minerale. Usare la generosità della natura in una pratica spirituale personale o offrire la ricompensa della conoscenza e dell'intuizione acquisite attraverso l'esperienza. Questo capitolo esamina come la strega verde utilizza i vari elementi della natura, inclusi il sole e la luna, gli alberi, le pietre, i fiori e le erbe.

Una strega verde interagisce con la natura stessa per ricevere il pieno beneficio dei suoi insegnamenti. Leggere sulla natura, guardare documentari televisivi e ascoltare lezioni possono essere tutti modi eccellenti per acquisire conoscenza, ma l'esperienza diretta della natura è sempre il miglior insegnante. Tuttavia, niente è gratuito. C'è sempre uno scambio di energia. Cosa scambi per questa saggezza che raccogli dalla natura? La tua dedizione al tuo lavoro. La tua disponibilità a lavorare per guarire la terra e le sue creature, inclusa l'umanità, e per ristabilire l'armonia tra loro. La tua disponibilità a trasmettere le tue conoscenze ad altri.

Il sole, la luna e le stelle

Il sole, la luna e le stelle sono stati a lungo cercati potere e aiuto. La Wicca, una delle forme più diffuse di moderno culto della natura, pone grande enfasi sul lavoro con le fasi e l'energia della luna. La strega verde sa che mentre i semi possono essere seminati secondo le fasi lunari e che germogliano e si nutrono nell'oscurità, crescono e prosperano anche grazie al calore e all'energia del sole.

Il sole permette alla vita di prosperare su questo pianeta. Fornisce calore e luce e ti nutre a un livello molto elementare. Dipendi dal sole per la tua vita. Molto spesso, tuttavia, diamo per scontato il sole o ne rileviamo l'esistenza solo in relazione al tempo. Tuttavia, la strega verde che vive in un contesto urbano può sempre connettersi con il sole, anche se non c'è un pezzo di spazio verde intorno.

Nella tradizione occulta occidentale, il sole è solitamente associato a potere, successo, prosperità, salute, gioia, famiglia, creatività, crescita ed espansione. L'energia solare cambia durante il giorno. L'energia del sole del primo mattino, ad esempio, non è la stessa dell'energia del mezzogiorno, né del tardo pomeriggio. L'alba e il tramonto hanno energie completamente diverse. Generalmente, i quattro punti solari chiave (alba, mezzogiorno, tramonto e mezzanotte) corrispondono alle fasi della vita come si vede nelle quattro stagioni: nascita, maturità, vecchiaia e morte. Tuttavia, non lasciare che questo ti impedisca di lavorare con il sole tutto il giorno. Ci sono altri fattori di cui puoi tenere conto e il tuo istinto è più immediatamente pertinente al tuo lavoro rispetto alle associazioni tradizionali. Se ti senti attratto dall'uso dell'energia solare al tramonto per lanciare un nuovo progetto, allora fallo!

L'energia solare può anche essere influenzata dalla posizione del sole nell'orbita terrestre. Mentre la terra si muove, dodici diverse costellazioni di stelle passano sopra di te e il sole sembra muoversi attraverso di esse. A seconda di quale costellazione è più alta in un dato momento, si dice che il sole sia "in" quella

costellazione. Ad esempio, il sole si sposta nella costellazione del Cancro, il Granchio, nel solstizio d'estate. Queste costellazioni, naturalmente, costituiscono il nostro zodiaco astrologico, che è un metodo di divinazione che utilizza la posizione delle stelle e dei luminari per determinare le informazioni e le influenze nascoste. Quando il sole è "in" ogni costellazione, si dice che l'energia associata a quella costellazione aggiunga uno spin leggermente diverso all'energia solare di base.

Z ODIAC E NERGY C ORRESPONDENCES

- **Ariete, l'Ariete:** azione, nuovi inizi
- **Toro, il Toro:** manifestazione, cose materiali, benessere fisico
- **Gemini, the Twins:** comunicazione, lavoro intellettuale
- **Cancro, il granchio:** famiglia, educazione, casa
- **Leo, the Lion:** successo, lusso, leadership
- **Vergine, la Vergine:** praticità, organizzazione
- **Bilancia, Bilancia:** società, persone
- **Scorpione, lo Scorpione:** passione, giustizia
- **Sagittario, l'Arciere Centauro:** studio, esplorazione

- **Capricorno, la capra:** affari, fondamento
- **Acquario, il portatore d'acqua:** invenzione, innovazione
- **Pesci, il Pesce:** spiritualità, misticismo

In diversi periodi dell'anno, le influenze stellari aggiungono un tocco di sapore all'energia solare. Ogni periodo dello zodiaco dura circa trenta giorni e il sole transita nella costellazione successiva il ventunesimo di ogni mese o intorno ad esso. In modo abbastanza appropriato, in astrologia, questi sono chiamati segni solari. (Anche la luna sembra passare attraverso queste costellazioni, trascorrendo circa un giorno e mezzo in ciascuna, e l'energia lunare è similmente influenzata dall'energia stellare. In questo caso, sono chiamati segni lunari).

MEETING THE SUN

Il modo più semplice per sperimentare l'energia del sole è uscire e stare in piedi o sedersi al sole. Stai attento, però. Non guardare direttamente il sole e assicurati di proteggerti dalle scottature indossando indumenti protettivi e / o una crema solare con un SPF sufficientemente alto.

- Per ricevere l'energia solare, sistemati comodamente in un luogo soleggiato e chiudi gli occhi.
- Visualizza una sottile nebbia verde che sale dal suolo e da tutte le cose che crescono intorno a te.
- Fai tre respiri lenti e profondi. Ogni volta che inspiri, visualizza quella nebbia di energia verde e verdeggiante che fluisce nei tuoi polmoni e si diffonde attraverso il tuo corpo, portando con sé la sensazione di comfort e relax, di unità con l'ambiente circostante. Mentre espiri, rilascia ogni tensione, stress o preoccupazione che potresti provare.
- Apri la tua consapevolezza al calore della luce solare. Ricevilo e lascialo entrare. Assorbi l'energia che ti offre. Come ci si sente fisicamente? Emotivamente? Spiritualmente? La luce del sole ha un messaggio per te?
- Prenditi tutto il tempo che desideri per comunicare con il sole e la sua energia. Quando hai finito, fai altri tre respiri profondi e apri gli occhi. Assicurati di allungare e scuotere braccia e gambe prima di alzarti o muoverti all'improvviso.

Nel tuo diario della strega verde, scrivi un riassunto della tua esperienza. Come ci si sente a toccare l'energia del sole? Hai raccolto qualche spunto dall'esperienza? Annota i tuoi pensieri e le tue domande, le visioni che potresti aver avuto e le comprensioni improvvise a cui potresti essere arrivato.

Per ottenere ulteriori informazioni sull'energia del sole e su come cambia, ecco gli esercizi per esplorare e sintonizzarsi con l'energia solare:

- Per un giorno, fermati per almeno cinque minuti all'alba, a mezzogiorno, al tramonto e a mezzanotte per osservare il movimento e la sensazione dell'energia in cui vivi. Scrivi le tue osservazioni ed esperienze nel tuo diario della strega verde e confronta le diverse energie dei punti solari chiave della giornata.
- Per un giorno, medita in ogni momento solare chiave. Apriti all'energia del sole e percepiscila il più direttamente possibile. Sii consapevole di ciò che accade. Prendi appunti nel tuo diario dopo ogni meditazione. Aspetta un giorno, poi confronta come ti sei sentito o le informazioni che hai ricevuto dopo ogni meditazione.
- Per un giorno, esegui lo stesso rituale di base in ogni ora solare chiave. Annota le tue esperienze e sentimenti dopo ogni rituale. Aspetta un giorno e confronta somiglianze e differenze nei quattro rituali.

- Per un'esplorazione più profonda, fai gli stessi esercizi una volta durante ogni stagione. Come cambia l'energia del sole nel ciclo di una giornata? Durante l'anno?

THE MOON

La luna è solitamente associata alle pratiche nascoste e più misteriose della stregoneria. I misteri lunari hanno il loro posto nella vita della strega verde, che sa che la vita ordinaria stessa è un mistero sacro. Tradizionalmente, l'energia della luna è associata al potere femminile, ai sogni, all'abilità psichica, al mistero e alla conoscenza nascosta, ai viaggi, ai bambini, alla spiritualità, al misticismo, ai mari e agli oceani e alla trasformazione.

Le fasi lunari sono importanti nella pratica agricola. La semina e la raccolta una volta venivano effettuate secondo le fasi lunari e (a seconda dell'individuo) a volte lo sono ancora. Scienti ficamente, questo può avere qualcosa a che fare con la comprovata influenza della luna sull'acqua e su altri fluidi. Le piante sono composte da una grande quantità di acqua, il che implica che il loro ciclo di vita sarebbe influenzato dalle fasi lunari.

Queste regole di base possono essere applicate al giardinaggio durante le fasi lunari. In generale, pianta le cose la cui forza si trova al di sopra del suolo mentre la luna sta crescendo e quelle la cui forza giace sotto il suolo mentre la luna sta calando.

- **Novità nel primo trimestre:** piante annuali a foglia ed erbe aromatiche
- **Primo quarto al completo:** piante annuali in fiore, ortaggi e frutta fuori terra e viti
- **Completo fino al terzo trimestre:** piante perenni, ortaggi a radice e bulbi
- **Dal terzo trimestre al buio:** diserbare, mantenere, coltivare e combattere parassiti e malattie

Se presti attenzione alle fasi lunari, puoi anche determinare tempi buoni per eseguire azioni spirituali e secolari nel tuo giardino. Le seguenti fasi corrispondono alle fasi del ciclo di vita di un impianto:

- **Luna nuova:** semi
- **Mezzaluna:** germogli e germogli
- **Luna crescente :** crescita e fioritura
- **Luna piena:** frutta
- **Luna calante:** raccolto
- **Dark Moon:** abbattere una pianta morta per prepararsi a una nuova crescita

La luna sembra muoversi attraverso le costellazioni proprio come fa il sole, e si dice che anche i segni della luna abbiano un effetto sul lavoro che fai nel tuo giardino. Alcuni segnali sono più favorevoli per certi tipi di lavoro rispetto ad altri. La luna sembra attraversare tutte e dodici le costellazioni in circa ventotto giorni e trascorre da un giorno e mezzo a tre giorni in ogni segno:

- **Pianta:** luna in Cancro, Scorpione e Pesci

- **Vendemmia:** luna in Ariete, Gemelli e Leone
- **Coltiva:** luna in Vergine, Sagittario e Capricorno

Qualsiasi strega verde interessata a come il mondo vegetale risponde al ciclo lunare dovrebbe tenere a portata di mano l'almanacco di un contadino.

MEETING THE MOON

Per esplorare l'energia della luna, fai gli esercizi per incontrare il sole, ma di notte. Prendi appunti delle tue esperienze. Prova queste variazioni dell'esercizio per esplorare ulteriormente l'energia lunare e approfondire la tua sintonizzazione.

Esegui questo esercizio alla stessa ora della notte, quattro volte durante un ciclo lunare: durante la fase crescente, durante la luna piena, durante la fase calante e con la luna oscura. Prendi appunti

i tuoi sentimenti e le tue esperienze nel tuo diario. Come cambia l'energia lunare durante il ciclo?

Esegui questo esercizio con la luna piena per tutte le tredici lune dell'anno solare. Come cambia l'energia lunare con il mutare delle stagioni?

Lavorare con Green Energy

Gran parte del percorso della strega verde consiste nell'usare le energie naturali contenute nelle piante e negli alberi per raggiungere un determinato obiettivo, sia esso medicinale o magico. Chi segue un percorso legato alla magia naturale sa da tempo che possiamo intrecciare queste energie nella nostra vita quotidiana per armonizzare noi stessi o gli altri con il flusso di energia del mondo che ci circonda.

Allenarsi a lavorare con queste energie richiede più che memorizzare un elenco di corrispondenze. Come sempre, l'esperienza pratica è il modo migliore per imparare come lavorare in modo più efficace. Interagire con una pianta mentre è ancora in crescita e interagire con le sue energie dopo che è stata raccolta ti darà una buona idea di cosa può essere utilizzata questa pianta e per quali applicazioni la sua energia è più adatta. Libri su erbe, piante fiorite, piante da interno e da esterno e alberi possono essere utili come riferimenti e guide generali, ma, in ultima analisi, le vostre letture energetiche e il vostro istinto determineranno come utilizzare al meglio le energie del mondo naturale. (Tieni presente che mi riferisco all'applicazione magica di questi oggetti, non alle applicazioni medicinali. Per diventare competente in erboristeria, devi seguire corsi accreditati in erboristeria medicinale e / o lavorare in modo responsabile con un libro affidabile.)

La prima cosa di cui hai bisogno è almeno un buon manuale sulla flora nativa in cui vivi. Questo non è un libro sulle applicazioni magiche o medicinali, ma semplicemente una guida per identificare le piante e gli alberi.

Prima di iniziare a lavorare con le piante, dovresti conoscere le regole di base del wildcrafting. Wildcrafting è la raccolta di materia vegetale dall'ambiente naturale, al contrario della raccolta di piante coltivate. Perché wildcraft? Perché ci sono alcune piante che non puoi coltivare in un giardino. Sfidano la mano del coltivatore. Inoltre, poche streghe verdi oggi sono in grado di piantare ogni singola erba, albero, fiore o arbusto che desiderano utilizzare nella loro pratica. Le regole di base per il wildcrafting etico sono le seguenti:

- **Non raccogliere mai nulla.** In effetti, non raccoglierne nemmeno la metà. Una buona regola è raccogliere solo un quarto di ciò che vedi, purché ce ne sia in abbondanza e cresca in abbondanza, e solo se ne hai assolutamente bisogno. È meglio tornare indietro per avere più materiale fresco che rimanere bloccati con un enorme mucchio di erbe essiccate che hai raccolto "per ogni evenienza". Probabilmente lo butterai fuori. Non sprecarlo.
- **Ricorda che la raccolta di materiale vegetale selvatico può facilmente portare a sconfinare nella terra di qualcun altro.** Cerca i segnali. In caso di dubbio, chiedi.
- **La raccolta di piante protette è illegale.** Impegnati a familiarizzare con le leggi locali sulla raccolta della flora selvatica. Scopri quali sono le specie protette della tua zona e aiutali a proteggerle.
- **Pensa sempre con chiarezza.** Se viaggi per raccogliere piante selvatiche, cerca la regione specifica in cui ti rechi. Conoscere le strade e i sentieri, i pericoli e le aree sicure. Crea un itinerario e rispettalo. Se stai andando in una foresta o in una terra inesplorata, di 'a qualcuno dove stai andando e dai loro una copia del tuo itinerario. Porta un telefono per chiamare aiuto, se necessario. Tieni traccia del tempo. Porta una bussola. Indossare scarpe da passeggio robuste e abbigliamento appropriato. Porta con te spuntini nutrienti e molta acqua.

Quando sai quali piante sono originarie della tua zona, puoi dedicarti meglio all'artigianato selvatico ed esplorare ulteriormente la tua connessione con le energie naturali in cui vivi.

Nelle sezioni seguenti troverai una serie di corrispondenze comuni per varie energie naturali. Ho scelto di classificare la materia vegetale come alberi, fiori ed erbe. Alla fine del capitolo c'è anche un riferimento per le pietre, poiché anche queste sono della terra.

IMPORTANTE: sebbene occasionalmente includa la tradizione delle erbe medicinali tradizionali come informazioni aggiuntive, se sei interessato a usare le erbe come integratori medici o terapeutici, devi fare riferimento a una guida medica affidabile. Sia *The Herb Book* di John Lust che *Herbal Remedies for Dummies* di Christopher Hobbs sono buone risorse.

La magia degli alberi

Gli alberi sono i pilastri del nostro mondo. Ancorano il nostro terreno e sembrano reggere il cielo. Costituiscono la spina dorsale della pratica della strega verde. Mentre tendiamo a concentrarci sulle erbe, lavoriamo anche con il legno, spesso

quando è richiesto qualcosa di più fisicamente stabile o permanente. Lo staff e lo stang della strega verde, ad esempio, sono fatti di legno, così come lo strumento più tradizionale della strega, la bacchetta. Bastoni e ramoscelli costituiscono la base di molti amuleti protettivi, così come i tondi tagliati dalla sezione trasversale dei rami e incisi con simboli. Gli alberi hanno anche molti usi pratici, come sostenere le piante e fungere da recinzioni naturali. Il legno viene utilizzato anche per costruire case e mobili.

Di seguito sono riportati sedici alberi utili alla strega verde, più alcune tradizioni associate. Questi alberi crescono in varie aree del Nord America. Le parti di alberi utilizzate includono corteccia, foglie e legno interno.

BIRCH (*BETULA* SPP.)

La tradizionale scopa della strega è fatta di ramoscelli di betulla. Magicamente, la betulla è associata alla pulizia, alla protezione e alla purificazione. È anche associato ai bambini; le culle erano spesso realizzate in legno di betulla.

OUAK (*QUERCUS* ROBUR)

La quercia è uno di quei legni tradizionali che sono saldamente radicati nel folklore; è magicamente associato a difesa, tuono, forza, coraggio, guarigione, longevità, protezione e buona fortuna. Poiché il legno è molto resistente e durevole e possiede una certa reputazione di indistruttibilità, il rovere è stato utilizzato nella costruzione di case e nella costruzione navale. La corteccia viene utilizzata per conciare la pelle e come colorante. Le ghiande, il frutto della quercia, sono simboli di fertilità. Quando è stato trovato a crescere nelle querce, il vischio era considerato particolarmente potente dai druidi e importante nel loro lavoro magico.

MAPLE (*ACER* SPP.)

L'acero è un altro albero popolare utilizzato per l'ebanisteria e dagli artigiani. È anche una fonte di colorante e zucchero d'acero. Magicamente, l'acero è usato per amore, prosperità, vita e salute e abbondanza generale.

PINE (*PINUS* SPP.)

Comunemente utilizzato nell'edilizia e nelle costruzioni, il pino è uno degli alberi più diffusi in Nord America. La sua resina viene utilizzata per la creazione di trementina e saponi e per la produzione di colofonia. L'ambra, una delle gemme più amate per i gioielli magici, è la linfa di pino fossilizzata. L'olio di pino, un altro prodotto del pino, viene comunemente aggiunto ai prodotti per la pulizia della casa, a riprova che il profumo è associato a un senso di purificazione. Magicamente, il pino lo è

usato per la pulizia e la purificazione, la guarigione, la lucidità mentale, la prosperità e la protezione dal male.

**C EDAR (*T HUJA O CCIDENTALIS*– *W HITE*
C EDAR; *C UPRESSUS N OOTKATENSIS*–
Y ELLOW C EDAR ; *J UNIPERUS V IRGINIANA*–
R ED C EDAR)**

Un altro legno pregiato riconosciuto da molte culture come magico e potente, il cedro è stato conosciuto nel corso dei secoli per le sue qualità protettive e per la sua capacità di respingere insetti e parassiti. Con il suo profumo aromatico, il cedro veniva spesso offerto in offerta. Il cedro giallo, che si trova nel Nord America, cresce in una forma approssimativamente conica ed è spesso usato nelle siepi. L'altro tipo di cedro trovato in Nord America è il cedro rosso (*Juniperus virginiana*). Magicamente, il cedro è associato a guarigione, spiritualità, purificazione, protezione, prosperità e armonia.

**R OWAN (*P YRUS A UCUPARIA* , *S ORBUS A UCUPARIA*
)**

Rowan è anche conosciuta come quicken, carpino, witchwood e cenere di montagna (sebbene tecnicamente non sia un vero frassino, è così chiamata per la somiglianza delle foglie). Le bacche di sorbo sono state utilizzate nella produzione della birra e la corteccia è stata utilizzata per la concia e come colorante. Curiosamente, si dice che Rowan sia la preferita di streghe e fate o sia un anatema per loro. Le associazioni magiche includono il miglioramento dei poteri psichici, la divinazione, la guarigione, la protezione dal male, la pace, la creatività, il successo, il cambiamento e la trasformazione.

P OPLAR (*P OPULUS S PP.*)

Conosciuto anche come pioppo tremulo, le associazioni magiche di pioppo includono prosperità, comunicazione, esorcismo e purificazione.

A SH (*F RAXINUS E XCELSIOR*)

Il frassino è uno degli alberi considerati da alcune culture europee l'albero del mondo. Magicamente, la cenere è associata ad acqua, forza, intelletto, forza di volontà, protezione, giustizia, equilibrio e armonia, abilità, viaggio, tempo atmosferico e saggezza.

W ILLow (*S ALIX A LBA*)

Il salice bianco, noto anche come salice piangente, ha lunghi rami flessibili che sono intrecciati in ciò che conosciamo come lavoro di vimini. A lungo associato alla luna, il salice ha una grande affinità per l'acqua e spesso si trova a

crescere vicino ad esso. Nel folklore, il salice è associato alla dea e ai cicli femminili. Grazie alla capacità delle talee di riprendersi facilmente e rapidamente dai traumi, il salice è anche associato alla crescita e al rinnovamento. Le associazioni magiche del salice includono amore, tranquillità, armonia, protezione e guarigione.

WITCH Hazel (*Hamamelis virginiana*)

Conosciuta anche come nocciola a scatto, per l'apertura spontanea dei suoi baccelli, l'amamelide è stata a lungo utilizzata come impiastro per contusioni e gonfiori. Gli estratti di amamelide vengono utilizzati per le loro proprietà astringenti. Le associazioni magiche includono protezione, guarigione e pace.

Honeysuckle (*Lonicera caprifolium* , *Lonicera periclymenum*)

Conosciuto anche come caprifoglio o albero da siepe, il caprifoglio è associato a stati liminali o di transizione. Il profumo dei fiori di caprifoglio è più intenso la sera. Le associazioni magiche includono consapevolezza psichica, armonia, guarigione, prosperità e felicità.

Apple (*Pyrus malus*)

I meli si trovano in tutto l'emisfero settentrionale. La loro ampia disponibilità e fertile abbondanza fanno pensare alla loro associazione con la vita, la longevità e la fertilità. Il frutto viene utilizzato in cucina, cottura al forno e preparazione della birra. Il folklore associa la mela con l'aldilà, le fate, la creatività e l'aldilà. Magicamente, mele e meli sono associati all'amore, alla guarigione, all'armonia e alla longevità.

Elder (*Sambucus canadensis* , *Sambucus nigra*)

L'anziano è anche conosciuto come legno delle streghe. Si dice che la sfortuna cadrà su chiunque non chieda il permesso dell'albero tre volte prima di raccoglierne qualsiasi parte. Il folklore associa l'anziano all'aspetto da vecchia della dea e alle streghe, e quindi il legno di sambuco è usato raramente per fabbricare mobili o come legna da ardere per paura di incorrere nella loro ira. In medicina, la corteccia di sambuco è usata come diuretico, purgante ed emetico. Le bacche sono usate come lassativo e diuretico e inducono anche la sudorazione, e le foglie sono usate come emolliente esterno per pelle irritata, distorsioni e contusioni. Un infuso di fiori di sambuco preso come tè incoraggia il corpo a sudare, aiutando così il corpo a lavorare contro un raffreddore o una malattia, e aiuta anche ad allentare la congestione del torace e dei seni. L'acqua di fiori di sambuco è un'ottima applicazione topica per la pelle irritata, inclusi problemi come scottature solari e acne, così come un collirio. Magicamente, il legno di sambuco è associato alla protezione

(soprattutto contro l'essere colpiti da un fulmine), prosperità e guarigione.

YEW (*TAXUS BACCATA*)

Il tasso è velenoso, il che potrebbe essere uno dei motivi per cui è così strettamente associato alla morte. È un albero europeo che figura in gran parte nella tradizione della stregoneria e della magia naturale. Il tasso produce un legno molto duro ed è stato utilizzato dove la costruzione richiedeva una struttura rigida e flessibile. Magicamente, è associato agli spiriti e all'aldilà.

HAWTHORN (*CRATAEGUS OXYACANTHA*)

Conosciuto anche come albero di maggio, fiore di maggio, spina, biancospino e biancospino, l'arbusto di biancospino era spesso usato come indicatore di confine. In effetti, "haw" è una vecchia parola per siepe. Il biancospino è un albero magico. Se cresce insieme a una quercia e un frassino, si dice che il popolo delle fate può essere visto tra gli alberi. Anche dove cresce da solo, il biancospino è considerato uno dei preferiti delle fate. Come la quercia, il biancospino produce legno duro e grande calore quando viene bruciato. Le associazioni magiche includono fertilità, armonia, felicità, l'altro mondo e protezione.

HAZEL (*CORYLUS AVELLANA*)

Il nocciolo è stato a lungo associato nel folklore europeo alla saggezza. Gli dei e le figure mitologiche associate al nocciolo includono Thor, Brigid e Apollo. Le noci e i rami sono usati per la magia e il nocciolo è associato a fortuna, fertilità, protezione e soddisfazione dei desideri.

TREE ATTUNEMENT EXERCISE

Prima di iniziare, rinfresca la memoria sulle tecniche di rilevamento dell'energia nel [Capitolo 3](#).

1. Scegli un albero. Stai accanto ad esso. Tieni una mano a circa 1 pollice di distanza dalla corteccia. Estendi la tua consapevolezza e senti l'energia dell'albero. Dopo aver finito questo esercizio, prendi appunti nel tuo diario.
2. Con lo stesso albero, tocca la corteccia. Esplora come si sente l'albero nelle tue mani. Piegati e annusa l'albero. Chiudi gli occhi e ascolta i suoni che l'albero fa in risposta all'ambiente. Osserva attentamente l'albero e osserva le diverse trame, colori e segni. Se ha frutta e sai che è sicuro, assaggialo. Prendi appunti nel tuo diario.
3. Conduci questi esercizi con diversi tipi di alberi. Confronta e confronta le tue esperienze.
4. Fai questi esercizi con diversi alberi dello stesso genere. Quali sono le somiglianze tra gli alberi? Quali sono le differenze?

COLLECTING AND USING WOOD

Alcune persone hanno difficoltà con l'idea di tagliare il legno vivo lontano da un albero o da un cespuglio perché non sanno come farlo correttamente. Quando usi legno fresco, catturi molta vita ed energia, che potrebbe essere esattamente ciò che stai cercando nel tuo lavoro rituale o in qualsiasi pratica che

coinvolga questo legno. Deadfall è il legno che l'albero ha scartato perché non più utile. Questo potrebbe non essere il tipo di energia viva e vibrante che stai cercando. Dipende dalla tua visione personale del lavoro con il mondo della natura. Se tagli la legna fresca, probabilmente dovrai lasciarla asciugare, poiché la linfa e i succhi possono gommare la sega e la carta vetrata.

Allora perché usare legno fresco? La risposta è semplice: il tuo intento magico si attua non appena scegli l'albero da cui taglierai del legno. Selezionando l'albero, presenti la tua richiesta all'energia dell'albero stesso. Mentre tagli, ti concentri sul tuo obiettivo. Fin dalla prima mossa, gli conferisci potere insieme all'albero, se ha accettato di donare il suo legno alla tua causa.

Come chiedi aiuto all'albero? Metti le mani sull'albero e presenta la tua intenzione, parlando ad alta voce

o nella tua mente. Pensa al motivo per cui hai bisogno del legno, esattamente come verrà utilizzato e per quale obiettivo. Tutti questi pensieri e sentimenti fluiranno attraverso la tua energia nell'energia dell'albero. Allora aspetta. Gli alberi spesso hanno bisogno di un po' di tempo per assorbire la tua richiesta, perché funzionano a una velocità diversa da quella che facciamo noi. A volte l'albero accetterà subito la tua richiesta, anche se altre volte potresti non avere un rapido senso di accettazione o diniego. In tal caso, ringrazia l'albero per il suo tempo e digli che tornerai tra un giorno o due. Quando torni, metti di nuovo le mani sull'albero e allunga la mano con la tua energia. Ribadisci la tua necessità e attendi una risposta. A volte tutto ciò di cui l'albero ha bisogno è il tempo.

L'albero non te lo dirà a parole, ovviamente, se va bene tagliarne i rami. Invece, otterrai un senso di pace o accordo. Oppure, in alternativa, potresti avere la sensazione che forse questa non è una buona idea. In tal caso, ringrazia ancora l'albero per il tempo e la considerazione, auguragli ogni bene e trova un altro albero a cui chiedere.

Attingi alle energie dei fiori

I fiori sono le belle parti delle piante che trasportano informazioni riproduttive preziose ed essenziali. Tecnicamente, fanno parte di un'erba, di un arbusto o di un albero, ma qui sono separati perché spesso pensiamo al fiore come all'aspetto identificativo di una pianta. Inoltre, nella magia naturale, il fiore stesso è spesso la parte usata.

I fiori possono essere essiccati interi per essere usati in ghirlande o composizioni o pressati e usati in un magico collage o in pot-pourri. Una volta essiccati, i fiori possono anche essere sbriciolati e usati in miscele di erbe per cose come tè, bustine e polveri da spolverare.

Il fiore di una pianta trasporta un ordinato fascio di energia, poiché è l'organo sessuale della pianta, come la pianta

riproduce. I fiori secchi trasportano un'energia diversa da quella dei fiori freschi? Sì e no; l'energia intrinseca rimane, ma la sua espressione è diversa. Per alcuni rituali o incantesimi potresti desiderare la vivacità dei fiori freschi, mentre per altri incantesimi, come bustine o polveri, potresti preferire i fiori secchi, che tendono a mostrare un'energia più lenta e più duratura .

Qui ci sono diciannove fiori che si trovano comunemente nel giardino di una strega verde. Sono anche usati magicamente.

C ARNAZIONE (*D IANTHUS S PP .*)

Conosciuto anche come fiore gilly, il garofano ha una meravigliosa energia curativa ed è un ottimo regalo per i malati. I garofani sono usati magicamente per protezione, forza, energia, fortuna e guarigione.

D AFFODIL (*N ARCISSUS S PP .*)

Conosciuto anche come narciso e asfodelo, il da ff odil è un eccellente fiore da usare negli incantesimi per l'amore e negli incantesimi per la fertilità. Magicamente, il da ff odil è associato a fortuna, fertilità e amore.

D AISY (*C HRYSANTHEMUM L EUCANTHEMUM*)

Conosciuta anche come margherita di campo e l'occhio del giorno, la margherita è comunemente associata all'amore e al flirt. Abbiamo tutti strappato i petali da una margherita: " mi ama, non mi ama". Magicamente, la margherita è associata all'amore, alla speranza e all'innocenza. Usa la margherita anche nella magia associata ai bambini.

G ARDENIA (*G ARDENIA S PP .*)

Gardenia è un eccellente fiore che attrae energia tranquilla in un luogo o individuo. L'aggiunta di petali di gardenia a una bustina curativa o il loro utilizzo in un rituale di guarigione incorpora questa energia tranquilla e aiuta il movimento di guarigione a un ritmo controllato. La gardenia è anche comunemente usata negli incantesimi e negli incantesimi d'amore. Magicamente, la gardenia è associata all'armonia, alla guarigione, all'amore e alla pace.

G ERANIO (*P ELARGONIUM S PP .*)

Coltivati all'interno o all'esterno, i gerani trasportano una forte energia protettiva e la estendono attraverso l'area circostante. I gerani rossi sono stati tradizionalmente associati alla protezione. Il geranio rosa è usato negli incantesimi d'amore. Magicamente, i gerani sono associati a fertilità, amore, guarigione, coraggio e protezione.

H YACINTH (*MUSCARI RACEMOSUM* , *H YACINTHUS NON-SCRIPTUS*)

Sia l'uva che i giacinti selvatici hanno un delizioso profumo primaverile. Il giacinto selvatico perenne, noto anche come campanula, è più piccolo e più delicato del giacinto d'uva coltivato. I giacinti fioriscono solo per un breve periodo di tempo, ma in quel breve periodo producono un'energia vibrante. I giacinti prendono il nome dalla giovinezza della leggenda greca, amata da Apollo, la cui morte accidentale Apollo commemorò creando il fiore. I giacinti sono magicamente associati all'amore, alla felicità e alla protezione.

I RIS (*IRIS FLORENTINA*)

Conosciuta anche come bandiera, l'iride è un delizioso fiore primaverile magicamente usato per purificare e benedire oltre che per saggezza. Si dice che i tre petali simboleggiano fede, saggezza e valore. La radice si chiama radice di iris e quando

macinato produce una polvere leggermente dolce usata come fissativo del profumo nel pot-pourri. La polvere di orris è anche usata per la pace, l'armonia e l'amore.

JASMINE (*JASMINUM SPP.*)

Conosciuto anche come jessamine, il gelsomino possiede un profumo inebriante ma delicato che di solito è più forte di notte. Per questo motivo, è spesso associato alla luna e all'energia femminile. Il gelsomino, che è stato a lungo associato alla seduzione e alla sensualità, è un ingrediente prezioso di un profumiere. Magicamente, il gelsomino è associato all'amore, alla meditazione, alla spiritualità, all'armonia e alla prosperità.

LAVENDER (*LAVANDULA SPP.*)

Un altro favorito perenne, la lavanda è usata frequentemente in applicazioni magiche e non magiche. Grazie al suo profumo delicato, è un'erba ideale da usare in combinazione con la magia per i bambini, poiché favorisce il rilassamento e il sonno. Magicamente, la lavanda è associata a pace, armonia, tranquillità, amore, purificazione e guarigione.

LILAC (*SYRINGA VULGARIS*)

Il profumo dolce e selvaggio dei lillà in tarda primavera è un'esperienza inebriante. I fiori di questo arbusto sono generalmente bianchi o sfumati di viola. Magicamente, sono usati per proteggere e bandire l'energia negativa.

LILY (*LILIUM SPP.*)

La famiglia dei gigli è molto numerosa. In generale, i gigli sono associati alla protezione e all'eliminazione degli esagoni. I gigli di giorno richiamano alla mente

il concetto di cicli. In alcune culture, i gigli sono associati al concetto di morte e

l'aldilà, sostenendo l'associazione con rinascita e cicli.

L ILY DELLA V ALLEY (C ONVALLARIA M AGALIS)

Questa minuscola cascata di fiori a forma di campana bianchi o color crema ha un profumo delicato. Magicamente, migliora la concentrazione e l'abilità mentale e viene utilizzato per incoraggiare la felicità.

P ANSIA (V IOLA T RICOLORE)

Conosciuta anche come amore nell'ozio e Johnny-jump-up, la viola del pensiero è una pianta robusta e dall'aspetto allegro con fiori multicolori legati alla viola. Fiorisce per tutta l'estate ed è disponibile sia in varietà annuali che perenni. Magicamente, è usato per la divinazione, la comunicazione, la felicità e l'amore.

P OPPY (P APAVER R HOEAS)

Conosciuto anche come il papavero di mais, il papavero rosso è un fiore luminoso con un gambo verde peloso e foglie. Sebbene il papavero rosso (*Papaver rhoeas*) sia un narcotico delicato in grandi quantità, è la specie di papavero *Papaver somniferum* che è tossica e fonte di oppio. I semi di papavero sono usati in cucina e in forno, e talvolta l'olio viene estratto per essere utilizzato anche in cucina. Magicamente, il papavero è associato a tranquillità, fertilità, prosperità, amore, sonno e invisibilità.

R OSE (R OSA S PP .)

In tutte le culture e nel corso della storia, la rosa è uno dei fiori più famosi. Il suo profumo è inconfondibile. Folclore

e la letteratura ha reso la rosa sinonimo di amore, anche se questa è ben lungi dall'essere l'unica associazione che porta. Le rose creano un'atmosfera di bellezza che incoraggia la vicinanza con la natura. La rosa è un fiore molto femminile ed è commestibile se non spruzzata e preparata correttamente (vedere il [Capitolo 9](#) per le ricette con rose e altri fiori). Il vero fiore ha un profumo delicato; è un peccato che i prodotti alla rosa dal profumo artificiale siano pesanti ed eccessivamente dolci. Magicamente, la rosa è associata alla guarigione, alla divinazione, alla tranquillità, all'armonia, all'abilità psichica, alla spiritualità e alla protezione.

S NAPDRAGON (*A NTIRRHINUM M AJUS*)

Le bocche di leone hanno un'incantevole energia innocente. Magicamente, sono usati per proteggersi, in particolare dall'illusione o dall'inganno, o per riflettere l'energia negativa alla sua fonte. Pianta bocche di leone lungo il perimetro del tuo giardino per proteggerlo.

S UNFLOWER (*H ELIANTHUS S PP .*)

Conosciuto anche come calendula peruviana, il fiore di girasole è, ovviamente, associato al sole e alla sua energia, il che significa che porta magiche associazioni di felicità, successo e salute. Il girasole è anche associato all'accoglienza e alla famiglia. I semi abbondanti della pianta portano le magiche associazioni di fertilità. I fiori di sole sono eccellenti in un rituale di celebrazione o durante un rituale del solstizio d'estate. Fai germogliare i semi e poi piantali per aumentare l'energia dell'abbondanza nel tuo giardino in generale. (Assicurati di scegliere semi speci fi ci da piantare invece di piantare semi casuali, così saprai quale dimensione di girasole aspettarti!)

T ULIP (*T ULIPA S PP .*)

La forma a calice o coppa del tulipano rende questo fiore ideale per l'uso per la magia della prosperità e dell'abbondanza. Il tulipano è anche associato a protezione, amore e felicità.

V IOLET (*V IOLA O DORATA*)

Conosciuta anche come viola dolce, la viola è un fiore delicato usato per la pace, la speranza, l'armonia, la protezione, la fortuna, l'amore, il sonno e la tranquillità. Usa la viola in ciondoli e bustine progettati per mantenere la tranquillità e incoraggiare la pace, in particolare tra le persone. Combina la viola con la lavanda per il cuscino alle erbe di un bambino per aiutare il sonno e calmare gli incubi. La viola ha anche aspetti di fertilità e abbondanza, che si riflettono nella facilità con cui la pianta si propaga.

Erbe e verdure potenti

In generale, una pianta denominata erba possiede una sorta di valore medicinale, culinario o magico. Botanici e giardinieri a volte differenziano le erbe dalle altre piante per il fusto: se la pianta ha un fusto "legnoso" sopra il terreno, non è un'erba ma un albero o un arbusto. Secondo questa definizione, la menta è un'erba, ma il rosmarino no.

Nel mondo magico e spirituale, tuttavia, il termine "erba" è usato come contenitore per i pezzi di alberi, fiori, spezie e tutti i tipi di piante. Le erbe costituiscono quindi una parte enorme della pratica della strega verde. Dopo le

erbe, troverai alcune verdure varie che sono anche utili (sebbene spesso trascurate).

Il seguente elenco comprende alcune erbe aromatiche e culinarie.

A LLSPICE (*P IMENTA O FFICINALIS*)

Conosciuta anche come pimento o pepe della Giamaica, la bacca di pimento essiccata è un alimento comune nel portaspesie della cucina. Chiamato "pimento" perché incorpora sapori come chiodi di garofano, cannella e pepe, è un aroma comune per i biscotti speziati. L'aroma dolce ma speziato viene rilasciato quando la bacca essiccata viene schiacciata. Le bacche di pimento sono meravigliose aggiunte alle miscele di prosperità e qualsiasi magia incentrata sull'aumento di energia, amore, guarigione e fortuna.

A NGELICA (*A NGELICA A RCHANGELICA*)

Conosciuta anche come arcangelo o erba dell'angelo, questa pianta profumata è stata usata nel corso dei secoli per migliorare la digestione, aromatizzare vini e liquori e fare dolci. Magicamente, è particolarmente potente quando viene utilizzato per la protezione e la purificazione.

B ASIL (*O CIMUM B ASILICUM*)

Conosciuto anche come basilico dolce e erba di San Giuseppe, il basilico si trova comunemente negli scaffali delle spezie e negli orti di tutta Europa e nelle Americhe. È estremamente versatile nelle arti culinarie ed è anche un'eccellente erba magica per tutti gli usi . Il basilico è usato per la prosperità, il successo, la pace, la protezione, la felicità, la purificazione, la tranquillità e l'amore.

B AY (*L AURUS N OBILIS*)

Conosciuto anche come alloro dolce e alloro dolce, l'alloro era usato per incoronare il vincitore dei giochi nell'antica Grecia e Roma. La baia è magicamente associata al successo, alla saggezza e alla divinazione. Scrivi un desiderio su una foglia di alloro e brucialo, o dormi con esso sotto il cuscino per sogni che o rono una sorta di guida su come perseguire il tuo obiettivo. (Se bruci il file

foglia di alloro, assicurati che la tua zona sia ben ventilata, poiché il fumo può essere leggermente allucinogeno.)

C HAMOMILE (C HAMAEMELUM N TENTE , M ATRICARIA R ECUTITA)

Conosciuta anche come manzanilla, la camomilla (sia la varietà romana che quella tedesca) è un'altra versatile erba magica e medicinale popolare. È eccellente per alleviare problemi di stomaco, mal di testa e nervi ed è un'erba ideale da dare ai bambini. Magicamente, è usato per prosperità, pace, guarigione, armonia e felicità.

C ALENDULA (C ALENDULA O FFICINALIS)

Anche se a volte identificata come la calendula da vaso, la calendula non è la calendula comune (*Tagetes spp.*). La calendula è commestibile, mentre la calendula da giardino non lo è. La calendula è stata usata in medicina per trattare le irritazioni della pelle, come eczema, contusioni, cicatrici e graffi. Magicamente, è usato per la felicità, la prosperità, l'amore, i poteri psichici e l'armonia.

C INNAMON (C INNAMOMUM S PP .)

Cannella è uno dei must-have erbe polivalenti in magazzino di una strega verde. Possiede una grande quantità di energia e un pizzico può essere aggiunto a qualsiasi cosa per aumentare il livello di potenza. È anche eccellente per incantesimi e ciondoli che coinvolgono denaro. Magicamente, la cannella è associata a successo, azione, guarigione, protezione, energia, amore, prosperità e purificazione.

C ARAWAY (C ARUM C ARVI)

Il seme della pianta del cumino è eccellente da utilizzare per la protezione contro la negatività. È anche una buona erba antifurto, quindi aggiungine un po' alle bustine da giardino che metti all'aperto per impedire ai piccoli intrusi di animali di rosicchiare le tue piante, così come in bustine protettive o ciondoli nella tua casa. Le associazioni magiche includono salute, capacità mentali, protezione, fedeltà e antifurto.

C AMORE (S YZYGIIUM A ROMATICUM)

Il piccolo germoglio essiccato della pianta del chiodo di garofano viene utilizzato in cucina, cottura e magia. Magicamente, il chiodo di garofano è associato a protezione, purificazione, capacità mentale e guarigione. Aggiungi tre chiodi di garofano a una bustina o ciondolo per legare energia protettiva e purificante per mantenere l'azione del ciondolo pura e concentrata per un periodo di tempo più lungo. Una bustina di rosmarino, angelica, salvia, tre chiodi di garofano e un pizzico di sale legato chiuso con filo rosso o nastro è una buona

bustina multiuso da appendere sopra una portiera o in macchina per allontanare le negatività e proteggere l'area.

C OMFREY (*S YMPHYTUM O FFICINALE*)

Conosciuta anche come boneet o knitbone, la consolida maggiore è rinomata come erba curativa. Magicamente, è associato alla salute, alla guarigione, alla protezione durante i viaggi e alla prosperità.

D ILL (*A NETHUM G RAVEOLENS*)

Conosciuto anche come dillweed, l'aneto si presenta in due forme: seme ed erba, che sono le foglie secche piumate della pianta. Entrambi possono essere usati nel lavoro delle streghe verdi. Dill è magicamente usato per la fortuna, la tranquillità, la prosperità, la lussuria e la protezione.

G INGER (*Z INGIBER O FFICINALE*)

Selvatica o coltivata, la radice di zenzero è un'erba ideale da aggiungere a rituali e incantesimi perché agisce come un booster per il potere in questione. Come l'energia della cannella, il calore dello zenzero accelera l'energia associata al tuo lavoro. Lo zenzero può anche essere usato per far ripartire l' amore, stimolare le finanze e aumentare il potenziale di successo in qualsiasi cosa. In medicina, è usato per combattere il raffreddore, calmare lo stomaco e sopprimere la nausea.

M ARJORAM (*O RIGANUM M AJORANA*)

Conosciuta anche come dolce invernale, la maggiorana è simile all'origano, ma più dolce e più mite. La maggiorana era usata dagli antichi greci per incoronare le coppie appena sposate. È usato per la felicità, protezione, amore e gioia, in particolare negli ambienti familiari. (L'origano [*Origanum vulgare*], un'erba simile, è usato per amore, coraggio e azione.)

M INT (*M ENTHA S PP.*)

C'è un'ampia varietà di mentine verdi o da giardino, che sono erbe versatili da coltivare in un giardino o sul davanzale della cucina. Un infuso di foglie aiuta ad alleviare la maggior parte dei mal di testa, stimola l'appetito e aiuta la digestione. Le associazioni magiche sono prosperità, gioia, fertilità, purificazione, amore e successo.

M UGWORT (*A RTEMISIA V ULGARIS*)

Conosciuto anche come artemisia e tabacco da marinaio, l'artemisia è un'altra erba strega onnipresente. Si dice che un decotto di foglie aiuti ad aprire

la mente prima di provare la divinazione. Magicamente, è associato a sogni profetici e divinazione, rilassamento e tranquillità, protezione, esilio e consacrazione.

NUTMEG (*MYRISTICA FRAGRANS*)

In medicina, la noce moscata calma la nausea e lenisce i problemi digestivi (sebbene possa essere tossica a dosi elevate). Magicamente, è associato a capacità psichiche, felicità, amore, denaro e salute.

PARSLEY (*PETROSELINUM CRISPUM*)

Nell'antica Grecia, il prezzemolo veniva usato per scopi così vari come spruzzare sui cadaveri per neutralizzare l'odore di decomposizione e fare le corone dei vincitori per celebrare il successo. È magicamente associato a potere, forza, lussuria, purificazione e prosperità. Possono essere usati sia i semi che le foglie.

ROSMARIO (*ROSMARINUS OFFICINALIS*)

Le applicazioni pratiche del rosmarino includono l'uso come tonico per la pelle applicato esternamente e come risciacquo per capelli per aggiungere lucentezza ai capelli scuri e lenire il prurito del cuoio capelluto. Un infuso preso come tè aiuterà ad alleviare il mal di testa. Le associazioni magiche includono protezione, miglioramento della memoria, saggezza, salute e guarigione.

SETÀ (*SALVIA SPP.*)

La salvia è forse l'erba più comunemente usata per la purificazione e la protezione. Un infuso preso come tè aiuterà a calmare lo stomaco acido e ad alleviare la digestione e può anche aiutare a calmare l'ansia. Le associazioni magiche includono purificazione e protezione, saggezza, salute e lunga vita.

VERBENA (*VERBENA OFFICINALIS* , *VERBENA SPP.*)

Conosciuta anche come verbena, erba del mago, erba della grazia e van van, la verbena è un'erba eccellente per tutti gli usi . In medicina, un infuso di verbena aiuta a calmare il mal di testa, allevia lo stress e prepara un tè rilassante prima di coricarsi. Magicamente versatile, la verbena è associata a divinazione, protezione, ispirazione, abbondanza, amore, pace, tranquillità, guarigione, prosperità, abilità nell'esecuzione artistica e inversione di attività negativa. Prepara un olio di verbena infondendo la pianta fresca in un olio d'oliva leggero o

olio di vinaccioli da usare come olio di benedizione / protezione standard. Aggiungi le foglie di verbenella sbriciolate a qualsiasi bustina per completare le energie positive che stai raccogliendo. È un'eccellente erba per tutti gli usi da aggiungere a qualsiasi borsa o incantesimo per incoraggiare il successo.

FRECCIA Y (*A CHILLEA M ILLEFOLIUM*)

Conosciuta anche come achillea, millefoglie, yarroway o bloodwort, achillea è un'erba da giardino comune coltivata per il suo attraente fogliame argenteo. Le foglie e il gambo dell'achillea, raccolti a fine estate, sono stati tradizionalmente usati come impiastro per trattenere il sangue. Magicamente, è usato per coraggio, guarigione e amore.

M OSS

Il muschio è un tipo di pianta che è la prima a crescere in un'area apparentemente arida. È anche tenace e sopravvive nei posti più strani dove non penseresti possa crescere qualcosa. Il muschio preferisce un ambiente umido e ombreggiato e può e crescerà su alberi, rocce, legno morto e suolo, ovunque ci possa essere una piccola crepa o spazio vuoto in cui le particelle di terreno possono raccogliersi. Può crescere senza alcun luogo apparente per radicare, il che è possibile perché il muschio tecnicamente non ha radici. Il muschio assorbe l'acqua attraverso le sue foglie. Perché sopravvive con poca manutenzione e in luoghi improbabili, il muschio lo è

associato a perseveranza, pazienza, nutrimento e radicamento. Poiché è lussureggiante anche in aree apparentemente inospitali, è anche associato a serenità e calma.

F ERNS

Le felci sono piante eterree adorabili che vanno da fragili a notevolmente robuste. Crescono in una varietà di climi e ambienti, a seconda del genere e della specie. Sono spesso associati a invisibilità, amore, castità, protezione dal male e apertura di porte.

G RASS

L'erba è così comune che la maggior parte delle streghe verdi la trascura. L'erba non si trova solo sui nostri prati; si trova anche alto e ondeggiante sul ciglio della strada o che cresce tra le fessure nei vicoli o nei lotti vuoti. Come il muschio, è associato alla serenità. L'erba ha anche un umorismo bizzarro: se vuoi che cresca, resisterà, mentre se cerchi di sbarazzartene, continuerà a spuntare. L'erba è un imbrogliatore. È anche altamente adattabile.

Usare le pietre: le ossa della terra

Anche se di solito non si pensa che crescano cose come piante e alberi, le pietre sono talvolta chiamate "le ossa della terra". Pietre e cristalli piccoli, non deperibili e convenienti costituiscono un elemento molto utile della pratica della strega verde. Non trascurare di lavorare con gemme e cristalli semplicemente perché non compaiono nel tuo giardino sul retro come fanno i normali granito e argilla.

Le pietre hanno molteplici usi nella magia verde. Possono essere potenziati da soli e trasportati o lasciati in modo specifico

le zone. Possono anche essere indossati come gioielli, aggiunti a potpourris e miscele di erbe, in polvere e aggiunti agli incensi, aggiunti interi agli incensi mentre maturano (ma rimuovili prima di bruciare l'incenso), aggiunti agli oli, infilati nelle piante in vaso e sepolti . Le possibilità sono infinite.

Ecco venti pietre utili alla strega verde:

M OSS A GATE

L'agata muschiata è usata per curare, calmare e alleviare lo stress. L'agata muschiata sembra fili di muschio catturati nel ghiaccio o in un cristallo traslucido e sfocato. Come la maggior parte delle pietre verdi, è associata alla natura.

T REE A GATE

L'agata degli alberi è molto simile all'agata muschiata, tranne che invece di sembrare fili di verde catturati in un cristallo traslucido, sembra fili di verde che si intrecciano attraverso una pietra bianca opaca.

UN METISTA

L'ametista è quarzo viola ed è associata a potere psichico, verità, equilibrio, protezione e guarigione.

UNA VENTURINA

L'avventurina è una pietra verde opaca con minuscoli fiocchi d'oro. È associato a fortuna, prosperità e salute.

B LOODSTONE

Bloodstone è una pietra verde opaca con macchie di rosso in essa. Magicamente, è associato alla salute (soprattutto del sangue) e alla protezione.

C ARNELIANO

La corniola è una pietra arancione lattiginosa. Magicamente, è associato al successo e alla manifestazione.

C ITRINA

Il citrino è quarzo giallo e spesso appare come ghiaccio giallo o è giallo e bianco. Si trova in punti e come una pietra rotolata. Funziona per calmare gli incubi, aiuta la digestione, concentra la mente e migliora la creatività.

H EMATITE

L'ematite è una pietra color argento opaco (può anche presentarsi come nera, marrone e bruno-rossastra). Nel Medioevo era chiamata pietra del sangue, quindi se trovi un riferimento a una pietra del sangue assicurati di sapere a quale pietra si riferisce. L'ematite contiene ferro e magicamente è associata all'eccesso di terra o all'energia sbilanciata. Inoltre, devia la negatività ed è quindi associato a difesa, guarigione e giustizia.

J ADE

Di solito verde, questa pietra è associata a saggezza, prosperità, fertilità, salute e protezione.

J ASPER

Trovato in molti colori, il diaspro è più comunemente rosso. È buono per radicare e stabilizzare l'energia e per la protezione e il coraggio. Seppellisci i diaspri nei quattro angoli del tuo giardino per approfondire la sua connessione con la terra e assicurarne l'energia per una crescita e un rendimento più equilibrati.

L APIS L AZULI

Una pietra blu intenso con fiocchi d'oro, il lapislazzuli è associata a leadership, comunicazione, sollievo dallo stress, creatività, gioia e armonia.

M ALACHITE

Una pietra verde intenso con bande o cerchi di un verde più chiaro, la malachite è associata alla fertilità e ai misteri della terra. La malachite è una pietra meravigliosa con cui le streghe verdi possono lavorare, perché aiuta a rafforzare la tua connessione con il mondo della natura. Prova a portare o indossare un pezzo di malachite mentre comunichi con il mondo del verde, sia che tu stia camminando in un campo o scavando nel tuo giardino. Guarda come influisce sul tuo lavoro e sulle tue percezioni.

M OONSTONE

Una pietra bianco latte, a volte con sfumature di verde, pesca o grigio, la pietra di luna è magicamente associata alla protezione durante i viaggi, i bambini, l'amore e la pace. Ha anche una connessione con la Dea.

Q UARTZ (C LEAR)

Una pietra facilmente ottenibile, un cristallo di quarzo trasparente sembra ghiaccio, spesso con piccole inclusioni (che non influiscono affatto sull'energia della pietra). Il cristallo di quarzo amplifica l'energia, immagazzina energia, migliora le capacità psichiche e assorbe la negatività. È diventato immensamente popolare e può essere trovato in forma burattata e in forma di punto (che è il modo in cui cresce) ed è spesso incastonato in gioielli. Il cristallo di quarzo è un'eccellente pietra per tutti gli usi con cui lavorare.

Q UARTZ (R OSE)

Un'altra pietra comune, il quarzo rosa, sembra ghiaccio rosa. Come altri cristalli di quarzo, il quarzo rosa amplifica e immagazzina energia. Il quarzo rosa è specificamente utilizzato per aumentare l'autostima e incoraggiare l'amor proprio, per la guarigione emotiva, per favorire l'affetto e per trasformare l'energia negativa in energia positiva e di supporto.

Q UARTZ (S MOKY)

Il quarzo fumé è un quarzo grigio utilizzato per la messa a terra e per eliminare gli ostacoli. Rafforza l'intuizione e aiuta a trasformare il pensiero in azione, gli obiettivi in realtà.

S NOWFLAKE O BSIDIAN

Una pietra nera opaca con macchie che sembrano fiocchi di neve bianchi o grigio chiaro, questa pietra è usata per la protezione. Anche l'ossidiana regolare, che è tutta nera, viene utilizzata per la protezione. Preferisco usare l'ossidiana con i fiocchi di neve nel lavoro delle streghe verdi, poiché mi ricorda l'inverno e la mezzanotte, due parti importanti del ciclo naturale dei giorni e delle stagioni.

S ODALITE

Una pietra blu scuro con venature bianche o grigie, la sodalite viene utilizzata per bilanciare le emozioni e migliorare la saggezza.

T IGER'S E YE

Una pietra marrone lucida, satinata, con bande di oro scuro satinato, l'occhio di tigre è usato per forza, coraggio, fortuna e prosperità.

TURQUOISE

Una pietra azzurra con sottili linee nere o grigie che la attraversano, il turchese è un'eccellente pietra per bambini, perché protegge e rinforza delicatamente. Aiuta anche a concentrare la mente e la volontà.

CLEANSING STONI

Prima di usare una pietra, è importante pulirla e purificarla. La pulizia è una rimozione fisica di sporco o detriti; basta lavare la pietra in acqua naturale e strofinarla con un panno o una spazzola se necessario. Purificare la pietra significa ripulire la sua energia. Prima di usare una pietra per qualsiasi scopo magico, dovrebbe sempre essere purificata.

Esistono diversi modi per purificare una pietra:

- Lasciarlo alla luce del sole o al chiaro di luna per un periodo di tempo specifico.
- Seppellitela in un piatto di sale per uno o tre giorni. Il sale è un purificatore naturale. Non usare mai il sale per pulire una pietra che contiene ferro, come l'ematite, o se è fissata nel metallo, perché il metallo si arrugginirà.
- Seppellitelo in un piccolo piatto di terra per un periodo di tempo misurato. La Terra realizzerà lo stesso scopo allo stesso modo del sale, anche se potrebbe volerci più tempo.
- Immergere la pietra in acqua per un periodo di tempo misurato. L'acqua in movimento la purificherà più velocemente, sebbene funzionerà anche lasciare la pietra in una piccola ciotola d'acqua per un periodo più lungo. Puoi aggiungere un pizzico di sale al piatto d'acqua per accelerare il processo, a meno che tu non stia pulendo una pietra incastonata nel metallo o una pietra con contenuto di ferro, come l'ematite.

Per quanto tempo lasci che la pietra si purifichi con il metodo scelto, dipende da quanta energia estranea è attaccata ad essa (vedi quanto segue).

Un tLa sintonizzazione DI STONI

Prima di usare una pietra per uno scopo magico, impara a conoscere la sua particolare energia in modo che quando ne provi più tardi, avrai un'idea di quanta purificazione richiede.

Quando porti a casa per la prima volta una pietra da un negozio di roccia o dai grandi spazi aperti, puliscila e purificala usando uno dei metodi precedenti per un'intera settimana per assicurarti che sia stata completamente liberata da

qualsiasi energia estranea. Non preoccuparti; non è possibile rimuovere l'energia innata di un oggetto, quindi è impossibile purificarlo eccessivamente.

Quando la settimana è finita, preparati trovando un posto tranquillo e sistemati con la pietra e il tuo quaderno verde della strega. Fai tre respiri profondi, allentando la tensione e concentrandoti sulla pietra nella tua mano ad ogni espirazione. Inizia testando l'energia della pietra [utilizzando uno dei metodi di rilevamento dell'energia forniti nel Capitolo 3](#). Come ti senti l'energia della pietra? Fai quante più osservazioni e associazioni puoi. Ricordati di scriverli. L'importante è che tu stia facendo osservazioni personali sull'energia, non che tu colpisca le stesse corrispondenze che sono tradizionalmente associate alla pietra.

Una volta che hai un'idea di come ti senti l'energia della pietra mentre è completamente naturale e non è influenzata da nessun'altra energia, sarai in grado di valutare la pietra prima di qualsiasi uso futuro per determinare la quantità di purificazione necessaria. Tutti percepiscono l'energia in un modo diverso, ma forse la pietra ti sembrerà particolarmente pesante o negativa, oppure acquisirai un senso di errore, o semplicemente una differenza da ciò che ti aspetti di sentire la prossima volta che la raccogli per usarla. Se la pietra sembra drasticamente diversa, purificala per un periodo di tempo più lungo. Se hai usato la pietra per un precedente scopo magico, è importante purificarla, anche se era per la stessa intenzione, poiché

la pietra è usata può raccogliere altre energie. Man mano che diventi più esperto nel percepire l'energia, sarai in grado di identificare la quantità di purificazione necessaria a una pietra confrontando la sua energia attuale con quella che sai sia la sua energia naturale di base.

E MPOWERING S TONI

Per preparare una pietra per un uso magico una volta che è stata purificata, devi programmarla o potenziarla. Questo passaggio allinea l'energia naturale della pietra con la tua intenzione magica. Sebbene le energie naturali della pietra funzioneranno anche se non la potenziati con la vostra intenzione magica, funzioneranno in accordo con il vostro desiderio in modo molto più efficiente se la programmate con il vostro preciso bisogno e obiettivo magico.

- Per programmare una pietra con la tua intenzione, tienila tra i palmi delle mani. Chiudi gli occhi e fai tre respiri profondi, centrandoti e concentrandoti sul tuo obiettivo magico.
- Visualizza il tuo obiettivo come già raggiunto, il che significa che dovresti dedicare un minuto o due a fantasticare su quanto ti sentirai terrificante una volta che la situazione sarà come la desideri.
- Ora visualizza una luce scintillante che si forma intorno alle tue mani. Questa luce scintillante è l'energia evocata da dentro di te per potenziare la pietra. È energia programmata con il tuo obiettivo magico. Immagina che la luce scintillante venga assorbita dalla pietra.
- A questo punto, di ad alta voce qual è il tuo obiettivo e per cosa deve essere usata la pietra. Ad esempio, potresti dire: "Questa pietra mi porta prosperità", se la stai programmando per il successo finanziario o l'abbondanza. Alcune persone trovano più facile ripetere una frase come questa più e più volte per aumentare e focalizzare l'energia su ciò che stanno potenziando. Tendo ad essere una strega verde molto tranquilla, quindi sussurro silenziosamente la frase che ho scelto più e più volte finché le parole non diventano un flusso di suono. Visualizzo quel suono diretto nella pietra.
- Una volta che l'energia è stata assorbita nella pietra, la pietra è stata programmata con la tua intenzione magica e potenziata per quell'uso.

Tieni un giardino delle streghe verde



THE GARDEN è un importante elemento della pratica della strega verde. Lavorare con la natura non significa sempre immergersi nei grandi spazi aperti. Come stanno scoprendo molte streghe verdi moderne, sia per necessità che per il loro desiderio di adattarsi ai bisogni del mondo moderno, ci sono molti altri metodi per interagire con l'energia della natura. Soluzioni creative sono necessarie nelle aree urbane. Questo capitolo esamina come funziona il concetto di giardino nella realtà della moderna strega verde urbana.

Il deserto non è l'antitesi della civiltà. I due sono estremi ambientali che si completano a vicenda. Le persone hanno bisogno di un ambiente sicuro per funzionare bene, e così nel corso dei millenni abbiamo ritagliato sezioni della natura selvaggia e le abbiamo organizzate. La città non è malvagia e il deserto non è automaticamente buono. Poiché la moderna strega verde urbana lo capisce, parte della sua vocazione consiste nel colmare il divario tra "selvaggio" e "civilizzato".

Ci saranno sempre dei prodotti che non sarai in grado di coltivare dove vivi. Non molte persone in Nord America, ad esempio, possono coltivare la cannella. Non devi rompere la schiena e il tuo budget cercando di creare una connessione energetica personale con piante altamente esotiche che non cresceranno dove vivi. Fai quello che puoi, quando puoi. Coltivare piante con la cui energia puoi lavorare ti o re

un'opportunità più che adeguata per una più profonda esperienza di dialogo e interazione con la natura.

Il potere in un giardino

La pratica della stregoneria verde è intrinsecamente legata al ciclo agricolo, che dettava il ritmo della vita dei nostri antenati. Le società agricole del passato si sono concentrate sui cambiamenti stagionali del suolo e delle colture. La preoccupazione della stregoneria per la fertilità, la semina, la cura e il raccolto (metaforicamente e in altro modo) è radicata in quella tradizione agricola.

Ha quindi un certo senso che la strega verde abbia un forte legame spirituale e personale con la natura e la terra. La connessione con la natura è anche pratica. Il giardino della strega fornisce una fonte di cibo pronta, nonché componenti di incantesimi e ingredienti per vari rimedi.

Lavorando con un giardino, all'interno o all'esterno, la strega verde interagisce con la natura su base personale. La pratica pratica ti o re l'opportunità di sentire fisicamente la tua connessione con la natura. Ti dà il semplice piacere di lavorare in armonia con il ciclo naturale.

Lavorare con un giardino di qualsiasi genere permette anche di meditare sul concetto di armonia ed equilibrio in modo completamente diverso. C'è un vero e proprio scambio di energia coinvolto nella cura di un giardino. Il tempo e la cura che dedichi alla manutenzione del giardino si riflettono direttamente sulla salute del giardino e su ciò che raccogli. Come una persona, anche un giardino è in costante cambiamento. Proprio come risolvi un problema nella tua vita e ne viene fuori un altro, quello che fai per curare il tuo giardino una settimana potrebbe essere diverso da quello che fai la prossima settimana. Il sole può battere senza pietà per settimane, asciugando le tue preziose piante fino a renderle croccanti, solo per essere seguito da una settimana di pioggia battente simile ai monsoni

che quasi annega ciò che sei riuscito a salvare. Lavorare con un giardino è una lezione continua di pazienza, accettazione e riconoscimento del fatto che la natura funziona come un sistema indipendente che funziona indipendentemente da ciò che facciamo noi umani.

T HE H ARVEST DELLA G REEN W prurito G ARDEN

Le erbe che compri sono meno potenti di quelle che coltivi? Le spezie che usi sullo scaffale della tua cucina sono meno potenti di quelle del tuo giardino? Dipende da chi chiedi. Il lavoro pratico consente a una strega verde di comprendere l'energia e il potere di una pianta dal seme alla forma essiccata. Tuttavia, anche le spezie macinate sul portaspezie provenivano originariamente da una fonte naturale. Essendo pratica, la strega verde usa ciò che ha a portata di mano. Non devi raccogliere la pianta da solo per usare la sua energia. Puoi raggiungere e toccare l'energia dell'erba e stabilire una connessione personale con le erbe acquistate. Se vuoi qualcosa che non sia locale, puoi acquistarlo da un'erboristeria, un negozio di forniture metafisiche o online. Se acquisti erbe da una di queste fonti, assicurati di usarle solo per scopi magici; non essere tentato di preparare il tè a meno che l'erba acquistata non sia certificata sicura per il consumo interno.

Una mappa delle zone climatiche per il giardinaggio può esserti di grande aiuto nella pianificazione del tuo giardino. Le zone climatiche sono determinate dalle temperature massime e minime, che a loro volta determinano quali piante possono prosperare nell'area. È possibile visualizzare la mappa della zona di resistenza alle piante nazionali USDA sulla pagina web del National Arboretum degli Stati Uniti, la cui introduzione può essere trovata su: www.usna.usda.gov/Hardzone/index.html.

Quanto al fresco rispetto a quello essiccato, l'energia è simile, anche se in forme diverse. Pensa all'energia di una pianta viva come

acqua corrente, mentre l'energia dell'erba essiccata potrebbe essere come l'acqua in una tazza. Finché la pianta è viva, la sua energia scorre. Una volta raccolta, l'energia della pianta è come l'acqua raccolta in un contenitore. Continua ad essere acqua e ha l'energia dell'acqua, ma l'energia è ancora invece di fluire. Quello che devi fare con l'energia di una pianta o di un'erba e dove e come devi svolgere il tuo lavoro ti aiuterà a determinare se utilizzare fresco o essiccato. Usare materiale vegetale fresco in una bustina, ad esempio, non è una buona idea perché le foglie fresche si modellano e marciscono.

Progettare il tuo giardino

La strega del verde urbano deve affrontare diverse sfide quando si tratta di giardinaggio e creare uno spazio personale in cui entrare in comunione con la natura. In una città o in un sobborgo, molte persone non hanno uno spazio ideale in cui allestire un giardino. Se non hai una striscia di terra da qualche parte lungo il sentiero che conduce alla tua porta di casa, o se sei legato a un appartamento e non hai alcun terreno, potresti essere sorpreso di scoprire che in realtà hai diverse opzioni. Rivolgiti al tuo municipio o alla divisione ambientale per vedere se la tua città sponsorizza giardini pubblici. Puoi richiedere uno di questi orti, che di solito sono recintati e protetti, spesso gratuitamente o a un basso costo di noleggio. Potrebbe essere necessario raggiungerlo, ma puoi coltivare quello che vuoi entro parametri legali.

Se preferisci qualcosa di più vicino a casa, puoi creare un balcone o un giardino con finestre. Il giardino del contenitore è la risposta della strega verde alla sfida dello spazio limitato e della vita in grattacieli o appartamenti. Una delle cose meravigliose del giardinaggio in container su un balcone o in una finestra è che se i contenitori o le piante stesse sono abbastanza piccoli da poter essere spostati facilmente, puoi sempre cambiare la tua disposizione.

Prendi appunti nel tuo diario su quali piante rispondono bene all'illuminazione e all'ambiente del tuo giardino scelto. Tieni anche appunti sull'evoluzione del tuo giardino nel corso delle stagioni. L'anno prossimo, puoi creare un giardino di maggior successo o sperimentare qualcosa di completamente nuovo.

Hai diverse opzioni nel giardinaggio in container. Puoi installare una scatola per finestre al chiuso su un davanzale, appendere una scatola per finestre fuori dalla finestra o coltivare piante in vaso sul tuo patio o balcone. Una buona regola è usare piccoli contenitori in uno spazio ridotto. Puoi raggrupparli per creare una disposizione più ampia, ma le fioriere enormi tendono a sopraffare i piccoli spazi. Allo stesso modo, non riempire quei piccoli contenitori con piante a foglia larga, che riempiiranno anche visivamente lo spazio. Ciò che sarai in grado di coltivare in quelle fioriere, tuttavia, dipende da diversi fattori. Ecco alcune domande a cui devi rispondere prima di iniziare a piantare:

- **Quale sarà lo scopo del tuo giardino?** Hai intenzione di coltivare erbe per cucinare o verdure per mangiare? Il tuo giardino deve essere un rifugio tranquillo, la tua connessione personale con la natura, il tuo luogo di potere? Se pianifichi abbastanza bene, puoi creare uno spazio sacro dove

puoi portare avanti il tuo dialogo da strega verde con la natura. Annaffiare, diserbare e prendersi cura di una fioriera può essere gratificante come stare seduti in mezzo a un parco nazionale.

- **Quando utilizzerai il tuo spazio?** Farai giardinaggio o ti godrai il tuo spazio di giorno o di sera? Poiché alcune piante fioriscono e rilasciano il loro profumo dopo il tramonto, la selezione delle piante può riflettere il tuo programma.
- **Realisticamente, quanto tempo dedicherai alla manutenzione del tuo giardino?**
- **Qual è il tuo budget?**
- **Vuoi che il tuo giardino rifletta lo stile del resto della tua casa?** Vuoi fare qualcosa di drammaticamente diverso da contrastare con il tuo stile abituale?

Rispondere a queste domande e fare un elenco di ciò che vuoi ottenere dal giardinaggio ti aiuterà a determinare che tipo di giardino sviluppare.

Una volta definito lo scopo del tuo giardino, puoi iniziare a concentrarti su come andrai a creare il giardino. Crea una lista dei desideri di tutte le piante con cui vorresti lavorare. Lo scopo del giardino ti aiuterà a escludere alcuni tipi di piante e concentrarti su altri. Scopri la zona climatica ideale per ciascuna delle piante che vuoi coltivare. Alcuni dei tuoi desideri verranno inevitabilmente cancellati perché non vivi nel giusto tipo di clima. Leggi attentamente le piante che rimangono nella tua lista. Alcuni saranno facili da coltivare, mentre altri saranno impegnativi e consumeranno energia. I limiti al tempo e all'energia che devi dedicare al tuo giardino elimineranno altre piante dalla tua lista dei desideri. Quindi, considera l'altezza e il diametro previsti delle piante che desideri. Dovrai scartarne alcuni perché diventeranno troppo alti o larghi per il tuo balcone, patio o contenitori. Ricorda, i tuoi contenitori devono essere abbastanza grandi da contenere le radici delle piante che intendi coltivare al loro interno.

La luce e il tempo sono altri due aspetti importanti del lavoro con un piccolo orto. Quanta luce solare riceve al giorno il tuo spazio giardino scelto? In che direzione è rivolto? Se sei rivolto a nord, mantieni le varietà amanti dell'ombra; se sei rivolto a est, il tuo giardino riceverà la luce del sole del primo mattino ; se sei esposto a sud, tieni d'occhio il tuo giardino per assicurarti che il sole non lo bruci o asciughi ogni pianta; se sei rivolto a ovest, il tuo giardino avrà il bene fi cio del caldo sole pomeridiano. Se vivi sulla seconda storia o sopra, il vento sarà più duro, il che può creare scompiglio con le tue piante. Tutto ciò che è estremamente delicato dovrà essere riparato. Se pianti piante perenni, dovrai proteggerle durante l'inverno o durante la parte a riposo del loro ciclo.

La luce artificiale è un'altra considerazione. Se hai intenzione di trascorrere la maggior parte del tuo tempo nel tuo giardino di notte, potresti voler aggiungere un sistema di illuminazione specializzato per evidenziare le tue piante e permetterti di vedere chiaramente. Le lanterne sospese possono creare un'atmosfera molto serena e rilassante, ma tieni presente la sicurezza. Se usi candele o lampade a olio, tieni gli stoppini bassi e le fiamme ben protette dal vento. Utilizzare solo lanterne progettate per uso esterno e tenerle lontane da qualsiasi cosa in fi ammabile.

Suggerimenti per la semina

La strega verde urbana di solito non ha molto spazio. Anche se far germogliare le piante dal seme al rinvasare all'aperto in un giardino in vaso è un modo meraviglioso per creare una connessione con il tuo giardino fin dai primi stimoli della vita, è spesso una sfida. Provalo. Se non germoglia nulla, non disperare. Non c'è vergogna nell'acquistare piantine indurite da un vivaio o da un garden center e piantarle nei tuoi contenitori.

Assicurati di usare un buon terriccio. Per facilitare il drenaggio, mescola un altro mezzo con esso, come il muschio di torba, e allinea la base del tuo contenitore con piccole pietre. Il terreno normale del giardino non è adatto per i giardini in vaso. I giardini portacontainer hanno bisogno di terreno ricco di sostanze nutritive, perché c'è così poco terreno nel contenitore. Se il terreno del giardino è l'unica cosa a tua disposizione, mescola parti uguali di sabbia e muschio di torba in esso. Chiedi al tuo garden center informazioni sui fertilizzanti per giardini in vaso per mantenere un alto livello di nutrienti per le tue piante. Usare il fertilizzante non è barare; nutre le tue piante in un ambiente che non può farlo da solo.

La manutenzione generale regolare è la chiave per mantenere il tuo giardino in equilibrio. Guarda le tue piante ogni giorno. Cerca foglie ingiallite, fogliame molle, fiori morti. Strofini le zone morte e inaffia le piante secche. I vasi di terracotta sono porosi e lo faranno

perdere acqua più velocemente dei contenitori smaltati o di plastica. Ruota i vasi in modo che tutti i lati della pianta ricevano la stessa luce. Essere sensibili allo stato del tuo giardino ti permetterà di cogliere piccole stranezze prima che diventino problemi.

Il tuo programma di irrigazione dipenderà dal tuo tempo, dalle dimensioni dei tuoi contenitori e dal tipo di piante che stai coltivando. I contenitori tendono a non contenere molta acqua, perché non c'è molta terra in essi. L'acqua si secca o viene assorbita rapidamente dalla pianta. Una buona regola è annaffiare ogni due giorni, a meno che tu non sia in un periodo di siccità, nel qual caso annaffia ogni giorno. Se trasportare lattine pesanti o brocche d'acqua è di fficile per te, prendi in considerazione di procurarti un raccordo per tubo flessibile per il rubinetto della cucina.

Prendersi cura del proprio giardino in modo naturale

Esistono diversi modi per coltivare il tuo giardino in modo naturale. Dopotutto, l'idea di utilizzare ingredienti chimici nel tuo giardino per coltivare la crescita o uccidere gli insetti invasori è contraria al modo della strega verde. Ecco alcuni suggerimenti per utilizzare metodi naturali per aumentare la generosità del tuo giardino.

C OMPOSTING

Il compostaggio è la pratica di restituire la materia organica alla terra dove può decomorsi e aggiungere i suoi nutrienti al suolo. Sebbene il compostaggio sia solitamente pensato come qualcosa che fanno i proprietari terrieri, poiché consiste tradizionalmente nel creare un cumulo di compost nell'angolo di un cortile, gli abitanti delle città possono anche compostare facilmente in un modo modificato. Il vermicomposting, o l'uso di vermi rossi per abbattere la materia organica, è un'opzione. I kit di vermicompostaggio possono essere ordinati online o acquistati presso negozi ecologici o garden center. Un'alternativa meno costosa e più facile è un bidone del compost. Puoi posizionare il cestino all'aperto, che la maggior parte

gli abitanti degli appartamenti preferiscono, ma se non hai il balcone, puoi metterlo in un angolo buio della cucina o della lavanderia.

Il compost richiede tre cose: calore, buio e cibo. Il calore si ottiene posizionando il cestino vicino al muro se sul balcone o riponendolo sotto il lavandino se all'interno. Dark si ottiene utilizzando un materiale opaco per il bidone e avendo un coperchio a chiusura ermetica. Il cibo proviene da scarti di frutta e verdura tritati finemente. Non aggiungere mai prodotti a base di carne o altro con grasso al bidone del compost. Questi si decomporranno, d'accordo, ma avranno un odore terribile, sbilanceranno il compost che stai costruendo e attireranno i parassiti. Puoi aggiungere foglie di tè (strappare le bustine di tè se non usi il tè sfuso) e fondi di caffè, gusci d'uovo, scarti di frutta e verdura, foglie morte e fiori pizzicati dalle piante d'appartamento e dalle piante in vaso.

Il contenitore ideale per il compostaggio è un bidone della spazzatura di plastica o un grande bidone Tupperware. Rivesti il fondo con foglie morte o giornali sminuzzati. Mettici sopra uno strato di terra, poi aggiungi il tuo primo lotto di avanzi di cibo tritato e un po' d'acqua. Mescola con un bastoncino e rimetti il coperchio. Il coperchio manterrà l'umidità all'interno mentre il cibo inizia a decomorsi, ma è una buona idea ogni tanto "innaffiare" il compost per mantenerlo umido (ma non bagnato). Aggiungi un po' più di materiale asciutto, come carta di giornale o terra più sminuzzata, ogni settimana per garantire un buon equilibrio di carbonio e azoto. Ogni volta che aggiungi altri scarti, dai una mescolata al compost per combinare il nuovo materiale con il compost più vecchio. Di tanto in tanto, rivoltare completamente il tutto con una piccola pala o cazzuola per arieggiare il terreno. In circa tre mesi, il tuo compost sarà pronto per l'uso. Aggiungine un po' in cima a ciascuno dei tuoi contenitori e piante d'appartamento. Assicurati di lasciarne un po' nel bidone del compost per avviare il lotto successivo.

Se sei preoccupato per gli odori, non preoccuparti. Un buon composto ha un odore dolce e ricco mentre si decompone. Per mantenere il compost più forte

odori a bada, girarlo più frequentemente.

Il tè del compost viene prodotto filtrando l'acqua attraverso il compost. Questo produce un liquido ricco di sostanze nutritive che puoi usare per innaffiare le tue piante d'appartamento e spruzzare il fogliame del tuo giardino in vaso per aiutare a nutrire e proteggere la pianta sia sopra che sotto. Per preparare un semplice tè di compost:

1. Riempire liberamente un secchio da un terzo a metà pieno di compost. Dare al composto un paio di giri con la cazzuola per aerarlo adeguatamente e rompere eventuali grumi.
2. Versare acqua calda (non bollente o bollente) sul composto e lasciarlo riposare per due o tre giorni.
2. Decantare con cura l'acqua marrone risultante in un altro secchio o brocca.
3. Lasciare che il composto umido si asciughi al suo solito stato umido prima di rimetterlo nel bidone del compost.

Puoi usare il tè di compost marrone per innaffiare le tue piante o per spruzzare il fogliame per combattere parassiti, malattie e danni da inquinamento. Non bere mai il compost tea; non è per il consumo umano.

UNA POLLUZIONE IR

La strega verde che vive in città può essere esposta ad alti livelli di inquinamento atmosferico. L'inquinamento può creare problemi respiratori, ovviamente, ma lascia anche un film di sporcizia ovunque. Non solo le tue finestre si sporcano e le tue pareti si opacizzano nel tempo, ma anche il tuo giardino ne soffre. Le foglie possono diventare gialle e molli, la crescita può essere imprecisa e la pianta diventa debole. Sii amorevole con le tue piante. Rimuovere delicatamente la polvere che si accumula a causa della vita in città. Se sei abbastanza fortunato da avere un piccolo appezzamento in un giardino cittadino, lavalo regolarmente. Usa uno spruzzo di compost di tè

per aiutare a nutrire le piante e contrastare i danni che l'inquinamento atmosferico può causare.

I NSECTS E O ALTRI P ROVE

Se stai lavorando con un orto urbano, probabilmente non dovrai mai preoccuparti che cervi o conigli rosicchino le tue piantine fino a uno stelo nudo che spunta dal terreno. Tuttavia, dovrai ancora preoccuparti degli insetti.

Se il tuo giardino in vaso è il rifugio del solito numero di insetti urbani, bruciare candele alla citronella nell'area può in qualche modo aiutare a ridurre la popolazione di insetti. Se le tue piante sviluppano infestazioni di insetti più speci fi che , ci sono alcune cose amichevoli delle streghe verdi che puoi fare per aiutarti. La prima cosa da ricordare è che non devi ricorrere a insetticidi chimici. L'uso di questi in un giardino container è eccessivo e, inoltre, ci sono alternative più economiche e più gentili.

Prova un insetticida naturale. Prepara un estratto di aglio, cipolla o peperoncino. Prendete 3 cucchiari (circa un grammo e mezzo) della materia vegetale e tritatela finemente o passatela in un frullatore con un po 'd'acqua. Aggiungi 2 tazze d'acqua alla miscela e lasciala in infusione per tutta la notte o per un'intera giornata. Filtralo, diluiscilo in modo che la quantità totale di liquido sia pari a 1 litro o 1 litro e versalo in un flacone spray. Provalo su una foglia della pianta infetta; se la foglia risponde male, diluire ancora lo spray e provare di nuovo.

In circostanze estreme, puoi utilizzare una soluzione composta da una parte di candeggina e quaranta parti di acqua per eliminare i parassiti ostinati. Spruzzalo sul fogliame e sul gambo della pianta, ma non bagnare la terra. Sciacquare bene con acqua pulita. Questo è più facile se metti un sacchetto di plastica o qualcosa di simile sulla terra e sul contenitore, o inclini il contenitore in modo che il runo ff non finisca nella pentola.

Quando si spruzza, indipendentemente da cosa si spruzza, ricordarsi di praticare abitudini di spruzzatura sicure:

- Indossare sempre guanti, maniche lunghe e una maschera quando si spruzza insetticidi, anche naturali. L'aglio, la cipolla e il peperoncino possono essere tutti molto irritanti per le mucose. L'inalazione dello spray può causare dolore e irritazione alla gola e ai polmoni. Non spruzzare quando c'è una forte brezza. Aspetta una giornata tranquilla.
- Non spruzzare durante il caldo della giornata. Fallo per prima cosa al mattino o aspetta fino a sera.
- Eseguire sempre un test su una piccola area di ogni tipo di pianta prima di spruzzarle tutte. In questo modo puoi testare la forza dello spray e la reazione della pianta ad esso.
- Non spruzzare mai tutte le tue piante in modo indiscriminato. Questi spray non sono preventivi per tutti gli usi . Hanno lo scopo di indirizzare un problema specifico. Possono anche uccidere gli insetti benefici e i microbi che vivono tra le tue piante.

Riempi la tua casa di piante d'appartamento

Se coltivare piante all'aperto è impossibile nella tua situazione, o se vuoi il verde sia all'interno che all'esterno, prova le piante d'appartamento.

Quando porti a casa una nuova pianta d'appartamento, assicurati di fare una delicata purificazione energetica per aiutarla ad acclimatarla all'energia del tuo

spazio vitale. Ciò rimuove anche qualsiasi negatività che potrebbe essere attaccata ad esso. Puoi farlo anche per le piante da esterno, anche se potrebbe non essere necessario perché piantarle nel terreno aiuta a stabilizzare e purificare l'energia che vi è attaccata. Puoi eseguire una purificazione delicata semplicemente facendo scorrere la mano sulla pianta e tenendo il palmo e le dita a circa 1-2 pollici di distanza dal fogliame. Visualizza raccogliendo qualsiasi nero o fumoso

l'energia che vedi intorno alla pianta. Scuoti la mano come se stessi scuotendo l'acqua per rimuovere e disperdere l'energia negativa. Se sei preoccupato per l'energia negativa che influenza l'energia della tua casa, purifica le nuove piante prima di portarle in casa. Se fai la purificazione all'interno e ti senti a disagio, brucia un incenso purificante nella stanza. Ricorda, non puoi mai rimuovere l'energia di base di un oggetto, quindi non preoccuparti di rimuovere l'energia positiva associata alla pianta.

Per accogliere la pianta nella tua casa, benedici una brocca d'acqua con una preghiera come la seguente, quindi usala per innaffiare la pianta d'appartamento:

*Spiriti della Terra, dell'Acqua, del Fuoco e dell'Aria,
chiedo la vostra benedizione su quest'acqua.
Dotato di forza, protezione e pace,
E possano le piante che ne bevono essere benedette allo stesso modo.*

Dai alla tua nuova pianta d'appartamento la quantità di questa bevanda sacra che richiede. Usa il resto per le tue attuali piante d'appartamento.

SOME CONSIDERAZIONI

Scegliere che tipo di piante d'appartamento portare in casa è importante quanto scegliere le piante che coltivi all'aperto. Considera attentamente la quantità di tempo ed energia che puoi dedicare alla cura delle piante d'appartamento. Pensa alla luce che riempie il tuo spazio vitale, alla direzione da cui proviene ea quanto è luminosa. Pensa a quanto è asciutto o umido il tuo spazio vitale e alle temperature generali. Tutte queste cose hanno un grande impatto sulle piante che puoi coltivare con successo dove vivi. Pensa anche a quanto sono grandi le tue stanze. Le piante d'appartamento sono limitate dai loro vasi e per ingrandirsi potrebbero aver bisogno di contenitori più grandi.

Considera attentamente l'energia della pianta. Come si adatterà e interagirà con il flusso di energia già stabilito

nella tua casa? Valutare l'energia tenendo le mani sopra la pianta e percependo la sua energia (vedere gli esercizi di rilevamento dell'energia nel [Capitolo 3](#)). Una volta che avrai sentito l'energia di una pianta, sarai in grado di giudicare se si adatterà o meno all'energia della tua casa.

Infine, è importante ricordare che, come tutte le piante, anche le piante d'appartamento assorbono energia negativa. Tuttavia, poiché sono conservati in vaso in una piccola quantità di terra, non possono trasformare l'energia con lo stesso successo delle piante da esterno nel terreno. Sii gentile con le tue piante d'appartamento. Dai loro un fertilizzante appropriato, rinvasali prima che sia necessario e purificali regolarmente. Se li trascuri, alla fine moriranno per la negatività accumulata. Se tutte le tue piante d'appartamento sembrano malate, questo può essere un messaggio che è tempo per te di fare una pulizia e una purificazione completa e accurata della casa.

Capitolo 7

Crea e crea verde Magia delle streghe



LA CONOSCENZA MAGICA BASATA NEL mondo verde è il corpo centrale della conoscenza nella pratica della stregoneria verde. Questo capitolo esamina le applicazioni pratiche e magiche, i mestieri e gli incantesimi che combinano i vari elementi del mondo naturale, oltre a suggerimenti sulla preparazione e la conservazione.

Quando si selezionano le erbe e gli altri elementi naturali che si intende utilizzare nel proprio mestiere, è essenziale ricercare sempre completamente

l'erba, magicamente e in medicina. Leggi attentamente i metodi di preparazione consigliati nei tuoi libri di consultazione e presta molta attenzione a precauzioni e note. Alcune erbe, ad esempio, sono sicure da usare esternamente, ma sono tossiche se assunte internamente. Se hai intenzione di bruciare la materia vegetale, verifica che il fumo sia sicuro da inalare. Nel tuo diario della strega verde, descrivi qualsiasi erba che intendi usare e, se c'è qualcosa da ricordare, aggiungi una nota all'etichetta della tua preparazione. Se stai preparando una preparazione a base di erbe per qualcun altro, informati in anticipo delle loro sensibilità e allergie e scrivi un elenco completo degli ingredienti per il loro riferimento.

Preparare le erbe

Controlla la tua scorta di erbe e piante conservate ogni anno per vedere cosa ti manca e cosa è andato a male. Quando raccogli la materia vegetale, assicurati sempre di sapere quale parte della pianta raccogliere, indipendentemente dal fatto che utilizzi foglie, steli, fiori o la radice. Non raccogliere mai un'intera pianta. Non tirarlo mai su dalle radici e portare tutto a casa. Prendi solo ciò di cui hai bisogno e assicurati che sia meno di un quarto di ciò che è disponibile. Nella raccolta, meno è meglio. Non dare mai per scontato che dovresti giacere in una scorta enorme di qualcosa. È improbabile che tu lo usi tutto e finirai per buttarne via la maggior parte. La maggior parte dei progetti e degli incantesimi delle streghe verdi richiede solo un pizzico o un cucchiaino di un'erba. È essenziale annotare nel tuo quaderno della strega verde quale pianta stai raccogliendo, dove viene raccolta, la data e quanto stai prendendo.

Se non usi la materia vegetale fresca, devi asciugarla prima di conservarla. Prima di asciugare, scuotere, spazzolare o lavare via lo sporco. Per asciugarlo all'aria, stendere le foglie o i fiori su un vecchio paravento o su una garza e lasciarlo asciugare in un luogo ben ventilato. Puoi anche legare gli steli con un elastico o uno spago e appendere il mazzo al chiuso in un luogo asciutto con una buona circolazione d'aria, lontano dalla luce solare diretta. Infilare una piccola carta con il nome dell'erba nel fascio per aiutarti a identificare la pianta una volta asciutta. Non lasciare un fascio di erbe appeso troppo a lungo o diventerà polveroso. Per proteggerla dalla polvere, o se la pianta dello stelo ha semi o frammenti fragili che possono cadere mentre si asciuga, inseriscila in un sacchetto di carta e fissalo attorno agli steli con uno spago prima di appenderlo ad asciugare. Per preparare una pianta per la conservazione, spellare le foglie degli steli su un foglio di giornale o un panno pulito.

Puoi anche essiccare la materia vegetale nel forno. Tritare grossolanamente i gambi, quindi spargere pezzi di gambo, più foglie e fiori, in un unico strato su una teglia ricoperta di pergamena e metterlo in un forno appena caldo (100 ° F) con la porta aperta per un'ora o due, a seconda di

spessore dell'erba che stai essiccando. Controllare frequentemente e rimuovere la materia secca, lasciando che il resto continui ad asciugare.

I contenitori opachi sono i migliori per conservare le erbe. I contenitori in ceramica con guarnizioni ermetiche e barattoli di vetro scuro sono l'ideale. Tieni a portata di mano un assortimento di contenitori di varie dimensioni. I negozi di cucine sono un'ottima fonte di barattoli, ciotole, barattoli, mortai e pestelli e altri utili accessori per streghe verdi. Potresti anche voler investire in un tagliere e coltelli da taglio da usare speci fi camente per il tuo lavoro da strega verde.

Se desideri utilizzare le erbe aromatiche come il rosmarino o la menta piperita fresca in un secondo momento, puoi raccoglierte e conservarle nel congelatore. Per la conservazione a breve termine , puoi semplicemente far cadere le foglie robuste in un piccolo sacchetto di carta, piegarlo e riporlo nella porta del congelatore. Assicurati di scrivere l'erba, la data e il luogo in cui è stata raccolta sul sacchetto. Per conservare le erbe più a lungo, sciacquatele sotto l'acqua fredda, asciugatele con un tovagliolo di carta, tritatele grossolanamente e stendetele su una teglia. Metti la teglia nel congelatore fino a quando le erbe si sono congelate, quindi conservale in sacchetti per congelatore con chiusura a zip . Questo metodo mantiene separate le foglie. Segna chiaramente il sacchetto con il nome dell'erba, la data e il luogo in cui l'hai raccolta. Per usarlo, apri semplicemente la borsa e prendi ciò che ti serve. Se le foglie oi fiori si sono congelati insieme, togli la massa e trita ciò che ti serve con un coltello. Per congelare singole porzioni per cucinare magic, tritare finemente la pianta e mettere un cucchiaino o un cucchiaio di erba in ogni scomparto di un vassoio per cubetti di ghiaccio. Fai scorrere un po 'd'acqua in ogni scomparto sopra l'erba e congelala. Quando i cubetti di erbe sono congelati, tirali fuori e mettili in sacchetti con chiusura a zip. Ancora una volta, contrassegna le borse con le informazioni necessarie.

Ricorda che quando raccogli la materia vegetale è necessario uno scambio di energia. Ciò significa che devi restituire qualcosa in cambio di ciò che stai prendendo. Porta con te una bottiglia d'acqua e o rne qualcuna alla pianta

cade quando ne raccogli un po '. Ringrazio la pianta per la sua gentilezza nella condivisione.

Estrarre le energie delle erbe

Le erbe e la materia vegetale sono più comunemente preparate per essere utilizzate in un infuso, che potresti meglio conoscere come tè. I tè non sono usati solo per il consumo, ovviamente, motivo per cui i libri sulle applicazioni magiche e spirituali usano la parola "infusione". In questo libro, se uso la parola "tè" mi riferisco a qualcosa che berrai; se uso la parola "infusione" sto parlando di un liquido che userete in qualche altra applicazione.

La preparazione di base è nota come "semplice", ovvero una preparazione a base di erbe . Questo è il modo migliore e più semplice per accedere all'energia di una singola pianta e il modo più sicuro per testare nuove erbe per i loro effetti. I quattro metodi seguenti spiegano come estrarre e preservare le energie ei benefici di varie erbe:

1. L' **infusione** è il processo mediante il quale foglie e / o fiori vengono messi a bagno per un periodo di tempo in acqua a una determinata temperatura. Man mano che l'acqua si raffredda, la sostanza erboristica si accumula. Questa è una tecnica delicata che permette all'acqua di estrarre i benefici e le energie dalla fragile materia erbacea. Un'infusione crea l'estrazione più debole.
2. Il **decotto** è il processo mediante il quale la materia vegetale più densa viene fatta bollire in acqua per un periodo di tempo specifico. Questa tecnica viene utilizzata per radici, ramoscelli e corteccia. Un decotto crea un'estrazione leggermente più forte.
3. L' **influenza** è il metodo con cui gli oli e le energie vengono estratte dalla materia vegetale immergendola in un olio o in un grasso, riscaldato o a temperatura ambiente. Il risultato è un olio essenziale se il liquido è a temperatura ambiente e una pomata se il risultato è a

solido. Il tuo olio varierà in forza a seconda di quanto a lungo saturi la tua materia erboristica e quanto spesso cambi la materia erboristica impoverita con fresca. Senza attrezzature professionali, è difficile fare in casa un olio essenziale di grado profumato con un profumo forte. Sebbene il profumo sia un elemento estetico importante, la sua forza non corrisponde necessariamente a quanta energia è contenuta nell'olio essenziale. Un olio magico potrebbe quindi non avere un profumo forte. Gli oli essenziali sono usati esternamente. (Per evitare malattie gravi o avvelenamenti accidentali, non utilizzare mai un olio essenziale fatto in casa internamente; utilizzare solo oli essenziali di grado medicinale di un'azienda rispettabile.)

4. La **macerazione** è il processo mediante il quale la materia vegetale viene immersa in un solvente come aceto, alcol o glicerina. Il risultato è chiamato tintura. Le tinture sono comunemente usate per scopi medicinali, di solito aggiungendo poche gocce a un bicchiere d'acqua o un cucchiaino di miele e consumandole. Le tinture possono anche essere usate magicamente. Una tintura durerà per molti più anni rispetto all'erba essiccata. Un'erba essiccata perde il suo sapore e la sua potenza magica dopo uno o tre anni, mentre la tintura preserva l'estratto di erbe.

O ALTRI HERBAL PREPARATIVI

Sia nella medicina che nella magia, ci sono una varietà di modi per applicare le energie a base di erbe. I quattro metodi descritti in precedenza producono liquidi di viscosità variabile. Per erogare questi liquidi in metodi diversi dal versarli o berli, possono essere combinati con un'altra base per o rire un'applicazione più flessibile. I risultati della miscelazione di questi liquidi con un'altra base includono le seguenti possibilità:

- I **unguenti** vengono creati sciogliendo la cera d'api e aggiungendovi un estratto liquido (solitamente un olio), lasciandolo poi

freddo. Infusi e decotti sono quasi inutili nella preparazione di un unguento perché non sono abbastanza forti da trasportare l'energia o l'estratto richiesti. I unguenti vengono strofinati sul corpo o su un oggetto.

- I **linimenti** sono liquidi generalmente a base di alcol. Un linimento è progettato per essere strofinato energicamente sul corpo.
- I **saponi** prendono i tuoi estratti liquidi e li uniscono a una base di grassi progettata per sollevare lo sporco da una superficie, permettendone il lavaggio. I saponi magici sono particolarmente interessanti perché estraggono anche energia negativa o indesiderabile da un oggetto e ne consentono il lavaggio. Un sapone magico rimuove le energie indesiderate e lascia le energie desiderate.

Benedizione delle tue creazioni

Sebbene tutto abbia un'energia innata e tu potenzi ogni preparazione o oggetto artigianale che crei con la tua intenzione, a volte è bello sigillare o potenziare le energie combinate. Eseguire una benedizione elementale su un oggetto può aiutarti a dedicarlo allo scopo per cui lo intendi. Invia anche un segnale alla tua psiche che il tuo lavoro è finito e ora sta svolgendo la funzione per cui è stato progettato.

ELEMENTAL BLESSING

Questa benedizione può essere eseguita come fase finale di qualsiasi progetto o su nuovi oggetti o oggetti destinati a un santuario. In sostanza, questo atto purifica l'oggetto e poi lo benedice con energia positiva.

La seguente benedizione è scritta partendo dal presupposto che l'oggetto che benedirai è abbastanza piccolo da poter essere tenuto tra le mani. Se non lo è, posizionalo sopra o accanto al tuo spazio di lavoro e regola le tue azioni di conseguenza.

Se hai precedentemente pulito l'oggetto che intendi benedire o se lo hai potenziato, puoi saltare i passaggi da 2 a 6.

- Piattino di sale o terra (o un piccolo cristallo o altra pietra)

- Bastoncino di incenso in un contenitore, o incenso alle erbe e una mattonella di carbone auto-illuminante in un piatto resistente al calore
- Candela nel candelabro
- Piccolo piatto d'acqua
- Fiammiferi o un accendino
- Oggetto da benedire

1. Disponi ogni simbolo elementale sul tuo spazio di lavoro, in un quadrato o in una linea. Accendi l'incenso e la candela. Fai tre respiri profondi per alleviare lo stress e concentrarti sul tuo compito.
2. Prendi l'oggetto con una mano o appoggialo sul tuo spazio di lavoro di fronte a te. Con l'altra mano, prendi un pizzico di sale o di terra e cospargilo delicatamente sull'oggetto (oppure prendi il cristallo o la pietra con la mano e toccalo sull'oggetto), dicendo: *Con la terra ti purifico.*
3. Raccogli la candela e passala intorno all'oggetto in senso antiorario, dicendo: *Con il fuoco ti purifico.*
4. Raccogli l'incenso e passalo in senso antiorario attorno all'oggetto, dicendo: *Con l'aria ti purifico.*
5. Toca l'acqua con la punta delle dita e cospargila sull'oggetto dicendo: *Con l'acqua ti purifico.*
6. Chiudi gli occhi, fai tre respiri lenti e concentrati sull'oggetto.
7. Prendi un altro pizzico di terra o sale e cospargilo sull'oggetto (o tocca il cristallo o la pietra su di esso), dicendo: *Sei benedetto dalla terra.*
8. Passa con attenzione l'oggetto sulla fiamma della candela, assicurandoti di non bruciare te stesso o l'oggetto, dicendo: *sei benedetto dal fuoco.*
9. Passa l'oggetto attraverso il fumo dell'incenso, dicendo: *Sei benedetto dall'aria.*

10. Tocca l'acqua con la punta delle dita e spruzzala sull'oggetto dicendo: *Sei benedetto dall'acqua.*
11. Tieni l'oggetto in aria o, se è troppo pesante, mettilo sopra le mani dove si trova e di:
Chiedo allo Spirito Verde dell'Universo di benedire questo oggetto nel nome della Terra e di tutta la Natura.

Fare incenso alle erbe

Se usi l'incenso in forma di bastoncini, allora hai familiarità con il fumo dolce e delicato creato dall'accensione di un'estremità del bastoncino, soffiando delicatamente la fiamma e appoggiando il bastoncino in un incensiere o in una nave incenso per bruciare lentamente.

L'incenso alle erbe è un'esperienza completamente diversa. È un metodo meraviglioso per sperimentare la generosità della natura. Quando crei il tuo incenso alle erbe, puoi farlo

mescola e abbina i tipi di energie magiche che desideri tessere insieme, adattandole esattamente al tuo obiettivo specifico. Puoi fare quanto vuoi, potenziando la miscela con la tua energia personale.

L'incenso alle erbe deve essere sempre fatto con erbe essiccate. Le erbe fresche non bruceranno correttamente e marciranno se tenterai di conservarle. Se l'unico campione dell'erba che desideri utilizzare nella tua miscela è fresco, spargi l'erba su una teglia e mettila in un forno appena caldo (100 ° F) per quarantacinque minuti a un'ora, osservandola attentamente. In alternativa, puoi distribuire l'erba in un unico strato su un tovagliolo di carta e cuocerla a microonde per trenta secondi ad alta velocità. Controlla per vedere quanto è asciutto. È possibile cuocere a microonde in incrementi di dieci secondi per un'ulteriore asciugatura. Alcune streghe verdi, preoccupate che il microonde danneggi l'energia dell'erba, si ritraggono con orrore all'idea di cuocere al microonde le loro erbe, mentre altre streghe verdi non hanno remore nell'usare attrezzature moderne come un forno a microonde, uno spremiagrumi o un macinacaffè elettrico per prepararsi le loro scorte magiche. È la vostra scelta. Come una moderna strega verde, usa ciò che hai a tua disposizione, purché ti senta a tuo agio.

TEST IL TUO HERBS

Prima di mescolare l'incenso alle erbe, è importante fare qualche ricerca per scoprire quali tipi di erbe e fiori sono i migliori per la tua ricetta. Prima di mescolare e bruciare qualsiasi erba o combinazione di erbe, è importante controllare la tossicità di ciascuna pianta. Se è velenoso da toccare o mangiare, è probabile che il fumo sia velenoso anche da respirare. Non correre rischi.

Una volta che hai un breve elenco delle erbe che vorresti usare nel tuo incenso magico, prenditi circa un'ora per accendere una singola mattonella di carbone e lascia cadere un pizzico di ogni erba da sola sulla superficie infiammata. Bruciare la materia erboristica lo farà

non puzza come l'erba fresca. In effetti, di solito odora come una sorta di variazione sulle foglie bruciate o sui ritagli d'erba. Testare ogni erba da sola ti darà un'idea di che odore ha. Mentre brucia, prendi appunti nel tuo diario delle streghe verde sull'odore, la densità del fumo, la velocità con cui l'erba viene consumata e il tipo di energia che senti che emette mentre brucia. Prendi nota anche di come reagisci fisicamente all'erba. È meglio scoprire ora in una corsa di prova che reagisci male a una certa erba rispetto a quando stai tentando di usarla magicamente.

Dopo aver testato ogni erba, sei pronto per lavorare con le proporzioni. Vuoi aggiungere più di un'erba e forse solo un pizzico di un'altra? Gran parte del lavoro della strega verde è intuitivo, il che significa che ti sentirai attratto da qualcosa senza necessariamente avere informazioni o ragionamenti solidi a sostegno dei tuoi sentimenti.

RESINS

Una delle semplici verità sull'uso dell'incenso alle erbe è che non sempre ha un odore dolce come l' incenso in stick acquistato in negozio . L'aggiunta di una quantità uguale di resina alla tua miscela di erbe non solo migliorerà la velocità di combustione dell'incenso, ma fornirà anche una nota di base più gradevole al tuo incenso che brucia. Le resine sono state usate per secoli in varie culture come odorose o erenze agli dei. Portano varie associazioni magiche proprio come fanno le erbe.

Prima di aggiungere una o più resine a una miscela di erbe, tuttavia, rilascia un singolo granello di resina o un pizzico di polvere su una mattonella di carbone per familiarizzare con il profumo della resina da solo. Prendi appunti nel tuo diario sul profumo della resina mentre si scioglie sul carbone, sulla densità del fumo che produce, sull'energia che emette e su come ti fa sentire. (Vedere le istruzioni su come usare i bricchetti di carbone più avanti in questo capitolo.)

Mentre il rilascio di certe energie è l'obiettivo principale della magia delle streghe verdi, anche l'estetica è importante. A tal fine, consiglio di utilizzare una o più delle seguenti resine come base per il tuo incenso a base di erbe (ricorda che la quantità di resina dovrebbe essere uguale alla quantità totale di sostanza a base di erbe).

C OPALE

Questa resina è disponibile in varie tonalità di bianco, oro e nero e il profumo è leggermente diverso per ogni tipo. Il copale dorato è il più comune e se prendi un pacchetto contrassegnato semplicemente "copale", è probabile che sia così. Il copale è la linfa *pietrificata* della *Bursera odorata* e ha un gradevole profumo dolce che costituisce un'ottima base per miscele di incenso floreali o più leggere. Copal trasporta un'energia particolarmente buona per l'amore, le benedizioni della casa, le dediche, la meditazione, la protezione, la celebrazione, l'energia solare e la creazione di spazio sacro.

F RANKINCENSE

Una delle resine più popolari, l' incenso dorato è la linfa solidi fi cata dell'albero di *Boswellia carterii* , a volte chiamata olibano. Ha un profumo leggermente speziato e dolce e costituisce un'ottima base per tutti gli usi per quasi tutti gli incensi a base di erbe. L'incenso è tradizionalmente associato a santità, purificazione, meditazione, protezione, gioia, celebrazione, energia solare e consacrazione.

M YRRH

Un'altra resina comune, la mirra, è brunastra e ha un profumo più scuro e leggermente agrodolce. Proviene dalla *Commiphora myrrha* , o albero della mirra della gomma, e porta le associazioni magiche di santità, onorare i morti e il mondo degli spiriti, la purificazione e la guarigione. La mirra aggiunge un po 'di potere in più a qualsiasi incenso alle erbe; aggiungere solo un chicco o due farà il lavoro.

B ENZOIN

Questa resina grigiastra si trova solitamente sotto forma di polvere. Proviene dall'albero del *benzoino* *Styrax* e ha un profumo leggero, pulito, leggermente dolce. È eccellente per la purificazione, la guarigione, la prosperità e l'attrazione in generale.

S TYRAX

A volte storace farro, questa resina nera è una resina più morbida e terrosa di quelle elencate in precedenza. Proviene dall'albero *Liquidambar styraci fl ua* . È eccellente per la guarigione e il radicamento.

D RAGON'S B LOOD

Questa resina rossa è la linfa pietrificata della palma conosciuta come *Daemonorops draco* , o palma insanguinata del drago. È uno degli ingredienti chiave nella colorazione del violino. È notevolmente appiccicoso e si attaccherà alle dita e agli strumenti. Il sangue di drago viene spesso usato per protezione, purificazione e come aggiunta generale ai tuoi incantesimi come potenziamento di potere per tutti gli usi .

S ANDALWOOD

Spesso miscelato in incensi a base di erbe o usato come base, il legno di sandalo non è tecnicamente una resina, ma un legno in polvere o sminuzzato. Disponibile sia in rosso (*Adenanthera pavonina*) che bianco (*album Santalum*), il legno di sandalo è generalmente associato a spiritualità, purificazione, meditazione, pace, guarigione e protezione.

Le resine vengono solitamente vendute a peso in pacchetti di grani grezzi o trucioli. In generale, è meglio spolverare la resina prima di miscelarla con la sostanza a base di erbe. Ciò comporterà un po 'di molatura da parte vostra con un mortaio di pietra e un pestello (il legno non è adatto per la macinazione delle

resine) o utilizzando un piccolo macinacaffè riservato solo alla macinazione di erbe e resine.

La resina in polvere si fonderà meglio con le erbe essiccate e produrrà una bruciatura più liscia.

B PRESTITO H ERBAL I NCENSE

Quando crei una ricetta per l'incenso alle erbe, osserva lo scopo per cui lo stai creando e seleziona una combinazione di erbe e resine che sosterrà tale obiettivo con le loro energie. Ad esempio, un incenso della prosperità può includere una parte di benzoino come base di resina, con una parte di miscela di erbe di menta, basilico e cannella, tutte associate alla prosperità. Come altre streghe, alle streghe verdi spesso piace lavorare in multipli di tre sopra il loro ingrediente base. Tre è un numero associato alla Dea. Potresti anche voler lavorare con un multiplo di quattro per onorare i quattro elementi. Non c'è una regola fissa, tuttavia, su quante o quante resine o erbe usare in un incenso; usa ciò che ti senti attratto dall'uso. Ma ricorda che di più non è necessariamente meglio.

I passaggi di base per miscelare l'incenso alle erbe sono semplici. Se necessario, macinare delicatamente la resina fino a quando i pezzi sono in piccoli granuli. Fai attenzione a non macinarli troppo, altrimenti il calore prodotto dal mortaio e dal pestello o dal macinacaffè renderà la resina appiccicosa. Sbriciola o spolvera le erbe essiccate e mettile nel barattolo con la resina. Tappare e agitare fino a quando gli ingredienti sono ben amalgamati. Non dimenticare di scrivere l'ultima ricetta nel tuo diario, insieme allo scopo magico e alla data in cui l'hai mescolata, ed etichettare il contenitore.

Per migliorare ulteriormente il tuo incenso alle erbe, puoi aggiungere fino a tre gocce di olio essenziale alla miscela prima di tapparla e agitarla. Ancora una volta, considera il tuo obiettivo magico e scegli un olio essenziale appropriato. Puoi usare l'olio di un'erba o una resina che fa già parte della tua miscela per rafforzare quel particolare profumo o un altro olio per aggiungere un altro

energia alla miscela. Non usare più di tre gocce, altrimenti l'incenso sarà troppo umido per bruciare.

Una volta che il tuo incenso a base di erbe è stato miscelato, puoi usarlo subito o lasciarlo riposare e lasciare che le energie si fondano per una settimana circa prima di usarlo.

E MPOWERING H ERBAL I NCENSE

Puoi usare l'incenso così com'è. Tuttavia, come qualsiasi altro mestiere o preparazione magica, potenziare l'incenso tesserà meglio le energie e le focalizzerà specificatamente sul tuo obiettivo magico.

Ci sono due modi per potenziare il tuo incenso alle erbe. La maggior parte delle streghe verdi li impiega entrambi. Il primo è visualizzare il tuo obiettivo magico mentre macini e mescoli ogni erba e resina. Questo metodo consente di programmare ogni componente separatamente. Il secondo metodo è il seguente:

- 1. Tieni il barattolo di incenso finito tra le mani. Fai tre respiri profondi per concentrarti. Pensa al tuo obiettivo magico.**
- 2. Visualizza una luce scintillante che si forma intorno al barattolo nelle tue mani. Questa luce scintillante è l'energia che potenzia l'incenso, l'energia associata al tuo obiettivo magico.**
- 3. Immagina che la luce scintillante venga assorbita dalla miscela di resine ed erbe. L'incenso alle erbe è stato ora energizzato con il tuo obiettivo magico. È autorizzato per quell'uso.**

B ORIENTAMENTO H ERBAL I NCENSE

L'incenso alle erbe viene bruciato su piccoli bricchetti di carbone rotondi disponibili nei negozi di articoli religiosi e New Age. Per bruciare l'incenso alle erbe, avrai bisogno delle seguenti tre cose:

1. Una piccola mattonella rotonda di carbone autoinfiammabile (NON è carbone per barbecue)
2. Un incensiere resistente al calore con uno strato di sabbia o terra
3. Un fiammifero più leggero oa gambo lungo

I bricchetti di carbone autoinfiammabili sono disponibili in varie dimensioni. Non consiglio il 1 / 2 pollici dimensioni, in quanto sono facili da soffocare con un cucchiaino di incenso e inclini a cadere pezzi o esplodere in caso di uso. Consiglio di acquistare le bricchette da 1 pollice e di usare mezza mattonella alla volta (davvero non hai bisogno di una mattonella intera per un solo cucchiaino di incenso alle erbe). Una mattonella brucia da quarantacinque minuti a un'ora e bruciare un cucchiaino di incenso alle erbe non richiede molto tempo.

Attenzione: mai e poi mai usare carbone per barbecue all'aperto, poiché rilascia fumi pericolosi che possono essere fatali se usati all'interno o in uno spazio scarsamente ventilato.

Di solito un solo cucchiaino di incenso è tutto ciò di cui hai bisogno per liberare la sua energia nel tuo spazio. Un cucchiaino scarso spruzzato su un carbone ardente rilascerà una nuvola di fumo. A differenza dell'incenso in stick, l'incenso alle erbe brucia tutto in una volta finché non è sparito, e quindi rilascia più fumo e profumo in un periodo di tempo più breve. L'energia e il profumo persistono nello spazio, tuttavia, non è necessario continuare ad accumulare la miscela di incenso per produrre una fornitura costante di fumo. Se provi a bruciare troppo incenso, la stanza diventerà troppo fumosa ed è probabile che si spenga il rilevatore di fumo. Con l'incenso alle erbe, un po' fa molto. Quando usi l'incenso a base di erbe, in realtà lo stai bruciando, non lo bruci: non è coinvolta la fiamma. I pezzetti di resina si sciolgono e la materia vegetale diventa nera e scoppietta.

Se scegli di utilizzare i fiammiferi per accendere il carbone, sono preferibili fiammiferi a gambo lungo perché i fiammiferi corti di sicurezza si bruciano troppo rapidamente. Un accendino per barbecue a manico lungo è ideale per accendere bricchetti di carbone. Sebbene ci siano alcune anime coraggiose che tengono il carbone con le dita mentre lo accendono, non lo consiglio per

ovvi motivi di sicurezza. Il modo migliore per accendere il carbone è di tenerlo in una mano con un paio di pinzette o un piccolo paio di pinze mentre applichi la fiamma al carbone con l'altra mano. Tieni la fiamma sul bordo della mattonella e quando prende fuoco inizierà a brillare. Se il tuo carbone è particolarmente veloce, quelle scintille inizieranno a muoversi sulla superficie della mattonella, bruciando il resto della superficie. Se il carbone è molto denso o leggermente umido a causa dell'umidità nell'ambiente, potrebbe essere necessario tenere la fiamma in aree diverse per accenderne quante più possibile prima che si combinino per accendere il resto della mattonella. Ricorda che le tue pinzette o pinze sono di metallo e condurranno il calore del bricchetto di carbone una volta che inizia a prendere fuoco.

Quando la mattonella si è completamente infiammata, adagiala con cura sullo strato di sabbia o terra nel tuo turibolo. Puoi usare quasi tutti i piatti resistenti al calore come incensiere, purché abbia uno strato di materiale per assorbire il calore del carbone. Per sicurezza, puoi mettere un sottopentola o un sottobicchiere resistente al calore sotto l'incensiere per proteggere il tuo tavolo o l'altare dai danni causati dal calore.

Attendi finché le scintille non hanno finito di scorrere sulla superficie della mattonella e la superficie ha iniziato a brillare leggermente di rosso. A questo punto, il tuo carbone è pronto per ricevere un cucchiaino di incenso alle erbe o un pizzico di resina. Alcune persone preferiscono aspettare fino a quando non c'è un sottile strato di cenere grigia sulla parte superiore della mattonella prima di cospargere l'incenso.

Non accumulare solo un cucchiaino colmo di incenso alle erbe sulla mattonella di carbone. Cospargilo delicatamente, visualizzando l'obiettivo per il quale hai creato la miscela. Un solido pezzo di incenso può soffocare il bricchetto di carbone.

Quando l'incenso ha finito di bruciare, puoi aspettare quindici o venti minuti che il fumo si dissolva un po', quindi spargere un altro mezzo cucchiaino di incenso sul carbone. Quando questo sarà bruciato, lasciare che il carbone si bruci da solo. Si trasformerà in cenere grigia. Consenti questa cenere

per raffreddare, quindi mescolare delicatamente nella sabbia o nella terra nel tuo incensiere.

Tenere una bottiglietta d'acqua o una seconda ciotola di terra o sabbia nelle vicinanze per soffocare il carbone e l'incenso se in qualche modo sfuggono al controllo è sempre una precauzione intelligente.

STORING HERBAL INCENSE

Quando fai il tuo primo lotto di prova di incenso alle erbe, fallo in una piccola quantità in modo che se non ti piace non rimarrai bloccato con un'intera bottiglia di stuff. Segna le proporzioni della ricetta in modo che, se ti piace, puoi aumentarla facilmente.

Conservo il mio incenso alle erbe in piccoli barattoli di spezie in un armadio buio. Uso anche 4 once (125 ml) conserviera vasetti. Anche i barattoli per alimenti per bambini sono ideali, quindi se hai un bambino o conosci qualcuno che lo fa, chiedi dei barattoli vuoti, laval bene e assicurati che siano completamente asciutti prima di usarli. Assicurati sempre di etichettare chiaramente il barattolo. Scrivi il nome dell'incenso e la data sul tappo con una matita grassa o su un'etichetta autoadesiva. Non importa quanto credi fermamente che ricorderai esattamente a cosa serve la miscela dal profumo o dall'aspetto dell'incenso, ti garantisco che non lo farai. La data è importante perché sarai in grado di guardare il tuo diario delle streghe verde e vedere cos'altro stava succedendo quando hai mescolato quell'incenso (e forse esattamente cosa ha ispirato la miscela in primo luogo). Tra tre e cinque anni, saprai che devi inventare un nuovo lotto per uso magico e buttare via quello vecchio (o usare quello vecchio solo per le proprietà del profumo).

Ricette suggerite per le sette energie centrali della strega verde:

- **Happiness:** incenso, limone, arancia
- **Armonia:** lavanda, polvere di sandalo bianco, gelsomino
- **Salute:** mirra, benzoino, issopo, eucalipto
- **Amore:** copale, rosa, gelsomino, cannella
- **Pace:** incenso, lavanda, violetta
- **Prosperità:** incenso, pino, basilico, menta, cannella
- **Protezione:** sangue di drago, rosmarino, chiodi di garofano

Crea sacchetti di incantesimi

Le borse degli incantesimi, che sono piccoli sacchetti di tessuto in cui riponi una varietà di oggetti e oggetti scelti per le loro associazioni magiche, vengono utilizzati in varie applicazioni magiche. Le borse Spell possono essere realizzate in qualsiasi dimensione e utilizzate ovunque. Puoi appenderne uno sopra la porta, infilarne uno nel vano portaoggetti della tua auto, infilarle nei cassetti, nelle borse, appenderle alle colonne del letto. . .l'unico limite è la tua immaginazione.

Ecco un piccolo progetto di base per il fascino della protezione. Usalo come base per creare i tuoi sacchetti di incantesimi.

PROTEZIONE C DANNO

Questa borsa degli incantesimi è progettata per essere appesa sopra la porta anteriore o posteriore, a seconda di quale viene utilizzata più frequentemente.

- 2 pezzi (3 x 5 pollici) di tessuto rosso o nero
- Ferro da stiro (opzionale)
- Filo da abbinare
- Ago
- Perni

- 1 lunghezza (12 pollici) di filo rosso o nastro stretto
- 1 fiocco di neve ossidiana
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di artemisia
- Un pizzico di sale

1. Fare un piccolo orlo lungo uno dei lati corti del rettangolo tessuto come segue: ripiegare il bordo di una delle 3 pollici di lunghezza lati di un rettangolo panno giù 1 / 4 pollici, rovescio sul rovescio, e premere in posizione con le dita o il ferro. Usando un punto continuo, cuci il bordo verso il basso. Ripeti sull'altro pezzo di stoffa.
2. Posizionare i rettangoli di stoffa faccia a faccia, da destra a destra, facendo corrispondere i bordi. (Il bordo piegato sarà rivolto verso l'esterno su entrambi.) Fissalo in posizione.

3. Usando un punto continuo, cuci lungo i tre bordi grezzi del rettangolo. Lascia il lato con gli orli aperti. Capovolgere la busta con il lato destro.
4. Piega il filo o il nastro a metà. Fissare la piega all'esterno di una delle cuciture laterali della busta con un paio di piccoli punti.
5. In questo piccolo sacchetto, mettete l'ossidiana a fiocco di neve e le erbe.
6. Lega il sacchetto degli incantesimi con il filo o il nastro. Appendi a un piccolo chiodo sopra la porta.

Usando una cravatta sulla borsa degli incantesimi, puoi aprirla e aggiungere altri oggetti secondo necessità per integrare l'energia magica. I sacchetti degli incantesimi possono anche essere cuciti chiusi, come piccoli cuscini, anche se in questo caso non dovrebbero essere aperti.

Se arriva un momento in cui la borsa degli incantesimi non è più necessaria, o se l'utilità è passata, annulla o rimuovi la borsa degli incantesimi e separa gli oggetti all'interno. Gettali separatamente, aggiungendo le erbe al tuo giardino o compost.

Crea un cuscino da sogno

Un'altra forma di borsa degli incantesimi, il cuscino dei sogni consente alle delicate energie delle erbe di interagire con la tua stessa energia mentre dormi. Infila il cuscino dei sogni sotto il cuscino del letto, appendilo alla spalliera del letto o posizionalo sul comodino. Realizzati su scala più ampia, i cuscini dei sogni possono diventare cuscini alle erbe.

Quando crei cuscini da sogno o alle erbe, la quantità di magia che applichi dipende da te. Un modo ideale per rafforzare l'obiettivo magico delle erbe nel cuscino dei sogni è scegliere un panno di un colore appropriato che associ all'obiettivo magico. Se aggiungi un nastro al cuscino per appenderlo, scegli una lunghezza appropriata per scivolare sopra la colonna del letto o appenderlo a un chiodo nel muro vicino al tuo letto.

SWEET DREAMS PILLOW

Questo cuscino è progettato per favorire il rilassamento e lenire il sonno agitato.

- 1 cucchiaino di violette
 - 1 cucchiaino di menta verde
 - 2 cucchiaini di lavanda
 - Ciotola piccola
 - 1 rettangolo di stoffa (8 × 4 pollici) (colore a scelta)
 - Filo da abbinare
 - Perni
 - Ago
 - Ferro da stiro (opzionale)
 - Ovatta di cotone (delle dimensioni del tuo primo o 2 quadrati (4 × 4 pollici))
- Nastro (opzionale; per la lunghezza, vedere il paragrafo precedente)
1. Frulla le erbe nella ciotola con la punta delle dita.
 2. Piega il rettangolo di stoffa su se stesso in modo da avere un quadrato di stoffa raddoppiato. Se stai usando un tessuto con un disegno, assicurati che il disegno sia all'interno. Pin le due metà insieme.
 3. Usando un punto continuo, cuci lungo due dei tre lati aperti del quadrato di stoffa, lasciandone uno aperto.
 4. Piega circa ¹ / 4 pollice del bordo grezzo della giù lato aperto su quello che è attualmente l'esterno della sacca. Premi con le dita il bordo in modo che rimanga sguallito o usa il ferro. Capovolgi la sacca in tessuto, in modo che le cuciture siano verso l'interno. (Il bordo grezzo del lato pressato dovrebbe essere all'interno della busta.)
 5. Tira fuori il cotone o l'imbottitura di cotone in modo che sia più fluido e più grande. Metti le erbe al centro del cotone e piega i bordi verso l'interno in modo che le erbe siano arrotolate all'interno del cotone. Se l'imbottitura di cotone è piatta, adagia uno dei quadrati, versa le erbe al centro, adagia il secondo quadrato sopra e fissa tutti e quattro i lati con un punto continuo.
 6. Metti le erbe nell'imbottitura di cotone all'interno del sacchetto di stoffa. Pin il lato aperto chiuso. Se stai aggiungendo un gancio per nastro, piega il tuo pezzo di nastro e inserisci le estremità nel lato aperto della borsa e fissale con degli spilli. Cuci il cuscino chiuso con un punto continuo, cucendo il nastro in posizione mentre procedi.
 7. Infila il nuovo cuscino dei tuoi sogni sotto il cuscino del letto o posizionalo accanto al cuscino prima di dormire.

Puoi aumentare le dimensioni di questo cuscino. Più grande lo fai, tuttavia, più ovatta di cotone avrai bisogno per proteggere le erbe all'interno. Puoi usare tutte le erbe che desideri. Ecco alcune miscele suggerite per cuscini da sogno:

- Pace: lavanda, papavero, gardenia
 - Armonia: camomilla, violetta, calendula
 - Felicità: caprifoglio, girasole
 - Amore: rosa, gelsomino, gardenia
 - Salute: eucalipto, noce moscata, garofano
-
- Prosperità: cannella, arancia, basilico
 - Protezione: geranio, salvia, chiodi di garofano

Sacchetti di incantesimi da giardino

Questo tipo di borsa è separata dalle borse degli incantesimi generali perché richiede un approccio leggermente diverso. Poiché una borsa per incantesimi da giardino è progettata per decomporsi e cadere a pezzi, richiede un diverso set di ingredienti e provviste.

Una borsa per incantesimi da giardino è un ciondolo progettato per essere appeso all'esterno o sepolto in un luogo particolare. Questi sacchetti sono generalmente realizzati per la protezione della proprietà, la protezione di una particolare area della proprietà come una pianta o un'aiuola speciale o per aumentare la fertilità del giardino in generale. Poiché queste borse sono appese all'aperto nelle intemperie, sono generalmente piccole; questo è per comodità oltre che per estetica. Man mano che il sacchetto si decompone, le erbe che ci hai messo dentro iniziano a fuoriuscire. Le erbe che cadono da una grande borsa diventerebbero disordinate. Una borsa per incantesimi più piccola assicura meno

confusione, così come un ciondolo a profilo inferiore . Se vuoi creare un incantesimo protettivo più grande di qualche tipo, pensa a un trampolino di lancio (vedi più avanti in questo capitolo) o a qualcosa fatto di un materiale più permanente.

Un altro motivo per mantenere questo ciondolo da giardino più piccolo di una normale borsa per incantesimi o di un cuscino da sogno è che lo riempirai completamente di erbe, non usando l'imbottitura o lo stucco. Per creare il fascino, ritaglia due quadrati o rettangoli e cucili insieme, come indicato nella sezione del cuscino dei sogni. Eliminate lo stucco o l'imbottitura e riempi semplicemente il sacchetto con le erbe. Cuci l'ultimo lato, aggiungendo un gancio come indicato nel progetto del cuscino dei sogni o una cravatta a nastro come nella borsa degli incantesimi e appendilo in un posto appropriato all'aperto.

Quando si progetta una borsa per incantesimi da giardino, assicurarsi di selezionare un materiale intessuto di fibre naturali, preferibilmente cotone al 100%, sebbene lana e seta siano accettabili. La fibra naturale garantirà che il materiale si decomponga completamente e

senza danni all'ambiente. Puoi scegliere il colore in base alla tua intenzione magica o utilizzare un colore neutro, come il cotone bianco o non sbiancato. Ricorda però che la pioggia bagnerà il cuscino e le erbe all'interno maccheranno il tessuto; anche il sole lo sbiancherà, alterando il colore quasi immediatamente. Pertanto, non aspettarti che il tuo fascino da giardino sia bello per più di pochi giorni. I processi di sbiancamento o di colorazione e decomposizione fanno parte della magia: la graduale distruzione del fascino fisico rilascia l'energia. Quando il tessuto si è consumato, puoi scegliere di seppellire la borsa in un punto selezionato o nel cumulo di compost. La sostituzione dei ciondoli da giardino può diventare parte della tua regolare manutenzione magica del tuo spazio giardino. Puoi creare la stessa borsa degli incantesimi (e annotare la nuova data nel tuo diario delle streghe verde in modo da tenere traccia di quanto spesso devi sostituire il ciondolo) oppure puoi valutare le esigenze attuali del tuo giardino e progettarne una nuova (di nuovo , annotando la data e le nuove forniture utilizzate e il motivo).

Se aggiungi una pietra alla tua borsa degli incantesimi da giardino, puoi scegliere di seppellirla con il resto dei resti o di riutilizzarla nel tuo prossimo incantesimo. Riutilizzare la pietra è un bel modo per mantenere la continuità con l'energia del tuo giardino, anche se le erbe che usi sono di ff erenti. Non includere ciondoli di metallo o aggiungere sostanze non biodegradabili alla miscela di erbe, poiché possono avvelenare il giardino.

Crea una scopa

Nel Capitolo 2 hai imparato come usare una scopa per purificare un'area. Trovare una scopa con setole naturali può essere una sfida. Ma non c'è bisogno di

disperare. Fare i propri strumenti è una pratica consacrata dal tempo per una strega di qualsiasi tipo, e realizzare una scopa è particolarmente facile.

CREATE A TWIG ROOM

Raccogli ramoscelli e un bastone più lungo da sotto gli alberi in cui vivi in modo che la tua scopa sia uno strumento legato all'energia della tua particolare posizione geografica. Mescolata con la tua energia personale, questa energia naturale creerà una scopa vibrante del potere della strega verde! Cerca di identificare gli alberi da cui raccogli i ramoscelli. Più conosci le tue scorte, più sarai sintonizzato sulla loro energia.

Se hai alberi sulla tua terra, salva ramoscelli e un lungo bastone durante la potatura annuale. Altrimenti, di solito puoi camminare per le strade residenziali in autunno e raccogliere ramoscelli dalle pile di materiale potato che giace sul marciapiede per raccogliere i rifiuti. Chiedi al residente il permesso di prendere rami e ramoscelli se si trovano su una proprietà privata. Se la legna che raccogli è bagnata, lasciala asciugare in uno spazio protetto e ventilato, come un garage o una cantina, per un paio di settimane.

Quando si fa una scopa, è importante avvolgere strettamente la pelle attorno ai ramoscelli. La tensione fa parte di ciò che tiene i ramoscelli all'estremità della scopa.

- Guanti da lavoro (opzionali)
- Giornale
- 1 bastone robusto, lungo circa 5 piedi, in mezzo $\frac{3}{4}$ e 1 pollice di diametro
- Sega (opzionale)
- Carta vetrata
- Ramoscelli di circa 18 pollici di lunghezza, non più spessa di $\frac{1}{4}$ pollici ciascuno (abbastanza per fare un 3 pollici pila quando li si raccolgono insieme nelle vostre mani)
- Colla per legno
- striscia di cuoio o il cavo, lungo 5 piedi, almeno $\frac{3}{4}$ pollici di larghezza
- 4 chiodi di finitura
- Martello

1. Copri la tua area di lavoro con un giornale.
2. Prendi il bastone da 5 piedi e decidi quale estremità sarà la parte superiore del manico e quale sarà l'estremità ampia. Se il bastoncino ha la corteccia, decidi se vuoi toglierlo o tenerlo. Se stai usando un ramo spezzato di un albero, potresti voler vedere il file

fascia alta piatta. Levigare l'estremità superiore del manico in modo che non rimangano spigoli vivi o schegge.

3. Separare la pila di bastoncini più piccoli e tagliare o rompere quelli che hanno altri ramoscelli che sporgono ad angoli strani. Con la sega, tagliali tutti a circa 18 pollici di lunghezza.
4. Prendi uno dei ramoscelli più spessi e posizionalo contro l'estremità inferiore del manico della scopa. Sovrapponi le estremità del ramoscello e il manico della scopa in modo che circa 5-6 pollici del ramoscello si trovino contro i 5 pollici inferiori della scopa. (Il ramoscello si estenderà di circa un piede oltre l'estremità della scopa.) Unisci la colla per legno lungo quelli sovrapposti di 5 pollici e premi il ramoscello contro la scopa. Appoggia un'estremità della striscia di cuoio sul ramoscello, aggiungi una goccia di colla per legno per fissarla al legno. Tenendolo insieme saldamente, martella uno dei chiodi di finitura attraverso la striscia di cuoio e il ramoscello nella scopa.

5. Stendere un sottile strato di colla intorno ai 5 pollici inferiori della scopa e iniziare ad aggiungere altri ramoscelli da 18 pollici , sovrapponendo i 5-6 pollici superiori di ciascun ramoscello contro i 5 pollici inferiori della scopa. Posiziona il secondo ramoscello sopra la striscia di cuoio, quindi il successivo ramoscello sotto di essa. Assicurati di mantenere una tensione costante sulla striscia di pelle.
6. Quando raggiungi di nuovo il primo ramoscello, punteggia ancora un po 'di colla lungo i 5 pollici superiori del primo strato di ramoscelli e continua ad aggiungere altri ramoscelli, sempre alternando la striscia di cuoio sopra e sotto i ramoscelli. Ricorda di tenere i ramoscelli ben avvolti. Non preoccuparti di assicurarti che le estremità dei ramoscelli siano perfettamente uniformi. Questa è una scopa fatta a mano e uno strumento di magia progettato per spazzare aria ed energia, non un pavimento uniforme. Non deve essere perfetto.
7. Quando hai raggiunto la metà del secondo strato, opposto a dove hai iniziato, tieni il cuoio teso e martella un secondo chiodo di finitura attraverso di esso e il ramoscello nel primo strato di ramoscelli e nel manico sottostante. Continua ad aggiungere ramoscelli.
8. Continua ad aggiungere i ramoscelli alla scopa, punteggiando più colla per legno lungo le parti superiori dei ramoscelli mentre inizi un altro strato. Continua ad avvolgere la pelle sopra e sotto i ramoscelli.
9. Quando sei soddisfatto dello spessore dell'estremità del ramoscello della scopa, o quando arrivi all'estremità del tuo mucchio di ramoscelli, martella un altro chiodo nel cuoio e i ramoscelli fino al manico della scopa. Unisci più colla lungo l'interno del resto della striscia di pelle e avvolgi la pelle intorno ai ramoscelli. Tiralo forte. Fissare l'estremità della pelle con un punto finale di colla e un chiodo finale.
10. Lasciare che la scopa rimanga piatta (non penzoloni) su un tavolo o sul pavimento per almeno trentasei ore, o fino a quando la colla non si è completamente asciugata. Se desideri decorare ulteriormente la tua scopa avvolgendo la pelle attorno al manico, aggiungendo piume o conchiglie o pietre, o scolpendola, fallo quando la colla è asciutta.
11. Prima di usare la tua nuova scopa magica per la prima volta, potenziali tenendola tra le mani e visualizzando una luce bianca scintillante attorno ad essa. Guarda l'energia scintillante che viene assorbita dalla scopa. Se lo desideri, puoi benedirlo ulteriormente con i quattro elementi (vedi la Benedizione Elementale in questo capitolo).

Balsami o profumi artigianali

Questo magico mestiere prende un olio essenziale di tua scelta e lo rende un balsamo solido, che può essere usato come profumo magico. Il termine "balsamo" indica un qualche tipo di comfort, così come una sostanza solida che si scioglie quando applicata al calore della pelle.

È importante ricordare che i balsami sono di natura magica, il che significa che le energie degli oli agiscono sull'energia dell'individuo che li usa.

Assicurati che il barattolo, la latta o il contenitore che scegli di contenere il balsamo abbia una bocca abbastanza ampia da poterti raggiungere all'interno con le dita. Scegli un contenitore che non sia troppo profondo e assicurati che il coperchio si chiuda bene per preservare il contenuto il più a lungo possibile.

Assicurati anche di ricercare attentamente gli oli che desideri utilizzare. Non usare troppo olio, come la cannella, che può irritare la pelle. Considera sempre la sensibilità della tua pelle.

Quando si applica il balsamo, utilizzare solo una piccola quantità. Raccogli un po 'sulla punta delle dita e strofina delicatamente con un movimento circolare sull'area in cui desideri applicarlo. Non permettere che il balsamo venga a contatto con i tuoi occhi. Lavarsi le mani dopo aver utilizzato il balsamo o dopo l'attività rituale che si desidera venga potenziata dal balsamo. In estate, tieni il balsamo in frigorifero per una sensazione di freschezza quando lo applichi.

I balsami non devono essere applicati sulla pelle dei bambini.

MAGICAL BALM

Ricorda di etichettare chiaramente la lattina o il contenitore con il nome del balsamo. Scrivi la ricetta nel tuo diario delle streghe verdi.

- 1 1 / 2 cucchiaini di cera d'api perline
- 1 / 4 di olio di jojoba o di olio di mandorle dolci tazza
- Barattolo piccolo, pulito e vuoto
- Casseruola e acqua
- 5-9 gocce di olio essenziale a tua scelta
- 1 cucchiaino di olio di vitamina E (opzionale)
- Barattolo o contenitore piccolo

1. Mettere le perle di cera d'api e l'olio di mandorle o di jojoba nel barattolo piccolo e pulito. **NON** coprire la lattina. Mettete la lattina in una casseruola riempita a metà circa di acqua. (Questo crea una doppia caldaia e impedisce agli oli in fi ammabili di entrare in contatto con fiamme o serpentine di riscaldamento.) Posizionare la pentola sul fornello a fuoco medio e lasciare che il calore dell'acqua sciogla la cera d'api e l'olio di mandorle o di jojoba.
2. Togliete la pentola dal fuoco. Indossando guanti da forno per proteggere le mani, rimuovere la lattina dal bagnomaria. Agita le gocce di olio essenziale e l'olio di vitamina E. Mentre lo fai, potenzia la miscela con il tuo intento magico.
3. Lasciar raffreddare leggermente la miscela. Quando si raffredda, la superficie si solidificherà. Usando una bacchetta o un bastoncino di ghiacciolo, mescola delicatamente per ricombinare il solido con il liquido. Mentre ti muovi, rafforza il tuo intento magico.
4. Quando la miscela si è raffreddata ma prima che sia completamente solida, versatela nel barattolo o contenitore pulito e sigillatela. Etichetta con il contenuto e la data.
5. Per usare il balsamo, versane una piccola quantità sulla punta delle dita e liscialo sulla pelle.

Ecco alcuni suggerimenti per i balsami:

- Per un **balsamo da meditazione** , usa 3 gocce di lavanda, 3 gocce di sandalo e 2 gocce di violetta. Strofinare una piccola quantità sulle tempie e all'interno dei polsi. Questa è anche un'ottima miscela da utilizzare per il relax e per aiutare il sonno, e quindi funge anche da balsamo di pace e armonia.
- Per un **balsamo purificante** , usa 2 gocce di olio di lavanda, 3 gocce di incenso e 3 gocce di gelsomino. Punte una piccola quantità sul terzo occhio (al centro della fronte), sul petto e sul plesso solare. Uso

ogni volta che desideri eliminare l'emozione o l'energia negativa dal tuo corpo emotivo o fisico.

- Per un **balsamo d'amore** , usa 3 gocce di olio di rosa, 3 gocce di gelsomino, 2 gocce di olio di lavanda e 1 goccia di olio di vaniglia. Metti un punto sulla parte interna dei polsi, sul cuore, sulla nuca e dietro le ginocchia. (Si noti che questo balsamo è una miscela d'amore generale. Può essere usato per l'amor proprio e l' affetto , nonché per qualsiasi altro tipo di scopo associato all'amore.)

- Per un **balsamo abbondante** , usa 1 goccia di cannella, 2 gocce di arancia, 3 gocce di menta e 2 gocce di pino. Strofinare una piccola quantità sui palmi delle mani e sulla pianta dei piedi.
- Per un **balsamo curativo** , usa 2 gocce di rosmarino, 2 gocce di eucalipto, 2 gocce di mirra e 2 gocce di legno di sandalo. Questo balsamo può essere utilizzato per la guarigione spirituale, emotiva e fisica. Questo è particolarmente buono se usato sul petto o sulla schiena. Evita di usare questo balsamo vicino agli occhi o alle mucose, o sulla pelle sottile o sensibile, perché il rosmarino e l'eucalipto possono irritare.
- Per un **balsamo della felicità** , usa 1 goccia di olio di lime, 2 gocce di olio di limone, 2 gocce di olio di rosa e 2 gocce di olio di lavanda. Applicare sui polsi o sul dorso delle mani, sulle ginocchia, sui piedi e sul cuore. Per un balsamo della felicità brillante a base di agrumi , usa 2 gocce di olio di lime, 2 gocce di olio di limone, 2 gocce di olio di arancia e 2 gocce di olio di bergamotto.

Costruisci pietre miliari da giardino

Questo magico mestiere incorpora erbe, gemme o cristalli e qualsiasi altro elemento naturale che desideri includere.

Di seguito sono riportati due diversi tipi di pietre miliari. La prima richiede di mescolare e versare il proprio calcestruzzo; il

secondo utilizza una lastra di cemento o pietra premade acquistata da un garden center. Ogni metodo produce un trampolino di lancio magico diverso, ma con l'immaginazione puoi sostituire un set di rifornimenti magici con l'altro o inventare le tue combinazioni per i tuoi obiettivi.

Una volta che il tuo trampolino di lancio è decorato e verniciato, tienilo dentro per un'altra settimana per assicurarti che sia completamente indurito. Durante il processo di colata e mentre la pietra si asciuga, non spostare lo stampo.

Quando metti il tuo trampolino di lancio all'esterno, considera attentamente l'area più adatta. Sebbene questi siano comunemente chiamati "trampolini di lancio", spesso sono molto inadatti per essere effettivamente calpestati a causa delle decorazioni in rilievo incastonate e dei dettagli che potresti mettere nell'abbellirli. Posizionarli in un giardino vicino a un patio o un passaggio pedonale dove possono essere visti ma non disturbati è spesso la scelta migliore.

Sebbene queste pietre miliari siano teoricamente resistenti alle intemperie, per evitare che si sbriciolino o si rompano potresti volerle portare all'interno per la conservazione se vivi in un clima con un inverno rigido. Ispeziona il tuo trampolino di lancio ogni due settimane circa per vedere come resiste agli elementi. Se usi troppa acqua nella tua miscela di cemento, il trampolino di lancio potrebbe sgretolarsi lentamente. Se ciò accade, prendi nota nel tuo diario della strega verde per usare meno acqua la prossima volta e dichiara che questo trampolino di lancio è un incantesimo a rilascio temporale . Quando è degradato al di là del riconoscimento, o al punto in cui non desideri più visualizzarlo, rimuovilo con rispetto, ringrazialo per il suo lavoro e gettalo nella spazzatura.

Non seppellirlo, poiché non tutte le forniture che potresti utilizzare saranno biodegradabili.

P ROTECTIVE S TEPPING S TONE

Posiziona questa pietra nel tuo giardino o vicino alla porta di casa per estendere la sua energia protettiva all'area. Questo mestiere magico è fatto meglio all'aperto, ed è meglio indossare un grembiule sopra i vestiti da lavoro.

Anche se ci vorranno solo circa due ore per fare la pietra di base, ci vorranno almeno tre giorni per asciugarla.

- Giornale
- Guanti di gomma
- 1 pezzo di schermatura (1 piede × 1 piede)
- Piatto per torta in alluminio (profondo almeno 2 pollici)
- 1 cucchiaino di ciascuna delle tre erbe protettive (a tua scelta; prova angelica, rosmarino e chiodi di garofano)
- Agitatore per vernice
- Piccolo sacchetto di miscela di calcestruzzo (a presa rapida o una miscela speciale di pietre miliari)

- Benna
- Acqua
- Misurino
- Vecchio cucchiaino da portata (opzionale)
- 4 pietre di ossidiana a forma di punte di freccia
- Bastoncino di ramoscello o ghiacciolo (opzionale)
- Colori acrilici e pennelli (opzionale)
- Vernice trasparente (la vernice spray è la più semplice) (opzionale)

1. Distribuire il giornale sulla superficie di lavoro per proteggerlo.
2. Indossa i guanti di gomma e taglia la griglia per adattarla al tuo piatto da torta. La schermatura servirà a rafforzare il tuo trampolino di lancio una volta che la pietra è asciutta.
3. Frulla le erbe e mettile da parte.
4. Utilizzare l'agitatore per vernice per mescolare la polvere di cemento con l'acqua nel secchio. Una proporzione di cinque parti di cemento e una parte di acqua generalmente funziona bene, ma leggi le istruzioni sulla borsa. Aggiungi più polvere per addensarlo, più acqua per diluirlo. La miscela dovrebbe essere densa e bagnata, ma non spruzzata, più simile alla pasta per biscotti che alla pastella per dolci. Non truccare l'intera borsa. Usa solo quanto pensi ti servirà per riempire il piatto della torta (con un po' di più solo per essere sicuro).
5. Versare o versare il cemento nella tortiera di alluminio (lo stampo), riempiendola a metà circa . Picchietta lo stampo per rilasciare eventuali bolle d'aria e usa l'agitatore per lisciare il cemento.
6. Posare la schermatura sopra il calcestruzzo nello stampo. Pour più concreto sopra dello screening, riempimento dello stampo di circa $\frac{2}{3}$ pieno. Picchietta di nuovo lo stampo per rilasciare eventuali bolle d'aria.
7. Cospargere le erbe sopra il cemento, visualizzando la loro energia protettiva che si diffonde attraverso il cemento.
8. Versare altro cemento sopra le erbe, riempiendo completamente lo stampo. Tocca lo stampo una terza volta magica per rilasciare eventuali bolle d'aria.
9. Lasciare riposare lo stampo per circa trenta minuti a un'ora (controllare le istruzioni sul sacchetto della miscela di calcestruzzo). Questo sarà

lasciate che si solidifichi leggermente e vi dia una superficie più solida in cui premere le pietre.

10. Posizionare le quattro pietre di ossidiana a forma di stella al centro della pietra, con le estremità piatte che formano un quadrato al centro e le punte rivolte verso il bordo del cerchio. Premili con

decisione sulla superficie del calcestruzzo. Mentre lo fai, visualizza le frecce che respingono ogni negatività che si avvicina alla pietra.

11. Se lo desideri, usa un ramoscello o un bastoncino di ghiacciolo per disegnare simboli o scrivere parole sulla superficie della pietra.
12. Ora metti da parte il trampolino di lancio in un luogo sicuro per curare per almeno due giorni, preferibilmente tre. Di nuovo, verifica le istruzioni sulla borsa di cemento. Potresti lasciarlo più a lungo per essere sicuro in modo che la pietra non si sbricioli se la togli dallo stampo prima che si sia completamente asciugata.
13. Estrarre la pietra dallo stampo girandola e posizionandola sulla superficie protetta dal giornale. Allenta delicatamente i lati e sbuccia la teglia di alluminio dalla pietra. Capovolgi la pietra in modo che lo starburst di ossidiana sia in cima.
14. Se scegli, puoi dipingere la pietra. Una volta che le vernici si sono asciugate, rivestire tutti i lati della pietra con una vernice trasparente per proteggere la superficie.

H APPINESS S TEPPING S TONE

Questa pietra attira gioia e risate. Mettilo vicino alla porta di casa per invitare questa energia a casa tua. Con questo progetto, è meglio usare una piccola pietra prefabbricata come base perché coprirai l'intera superficie con le gemme e i cristalli scelti. Questa tecnica utilizza malta e boiacca per unire le decorazioni alla pietra prefabbricata.

- Carta bianca più grande del trampolino di lancio prefabbricato
- Matita
- Semplice trampolino di lancio da giardino in calcestruzzo prefabbricato
- Una selezione di gemme burattate e pietre come citrino, occhio di tigre, pietra di luna, sodalite o quarzo rosa
- Guanti di gomma pesanti
- secchio o di plastica pulito gelato contenitore
- Malta a presa sottile
- Agitatore per vernice
- Acqua
- Cazzuola per malta
- Stucco per piastrelle
- Vecchia spatola di gomma
- Spugna
- Panno morbido

1. Traccia il trampolino di lancio sulla carta bianca, quindi metti da parte il trampolino di lancio. Sulla carta, disponi le gemme e le pietre in un motivo piacevole all'interno del contorno del trampolino di lancio. Usa abbastanza pietre per riempire il contorno quasi completamente, ma le gemme non dovrebbero toccarsi completamente. Metti da parte con cura la carta e le pietre.
2. Sciacquare il trampolino di lancio grezzo in acqua per rimuovere lo sporco. Lavarlo sotto il tubo da giardino funzionerà bene.
3. Indossare i guanti di gomma. Nel secchio, mescolare la malta sottile secondo le indicazioni sulla confezione. Non confondere l'intero pacchetto. Mescola solo quanto pensi di aver bisogno per questo progetto, con un po' di avanzi solo per essere sicuro. Avrai bisogno di coprire la superficie della vostra pietra prefabbricati ad una profondità di circa $1/2$ pollice.
4. Utilizzando la spatola, si sviluppa un $1/4 - 1/2$ pollici strato di malta sulla superficie umida del trampolino. La profondità dipenderà dalle dimensioni delle tue gemme. Più grandi sono le pietre preziose, più profondo deve essere il mortaio per tenerle saldamente.
5. Preservando il tuo modello, trasferisci con cura le pietre dalla carta alla superficie malta della pietra, premendole nella malta in modo che si trovino in modo relativamente uniforme. Assicurati di lasciare un po' di spazio tra le gemme per lo stucco.
6. Posizionare la pietra in un luogo sicuro per polimerizzare per almeno 12 ore. Lava il secchio che hai usato per la malta.
7. Indossare nuovamente i guanti di gomma. Nel secchio pulito, mescolare lo stucco secondo le indicazioni sulla confezione. Ancora una volta, non mescolare l'intero pacchetto. Miscelare solo quanto basta per coprire la pietra ad una profondità di circa $1/2$ pollici, più un piccolo extra per essere sicuri.
8. Versare lo stucco sulla superficie delle gemme e levigarlo con la spatola. Assicurati di lavorare la malta con attenzione tra le gemme. Stendere lo stucco anche sui lati della pietra. Quando hai finito,

- usa la spatola per lisciare la parte superiore della pietra per rimuovere lo stucco in eccesso.
9. Utilizzando una spugna umida, pulire delicatamente ogni residuo di stucco dalla parte superiore della pietra e delle gemme. Pulisci dal centro verso l'esterno per assicurarti che tutto lo stucco sia levigato tra le gemme e lavato via dalle parti superiori. Risciacquare frequentemente la spugna per mantenerla pulita e umida. Fai attenzione a non lavare o strofinare via lo stucco tra le gemme.
10. Lasciare asciugare la pietra per circa 24 ore. Lucidalo con un panno morbido.

Capitolo 8

Diventa un guaritore naturale



Tu qui sono profondi benefici spirituali a piedi il percorso della strega verde. Immergendoti nell'energia del pianeta e della sua flora, puoi raggiungere livelli più elevati di coscienza, che andranno a beneficio di tutti coloro con cui interagisci e dell'ambiente in cui vivi.

Anche se uno degli obiettivi della strega verde è curare gli altri, non è mai saggio distribuire tè o altri preparati a meno che tu non sia addestrato come erborista quali fi cato. Ciò è particolarmente vero se il preparato è inteso per problemi gravi o cronici. Se qualcuno viene da te lamentandosi di un mal di stomaco o di un mal di testa, tuttavia, puoi usare il tuo giudizio e le conoscenze popolari che possiedi per suggerire un trattamento.

I passi della guarigione

Le streghe verdi sono guaritrici naturali che cercano di calmare il mondo che le circonda. La guarigione è un'altra forma di riequilibrio delle energie che sono state disturbate. Ma la guarigione non può essere affrettata. Ogni passaggio deve essere vissuto in pienezza e nel tempo. Questo vale per la guarigione della terra, di te stesso, di altri individui e della comunità. Devi imparare dal processo in modo che ogni passaggio sia completamente sentito, compreso e completato. Ci sono due passaggi per la guarigione:

1. Detersione e / o purificazione della presenza negativa
2. Sostituire la presenza negativa con qualcosa di positivo

Molte persone si concentrano sul primo passaggio e dimenticano il secondo. La natura detesta il vuoto e ciò che risulta dal primo gradino è uno spazio vuoto in cui si trovava l'energia negativa e la cui nuova energia si precipiterà a riempire. Il problema è che non sempre controlliamo il tipo di energia che riempie quello spazio. Per ottenere il controllo e terminare correttamente il processo di guarigione, puoi eseguire una benedizione (che chiede a un'altra entità o spirito di conferire energia positiva) o incanalare energia positiva tu stesso per rafforzare l'oggetto o la persona che viene guarita. Diffidare, tuttavia, di canalizzare l'energia che è già stata programmata fino a quando non sai esattamente di cosa ha bisogno il tuo soggetto. Potresti pensare che il tuo soggetto abbia bisogno di forza, ma potrebbe essere necessario qualcosa di diverso. Riempire lo spazio vuoto con energia positiva semplice e non programmata è più sicuro. Permette al corpo di usarlo per tutto ciò di cui ha bisogno.

Per comprendere meglio l'aspetto curativo del sentiero della strega verde, puoi ricercare divinità curative di varie culture.

Preparazione di tè curativi

Un tè è una pozione che può essere consumata. Solitamente fatto con acqua, la tecnica di base per preparare un tè è mediante infusione se stai usando foglie o fiori o decotto se stai usando materiale a base di erbe più denso, come radici, steli, ramoscelli o corteccia.

Ci sono molti tè disponibili oggi sul mercato progettati per alcuni benefici terapeutici come alleviare lo stress, dormire meglio, alleviare il mal di testa e così via. Anche se puoi certamente usare questi tè commerciali, quando crei il tuo sai esattamente cosa sta succedendo. tu

Puoi anche evitare le erbe a cui sei sensibile e usare quelle che preferisci.

Ricorda che prendere qualsiasi cosa internamente senza ricercarla può essere pericoloso. Queste ricette non intendono essere utilizzate come consigli medici autorevoli; sono offerti qui come saggezza popolare.

Tutte le seguenti ricette possono essere realizzate con erbe aromatiche fresche o secche. Se usi erbe fresche, aumenta la quantità di materiale vegetale a 1 cucchiaino per tazza di acqua bollente per una singola porzione e prepara solo quanto basta per tutte le porzioni che intendi preparare immediatamente. Le miscele fresche non possono essere conservate.

M ARSHMALLOW T EA

Questo tè è per il trattamento di mal di gola o problemi digestivi. Le sue associazioni magiche sono protezione e guarigione. Per 1 tazza

- 1 cucchiaino ($\frac{2}{3}$ once) essiccato tritato radice di altea
- 1 tazza d'acqua

1. Metti la radice di marshmallow nell'acqua.
2. Portare a ebollizione e cuocere a fuoco lento per 10 minuti.

3. Togliere dal fuoco e lasciare in infusione per altri 10 minuti.
4. Filtrare e bere.
5. Assumere se necessario durante il giorno.

S AGE G ARGLE

Questo tè è ottimo per il trattamento del raffreddore e del mal di gola. Le sue associazioni magiche sono saggezza, protezione e purificazione. Rende $1/2$ tazza

- $1/2$ tazza di acqua
- 1 cucchiaino di salvia secca (o 5-6 foglie di salvia fresca)

1. Fate bollire l'acqua e versatela sulle foglie di salvia.
2. Ripida per 7 minuti.
3. Filtrare in una bottiglia sterilizzata e conservare in frigorifero. Per usarlo, prendi 1 cucchiaino e fai i gargarismi per 1 minuto. Non ingerire.

T ONIC T EA

Questo tè viene utilizzato per purificare il sangue e tonificare il sistema digerente. Le sue associazioni magiche sono protezione e guarigione. Rende circa $1/4$ tazza (2 once) della miscela di tè; 1 cucchiaino di miscela di tè fa $1/2$ tazze di tè

- 1 cucchiaino di rosmarino
- 1 cucchiaino di achillea
- 1 cucchiaino di marrubio
- 1 cucchiaino di salvia
- 1 foglia grande di erba gatta
- $1/2$ tazze di acqua bollente
- 1 cucchiaino di miele (facoltativo)

1. Mescolare le erbe secche in un barattolo.
2. Per erogare, versare $1/2$ tazze di acqua bollente su 1 cucchiaino di miscela di erbe e ripida per 7-10 minuti.
3. Filtrare e bere. Se trovi questo tè troppo amaro, potresti aggiungere un cucchiaino pieno di miele.

T EA D IGESTIVO

Questo tè è ottimo per il trattamento di bruciore di stomaco, disturbi di stomaco e gas. La sua associazione magica è la prosperità.

1 cucchiaino di miscela di tè fa 1 tazza di tè

- 1 parte di menta piperita
- 1 parte di basilico
- 1 parte di semi di aneto
- 1 tazza di acqua bollente

1. Mescolare le erbe secche in un barattolo.
2. Per preparare, versare 1 tazza di acqua bollente su 1 cucchiaino di miscela di erbe.
3. Ripida 7-10 minuti. Filtrare e bere.

C OLD T EA

Questo tè è per il trattamento del raffreddore. Le sue associazioni magiche sono energia e guarigione.

1 cucchiaino di miscela di tè fa 1 tazza di tè

- 1 parte di zenzero
- 1 parte di fiori di sambuco
- 1 parte di achillea
- 1 tazza di acqua bollente

1. Mescolare le erbe secche in un barattolo.
2. Per preparare, versare 1 tazza di acqua bollente su 1 cucchiaino di miscela di erbe.

3. Ripida 5-7 minuti. Filtrare e bere.

B EDTIME T EA

Questo tè è buono per aiutare il sonno. Le sue associazioni magiche sono pace, armonia, guarigione, amore e felicità.

1 cucchiaino di miscela di tè fa 1 tazza di tè

- 1 parte di lavanda
- 1 parte di erba gatta
- 1 parte di verbena
- 1 parte di camomilla
- 1 tazza di acqua bollente

1. Mescolare le erbe secche in un barattolo.
2. Per preparare, versare 1 tazza di acqua bollente su 1 cucchiaino di miscela di erbe.

3. Ripida 5-7 minuti. Filtrare e bere.

L OVE T EA

Questo tè è per rilassarsi e celebrare l'amore. Le sue magiche associazioni sono amore, felicità, pace e armonia.

1 cucchiaino di miscela di tè fa 1 tazza di tè

- 1 parte di petali di rosa
- 1 parte di lavanda
- 1 parte di gelsomino
- Un pizzico di cannella (opzionale)
- 1 tazza di acqua bollente

1. Mescolare le erbe in un barattolo.
2. Per preparare, versare 1 tazza di acqua bollente su 1 cucchiaino di miscela di erbe.

3. Ripida 5-7 minuti. Filtrare e bere.

M ENTAL F OCUS T EA

Questo tè è pensato per la concentrazione mentale, la concentrazione, l'affinamento della memoria e lo studio. I suoi usi magici sono salute, protezione, felicità e pace.

1 cucchiaino di miscela di tè fa 1 tazza di tè

- 1 parte di rosmarino
- 1 / 2 menta parte
- 1 tazza di acqua bollente

1. Mescolare le erbe in un barattolo.

2. Per preparare, versare 1 tazza di acqua bollente su 1 cucchiaino di miscela di erbe.

3. Ripida 5-7 minuti. Filtrare e bere.

Energy-Empowering oli essenziali

Un olio è un modo pratico per trasportare l'essenza di un'erba o di un altro oggetto naturale. I modi fondamentali per preparare un olio sono l'enfluraggio o la macerazione (vedi [capitolo 7](#)). Se prepari i tuoi oli, porteranno il vantaggio aggiuntivo di essere già in sintonia con te e la tua energia personale, sebbene dovresti comunque potenziarli prima dell'uso come fai con qualsiasi provvista. Non tutti possono preparare una scorta completa di tutti gli oli che vorrebbero avere. Due tipi di oli sono generalmente disponibili per l'acquisto nei negozi: oli essenziali, che contengono la pura essenza della pianta in un olio vettore, e oli profumati, che sono profumati artificialmente.

Alla maggior parte delle streghe verdi piace usare un prodotto il più puro possibile nel loro lavoro e sceglieranno quindi un olio essenziale su un olio profumato. Un olio essenziale viene preparato direttamente dalla pianta originale, il che significa che quando lo si utilizza in un lavoro magico o medicinale è garantito che trasporta l'energia originale della pianta insieme ai suoi benefici chimici.

Un olio essenziale è più costoso dell'olio profumato, ma sarà anche più forte; ne bastano solo una o due per coinvolgere l'energia della pianta. Il profumo di un olio profumato è meno preciso rispetto a un olio essenziale e non porta la firma energetica della pianta. Sebbene i commercianti irresponsabili talvolta tentano di vendere oli per profumi artificiali come oli essenziali, i prezzi comparativi sono una buona guida per identificare ciò che è essenziale e ciò che è profumo. Quando oli essenziali puri come il gelsomino e la rosa vengono venduti a più di \$ 100 per pochi millilitri, puoi individuare un sostituto dell'olio artificiale quando qualcuno cerca di vendertelo per \$ 20. Puoi mescolare oli essenziali e oli profumati.

Gli oli sono generalmente usati per l'unzione, ma possono anche essere aggiunti a bagni, pot-pourri e bustine. Sia che crei una miscela personale o utilizzi una miscela realizzata con le seguenti ricette, puoi aggiungere una o due gocce a qualsiasi progetto che intraprendi per quello scopo magico per aggiungere energia e potenza extra.

La miscelazione degli oli è un'attività meravigliosa che consente la sperimentazione e l'espressione personale e migliora anche il tuo intuito personale. Ci saranno momenti in cui ti sentirai ispirato ad aggiungere una o due gocce di un certo olio che non era nella tua ricetta originale. Fallo e prendi nota dell'aggiunta. Quando l'olio è maturato, esegui un rilevamento energetico e scrivi le tue osservazioni nel tuo diario sotto la nuova ricetta. Come è cambiata l'energia? Usa l'olio e annota i risultati. È così che le ricette si evolvono nel tempo e arrivano a riflettere la crescita personale e la comprensione della strega verde.

P E R S O N A L O I L B L E N D

Creare un olio appositamente per rappresentare te stesso e la tua energia ti dà un'essenza in bottiglia che può essere utilizzata per una moltitudine di scopi.

- Oli (a tua scelta)
 - Piccoli piatti, ciotole o fiale vuote
 - Contenitore con coperchio a tenuta per la miscela di olio finale
1. La ricetta di questa miscela dipende davvero da te. Pensa alle tue erbe, fiori e alberi preferiti. Pensa agli elementi con cui risuoni. Pensa al colore delle piante da cui derivano gli oli e al profumo.
 2. Nel tuo quaderno della strega verde, compila un elenco di questi elementi. Non devi limitarli agli oli che hai già a portata di mano. Pensa anche alle emozioni o agli obiettivi che desideri includere nella tua miscela. Sei creativo? Sei un ottimo comunicatore? Sei un nutrittore?
 3. Successivamente, cerca le corrispondenze per le piante sulla tua lista, quindi cerca le piante che corrispondono ai tratti e agli obiettivi sulla tua lista. Scrivi queste informazioni nel tuo diario.
 4. Ora inizia a restringere l'elenco. Usa la tua intuizione e considera l'importanza di ciò che corrisponde a cosa.
 5. Quando hai un elenco gestibile di tre e tredici elementi, calcola le proporzioni. Quanto di ogni olio? Iniziare,

potresti voler fondere tutto in proporzione di una parte ciascuno. Puoi anche usare un olio come base e aggiungere solo tracce di altri. Comunque mescoli il tuo olio personale, il modo in cui lo metti insieme dipende da te.

6. Quando hai stabilito le tue proporzioni, dai un'occhiata alla tua scorta di oli. Se ti mancano gli oli, decidi se li farai da solo (il che richiederà tempo) o li comprerai. Dovrai anche decidere se utilizzare oli essenziali o oli profumati. Ricorda, puoi mescolare questi oli insieme.
7. Per frullare il tuo olio personale, misura le proporzioni appropriate degli oli scelti e mettili in un piattino individuale o in una fiala vuota pulita.
8. Uno per uno, versare gli oli nel contenitore prescelto. Falli roteare insieme.
9. Potenzia la miscela di olio finale tenendola tra le mani e visualizzando la tua energia personale che fluisce dalle mani nell'olio. Continua finché non senti che l'olio è stato completamente potenziato con la tua energia.
10. Copri ed etichetta la tua miscela di oli personale. Annota la data, gli ingredienti finali e le proporzioni nel tuo diario delle streghe verdi.

Di seguito sono riportate le ricette di olio che puoi utilizzare. Potrebbero anche ispirarti a creare nuove ricette. Non prendere questi oli internamente! Miscela gli oli seguendo i passaggi da 7 a 10 nella precedente ricetta Personal Oil Blend. Se la ricetta richiede un'aggiunta di erbe, aggiungila per ultima.

UNA RISVEGLIA E UNA VITA O IL

Le associazioni magiche di questo olio sono felicità, salute, protezione ed energia.

- 1 parte di rosmarino
- 1 parte di menta
- 1 parte di arancia
- 1 / 2 parte di limone
- 1 / 2 di timo parte

P ATIENZA

Le magiche associazioni di questo olio sono pace, armonia e amore.

- 1 parte di rosa
- 1 parte di lavanda
- 1 parte di pino

C LEAR D ECISIONS

Le associazioni magiche di questo olio sono pensiero chiaro, armonia, salute e protezione.

- 1 parte di pino
- 1 parte di rosmarino
- 1 parte di salvia

P ROSPERITÀ

Le associazioni magiche di questo olio sono movimento ed energia.

- 1 parte di menta
- 1 parte di basilico
- 1 parte di cannella
- 1 parte di pino

H SALUTE

Le associazioni magiche di questo olio sono salute, comunicazione e forza.

- 1 parte di timo
- 1 parte di eucalipto

- 1 parte di pino
- 1 parte di zenzero

P EACE

Le magiche associazioni di questo olio sono meditazione, spiritualità e armonia.

- 1 parte di viola
- 1 parte di lavanda
- 1 parte di gelsomino
- 1 parte di sandalo

P ROTAZIONE

Le associazioni magiche di questo olio sono protezione, saggezza e purificazione.

- 1 parte di salvia
- 1 parte di sandalo
- 1 parte di angelica
- 1 chiodo di garofano
- Un pizzico di sale

L OVE

Le magiche associazioni di questo olio sono l'amore e l'armonia.

- 1 parte di rosa
- 1 parte di gelsomino
- 1 / 2 geranio parte
- 1 / 4 di vaniglia parte

Bagni rigeneranti e sali da bagno

Un bagno è una cosa magica. L'acqua stessa è un elemento curativo e lenitivo, e quando aggiungi una pozione puoi creare una vasta gamma di effetti.

Per evitare che foglie e steli e altri pezzetti di materia verde fluttuino nella vasca e ostruiscano lo scarico, puoi fare un infuso o un decotto e versarlo nell'acqua del bagno. Puoi anche mettere un paio di cucchiaini di una miscela di erbe all'interno di una vecchia calza o calza, fare un nodo e gettarla sotto l'acqua corrente mentre riempi la vasca. Il risultato in un infuso preparato direttamente nel tuo bagno. Togli la calza o la calza prima di entrare o lasciala per rafforzare ulteriormente l'infuso mentre fai il bagno. Quando lo rimuovi, appendilo e lascialo asciugare, quindi sciogli il nodo e capovolgilolo per spazzare via la materia erbacea essiccata. Puoi riutilizzare il calzino o la calza. In alternativa, puoi preparare una bustina da bagno riutilizzabile cucendo insieme due salviette su tre lati, lasciando la parte superiore aperta. Cuci 12 pollici di nastro o spago su una cucitura laterale a circa un terzo della lunghezza. Posizionare le cucchiaini di erbe secche o fresche all'interno (non più di 1 / 2 tazza), quindi raccogliere l'estremità aperta e legare il sacchetto chiuso avvolgendo il nastro o stringa intorno ad esso saldamente e legando un arco. Puoi appendere questa bustina da bagno sotto il rubinetto mentre l'acqua scorre o gettarla dentro e lasciarla in ammollo.

Puoi anche usare gli oli nel tuo bagno. Se stai usando oli essenziali, assicurati di usare solo tre gocce in totale. Altre possono irritare la tua pelle o sopraffare il tuo sistema.

Ricorda, gli oli essenziali sono estratti concentrati che trasportano sostanze chimiche. È facile overdose su di loro. Se preferisci fare il bagno con molto olio, mescola quelle tre gocce in un quarto di tazza di un olio vettore, come l'olio di jojoba o di mandorle dolci, quindi versa tutto l'olio nel tuo bagno. Ti consiglio di farlo con oli essenziali e profumati perché la tua pelle potrebbe essere sensibile a entrambi. L'aggiunta di poche gocce a un olio vettore rende il bagno più sicuro.

Per un bagno di effervescenza, unisci le gocce di olio in 1 tazza di latte e versalo nell'acqua corrente.

BATH SALTS

I sali da bagno sono un modo adorabile per rilassarsi e assorbire energia magica allo stesso tempo. Il sale è una sostanza purificante naturale che aiuta anche a rilassare i muscoli tesi. Quando una ricetta di sale da bagno richiede sale, tuttavia, non significa sale da cucina. Dovrebbero essere usati sali di Epsom, sale marino, sale kosher o una combinazione. Puoi acquistare il sale marino nei negozi di alimenti naturali e in molti negozi di alimentari. Puoi acquistare il sale kosher nei negozi di alimentari o nei negozi di specialità ebraiche. I sali di Epsom possono essere trovati in farmacia.

Altri additivi ai sali da bagno fatti in casa includono latte in polvere, coloranti alimentari vegetali, erbe in polvere e cristalli o pietre. Se aggiungi olio, fai uno scrub al sale.

Puoi mescolare e conservare i tuoi sali da bagno in barattoli di vetro, ma ricorda che il sale può corrodere i coperchi di metallo. Cerca barattoli con coperchi in vetro dotati di sigilli in plastica, barattoli con coperchi a scatto o barattoli con tappo in sughero. Non conservare mai i sali da bagno in un barattolo di metallo o si arrugginirà, e tieni presente che un contenitore di plastica tenderà ad assorbire l'odore dei sali, il che lo rende difficile da riutilizzare.

In generale, usa da 1 cucchiaino a 1/4 di tazza di questi sali nella tua vasca da bagno. Se preferisci molto sale nel tuo bagno, aumenta

la quantità lentamente per essere sicuro di non irritare la pelle o il sistema.

BASIC BATH SALT RECIPE

Usa questa ricetta come base per i tuoi sali da bagno magici. Puoi utilizzare qualsiasi combinazione di sale marino, sali di Epsom e sale kosher. Per 4 tazze (32 once)

- 2 tazze di sale marino o altri sali
 - 2 tazze di bicarbonato di sodio
 - Barattolo di vetro con coperchio a chiusura ermetica, abbastanza grande da contenere 32 once
1. Unire gli ingredienti nel frullatore o nel robot da cucina. Frullare fino a quando combinato e ridotto a una polvere fine.
 2. Conservare in un barattolo ben chiuso.
 3. Ad uso, versare ¹ / 2 tazza dei sali nel bagno sotto acqua corrente.

A questa ricetta di base puoi aggiungere uno o tutti i seguenti:

- 3-5 gocce di olio essenziale (i)
- 2 cucchiaini di erbe aromatiche essiccate finemente macinate
- 1-3 gocce di colorante alimentare

- Se la tua pelle tende ad essere secca, aggiungi 1 cucchiaino di glicerina liquida (disponibile in farmacia) per idratare la pelle.
- 1 parte di farina d'avena finemente macinata
- $\frac{1}{2}$ parte di mandorle macinate

PROSPERITY BATH SALTS

Usa questa ricetta quando senti di dover aumentare la tua energia di prosperità personale.

Rende $2\frac{1}{2}$ tazze (20 once)

- 1 tazza di sale marino
 - 1 tazza di sali di Epsom
 - Barattolo di vetro con coperchio a chiusura ermetica, abbastanza grande da contenere 20 once
 - 3 gocce di olio di arancia
 - 2 gocce di olio di cannella O 1 cucchiaino di cannella in polvere
 - $\frac{1}{4}$ foglie di menta tazza di terra
 - 3 gocce di colorante alimentare vegetale verde (opzionale)
1. Mettere i sali in un frullatore o in un robot da cucina e frullare per amalgamarli e ridurli in polvere fine. Versare i sali nel barattolo e tapparlo. Agita per unire i sali.
 2. Apri di nuovo il barattolo. Aggiungere le gocce d'olio e le erbe aromatiche macinate. Chiudi il barattolo e agita bene per amalgamare.
 3. Se si utilizza colorante alimentare, aprire il barattolo e aggiungere 3 gocce. Tappare e agitare bene per amalgamare. Tieni presente che un po' di colorante alimentare dura a lungo

modo; non aggiungere molto. Se vuoi che il colore diventi più scuro, aggiungi 1–2 gocce in più e sfumalo di nuovo. Il colore viene aggiunto semplicemente per aumentare l'energia di prosperità degli altri ingredienti. Se associ un altro colore alla prosperità, sostituiscilo con tutti i mezzi.

4. Per l'uso, versare $\frac{1}{2}$ tazza di sali nel vostro bagno con acqua corrente.

MILKBATHS

C'è qualcosa di straordinariamente lussuoso nell'aggiunta di latte all'acqua del bagno. Il latte ha una meravigliosa azione ammorbidente sulla pelle. Tuttavia, non usare bagni di latte se sei sensibile ai latticini.

La ricetta più semplice per un bagno al latte è prendere 1 tazza di latte intero (non usare latte scremato o anche parzialmente scremato) e versarlo nell'acqua del bagno. Per un'azione ammorbidente extra, aggiungi 1 cucchiaino di miele alla tazza di latte e agitalo per disperderlo prima di versarlo nell'acqua. Se lo desideri, puoi scaldare prima il latte per aiutare a fondere il miele: scaldi la miscela miele-latte nel microonde per 1 minuto. Puoi anche aggiungere qualche goccia di olio al latte caldo prima di versarlo nella tua vasca da bagno. Girare per unire l'olio con il latte aiuta a disperdere l'olio nell'acqua del bagno, invece di lasciarlo galleggiare sulla superficie dell'acqua.

Se vuoi preparare in anticipo i bagni di latte in polvere e conservarli, usa il latte in polvere. Quando aggiungi un misurino all'acqua del bagno, si dissolve e funziona proprio come il latte fresco.

OTMEAL MILKBATH

La combinazione di farina d'avena, un noto emolliente per la pelle e latte in questa miscela da bagno crea un delizioso ammollo. Provalo se sei scottato dal sole o per ammorbidire la pelle ruvida. Puoi anche aggiungere erbe o un paio di gocce di olio alla seguente ricetta.

Per 4 tazze (32 once)

- 1 tazza di amido di mais
- 2 tazze di latte in polvere
- 1 tazza di farina d'avena secca
- Barattolo di vetro con coperchio a chiusura ermetica, abbastanza grande da contenere 32 once

1. Mettere tutti gli ingredienti in un robot da cucina o in un frullatore. Frullare fino a ottenere una polvere fine. Versare nel barattolo.
2. Per utilizzare, cospargere ¹ / 2 tazza di miscela bagno asciutto sotto il rubinetto mentre si esegue il bagno.

HERBAL MILK BATH

Questo semplice e semplice bagno al latte è un'ottima base per qualsiasi aggiunta di erbe, rendendolo adattabile a qualsiasi esigenza magica. Per ammorbidire ulteriormente, puoi usare il bagno al latte di farina d'avena come base.

Rende 3 tazze (24 once)

- 1 tazza di amido di mais
- 2 tazze di latte in polvere
- 2 cucchiaini di erbe secche
- Barattolo di vetro con coperchio a chiusura ermetica, abbastanza grande da contenere 24 once

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore o in un robot da cucina. Frullare fino a quando combinato e ridotto a una polvere fine. Versare nel barattolo.
2. Per utilizzare, aggiungere ¹ / 2 tazza di polvere per il bagno sotto l'acqua corrente.

Ecco alcune miscele di erbe consigliate da aggiungere ai bagni di latte:

- **Winter Energy Bath:** noce moscata, cannella, pizzico di zenzero
- **Bagno estivo giardino:** lavanda, rose, verbena, un pizzico di scorza d'arancia
- **Autumn Bronze Bath:** papavero, noce moscata, sandalo
- **Bagno Spring Dawn:** lavanda, gelsomino, fiori di melo

Crea elisir riparatori

Gli elisir possono essere usati per ungere oggetti, e anche persone, purché non siano stati realizzati con componenti tossici. Alcuni possono anche essere consumati. Gli elisir possono anche essere usati come oggetti: possono essere preparati e imbottigliati, quindi collocati da qualche parte per lavorare il loro effetto sull'ambiente circostante.

STONE ELIXIRS

Immergi una pietra nell'acqua per un determinato periodo di tempo alla luce del sole o al chiaro di luna. Puoi lasciare la pietra nel liquido e rinnovare il fluido se necessario. Assicurati che la pietra sia pulita e risciacquata bene prima di usarla. Anche fare

sicuro di aver ripulito la pietra da qualsiasi energia estranea con uno dei metodi descritti nel [capitolo 5](#).

COLOR ELIXIRS

Versare l'acqua in un barattolo o una bottiglia di vetro colorato pulito, quindi lasciare alla luce del sole o al chiaro di luna per un periodo di tempo specifico. La luce che passa attraverso il vetro colorato impregnerà il liquido al suo interno con l'energia del colore. Le persone spesso bevono elisir di colore se sentono che manca l'energia di quel determinato colore.

Se non riesci a trovare un barattolo o una bottiglia del colore che desideri, prendi un pezzo di carta colorata e avvolgilo attorno all'esterno di una bottiglia o di un barattolo di vetro trasparente. Versare l'acqua nella bottiglia e lasciarla per un ciclo lunare completo.

Ricette di cucina della strega verde



W E necessario ricordare che mangiare è un atto sacro. Nel consumare un alimento, sia esso di origine animale o vegetale, instauriamo un legame con la natura, fonte di nutrimento. Assumendo questo nutrimento nel nostro corpo, onoriamo anche la presenza della natura nelle nostre vite e riconosciamo il nostro posto nell'ordine naturale. Anche la raccolta e la preparazione del cibo sono atti sacri che tendiamo a comprimere nel minor tempo possibile per liberarci di altre cose. Quando capiamo che l'atto di preparare il cibo è l'intreccio consapevole di varie energie per raggiungere un obiettivo specifico, e che mangiare con intenzione porta alla nostra assimilazione di quelle energie, comprendiamo che preparare e mangiare cibo con consapevolezza dà a queste azioni un'altra dimensione di significato. Questo capitolo esplora le energie associate a cibi diversi e o re alcune idee su come combinarli in deliziose ricette.

Attingi alle energie dei frutti

La frutta è il metodo di riproduzione di una pianta e trasporta un'energia basata sulla fertilità e sull'abbondanza. Tutti i frutti portano semi, che sono l'inizio della vita. Che si consumino o meno i semi, la loro fertile energia permea l'intero frutto. La frutta è anche un ottimo modo per consumare

energia stagionale, poiché frutti di ff erenti compaiono in punti diversi del ciclo stagionale.

M AGICAL Uo SSOCIATIONS DI F ruit

Usa questo elenco di corrispondenze per aiutarti a selezionare le tue combinazioni di frutta per insalate, torte e frullati:

- **Mela:** salute, longevità, amore
- **Pera:** salute, prosperità, amore
- **Arancione:** gioia, salute, purificazione
- **Limone:** puri fi cazione, protezione, salute
- **Calce:** felicità, purificazione, guarigione
- **Uva:** prosperità, fertilità
- **Kiwi:** fertilità, amore
- **Banana:** fertilità, forza
- **Mango:** spiritualità, felicità
- **Peach:** spiritualità, fertilità, amore, armonia
- **Ananas:** prosperità, fortuna, protezione
- **Prugna:** amore, tranquillità
- **Meloni:** amore, pace
- **Fragole:** amore, pace, felicità, fortuna

- **Lamponi:** forza, coraggio, guarigione
- **Mirtilli:** tranquillità, pace, protezione, prosperità
- **More:** prosperità, protezione, abbondanza
- **Mirtilli:** protezione, guarigione

F RUIT R ECIPES

La frutta è così deliziosa da sola che raramente ha bisogno di una preparazione complicata. Le seguenti ricette sfruttano questa semplicità.

F RUIT B GUFO

Questa semplice ricetta raccoglie la frutta di stagione in una ciotola per la visualizzazione e il consumo, rendendola in parte artigianale, in parte incantesimo, in parte ricetta. Includere noci per interesse visivo e per aggiungere un tocco di fertilità e

abbondanza per il tuo display. Assembla una selezione di frutta di stagione, ad esempio:

- Primavera: fragole, melone, ciliegie
- Estate: arance, pompelmi, limoni, lime, pesche, nettarine, prugne, frutti di bosco
- Autunno: mele, prugne, pesche, uva
- Inverno: noci, mele, arance

1. Lavare la frutta e asciugarla con un panno pulito o un tovagliolo di carta.
2. Disporre la frutta in una grande ciotola di vetro in una piacevole esposizione. Da utilizzare come offerta durante un rito stagionale, come centrotavola o come colazione o dessert.

P ROSPERITY F ruit S ALAD

Questa colazione o dessert stagionale raccoglie frutta associata a prosperità e abbondanza. Scegli la quantità che desideri di ogni frutto.

- Pezzi di ananas fresco
- Mirtilli
- Ciliegie snocciolate e tagliate a metà
- Uva, tagliata a metà, semi privati
- Mele a dadini
- Pere, a dadini
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 / 4 tazza di zucchero

1. Lavare, asciugare e tagliare la frutta in pezzi di dimensioni adeguate.
2. Unisci la frutta in una ciotola. Cospargere il succo di limone sulla frutta.
3. Cospargere la frutta con lo zucchero e lasciar riposare per 1 ora.

F RUIT D PISTE

C'è qualcosa di straordinariamente soddisfacente nel fare una bevanda alla frutta. Una volta completata tutta la preparazione, puoi goderti la bevanda senza che le dita si appiccichino. Esistono due tipi base di frullato, quelli a base di frutta e succo e quelli a base di frutta e latte, panna, yogurt o gelato. Queste bevande facili da preparare combinano vari frutti per creare una deliziosa pozione per prosperità, salute o amore.

Come la frutta, i latticini sono magicamente associati all'abbondanza, all'amore e al comfort, quindi se l'energia dei latticini supporta il tuo obiettivo magico, includi latte o panna o altri prodotti caseari nella tua ricetta del frullato.

I succhi di frutta di base da includere nei tuoi frullati non caseari includono mela, pera e uva bianca. Puoi anche usare mirtillo rosso e arancia, ma hanno un gusto più forte e potrebbero non completare la miscela di frutta che hai scelto. Mentre fai esperimenti con i frullati, potresti aggiungere un cucchiaino di succo di limone o lime alla tua creazione per esaltarne il sapore.

NONDAIRY FRUIT SMOOTHIE

Questa ricetta fa una porzione ma può essere aumentata per servire di più. Se scegli di utilizzare l'anguria come uno dei frutti, ometti il succo nella ricetta del frullato o diventerà troppo sottile.

- La tua scelta di frutta (vedi l'elenco precedente di frutta per le corrispondenze)
- 1 / 4 tazza di succo di frutta (mela, pera o uva bianca)
- 1 / 4 -1 cucchiaino di zucchero, o per il gusto (opzionale)
- Frutta per guarnire

1. Pelare, seminare e tagliare a cubetti la frutta.
2. Mettere la frutta a cubetti nel frullatore con il succo e lo zucchero, se si utilizza.
3. Coprire e frullare fino a che liscio.
4. Versare nel bicchiere. Guarnire con la frutta sul bordo o appoggiare il bicchiere su un piattino o piattino e disporre un po' di frutta intorno alla base come guarnizione.

DAIRY FRUIT SMOOTHIE

Questa versione del frullato di frutta incorpora lo yogurt come uno degli ingredienti. Per una bevanda più sottile, usa il latte; per un trattamento più denso, più dolce e più simile a un dessert, usa il gelato. Per i lattini non caseari, prova il latte di mandorle o di soia, che hanno entrambi un sapore dolce. (Ometti lo zucchero se usi lattini non caseari.)

- 3 / 4 -1 frutta tazza di vostra scelta
- 1 / 4 yogurt bianco tazza
- 1 cucchiaino - 1 cucchiaino di zucchero (facoltativo)
- Frutta per guarnire (opzionale)

1. Pelare, seminare e tagliare a cubetti la frutta.
2. Mettere la frutta nel frullatore con lo yogurt e lo zucchero, se utilizzato.
3. Frullare fino a che liscio.
4. Versare nel bicchiere. Guarnire il bicchiere con la frutta, o disporlo su un piattino o un piattino e guarnire intorno alla base del bicchiere.
5. Se la bevanda è troppo densa, incorporare un po' di latte. Se non è abbastanza denso, rimettilo nel frullatore e aggiungi altra frutta.

Integra il potere dei fiori

Anche se di solito pensiamo alle erbe quando pensiamo agli aromi, i fiori possono essere usati anche in cucina e al forno per fornire un sapore meravigliosamente sottile. Puoi aggiungere fiori interi o petali al tuo cibo, ma spesso vuoi il sapore senza la vera materia vegetale. Sciroppi, acqua e petali conservati sono tutti modi pratici per utilizzare gli aromi floreali. Per le associazioni magiche di fiori, vedere il [Capitolo 5](#).

Un numero sorprendente di fiori è commestibile. Esplora i fiori disponibili nella tua zona per scoprire quali possono essere tranquillamente mangiati controllando il nome botanico delle tue varietà locali contro un libro affidabile. In

generale, i seguenti sono sicuri da mangiare, a condizione che non siano stati trattati con pesticidi o coltivati in terreni discutibili:

- Angelica
- Fiori di melo
- Basilico
- Balsamo d'api
- Borragine
- Calendula
- Camomilla
- Cicoria
- Tarassaco
- Fiore di sambuco
- Lavanda
- Lilla
- Linden
- Levistico

- Menta
- Nasturzio
- Pansy
- Trifoglio rosso
- Viola

C ANDIED F INFERIORI

Questo è un modo adorabile per preservare i fiori per un uso futuro. Usali per decorare torte e dessert o come offerta in un rituale.

Le uova sono associate a prosperità, guarigione, protezione e salute. Lo zucchero è associato all'amore e alla felicità. Il fiore commestibile che scegli di caramellare trasporterà la sua specifica energia. Suggesto fiori come petali di rosa (amore, felicità), dolci violette (pace, armonia), nasturzi (protezione, guarigione), viole del pensiero (amore, felicità) e rametti di lavanda (pace, felicità, armonia). Alcune erbe aromatiche come il rosmarino producono anche interessanti rametti canditi per un'aggiunta leggermente salata ai dolci dai sapori agrumati. Sperimentare!

BASIC CANDIED F INFERIORI

- 2 tazze di fiori commestibili biologici assortiti
 - 1 / 2 Supercoppa fine di zucchero (o zucchero della frutta)
 - 1 / 4 albumi d'uovo tazza (3 grandi bianchi d'uovo), battuti
 - Pinzette
 - Pennello piccolo
 - Cucchiaio
 - Ciotole
 - Carta cerata
 - Contenitore ermetico
1. Lavate e asciugate delicatamente i fiori. Puoi separare i singoli petali dagli steli o tagliare l'intero fiore dallo stelo. Scartare il gambo e le foglie.
 2. Mettere lo zucchero in una ciotola, gli albumi sbattuti in un'altra ciotola.

3. Raccogli il fiore o il petalo con le pinzette. Usando il pennello, dipingi un sottile strato di bianco d'uovo su tutte le superfici del

fiore o petalo.

4. Metti delicatamente il fiore nella ciotola dello zucchero. Usando il cucchiaino, cospargere più zucchero sul fiore per ricoprirlo completamente.
5. Usando le pinzette, rimuovere il fiore dalla ciotola e posizionarlo delicatamente sulla carta oleata.
6. Continuare con il resto dei fiori.
7. Cospargere i fiori sulla carta oleata con altro zucchero, se necessario. Lasciar asciugare fino a quando si è indurito, almeno 8 ore. Se il tuo ambiente è umido, metti i fiori su una teglia ricoperta di carta stagnola invece che su carta oleata e mettili in un forno appena caldo (150 ° F) con la porta aperta per circa 2 ore. I fiori devono essere completamente asciutti prima di imballarli accuratamente tra strati di carta cerata nel contenitore ermetico.

FLORAL WATERS

Sebbene le acque floreali possano essere utilizzate nella cottura in cui qualsiasi ricetta richiede acqua, sono anche conosciute come deliziosi schizzi per il viso. L'acqua di rose è forse la più conosciuta, anche se puoi fare diverse varianti con i fiori commestibili. Pensa alle associazioni magiche per qualsiasi scopo tu intenda usare l'acqua e scegli i fiori di conseguenza. Prova a raffreddare un'acqua floreale in una bottiglia spray, quindi spruzzala su viso e corpo come un modo meraviglioso per rinfrescarti in estate. Puoi anche mescolare le acque floreali. Preparare ogni acqua separatamente, un fiore per acqua, quindi unire le acque floreali in nuove miscele. Ad esempio, prova a mescolare la lavanda e l'acqua viola per un modo leggero e rinfrescante di rinfrescarti prima di andare a letto in estate, oppure mescola l'arancia e un tocco di menta per uno spray invernale. Ricordarsi di usare solo fiori che non siano stati spruzzati con prodotti chimici.

Se si desidera conservare l'acqua floreale per più di una settimana per un uso futuro, congelare l'acqua in una vaschetta per il ghiaccio pulita. Tira fuori i cubetti congelati dal vassoio e conservali in sacchetti con chiusura lampo chiaramente etichettati.

Puoi aumentare o diminuire la seguente ricetta fintanto che mantieni le proporzioni. Se fai un'acqua floreale e non sei soddisfatto del risultato, aumenta o diminuisci il numero di petali la prossima volta che lo fai.

Ricorda, le acque floreali non sono pensate per essere infusi o tè forti; dovrebbe esserci solo il minimo accenno di profumo e sapore floreale.

ROSE GERANIUM WATER

Questa ricetta utilizza le foglie profumate del geranio rosa profumato. Puoi usare quest'acqua per sostituire l'acqua richiesta in qualsiasi ricetta. Il geranio rosa è magicamente associato all'amore e alla pace.

- 3 grandi foglie di geranio rosa, lavate
- Barattolo di vetro con coperchio (dimensione 1 pinta o mezzo litro)
- 2 tazze di acqua bollente

1. Mettere le foglie di geranio rosa nel barattolo e versarvi sopra l'acqua bollente. Lasciare in infusione finché non si raffredda.
2. Rimuovere le foglie. Conservare l'acqua fl oreale in frigorifero fino a 1 settimana.

F INFERIORE S YRUPS

Gli sciroppi floreali sono un delizioso sostituto del miele per addolcire il tè. Sono anche una delizia delicata versata su gelato alla vaniglia e torta angel food per un semplice dessert.

V IOLET S YRUP

Prepara questo sciroppo con le viole dolci appena colte . Ricordarsi di usare solo fiori non spruzzati e assicurarsi di lavarli e asciugarli bene. Le violette incoraggiano l'armonia e la pace, mentre lo zucchero addolcisce ogni situazione. Le magiche associazioni di questo sciroppo sono pace, armonia e felicità.

Rende circa 1 litro di sciroppo

- 2 tazze d'acqua, divise
- 2 tazze di fiori viola
- 2 ciotole profonde in vetro o porcellana
- Filtro
- garza
- Pentola pesante (prova a usare il vetro se puoi; alcune persone pensano che il metallo possa influenzare il gusto)
- 3 tazze di zucchero semolato
- 1 ¹ / 2 succo di lime cucchiai
- Bottiglia di vetro pulita o vaso con tappo
- Acqua frizzante o soda club

1. Bollire 1 tazza d'acqua.
2. Mettere i petali di violetta in una ciotola di vetro profonda e coprirli con l'acqua bollente. Lasciar macerare per 24 ore.
3. Foderare il colino con una garza e versarvi l'infuso di violetta nella seconda ciotola. Strizzare i fiori viola per ottenere l'ultima infusione. Scartare i fiori.
4. Nella pentola, portare a ebollizione lo zucchero, il succo di lime e la seconda tazza d'acqua. Bollire con cura fino a quando non si addensa leggermente.
5. Aggiungere l'acqua viola. Portare la miscela a ebollizione e far bollire fino a quando non diventa densa, 5-10 minuti.
6. Togliere dal fuoco e versare in una bottiglia o un barattolo pulito; cappuccio, etichetta e data. Conservare in frigorifero.
7. Per servire, cucchiaino di circa ¹ / 4 tazza di sciroppo nel fondo di un bicchiere highball, e versare acqua frizzante su di esso. Mescola per disperdere lo sciroppo. Aggiungi il ghiaccio. Adatta la quantità di sciroppo all'acqua secondo i tuoi gusti.

Puoi anche aggiungere lo sciroppo a una base dolce come ginger ale o soda al limone e lime , nel qual caso aggiusta la quantità di sciroppo che usi fino a 1 cucchiaino (oa piacere). Prova ad aggiungere un filo di sciroppo per addolcire il caffè o il tè, oppure per riscaldare il latte per un piacevole regalo della buonanotte.

F INFERIORI S UGARI

Gli zuccheri aromatici delicatamente aromatizzati sono un delizioso bocconcino da aggiungere al tè.

L AVENDER S UGAR

Questo zucchero è diverso da uno zucchero infuso in quanto combina effettivamente la materia vegetale con lo zucchero stesso. Cioè, i fiori non vengono setacciati. Le magiche associazioni di questa ricetta sono pace, armonia, amore e felicità.

- 1 parte di fiori di lavanda (togliere i gambi)

- 1 parte di zucchero semolato
- Barattolo con coperchio sicuro

1. Mettere i fiori di lavanda e lo zucchero in un frullatore.
2. Frullare per 3 minuti, o fino a quando i fiori e lo zucchero sono in piccoli pezzi e ben amalgamati.
3. Mettere in un barattolo con un coperchio sicuro e conservare per un massimo di 1 mese.

Crea aceti per aumentare la potenza

Conosciamo tutti gli aceti alle erbe infusi, facili da preparare. Basta tritare o ammaccare leggermente una manciata di qualsiasi erba fresca che desideri infondere e metterla in un barattolo di vetro con un coperchio a chiusura ermetica . Copri la materia a base di erbe con vino, sidro o aceto di riso, chiudi e lascia riposare per almeno due o tre settimane in frigorifero, scuotendola periodicamente. Filtrare la sostanza a base di erbe (o diventerà amara). Gusto. Se il sapore non è abbastanza forte, aggiungi un nuovo lotto di erba fresca tritata o ammaccata all'infuso, chiudi e lascia riposare per un'altra settimana. Controlla settimanalmente. Quando il sapore desiderato è stato ottenuto, filtrare la sostanza a base di erbe. (Se il sapore non è abbastanza forte entro tre settimane dall'infusione del secondo lotto di erbe, filtratele e sostituitele con una nuova partita.)

Gli aceti di frutta sono meno conosciuti ma vengono prodotti con lo stesso metodo:

1. Tagliare a cubetti o schiacciare leggermente circa 1 tazza di frutta e metterla in un contenitore di vetro con un coperchio ermetico . (Non aggiungere troppa frutta, altrimenti gli zuccheri naturali contrasteranno le qualità acide naturali dell'aceto.)
2. Copri la frutta con il sidro o l'aceto di vino. Sigilla il contenitore e lascialo riposare in frigorifero fino a quando il gusto non è di tuo gradimento. Agitare periodicamente il contenitore.
3. Filtrare la frutta quando la forza dell'infuso è di tuo gusto.
4. Conservare in frigorifero.

Gli aceti di frutta sono ottimi condimenti per insalate e rinfrescanti aggiunte alle marinate.

Aggiungi dolcezza con zuccheri infusi

Gli zuccheri aromatizzati possono essere utilizzati al posto di qualsiasi normale zucchero durante la cottura o per addolcire il tè. Provalo su muesli o

muesli a colazione o cospargilo su pane tostato imburrato per un dolce piacere. Aggiungi un cucchiaino di zucchero in infusione alla panna montata mentre la sbatti per un delicato sapore fl oreale per esaltare i frutti di bosco freschi o la torta. Per fare uno zucchero aromatizzato prova questo metodo:

1. Strato di erbe o spezie asciutte pulite con zucchero semolato e tappate bene.
2. Lasciar maturare per almeno tre settimane. Se gli aromi che hai scelto sono forti (per esempio, cannella o chiodi di garofano), controlla il sapore dello zucchero dopo due settimane. Se sono molto delicate, potresti voler lasciare le erbe più a lungo per rafforzare il sapore.

Non utilizzare erbe o spezie in polvere per questo progetto. Usa semi o frutti interi o spezzati. Ad esempio, inserisci i chiodi di garofano interi o rompi un bastoncino di cannella e spingi i pezzi più piccoli del bastoncino nello zucchero.

Per gli zuccheri floreali è importante separare i petali e assicurarsi che non vi rimanga attaccata materia verde. Potresti tagliare via l'estremità bianca del petalo (il pistillo) dove si unisce allo stelo. Assicurati che il fiore che hai scelto sia commestibile. Anche se setaccia i petali quando hai finito, gli oli e il sapore del petalo rimarranno, e per quanto interessante sia l'odore del fiore, non puoi giudicare la sicurezza del suo gusto con tali mezzi.

Ecco alcuni fiori ed erbe consigliate da utilizzare da soli o in combinazione per creare deliziosi zuccheri infusi:

- Lavanda
- Baccello di vaniglia
- Rose
- Viola
- Foglie di menta
- Fiori d'arancio
- Geranio profumato

HO FUSO S UGAR

Non sostituire spezie essiccate come cannella o chiodi di garofano per le erbe in questa ricetta; il sapore dello zucchero risultante sarà troppo intenso. Per uno zucchero a base di spezie essiccate, vedere la seguente ricetta per lo zucchero speziato.

Per 1 tazza di zucchero vegetale o floreale infuso

- Barattolo di vetro pulito e asciutto con coperchio a chiusura ermetica
- 1 tazza di zucchero semolato
- 1 tazza di fiori o erbe pulite, asciutte e fresche

1. Versare $\frac{1}{4}$ tazza di zucchero nel fondo del vaso di vetro.
2. Diffusione $\frac{1}{4}$ tazza di erbe o di girasole petali sulla parte superiore dello zucchero.
3. Versare un altro $\frac{1}{4}$ tazza di zucchero sopra le erbe.
4. Ripeti con uno strato di erbe, seguito da uno di zucchero, un altro strato di erbe e uno di zucchero. Lasciare circa un $\frac{1}{2}$ pollice di spazio nella parte superiore del vaso.
5. Tappare bene il barattolo e agitare la miscela per disperdere la materia vegetale nello zucchero.
6. Posizionare il barattolo di zucchero in un luogo fresco e buio e lasciarlo riposare da 3 settimane a 1 mese prima dell'uso.
7. Se intendi cuocere o cuocere con lo zucchero in infusione, setaccia la materia a base di erbe. Se lasci le erbe o i fiori nello zucchero, ricorda che più a lungo rimane, più diventa saporito. Man mano che usate lo zucchero, riempite il barattolo con altro zucchero non aromatizzato. Tappare e scuotere e prenderà la fragranza dei fiori nel barattolo.
8. Se vivi in un ambiente umido, tieni d'occhio le erbe o i fiori, poiché potrebbero iniziare a modellarsi o marcire. Se ciò accade, lo zucchero deve essere gettato via. Per evitare ciò, assicurati che tutte le erbe e i fiori siano completamente asciutti quando inizi e setaccia la materia vegetale dallo zucchero una volta che il sapore raggiunge l'intensità che preferisci.

S IMMAGINE S UGAR

Questa ricetta crea un delizioso zucchero speziato adatto per cuocere al forno, aromatizzare il caffè o il tè nero forte e aggiungerlo a topping sbriciolati di torte di caffè o patatine di frutta. Se fai uno zucchero con una sola spezia (come lo zucchero alla cannella), puoi semplicemente far scattare una stecca di cannella in più punti e inserirla in un vasetto di zucchero. Lascialo stagionare in un luogo fresco e asciutto per almeno 2 settimane. Man mano che usi lo zucchero, sostituiscilo con zucchero semolato fresco e agitalo.

- 1 tazza di zucchero semolato
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di chiodi di garofano macinati
- 1 cucchiaino di noce moscata

- 2 cucchiaini di zenzero macinato
- Barattolo di vetro pulito e asciutto con coperchio a tenuta

1. In una piccola ciotola, mescola le spezie.
2. Versare $\frac{1}{4}$ tazza di zucchero nel fondo del vaso.
3. Cospargere $\frac{1}{4}$ della miscela di spezie in cima.
4. Coprire la miscela di spezie con un altro $\frac{1}{4}$ tazza di zucchero. Ripetere stratificazione, superando con la finale $\frac{1}{4}$ tazza di zucchero. Lasciare circa $\frac{1}{2}$ pollice di spazio nella parte superiore del vaso prima tappatura saldamente.
5. Agitare la miscela per amalgamarla.
6. Posizionare il barattolo di zucchero in un luogo fresco e buio e lasciarlo riposare per 2 settimane prima dell'uso.
7. Se non hai la cannella in polvere o i chiodi di garofano, rompi un bastoncino di cannella in più punti e aggiungilo con uno o due chiodi di garofano per strato di spezie. Ricordati di setacciare lo zucchero prima di usarlo. Aggiungi un baccello di vaniglia segnato allo zucchero speziato per un trattamento ancora più delizioso!

Migliora la salute con le verdure

Come la frutta, una verdura è il contenitore visibile del seme di una pianta, e le verdure portano così le associazioni magiche di cicli e fertilità. Quando cucini, quindi, puoi scegliere le tue verdure per le loro associazioni stagionali e mangiarle per sintonizzarti con l'energia stagionale. Puoi anche sceglierli per le loro associazioni magiche.

Ecco un breve elenco di verdure comuni e le loro associazioni magiche:

- **Aglio:** cicatrizzante, protettivo, banditore, purificante
- **Cipolla:** protezione, esorcismo, guarigione, prosperità
- **Lattuga:** fertilità, pace, armonia, protezione
- **Carote:** fertilità, salute
- **Piselli:** amore, abbondanza
- **Cetriolo:** fertilità, guarigione, armonia
- **Patate:** fertilità, protezione, abbondanza
- **Sedano:** amore, tranquillità, concentrazione
- **Squash:** abbondanza, armonia
- **Fungo:** forza, coraggio, guarigione, protezione
- **Porro:** protezione, armonia

- **Cauliflower:** protezione, fertilità
- **Broccoli:** protezione, abbondanza

- **Fagioli:** amore, famiglia, protezione
- **Cavolo:** protezione, prosperità
- **Pomodoro:** protezione, amore

S OUPS

La zuppa è un modo meraviglioso per usare le verdure. Un piatto principale di zuppa con un pane sostanzioso può essere un modo pieno per gustare questi cibi sani. Ecco una manciata di ricette di zuppe a base di verdure per varie stagioni.

G AZPACHO

Questa zuppa di verdure fredda è una rinfrescante delizia per il solstizio d'estate o un piacevole accompagnamento a carni alla griglia. Le associazioni magiche per questa zuppa includono prosperità, salute, amore, protezione, pace e armonia. Questa ricetta è il sogno di una strega verde, poiché copre quasi tutte le sette aree di base della sua attenzione. I peperoni verdi sono associati alla prosperità; il cetriolo è associato a pace, armonia e salute; i pomodori sono associati all'amore e alla salute; il sedano è associato alla pace; le cipolle e l'aglio sono associati alla protezione e alla salute; e gli avocado sono associati all'amore.

Per 4-6 persone

- 2 peperoni verdi grandi, privati del torsolo, dei semi e tagliati a cubetti
- 1 cetriolo grande, sbucciato e tritato
- 2 libbre di pomodori, privati del torsolo e tagliati a cubetti
- 1 gambo di sedano, tritato
- 1 cipolla media, sbucciata e tritata
- 2 spicchi d'aglio sbucciati
- 1 avocado medio, tritato (opzionale)
- 1 cucchiaino di sale
- 1 / 4 cucchiaino di pepe nero appena macinato
- Un pizzico di basilico
- Un pizzico di prezzemolo
- 1 / 3 di olio d'oliva tazza
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 / 4 di aceto di vino rosso tazza
- 2 lattine (12-15 once) di succo di pomodoro o succo V8

1. In un frullatore, unire i primi sette ingredienti in piccoli lotti e frullare fino a che liscio.
2. Versare in una ciotola capiente. Aggiungere gli altri ingredienti e mescolare bene per amalgamare.
3. Coprire e raffreddare per almeno 5 ore o durante la notte. Mescolare bene e assaggiare per condire prima di servire. Regola se necessario.
4. Servire in ciotole o tazze grandi. Guarnire la zuppa a piacere con crostini di pane, panna acida o yogurt o prezzemolo.

A PPLE , A LMOND E C URRY S OUP

Una svolta rinfrescante sulla zuppa standard, questo è un delizioso pasto da servire durante l'equinozio d'autunno. Le associazioni magiche per questa zuppa includono salute e guarigione, prosperità e protezione. Le mele sono associate a salute, guarigione, amore, protezione e immortalità. Le mandorle portano l'energia della prosperità e della guarigione. Il curry è associato alla protezione.

Per 4-6 persone

- 1 / 4 tazza di burro
- 1 cipolla media, sbucciata e tritata finemente
- 1 1 / 2 libbre mele, senza torsolo, pelati e dadini
- 6 cucchiaini di mandorle tritate
- 4 tazze di brodo di pollo o vegetale
- 1 / 2 curry in polvere cucchiaino
- 1 / 4 cucchiaino di sale
- 1 / 4 cucchiaino di pepe nero appena macinato, o per il gusto

- 1 / 2 tazza di crema chiaro, yogurt o latte di mandorla
 - Mandorle a fette tostate per guarnire
1. Sciogliere il burro in una grande casseruola. Aggiungere la cipolla e cuocere delicatamente fino a quando non si sarà ammorbidita (circa 5 minuti). Aggiungere le mele a cubetti e mescolare delicatamente per 2-3 minuti.
 2. Cospargere le mandorle tritate sulla miscela di mele e cipolle e mescolare per altri 1–2 minuti.
 3. Versare il brodo e il curry in polvere e portare a ebollizione. Aggiungere sale e pepe a piacere.
 4. Ridurre la fiamma al minimo. Copri e fai sobbollire per 20 minuti. Le mele dovrebbero essere tenere.
 5. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare leggermente. Versare la zuppa nel frullatore o nel robot da cucina e frullare fino a che liscio.
 6. Versare la zuppa attraverso un colino in una padella pulita. Aggiungere la panna, lo yogurt o il latte di mandorle e mescolare fino a quando non si saranno amalgamati. Assaggia il condimento e aggiusta se necessario. Se la zuppa è troppo densa, aggiungi un po' più di brodo. Riscalda delicatamente.
 7. Servire caldo, guarnito con qualche fetta di mandorle affettate tostate, con un pizzico in più di curry in polvere se lo si desidera.

TOMATO SOUP

I pomodori sono stati tradizionalmente associati all'amore e alla protezione. Sono anche ricche di vitamine, il che le rende un frutto ideale da utilizzare per migliorare la salute. Il basilico è associato all'amore, alla protezione e alla prosperità, mentre il formaggio è associato all'amore, alla gioia e alla spiritualità. Le associazioni magiche per questa zuppa includono prosperità, salute, guarigione e amore.

Per 4-6 persone

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
 - 1 cipolla media, sbucciata e tagliata a dadini
 - 2 spicchi d'aglio sbucciati e tritati finemente
 - 1-2 cucchiaini di pesto fresco (facoltativo)
 - 4 tazze di pomodori freschi tritati
 - 2 tazze di brodo di pollo o vegetale
 - 1 / 4 cucchiaino di sale
 - 1 / 4 cucchiaino di pepe nero appena macinato, o per il gusto
 - Basilico fresco sminuzzato per guarnire
 - 2 cucchiaini di Asiago o mozzarella grattugiata per guarnire
1. Scaldare l'olio in una pentola capiente. Aggiungere la cipolla, l'aglio e il pesto (se utilizzato). Cuocere delicatamente per 5 minuti a fuoco medio fino a quando la cipolla è morbida.
 2. Aggiungere i pomodori e il brodo. Mescola bene e porta a ebollizione. Salate e pepate.
 3. Ridurre il calore al minimo. Coprire e cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto, per 15-20 minuti.
 4. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare leggermente la zuppa. Versare in un robot da cucina o un frullatore e frullare in lotti fino a che liscio. Filtrare in una pentola pulita per rimuovere eventuali grumi rimasti.
 5. Rimettere la zuppa sul fornello e riscaldarla delicatamente. Assaggia il condimento e aggiusta se necessario. Aggiungi altro brodo se la zuppa è troppo densa.
 6. Servire caldo in ciotole. Spolverare con basilico fresco sminuzzato, un pizzico di Asiago o mozzarella grattugiata e un pizzico di pepe macinato fresco.

CARROT, CORIANDER E ORANGE SOUP

Questa è una meravigliosa zuppa di fine estate o inizio autunno. Le associazioni magiche per questa zuppa includono salute e felicità. Le carote sono associate alla salute e all'energia vitale, mentre le arance sono associate alla felicità e alla salute. Entrambi sono di un colore arancione brillante, che è associato alla salute, al successo e all'energia solare. Il coriandolo in questa ricetta trasporta l'energia dell'amore e l'energia attiva e vitale.

Per 4-6 persone

- 3 cucchiaini di olio d'oliva

- 1 cipolla media, sbucciata e tritata grossolanamente
- 1 1 / 2 libbre carote, sbucciate e affettate sottilmente
- 2–3 cucchiaini di coriandolo macinato
- 1 / 4 cucchiaino di sale
- 1 / 4 cucchiaino di pepe nero appena macinato, o per il gusto
- 4 tazze di brodo di pollo o vegetale
- 1 / 4 tazza di succo d'arancia appena spremuto
- Strisce sottili di scorza d'arancia (opzionale per guarnire)
- Semi di coriandolo schiacciati (opzionale per guarnire)

1. Scaldare l'olio in una pentola capiente. Aggiungere la cipolla e cuocere delicatamente per 5 minuti o finché non si ammorbidisce.
2. Aggiungere le carote, il coriandolo, il sale e il pepe a piacere. Coprite e scaldare dolcemente per 5 minuti per ammorbidire le carote, scuotendo di tanto in tanto la padella per evitare che si attacchino.
3. Versare il brodo e mescolare. Portare ad ebollizione. Abbassa la fiamma e copri la pentola. Cuocere a fuoco lento per 30 minuti o fino a quando le carote sono molto tenere.
4. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare leggermente. Versare in un frullatore o in un robot da cucina e frullare in piccoli lotti fino a che liscio. Filtrare la zuppa in una pentola pulita per rimuovere eventuali grumi rimasti.
5. Aggiungere il succo d'arancia alla zuppa e riscaldare delicatamente. Aggiungi altro brodo se la zuppa è troppo densa. Assaggia il condimento e aggiusta se necessario.
6. Servire caldo in ciotole. Se lo si desidera, guarnire con strisce di scorza d'arancia e semi di coriandolo schiacciati.

O NION S OUP

La zuppa di cipolle è un modo delizioso per riscaldarsi in inverno. Le associazioni magiche di questa zuppa includono salute e protezione. Le cipolle portano l'energia della protezione dal male e dal danno, oltre che dalla buona salute. Sono anche un ottimo alimento da consumare per rafforzare il sistema immunitario e combattere le malattie. Il prezzemolo è associato a protezione, prosperità e fertilità.

Per 4-6 persone

- 6 cucchiaini di burro
- 4-6 cipolle bianche grandi, sbucciate e tritate
- 3 cucchiaini di zucchero di canna
- 2 cucchiaini di farina
- 4 tazze di brodo di pollo o vegetale
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
- 1 / 4 cucchiaino di sale, o per il gusto
- 1 / 4 cucchiaino di pepe nero appena macinato, o per il gusto
- 1 / 4 tazza di sherry o porto (opzionale)
- Baguette o crostini per guarnire
- 1 tazza di mozzarella grattugiata per guarnire

- Prezzemolo tritato per guarnire

1. Sciogliere il burro in una grande casseruola. Aggiungere le cipolle e lo zucchero di canna e cuocere a fuoco medio-alto, mescolando continuamente, per 15 minuti o fino a quando diventano appiccicosi e color caramello. Togliere dal fuoco.
2. Mescolare la farina. Aggiungere lentamente il brodo, mescolando continuamente. Rimettere a fuoco e portare a ebollizione, mescolando regolarmente. Aggiungere prezzemolo e sale e pepe a piacere.
3. Coprire e cuocere a fuoco lento per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
4. Aggiungere lo sherry o il porto (se utilizzato). Assaggia e aggiusta il condimento se necessario.
5. Servire caldo in ciotole. Guarnire con una fetta di baguette tostata o crostini di pane, spolverata di formaggio grattugiato e prezzemolo tritato. Se lo si desidera, posizionare le ciotole su una teglia e metterle sotto la griglia per 1 minuto per sciogliere completamente il formaggio.

Incorpora la bontà dei cereali

In generale, i cereali - grano, orzo, riso e mais - rappresentano sicurezza, abbondanza, fertilità, cicli e prosperità. Ecco due ricette per contorni a base di cereali. Entrambi incorporano erbe e formaggio, che è magicamente associato all'amore e alla salute. Puoi adattare le erbe a quelle che preferisci.

CHEESE HERBRICE

Il riso è magicamente associato a fertilità, prosperità e abbondanza, che è uno dei motivi per cui è stato tradizionalmente lanciato contro le coppie sposate. Questa ricetta è un buon contorno da servire con una carne robusta o un piatto di verdure pesanti.

Per 4 persone come contorno

- 1 tazza di riso bianco crudo
- 1 ³ / 4 -2 pollo o vegetale tazze stock
- 1 / 2 tazza tagliuzzato il formaggio Cheddar
- 1 cipolla piccola, sbucciata e grattugiata
- 2 uova grandi, sbattute
- 1 / 4 tazza di burro
- 1 / 2 erbe tazza fresca mista tritate (come il rosmarino, prezzemolo, timo, origano, erba cipollina)
- 1 ¹ / 2 di latte tazze

1. Preriscaldare il forno a 250 ° F.

2. In una casseruola media, portare a ebollizione il brodo. Aggiungere il riso e mescolare. Riduci la fiamma, copri e fai sobbollire per 20 minuti. Togliere dal fuoco.
3. Aggiungere il formaggio, la cipolla, le uova e il burro al riso cotto nella casseruola e mescolare bene per amalgamare. Incorporare delicatamente le erbe e il latte.
4. Versare in una casseruola da 2 quarti . Cuocere in forno per 1 ¹ / 2 ore.

HERBED POLENTA SLICES

La polenta è farina di mais cotta in un solido cremoso della consistenza di un morbido purè di patate. Di solito è servito come contorno, come patate o riso. Inoltre, come quegli amidi, è versatile e può essere vestito o lasciato semplice come desideri. Per fare la polenta, usa la farina di mais della consistenza della sabbia (una consistenza simile alla farina è troppo fine). Il trucco per prepararlo è non smettere mai di mescolare. Il mais è magicamente associato a prosperità, salute e fertilità. Queste fette sono ottime calde, ma possono essere consumate anche fredde. Sono meravigliosi serviti con un'abbondante insalata come piatto principale. Le associazioni magiche di questo piatto includono prosperità, salute e protezione.

Per 8 persone come contorno, 4 come secondo piatto

- 2 ¹ / 2 pollo tazze o brodo vegetale
- 2 / 3 farina di mais tazza
- ³ / 4 tazza grattugiato taglienti (come Gruyère, svizzero o Emmental)

- 3 cucchiaini di burro, divisi
- 1 ¹ / 2 cucchiaini di rosmarino fresco tritato
- 1 cucchiaino di timo fresco tritato
- 1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato
- Sale e pepe (facoltativo)
- 8 rametti di erbe aromatiche per guarnire (opzionale)

1. Imburrare una tortiera di vetro da 9 pollici . Preriscalda il forno a 350 ° F.
2. Portare il brodo a ebollizione in una pentola dal fondo pesante . Aggiungere lentamente la farina di mais in un flusso, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno.
3. Ridurre la fiamma al minimo e continuare a mescolare finché la miscela non si addensa (6-8 minuti). Togliere dal fuoco.
4. Aggiungere il formaggio grattugiato e metà del burro. Mescolate fino a quando il formaggio si sarà sciolto e sarà completamente amalgamato con la polenta.
5. Incorporare le erbe fresche tritate. Condire con sale e / o pepe se lo si desidera.
6. Raschiare la polenta nella teglia imburrata. Distribuire uniformemente. Lasciar raffreddare fino a quando non si ferma (circa 30 minuti).
7. Foderare una teglia con un foglio. Tagliate la polenta raffreddata in otto spicchi. Rimuovere ogni spicchio dalla teglia sulla teglia, girando ogni fetta in modo che il lato liscio sia in cima. Unisci ogni

fetta con un po' del burro rimasto.

8. Cuocere fino a quando non si riscalda (circa 10 minuti). Negli ultimi 1–2 minuti, aggiungi un rametto di erbe in cima a ogni fetta.

Ultimo ma certamente non meno importante, ecco una ricetta per il pane. La farina di pane è a base di grano e, come altri prodotti a base di cereali, porta la magica associazione della prosperità. Il pane stesso rappresenta stabilità, armonia e successo.

HERB P EASANT B READ

Questa ricetta è una buona base per qualsiasi combinazione di aggiunte di erbe. Prova a usare erbe fresche, ma se usi secco assicurati di tagliarle o macinarle finemente. Questo pane è meraviglioso da mangiare ancora caldo e spalmato con molto burro. Le associazioni magiche per questo pane sono salute, prosperità, abbondanza e stabilità.

Per 1 pagnotta o tondo

- 1 cucchiaio di zucchero
 - 1 tazza di acqua calda (circa 110 ° F), divisa
 - 2 cucchiaini colmi di lievito (o 1 confezione)
 - 1 cucchiaino di sale
 - 2 tazze di farina, più una quantità per impastare
 - 1 cucchiaio di rosmarino fresco tritato
 - 1 cucchiaio di timo fresco tritato
 - 1 cucchiaio di aneto fresco tritato
 - 1 cucchiaio di erba cipollina fresca tritata
 - 1 cucchiaio di olio d'oliva, più altro per la copertura
1. In una tazza o piccola ciotola, mescolare lo zucchero in $\frac{1}{4}$ tazza di acqua calda. Cospargere con il lievito e lasciarlo lievitare finché non diventa spumoso (circa 5 minuti).
 2. In una grande ciotola, mescolare il sale nella farina. Fare un pozzo nella farina e versarvi il lievito lievitato.
 3. Aggiungere le erbe aromatiche e 1 cucchiaio di olio d'oliva al composto di farina. Mescola per unire tutti gli ingredienti.
 4. Aggiungere lentamente l'acqua tiepida rimanente mentre si mescola per creare una palla di pasta ferma. Se aggiungi troppa acqua, aggiungi semplicemente un po' di farina per compensare.
 5. Raschiare i lati della ciotola e aggiungere i raschietti alla palla di pasta. Cospargere la palla e la ciotola con un po' di farina. Coprire con un panno pulito, panno umido e destinata a salire in un luogo caldo e senza correnti d'aria fino a quando raddoppia (circa $1\frac{1}{2}$ ore).
 6. Rimuovere la pasta dalla ciotola e disporla su una superficie gonfiata. Impastare per circa 5 minuti fino a ottenere un composto liscio ed elastico. Cospargere la farina sulla superficie dell'impasto secondo necessità in modo che l'impasto non si attacchi.
 7. Formare l'impasto in un cerchio appiattito spesso circa 1 pollice o in un tronco a forma di pagnotta. Mettere sulla teglia. Spennellate tutta la parte superiore con olio d'oliva e lasciate lievitare all'altezza desiderata. (Mettere l'impasto in un forno appena caldo è un buon posto per farlo lievitare.)
 8. Riscaldare il forno a 400 ° F. (Se il pane sta lievitando nel forno, rimuoverlo con attenzione e poi riscaldare il forno.) Cuocere il pane per 10 minuti o fino a doratura.

Altre miscele di erbe che sarebbero deliziose aggiunte per il pane includono:

- 2 cucchiaini di rosmarino, 1 cucchiaino di origano e 1 cucchiaino di timo
- 1 cipolla piccola (sbucciata e grattugiata) e 2 cucchiaini di aneto

- 1 cipolla piccola (sbucciata e grattugiata) e 1–2 spicchi d'aglio (pelati e tritati)

Ringraziamenti

Vorrei ringraziare Eileen e Brett per tutto il loro duro lavoro sulla nuova versione di questo libro; Penso che sia meglio che mai. Ringrazio anche il team originale di Provenance Press che inizialmente mi ha aiutato a sviluppare e modellare questo materiale dodici anni fa, in particolare ad Andrea. E infine, grazie a tutti i lettori che nel corso degli anni mi hanno inviato risposte entusiastiche a *The Way of the Green Witch*, chiedendo che fosse nuovamente disponibile.

Circa l'autore

ARIN MURPHY-HISCOCK è un autore attivo da oltre vent'anni nel campo della spiritualità alternativa. Vive a Montreal, in Canada.


INCONTRA GLI AUTORI, GUARDA I VIDEO E ALTRO SU
[SimonandSchuster.com](https://www.SimonandSchuster.com)
Autori.SimonandSchuster.com/Arin-Murphy-Hiscock

Ci auguriamo che ti sia piaciuto leggere questo Simon & Ebook Schuster.

Ricevi un ebook GRATUITO quando ti iscrivi alla nostra mailing list. Inoltre, ricevi aggiornamenti su nuove versioni, offerte, letture consigliate e altro da Simon & Schuster.

Fare clic di seguito per registrarsi e visualizzare i termini e le condizioni.

[CLICCA QUI PER REGISTRARTI](#)

Già un abbonato? Fornisci di nuovo la tua email in modo che possiamo registrare questo ebook e inviarti più di ciò che ti piace leggere. Continuerai a ricevere o re esclusive nella tua casella di posta.

Appendice

Le Associazioni Magiche di Articoli naturali



THESE ELENCHI DELLE ASSOCIAZIONI MAGICAL , come altre liste in questa

libro, sono state raccolte durante i miei anni di pratica e includono sia le mie associazioni che le corrispondenze tradizionali. Oltre alla sperimentazione personale e al lavoro, le mie fonti nel corso degli anni hanno incluso libri come *A Modern Herbal* di Mrs M. Grieve , *Enciclopedia delle erbe magiche* di Scott Cunningham , *The Master Book of Herbalism* e *A Compendium of Herbal Magick* di Paul Beyerl e Jamie Wood's *La Wicca Herbal* .

A LLSPICE:

prosperità, fortuna, guarigione, purificazione, protezione, denaro

A LMOND:

amore, denaro, guarigione, saggezza

A NGELICA:

protezione, rompicapo, guarigione, abilità psichiche, benedizione della casa, purificazione

A NISE:

capacità psichiche, lussuria, fortuna, purificazione, amore

A PPLE:

amore, guarigione, pace

A SH:

protezione, forza, guarigione, prosperità

B ASIL:

amore, fiducia, abbondanza, prosperità, coraggio, disciplina, protezione, matrimonio, purificazione, fortuna, capacità mentali

B AY:

protezione, purificazione, resistenza, fedeltà, poteri psichici, divinazione, saggezza, forza

B AYBERRY:

abbondanza, prosperità

B ENZOIN:

purificazione, guarigione, prosperità

B IRCH:

protezione, purificazione, nuovi inizi, bambini

C ATNIP:

gatti, amore, bellezza, felicità, tranquillità, fortuna

C EDAR:

guarigione, purificazione, protezione, prosperità

C HAMOMILLA:

purificante, curativo, lenisce l'ansia, cura delicatamente la sfortuna, calma i bambini

C HICKWEED:

animali, amore, fedeltà, guarigione, perdita di peso

C INNAMON:

guarigione, amore, lussuria, successo, purificazione, protezione, denaro, consapevolezza psichica

C INQUEFOIL (ERBA A CINQUE DITA):

eloquenza, astuzia, denaro, protezione, sonno, sogni profetici, purificazione, amore

C AMORE:

protezione, capacità mentali, attrazione, purificazione, conforto

C AMANTE:

lussuria, sfortuna, prosperità, purificazione, amore, fortuna, protezione, successo, fedeltà, conforto

C OMFREY (BONESET):

guarigione, prosperità, protezione, viaggio

C ORIANDRO:

guarigione, amore, lussuria

C UMIN:

protezione, antifurto, amore, fedeltà

C YPRESS:

protezione, conforto, guarigione

D AISY:

spiriti della natura, amore, bambini

D ANDELION:

longevità, migliora le capacità psichiche, l'intuizione, la pulizia spirituale ed emotiva

D ILL:

protezione, amore, attrazione, denaro, forza, fortuna, facilita il sonno, capacità mentali, perdita di peso

E CINACEA:

guarigione

E LDER, FIORE DI SAMBUCO:

protezione da fulmini, bellezza, divinazione, prosperità, purificazione, benedizione della casa, guarigione, sonno

E LM:

amore, protezione

E UCALIPTO:

protezione, guarigione

E YEBRIGHT:

verità, trafigge l'illusione, la certezza, l'abilità psichica

F ENNEL:

coraggio, forza, purificazione

F EVERFEW:

amore, fedeltà, protezione, guarigione

F LAX:

denaro, protezione, bellezza, guarigione

G ARDENIA:

amore, attrazione, pace, meditazione

G ARLICO:

guarigione, benedizione della casa, protezione, lussuria, antifurto

G ERANIO:

amore, guarigione, protezione, fertilità

G INGER:

guarigione, amore, denaro, energia

H AWTHORN:

protezione, fertilità, felicità

H AZEL:

capacità mentali, fertilità, protezione, saggezza, fortuna

H EATHER:

protezione, pioggia, fortuna

H ELIOTROPE:

chiaroveggenza, capacità psichiche, salute, denaro

H IBISCUS:

amore, lussuria, divinazione, armonia, pace

H ONEYSUCKLE:

abbondanza, fortuna, prosperità, allevia il dolore, migliora le capacità psichiche (non usare le bacche, sono velenose)

H OPS:

guarigione, sonno

H YACINTH:

amore, conforto, protezione

H YSSOP:

purificazione, protezione

J ASMINE:

amore, attrazione, prosperità, tranquillità

J UNIPER:

purificazione, purificazione, protezione contro gli infortuni, protezione contro la malattia, amore, antifurto, fertilità, capacità psichiche

L VENDITORE:

guarigione, amore, felicità, cura dolore e colpa, sonno, tranquillità, protezione, purificazione, pace, benedizione della casa, saggezza, figli, matrimonio

L EMON:

purificazione, amore, protezione, felicità

L ICORIZIA:

amore, lussuria, protezione, fedeltà

L ILAC:

protezione, bellezza, amore, capacità psichiche, purificazione, prosperità

L ILY:

protezione, antidoto d'amore, verità

L IME:

amore, purificazione, fortuna, sonno

L OTUS:

benedizione, meditazione, protezione

M APPLE:

dolcezza, prosperità, matrimonio, amore, denaro

M ARIGOLD:

energia positiva, protezione, allevia lo stress legale, aumenta la consapevolezza psichica, la pace

M ARJORAM:

protezione, amore, felicità, salute, denaro, matrimonio, conforto

M EADOWSWEET:

pace, amore, felicità, consapevolezza psichica

M INT:

purificazione, preserva la salute, la lucidità mentale, protegge i viaggiatori, attrae denaro, salute, amore, successo

M ISTLETOE:

guarigione, protezione, amore, fertilità, sonno, fortuna

M UGWORT:

divinazione, protezione, guarigione, forza, lussuria, potere psichico, fertilità, protegge i viaggiatori

N ETTOLO:

purificante, protegge dal pericolo, protegge la salute

N UTMEG:

chiaroveggenza, salute, fortuna, fedeltà

O AK:

purificazione, protezione, prosperità, salute e guarigione, denaro, fertilità, fortuna, forza

O NION:

guarigione, protezione, purificazione

O GAMMA:

amore, gioia, purificazione, prosperità

O REGANO:

pace

P ARSLEY:

guarigione, lussuria, fertilità, amore, passione, protezione, sfortuna, prosperità, purificazione, allevia il dolore

P ATCHOULI:

denaro, fertilità, lussuria, chiaroveggenza, divinazione, amore, attrazione

P EPPER:

protezione, purificazione

P INA:

prosperità, guarigione, purificazione, fertilità

P OPPIA:

fertilità, abbondanza, sonno, amore

R OSE:

guarigione, amore, conciliazione, restaurazione, amor proprio, attrae amore e buona fortuna, cura guai, migliora le capacità psichiche

R OSMARIO:

pulizia, protezione, guarigione, longevità, migliora la memoria e la concentrazione

R OWAN (MOUNTAIN ASH):

purificazione, benedizione della casa, protezione, guarigione, abilità psichiche, saggezza, rafforza gli incantesimi

R UE:

protezione, capacità mentali, purificazione, salute, benessere

S ETÀ:

guarigione, longevità, buona salute, consapevolezza psichica, protezione

S T. JOHN'S WORT:

coraggio, forza del sole, fertilità, purificazione, guarigione, energia positiva

T ARRAGON:

purificazione, rigenerazione, trasformazione

T HYME:

purificazione, pulizia psichica, divinazione, guarigione, migliora la memoria, facilita il sonno, coraggio

V ALERIAN (ALL-HEAL):

purificazione, protezione, guarigione, amore, sonno, attrazione

V ANILLA:

amore, prosperità, lussuria, energia, capacità mentali, creatività

V ERBENA (VERVAIN):

purificazione, protezione, benedizioni, comunicazione con gli spiriti della natura

V IOLET:

tranquillità, amore, fortuna, protezione, guarigione

W ALNUT:

guarigione, capacità mentali

W ILLOW:

comunicazione, eloquenza, protezione, guarigione, amore, sogni

FRECCIA Y :

matrimonio, coraggio, amore e amicizia, capacità psichiche, rottura della maledizione

Bibliografia



Alden, Lori. *The Cook's Thesaurus*. 1996-2006, www.foodsubs.com.

Andrews, Ted. *Enchantments of the Faerie Realm: Communications with Nature Spirits & Elementals*. St. Paul, MN: Llewellyn, 1993.

Beith, Mary. *Fili di guarigione: medicinali tradizionali degli altopiani e delle isole*. Edimburgo: Polygon, 1995.

Beyerl, Paul. *Compendio di magia a base di erbe*. Custer, WA:

Phoenix Publishing, 1998.

———. *Libro maestro di erboristeria*. Custer, WA: Phoenix Publishing, 1984.

Compton, Madonna Sophia. *Herbal Gold: alternative curative*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2000.

Cowan, Eliot. *Medicina dello spirito vegetale*. Newberg, OR: Swan, Raven & Company, 1995.

Cunningham, Scott. *Cunningham's Encyclopedia of Crystal, Gem & Metal Magic*, 1a ed. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1988.

———. *Cunningham's Encyclopedia of Magical Herbs*, 2a ed. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2000.

———. *Cunningham's Encyclopedia of Wicca in the Kitchen*, 3a ed. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2003.

———. *Terra, aria, fuoco, acqua: più tecniche di magia naturale*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1991.

———. *Earth Power: tecniche di magia naturale*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1983.

———. *Erboristeria magica: il mestiere segreto del saggio*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1983.

Davies, Owen. *Folk astuto: magia popolare nella storia inglese*. Londra: Hambledon e Londra, 2003.

Dugan, Ellen. *Cottage Witchery: magia naturale per focolare e casa*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2005.

———. *Garden Witchery: Magick from the Ground Up*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2003.

Eason, Cassandra. *Druidessa dei giorni nostri*. New York: Citadel Press, 2003.

Farrar, Janet e Stewart. *La dea delle streghe: il principio femminile della divinità*. Custer, WA: Phoenix Publishing, 1987.

———. *Il dio delle streghe: il signore della danza*. Custer, WA: Phoenix Publishing, 1998.

Verde, Marian. *Wild Witchcraft: una guida alla magia naturale, a base di erbe e della terra*. (Precedentemente pubblicato come *Elements of Natural Magic*.) London: Thorsons, 2002.

— — —. *Una strega sola: tredici lune per padroneggiare la magia naturale*. Londra: Thorsons, 1995.

Addolorata, signora Maud. *Un'erba moderna in due volumi: proprietà medicinali, culinarie, cosmetiche ed economiche, coltivazione e folklore di erbe, erbe, funghi, arbusti e alberi con i loro usi scientifici moderni*. (Pubblicato originariamente nel 1931.) New York: Dover Publications, 1982.

Harner, Michael. *La via dello sciamano: una guida al potere e alla guarigione*. New York: Bantam Books, 1982.

Hobbs, Christopher. *Rimedi erboristici per i manichini*. Foster City, CA: IDG Books, 1998.

Cavolo, David. *The Complete Illustrated Holistic Herbal: A Safe and Practice Guide to Making and Using Herbal Remedies*. Shaftesbury: Element Books, 1996.

Lipp, Frank J. *Healing Herbs*. Londra: Duncan Baird Publishers, 1996.

Lussuria, John. *Il libro delle erbe: la guida completa e autorevole a più di 500 erbe*. New York: Bene ficial Books, 2001.

McArthur, Margie. *Saggezza degli elementi: la sacra ruota della terra, aria, fuoco e acqua*. Freedom, CA: Crossing Press, 1998.

Monaghan, Patricia. *Il libro delle dee e delle eroine, rev. ed.* St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1990.

Morrison, Dorothy. *Bud, Blossom, & Leaf: The Magical Herb Gardener's Handbook*. St. Paul, MN: Llewellyn

Pubblicazioni, 2001.

Moura, Ann. *Green Witchcraft: Folk Magic, Fairy Lore e Herb Craft*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1996.

Müller-Ebeling, Claudia, Christian Rätsch e Wolf-Dieter Storl. *Medicina della stregoneria: arti curative, pratiche sciamaniche e piante proibite*. Tradotto da Annabel Lee. Rochester, VT: Inner Traditions, 2003.

Murphy-Hiscock, Arin. *Power Spellcraft for Life: The Art of Crafting and Casting for Positive Change*. Avon, MA: Provenance Press, 2005.

Palin, Poppy. *Craft of the Wild Witch: Green Spirituality & Incanto naturale*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 2004.

RavenWolf, Argento. *Magia popolare americana: ciondoli, incantesimi ed erbe*. (Pubblicato originariamente nel 1995 come *HexCraft*.) St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1998.

Sierralupe, Suzan Stone. "Sentiero della strega verde". *SageWoman* (numero 41, primavera 1998).

Arboreto nazionale degli Stati Uniti: USDA National
Mappa della zona di [resistenza alle piante](http://www.usna.usda.gov/Hardzone/index.html),
www.usna.usda.gov/Hardzone/index.html. (visitato il 27 aprile 2017).

Valiente, Doreen. *Magia naturale*. Custer, WA: Phoenix Publishing, 1975.

Ovest, Kate. *Il vero giardino delle streghe: incantesimi, erbe, piante e spazi magici all'aperto*. Londra: Element, 2004.

Williams, Jude C. *I rimedi casalinghi a base di erbe di Jude: segreti naturali per la salute, la bellezza e la cura della casa*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications, 1998.

Indice



Nota sull'indice: le pagine a cui si fa riferimento in questo indice si riferiscono ai numeri di pagina nell'edizione cartacea. Fare clic su un numero di pagina ti porterà alla posizione dell'ebook che corrisponde all'inizio di quella pagina nell'edizione cartacea. Per un elenco completo delle posizioni di qualsiasi parola o frase, utilizza la funzione di ricerca del tuo sistema di lettura.

Abbondanza, [31](#) , [34](#)
Balsamo dell'abbondanza, [178](#)
Elemento aria, [50](#) , [65](#) -67
Inquinamento atmosferico, [144](#)
Astrologia, [100](#) -101
Equinozio d'autunno, [86](#) -87, [93](#) -94
Bagno in bronzo autunnale, [202](#)
Autunno meditazione, [86](#) -87
Consapevolezza, [18](#) , [24](#) , [56](#) -57, [59](#) -76, [81](#) -82, [110](#) -12
Balsami, [175](#) -78
Sali da bagno, [196](#) -200
Bagni, rigenerante, [196](#) -202
Benedizione rituale, [90](#) -93, [154](#) -56
Ciotole, [38](#)
Energie del pane, [230](#)
Ricetta del pane, [230](#) -31
Scopa, rendendo, [172](#) -75
Scopa purificazione, [47](#) -48
Taniche, [38](#) -39
Ciondoli, [20](#) , [26](#) , [114](#) , [166](#) -68, [170](#) -72
Comunità, [31](#) -32
Costellazioni, [99](#) -101
Cotone, [40](#) -41
Creations, la benedizione, [154](#) -56
Energia creativa, [89](#) -90
Coppe, [37](#)
Cicli, stagionale, [77](#) -87
Deva, [56](#) -57
Sogno cuscino, lavorazione, [168](#) -70
Terra

come elemento, [50](#) , [65](#) -68
identificazione con, [22](#) -24 vivono a
stretto contatto con, [98](#) -133 pietre,
[126](#) -33
in sintonia con, [56](#) -57, [59](#) -75, [98](#) -133 spiriti
terrestri, [56](#) -58
Elementi

aria, [50](#) , [65](#) -67
benedizione, [155](#) -56 terra,
[50](#) , [65](#) -68 fuoco, [50](#) ,
[65](#) -67 invocando, [68](#) -69
meditando, [69](#) in natura,
[49](#) -54 sensing, [65](#) -67
santuari, [49](#) - 54, [154](#) di
acqua, [37](#) , [50](#) , [65](#) -68

Elisir, riparazione, [202](#) -3. *Vedi anche* Healing Energy

energie pane, [230](#) centri di, [31](#) -35, [64](#) , [166](#)
energia creativa, [89](#) -90 energetico
ambientali, [62](#) -63, [220](#) oli essenziali, per
[191](#) -96 girasole energie, [114](#) -19, [209](#) -11
energie alimentari, [204](#) - 27

energie di frutta, [205](#) -6 energie di grano, [227](#) -29 di energia verde, [105](#) -7 energia a base di erbe, [151](#) -53 energia lunare, [99](#) -105 apertura, [60](#) -63 rigeneranti bagni per, [196](#) -202 energetica stagionale, [76](#) -77, [205](#) , [220](#) rilevamento, [62](#) -63

energia solare, [99](#) -102, [159](#)
energia stellare, [99](#) -101 energie
vegetali, [220](#) energia zodiacali,
[100](#) -101

Centri di energia, [31](#) -35, [64](#) , [166](#) energia
ambientale, [62](#) -63, [220](#) Equinox, [79](#) -95
Equinozio d'uovo rituale, [89](#) -90 Equinox
raccolto rituale, [93](#) -94 ricette olio
essenziale
Awake and Alive Oil, [194](#)
Clear Decisions Oil, [195](#) Health
Oil, [195](#)

Love Oil, [196](#) Patience
Oil, [195](#) Peace Oil, [196](#)
Personal miscela dell'olio, [193](#) -94
Prosperità olio, [195](#) olio di
protezione, [196](#)

Oli essenziali, [152](#) -53, [160](#) -62, [175](#) -78, [191](#) -98 Fate, [56](#) -57
Equinozio d'Autunno, [86](#) -87, [93](#) -94
caduta di meditazione, [86](#) -87
Famiglia, [31](#) -32
Fertilità, [31](#) , [34](#) Campo libro,
[36](#) -37 elemento Fuoco, [50](#) ,
[65](#) -67 acque floreali, [211](#) -13
Associazioni fiore, [114](#) -19, [209](#) -11, [233](#) -42 energie fiore,
[114](#) -19, [209](#) -11
Magia Fiore, [115](#) -19 ricette di
fiori
Candita Fiori, [210](#) -11 infuso di zucchero,
[217](#) -18 Lavanda zucchero, [214](#) -15 Rosa
geranio dell'acqua, [212](#) -13 Spiced
Zucchero, [218](#) -19 Violet Sciroppo,
[213](#) -14

Zuccheri Fiore, [214](#) -19
sciroppi di fiori, [213](#) -14 tipi di
fiori, [115](#) -19 alimentari
pane, [230](#) -31 energie,
[204](#) -27 frutta, [205](#) -9
cereali, [227](#) -31 di
raccolta, [204](#)
come nutrimento, [204](#) -5
preparazione, [204](#) ricette,
[204](#) -31 zuccheri, [214](#) -19
verdure, [220](#) -27

Associazioni di frutta, [205](#) -6, [233](#) -42 energie
di frutta, [205](#) -6
Ricette di frutta
Dairy Fruit Smoothie, [208](#) -9 Cestino di
frutta, [206](#)
Bevande alla frutta, [207](#) -9
Aceto di frutta, [215](#) -16 Nondairy Fruit
Smoothie, [208](#) Prosperità Macedonia di
frutta, [206](#) -7

Frullati di frutta, [207](#) –9 Aceti di

frutta, [215](#) –16 Giardino. *Vedi*

anche Piante benedizione,

[90](#) -93

prendersi cura di, [141](#) -45 ciondoli per,

[170](#) -72 compostaggio consigli per,

[142](#) -44 progettazione, [137](#) -40 di raccolta,

[93](#) -94, [136](#) -37, [149](#) piante

d'appartamento, [146](#) -47 importanza,

[134](#) -35

controllo dei parassiti per, [144](#) -45

punte di impianto per, [140](#) -41

inquinamento e, [144](#) potenza di,

[135](#) -36 protezione, [170](#) -72 borse

ortografico per, [170](#) -72 trampolini di

lancio per, [178](#) -84

Garza, [40](#) -41

Energie grano, [227](#) -29 ricette

Grain

Formaggi e Herb Rice, [227](#) -28

Erbe polenta Fette, [228](#) -29

Herb Pane casereccio, [230](#) -31 Energia

verde, [105](#) -7

Strega verde

centri energetici, [31](#) -35, [64](#) , [166](#) etica di,

[17](#) -18

giardino di, [134](#) -47 come guaritore,

[185](#) -203 identificazione con la terra,

[22](#) -24 magia, [24](#) -27, [148](#) -84

moderna strega verde, [9](#) -10, [14](#) -21, [49](#) , [55](#) , [134](#) , [157](#) giuramento di,

[26](#) -28

prospettive, [15](#) -17 percorso

di, [14](#) -20, [30](#) -40 preghiera,

[28](#) -29 ricette, [204](#) -31

strumenti, [35](#) -41 tipi di,

[20](#) -21

Ts verde stregoneria bene fi ci

di, [9](#) -10 spiegazione di,

[13](#) -14 storia di, [18](#) -20

come celebrazione della vita, [23](#) -24

Verde strega giardino, [134](#) -47. *Vedi anche* Giardino Verde magia

strega, [24](#) -27, [148](#) -84. *Vedi anche* magia l'attività di messa a terra,

[64](#) -65

Felicità, [31](#) , [33](#) , [166](#) , [170](#) Felicità balsamo,

[178](#) Felicità interinale, [182](#) -84 armonia,

[31](#) -32, [166](#) , [170](#) armonia balsamo, [177](#)

Harvest rituale, [93](#) -94

Healing

balsami per, [178](#) bagni per,

[196](#) -202 elisir per, [202](#) -3 oli

essenziali per, [191](#) -96 gradini

per, [185](#) -86

tè per, [186](#) -91

guarigione balsamo, [178](#)

Salute, [31](#) -32, [166](#) , [170](#) , [195](#) , [220](#) Hearing,

sviluppo, [70](#) -71 Hearth magia, [41](#) -42, [50](#)

streghe siepi, [20](#)

Associazioni a base di erbe, [233](#) -42

bagni alle erbe, [202](#)

Incenso a base di erbe, making, [156](#) -66. *Vedi anche* erbe incenso

incenso purificazione, [48](#) -49, [154](#) , [158](#) -60 preparati a base di erbe,

[149](#) -51, [153](#)

Aceti di erbe, di crafting, [215](#) -16 erbe. *Vedi anche* Giardino; Impianti

benedizione, [154](#) -56 cuscini da sogno, [168](#) -70 essiccazione, [149](#) -51 energie, [151](#) -53 raccolta, [106](#) -7, [136](#) -37, [149](#) bagni alle erbe, [202](#)

incenso a base di erbe, [48](#) -49, [156](#) -66

unguenti, [153](#)

medicinale erboristeria, [58](#), [62](#), [105](#), [107](#)

preparazione, [149](#) -51, [153](#) ciondoli protezione, [166](#) -68, [170](#) -72 pomate, [154](#)

saponi, [154](#)

incantesimo borse, [166](#) -68, [170](#) -72

tipi di, [120](#) -26

usi di, [119](#) -26, [149](#) -51 Home

pulizia, [43](#) -49 decluttering,

[42](#) -44 arredamento in, [42](#) -44,

[49](#) -54 elementi, [49](#) -54 cuore,

[20](#), [41](#) -45, [50](#) miglioramento,

[42](#) -45

spazi esterni, [54](#) -55 purificazione di,

[44](#) -49 camere, [43](#), [48](#) -49 spazi

sacri, [29](#), [41](#) -54

Piante domestiche, [146](#) -47. *Vedi anche* Piante

Umanità, [31](#) -32

Rituale del ghiaccio,

[94](#) -95 Incenso

mescolando, [156](#) -62

bruciando, [162](#) -65

rafforzando, [162](#)

facendo, [156](#) -66

purificazione con, [48](#) -49, [154](#), [159](#) -60 resine, per [158](#) -60

memorizzazione, [165](#) -66 test,

[157](#) -58 zuccheri infusa,

[216](#) -19

Interazioni, [14](#) -16, [29](#), [60](#) -67, [77](#), [80](#) -83 barattoli,

[38](#) -39

Riviste, [36](#) -37, [61](#) -66 streghe

cucina, [20](#) coltelli, [39](#)

Vita, che celebrano, [23](#) -24

Linimenti, [153](#)

Amore, [31](#), [33](#), [166](#), [170](#), [190](#), [196](#) amore

balsamo, [177](#) -78

Ciclo lunare, [99](#), [103](#) -5

energie lunari, [99](#) -105 Magia

lavorazione, [148](#) -84

spiegazione, [24](#) -27 girasole

magia, [115](#) -19

magia strega verde, [24](#) -27, [148](#) -84 focolare

magia, [41](#) -42, [50](#)

associazioni di erbe e, [233](#) -42 magia naturale, [24](#) -25,

[45](#), [105](#), [111](#), [114](#) albero magici, [107](#) -14

la comprensione, [24](#) -27

associazioni magico, [233](#) -42 magico

balsamo, [176](#) -77

Erboristeria medicinale, [58](#), [62](#), [105](#), [107](#). *Vedi anche* Meditazione sulle erbe

sugli elementi, [69](#)

caduta la meditazione,

[86](#) -87 la meditazione

balsamo, [177](#) rituali, [88](#) -95

meditazione stagionale, [81](#) -88

molla meditazione, [84](#)

la meditazione estate, [85](#) la
meditazione inverno, [87](#) -88
Bagni di latte, [200](#) -202 Luna, [99](#) -105
fasi lunari, [103](#) -5 segni Luna, [101](#) , [104](#)
mortaio e pestello, [38](#) associazioni
naturali, [233](#) -42 elementi naturali,
[65](#) -67 guaritore naturale, [185](#) -203

Magia naturale, [24](#) -25, [45](#) , [105](#) , [111](#) , [114](#) . *Vedi anche* Magic Nature

elementi, [49](#) -54 centri di energia e,
[31](#) -32 viventi strettamente con,
[98](#) -133
in sintonia con, [56](#) -57, [59](#) -75, [98](#) -133 spiriti
Natura, [56](#) -58
Quaderni, [36](#) -37
giuramenti, [26](#) -28
Spazi esterni, [54-55](#) . *Vedi anche* Sacred spaces Peace, [31](#) , [34](#) ,
[166](#) , [170](#) , [196](#)
Oli profumati, [152](#) , [175](#) -76, [191](#) -94 piante.
Vedi anche Giardino; Erbe aromatiche
essiccazione,
[149](#) -51 fi ori, [114](#) -19
raccolta, [93](#) -94, [103](#) , [106](#) -7, [136](#) -37, [149](#) piante
d'appartamento, [146](#) -47
punte di piantagione,
[140](#) -41 usi di, [35](#) , [149](#) -51
Spiriti delle piante, [57](#) -58. *Vedi anche* Nature spirits
Pollution, [144](#)
Borse elettriche, [41](#)
Potenza, abbracciando, [30](#) -58
Preghiera, [28](#) -29
Prosperità, [31](#) , [34](#) , [166](#) , [170](#) , [195](#)
Protezione
ciondoli per, [166](#) -68, [170](#) -72 centri
energetici, per [31](#) , [34](#) -35 miscele di oli,
per [196](#) pietre passo-passo, per
[178](#) -82
Puri fi cazione
di scopa, [47](#) -48
di casa, [44](#) -49, [147](#) , [154](#) , [159](#) -60 incenso,
[48](#) -49, [154](#) , [159](#) -60
Balsamo purificante, [177](#)
ricette
ricette bagno di sale, [199](#) -202
ricetta del pane, [230](#) -31

ricette olio essenziale, [193](#) -96 fl
avore zuccheri, [216](#) -19 fl acque per
via orale, [211](#) -13 girasole ricette,
[210](#) -19 girasole zuccheri, [214](#) -19
girasole sciroppi, [213](#) -14 ricette di
frutta, [206](#) -9

frullati di frutta, [207](#) -9 aceti di
frutta, [215](#) -16 ricette di grano,
[227](#) -29 zuccheri infusa,
[216](#) -19 ricette zuppa, [221](#) -27
zuccheri, [214](#) -19
ricette tè, [187](#) -91 ricette orticole,
[221](#) -27 aceti, [215](#) -16

Elisir riparativa, [202](#) -3. *Vedi anche* rituali di guarigione,
stagionale, [88](#) -95
Spazi sacri, [29](#) , [41](#) -55. *Vedi anche* Home Salves, [154](#)
Santuario, [41](#) -54 forbici, [39](#)
cicli stagionali, [77](#) -87
Energetica stagionale, [76](#) -77, [205](#) , [220](#)
stagionali meditazione, [81](#) -88 rituali
stagionali, [88](#) -95 maree stagionali, [79](#) -80
stagioni, potenza di, [76](#) -95 amor, [31](#) , [33](#)

Sensi sviluppo, [69](#) -75 scoperta,
[69](#) -75 elementi sensibili, [65](#) -67
energia rilevamento, [62](#) -63
sesto senso, [75](#)

odore, [74](#) suono,
[70](#) -71 gusto,
[73](#) -74 tocco,
[71](#) -72 visione, [70](#)

Santuari, [49](#) -54, [155](#)

Sesto senso, sviluppando, [75](#) odore,
sviluppo, [74](#) centrifugati, [207](#) -9
Saponi, [154](#)

L'energia solare, [99](#) -102, [159](#)

Solstizi, [79](#) -95

Ricette della minestra, [221](#) -27

Precisare borse, creando, [166](#) -68, [170](#) -72

Sapienza magica, [20](#) , [25](#)

Spezie, [119](#) -26

Spiriti, [56](#) -58

Bagno alba molla, [202](#) molla equinozio,

[83](#) -84, [89](#) -90 molla meditazione, [84](#)

Sta ff s, [39](#) -40

Stangs, [39](#) -40

Stars, [99](#) -101

Energia stellare, [99](#) -101

Stepping stones, [178](#) -84

Stones

sintonizzarsi a, [131](#) -32 pulizia,
[130](#) -31 abilita, [132](#) -33 pietre
miliari, [178](#) -84 elisir di pietra,
[203](#) tipi di, [126](#) -30 utilizzando,
[126](#) -30

Zuccheri, [214](#) -19

Bagno di giardino estivo, [202](#) Estate

benedizione giardino, [90](#) -93 Estate

meditazione, [85](#) Solstizio d'estate, [84](#) -85,

[90](#) -93 Sole, [99](#) -102

Segni sole, [100](#) -101 Gusto, in via

di sviluppo, [73](#) -74 ricette di tè

Bedtime Tea, [190](#) a freddo di

tè, [189](#) Digestiva tè, [189](#)

Amore tè, [190](#) Marshmallow

tè, [187](#) mentale messa a

fuoco del tè, [191](#) Sage Gargle,

[188](#) Tonic tè, [188](#) -89

Tè, guarigione, [186](#) -91 Tides,

stagionale, [79](#) -80 Strumenti

ciotole, [38](#) taniche,

[38](#) -39 cotone, [40](#) -41

tazze, [37](#)

fi eld libro, [36](#) -37

garza, [40](#) -41 le mani,

[35](#) -36 erbe, [35](#)

barattoli, [38](#) -39

riviste, [36](#) -37, [61](#) -66 coltelli,

[39](#)

mortaio e pestello, [38](#)

quaderni, [36](#) -37 piante, [35](#)

sacchetti di potenza, [41](#)
forbici, [39](#) ff StA s, [39](#) -40
Stangs, [39](#) -40 bastoni da
passeggio, [39](#) -40

Tocca, in via di sviluppo, [71](#) -72
Albero sintonia esercizio, [112](#) -13 magia
Albero, [107](#) -14
Tipi di albero, [107](#) -12 Albero,
mondo, [39](#) -40 Energie vegetali,
[220](#) Ricette vegetali
Mela, mandorla, e Curry zuppa, [222](#) -23 carota, coriandolo, e
Orange zuppa, [225](#) -26 Gazpacho, [221](#) -22
Zuppa di cipolle, [226](#) -27
Pomodoro minestra, [223](#) -24
equinozio, [83](#) -84, [89](#) -90 aceti,
lavorazione, [215](#) -16 Vision, sviluppo,
[70](#) bastoni, [39](#) -40 elemento acqua, [37](#) ,
[50](#) , [65](#) -68 santuari acqua, [50](#) -53
Wildcrafting, [106](#) -7 Riserve naturali,
[134](#)

Bagno di energia inverno, [202](#) Inverno
rituale di ghiaccio, [94](#) -95 Inverno
meditazione, [87](#) -88 inverno solstizio,
[87](#) -88, [94](#) -95 Albero del Mondo, [39](#) -40

Zodiac, [100](#) -101



Adams Media
Un'impronta di Simon & Schuster, Inc.
57 Littlefield Street
Avon, Massachusetts 02322

Copyright © 2017 di Simon and Schuster, Inc.

Tutti i diritti riservati, compreso il diritto di riprodurre questo libro o parti di esso in qualsiasi forma. Per informazioni, rivolgersi all'Adams Media Subsidiary Rights Department, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.

www.SimonandSchuster.com

Prima edizione con copertina rigida di Adams Media SETTEMBRE 2017

ADAMS MEDIA e colophon sono marchi di Simon e Schuster.

Per informazioni su sconti speciali per acquisti all'ingrosso, contatta Simon & Schuster Special Sales al numero 1-866-506-1949 o business@simonandschuster.com .

Il Simon & Schuster Speakers Bureau può portare autori al tuo evento dal vivo. Per ulteriori informazioni o per prenotare un evento, contattare il Simon & Schuster Speakers Bureau al numero 1-866-248-3049 o visitare il nostro sito Web all'indirizzo www.simonspeakers.com .

Interior design di Michelle Kelly Cover design di
Stephanie Hannus

Immagini di copertina © Get Ty Images / Nata_Slavetskaya, Kenny371

Dati di catalogazione in pubblicazione della Library of Congress

Murphy-Hiscock, Arin, autore.

La strega verde / Arin Murphy-Hiscock. Avon,

Massachusetts: Adams Media, 2017. Include indice.

LCCN 2017020010 (stampa) | LCCN 2017027766 (ebook) | ISBN 9781507204719 (hc) | ISBN

9781507204726 (ebook)

LCSH: stregoneria. | Natura - Miscellanea.

LCC BF1566 (ebook) | LCC BF1566 .M788 2017 (stampa) | DDC 133.4 / 3 - record LC dc23 disponibile

su <https://lccn.loc.gov/2017020010>

ISBN 978-1-5072-0471-9

ISBN 978-1-5072-0472-6 (ebook)

Molte delle denominazioni utilizzate da produttori e venditori per distinguere i loro prodotti sono rivendicate come marchi. Laddove tali designazioni compaiono in questo libro e Simon & Schuster, Inc., era a conoscenza di una rivendicazione di marchio, le designazioni sono state stampate con le iniziali maiuscole.

Questo libro è inteso solo come informazione generale e non deve essere utilizzato per diagnosticare o trattare alcuna condizione di salute. Alla luce della natura complessa, individuale e specifica dei problemi di salute, questo libro non intende sostituire la consulenza medica professionale. Le idee, le procedure e i suggerimenti contenuti in questo libro intendono integrare, non sostituire, i consigli di un professionista medico qualificato. Consultare il proprio medico prima di adottare uno qualsiasi dei suggerimenti contenuti in questo libro, nonché su qualsiasi condizione che possa richiedere diagnosi o cure mediche. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità derivante direttamente o indirettamente dall'uso di questo libro.

Contiene materiale adattato dal seguente titolo pubblicato da Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc.: *The Way of the Green Witch* di Arin Murphy-Hiscock, copyright © 2006, ISBN 978-1-59337-500-3.

