



ARIN
MURPHY-HISCOCK

W OGRODZIE CZAROWNICY

Jak stworzyć i uprawiać
magiczny roślinny zakątek



ARIN
MURPHY-HISCOCK

W OGRODZIE CZAROWNICY

Jak stworzyć i uprawiać
magiczny roślinny zakątek

Przełożyła
Patrycja Zarawska



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*The Green Witch's Garden: Your Complete Guide
to Creating and Cultivating a Magical Garden Space*

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik

Wydawczynie: Agnieszka Fiedorowicz, Katarzyna Masłowska

Redakcja: Anna Brzezińska

Korekta: Katarzyna Kusojć

Ilustracje: Sara Richard

Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

Ilustracje na okładce: © Yumeee / Stock.Adobe.com

DTP: pagegraph.pl

Copyright © 2021 by Simon & Schuster, Inc

Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc.,
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA

Copyright © 2023 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Patrycja Zarawska, 2023

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki
całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania
pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2023

ISBN 978-83-8321-186-2

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo

| www.WydawnictwoKobiectwo.pl





Rozdział 1

**Zielone czary
w ogrodzie**

Dlaczego do praktykowania czarów potrzebny ci ogród

Świat natury śpiewa. Jego rytm pobrzmiewa w naszym życiu, wpleciony w codzienne czynności człowieka. Inspiruje, koi, wspiera; uzdrawia, szepcze i uspokaja. To zrozumiałe, że chcemy wciągnąć ten rytm do swoich domów albo bardziej osobiście uczestniczyć w śpiewie. Jedna rzecz to wędrować wśród dzikiej przyrody lub korzystać z publicznej zieleni, a druga – własnoręcznie dbać o rośliny, otaczać je opieką i troską w zamian za to, że umożliwiają nam życie.

Pielęgnowanie ogrodu pokazuje, że łagodna opieka się liczy, choćby oznaczała tylko poświęcenie kilku chwil codziennie albo co dwa dni. Szczególnie wyraźnie się to uwidacznia, jeśli zapomnimy zadbać o swoje rośliny. Bez naszej uwagi zwiędną albo nawet uszną bądź rozrosną się nadmiernie i zagrożą swym zielonym sąsiadom. Bardzo ważna jest regularna opieka dostosowana do potrzeb każdej z roślin. Nie musi być skomplikowana, ale wymaga codziennych krótkich zabiegów, a od czasu do czasu dłuższego zaangażowania.

Jeśli odnosisz wrażenie, że to ostatnie zdanie pasuje do twojej duchowej praktyki, to jesteś w dobrym towarzystwie. Krótki kontakt z Najwyższą Boskością, chwilowa łączność z otaczającymi cię energiami to forma dbania o własne zdrowie duchowe, która uziemia nas w sensie duchowym. Co jakiś czas poświęcamy dłuższą chwilę na takie rzeczy jak rytuały czy medytacje, by się zagłębiać w różne aspekty swego duchowego rozwoju. Jeżeli nie będziemy regularnie poświęcać krótkich momentów na dbanie o swój dobrostan duchowy, wówczas częstotliwość tych dłuższych, bardziej skomplikowanych czynności musi wzrosnąć, ponieważ

w przerwach będzie nam czegoś wyraźnie brakować – a to oznacza więcej pracy nad własną duchowością, i to trudniejszej.

Jeżeli zbyt długo pozostawisz swoje rośliny bez opieki, przywrócenie im zdrowia i pięknego wyglądu będzie cię kosztowało dużo wysiłku. I na tej zasadzie codzienny krótki kontakt z roślinami posłuży ci zarazem jako duchowe wsparcie. Interakcje z własnym ogrodem pozwolą ci zrównoważyć energię. Jest to relacja o wzajemnych dwustronnych korzyściach.

Interakcja z rosnącą zielenią pozwala się nam nieustannie uczyć. Każda zielona wiedźma powinna co najmniej raz w życiu spróbować uprawy roślin, a najlepiej zrobić to kilka razy w różnych okresach swojego życia.

Własnoręczna praca z roślinami to niezastąpiony sposób na wejście w kontakt z naturą. Każdy może to zrobić, właściwie w dowolnym miejscu.

Zajmowanie się ogrodem daje ci również możliwość ćwiczenia uważności. Dbanie o ogród to okazja do tego, by się w całości skupić na danej chwili, zostawić za sobą niepokoje i stesy oraz po prostu być i czuć wspólnotę z inną istotą żywą. Pielęgnowanie żywych istot i praca z nimi może

być także mile widzianą zmianą skupienia uwagi – odejściem od kłębiących się wokół nas negatywnych energii. Wiedźmy, empatki oraz ludzie pracujący z energiami często zauważają, że na ich

Badania przeprowadzone na bakterii glebowej *Mycobacterium vaccae* wykazały, że stymuluje ona ciało ssaków do produkowania białek obniżających poziom stresu i niepokoju. Podobny wpływ może mieć spożycie owych bakterii z pokarmem, dlatego niewykluczone, że jadalne produkty z ogrodu mają na nas ten dodatkowy dobroczynny wpływ.

stan ducha wpływa otoczenie, że są wystawieni na negatywne czynniki, strach i beznadziejność sącząca się zarówno z wiadomości w mediach, jak i z własnego środowiska społecznego. Praca w ogrodzie powoduje obniżenie ciśnienia krwi i wzrost poziomu serotoniny.

Jeśli twój ogród znajduje się na zewnątrz – czy to w pojemnikach na balkonie, czy w skrzynkach na parapecie, czy koło domu lub na działce – korzystne dla zdrowia jest również przebywanie na świeżym powietrzu. Światło słoneczne stymuluje w nas wytwarzanie witaminy D₃, która wspomaga produkcję regulatorów neuroprzekazników, przez co przyczynia się do stabilizowania naszego nastroju; niski poziom witaminy D₃ może prowadzić do przygnębienia i niepokoju. Ponadto witamina ta odgrywa ważną rolę w przyswajaniu wapnia i wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Jeżeli zajmujesz się własnym ogrodem, masz możliwość wpływania na rozwój energii konkretnych roślin i kierowania jej w określony sposób. Na przykład lawendę zazwyczaj kojarzymy z oczyszczeniem, spokojem, harmonią i uzdrawianiem. Jako ogrodniczka możesz zachęcić swoją lawendę, by w miarę wzrostu kierowała się właśnie ku oczyszczeniu – po to, byś później wykorzystała ją w swojej magicznej praktyce.

Kolejna korzyść płynąca z posiadania własnego ogrodu to pewność, że rośliny, po które sięgasz w swoich czarach, są wolne od negatywnych czy niechcianych energii, ponieważ pochodzą ze środowiska kontrolowanego przez ciebie. Możesz być także pewna, że rośliny wywodzące się z twojej uprawy nie zawierają szkodliwych środków chemicznych ani pestycydów.

Twój ogród jako duchowe odzwierciedlenie ciebie

Ogrodnictwo – podobnie jak praca duchowa – wymaga czasu i cierpliwości. Nic nie dzieje się tu natychmiast. To bardzo powolna magia, a uczestniczysz w niej jako ogrodniczka i jako wiedźma. Przy uprawianiu ogrodu rzadko zdarzają się przełomowe objawienia. Zamiast nich mamy powolny wzrost i naukę, która rozciąga się na dłuższy czas. Obserwowanie tego wzrostu może być pouczającym doświadczeniem, jeżeli będziesz myśleć o ogrodzie jako o metaforze samej siebie.

Istnieje pewna równowaga między kontrolowaniem ogrodu a pozwoleniem mu na samoistny rozwój i tę równowagę każdy ogrodnik musi znaleźć sam dla siebie. Zależy ona od wielu czynników: od tego, co postanowisz uprawiać i jak sobie wyobrażasz swój ogród, od warunków i innych rzeczy. Czasami chcielibyśmy porządku, ale nie umiemy sobie poradzić z eksplozją roślinnej płodności i urodzajem. Nie ma nic złego w tym, by zrewidować swoje oczekiwania i pogodzić się z aktualnym stanem rzeczy. To samo dotyczy twojej podróży duchowej. W życiu zdarzają się nie raz rzeczy nieoczekiwane, które wpływają na człowieka i posyłają go w kierunku, którego nie przewidział. Zmuszając się do powrotu na poprzednią ścieżkę, możesz się pozbawić korzyści, jakie przypuszczalnie oferuje ci ta nowa, niespodziewana. Z drugiej strony niekiedy podążanie nową ścieżką może cię zbyt dużo kosztować i wtedy powrót do poprzedniej będzie zdrowszym wyborem.

Zmiany związane z porami roku zachodzą powoli, ale wyraźnie zaznaczają się w ogrodzie. W miarę jak rozwija się kolejna pora roku, twojej uwagi wymagają nowe zadania, a podążanie za nieustannymi przesunięciami naturalnych energii przyrody przynosi

nam bezcenne nagrody. Gdy jedna pora roku przechodzi w drugą, widzisz zmiany we własnej energii i możesz przewidzieć, jak zareagujesz na dokonujący się wokół ciebie wielki roczny cykl natury.

Rośliny doniczkowe trzymane w domach i na parapetach też podlegają cyklom rozwojowym bez względu na pogodę za oknem. Obserwuj je, rób notatki w swoim ogrodowym dzienniku (zob. rozdział 5) i postaraj się zauważyć wzorce występujące na dłuższą metę.

Ogród nieustannie wymaga opieki i uwagi. Nie możesz go ignorować i oczekiwać, że wszystko samo zachowa idealny porządek. To samo dotyczy ciebie. Niezbędne jest dbanie o własne zdrowie na poziomach fizycznym, emocjonalnym, umysłowym i duchowym, a wszystko zaczyna się od tego, że zwracasz uwagę na swój stan. Podobnie ogrodnictwo wymaga różnych poziomów uwagi. Koniecznie trzeba pamiętać o regularnym podlewaniu,

plewieniu i przycinaniu. Ważne jest przerywanie siewek; jeżeli marchewki wejdą w nadmiarze i nic z tym nie zrobisz, będą miały za ciasno i nie doczekasz się plonów. Nać wyrośnie bujnie nad ziemią, ale ukryte w glebie korzonki będą cienkie, patykowate, blade.

Z drugiej strony pozostawienie ogrodu samemu sobie daje nam innego rodzaju nauczkę. Owszem, uzyskasz rezultat i czasami okaże się on dla ciebie przesłaniem. Jest czas na spontaniczność i jest czas na ocenę sytuacji. Czasami musisz sobie darować obsesyjne pilnowanie wszystkiego w każdym momencie i pozwolić naturze działać według jej woli. Zaufaj temu procesowi. Wsłuchaj się we własną intuicję i w głos swojego ogrodu.

Nie wpadnij jednak w pułapkę obsesyjnego łączenia swojego ogrodu z własną osobowością i z tym, jak postrzegasz samą siebie.

Pamiętaj też, że zdrowie czy problemy ogrodu nie są bezpośrednim wskaźnikiem twojej osobistej kondycji – czy to obecnej, czy przyszłej. Patrz na swój ogród raczej jak na duchową paralełę: szereg lekcji, które warto wziąć pod uwagę i które posłużą ci wsparciem przy kolejnych krokach życiowych.

Praca w ogrodzie pomaga nam się również uwolnić od gonitwy myśli. Trud fizyczny sprawia, że odrywamy umysł od natłoku problemów i zachęcamy go, aby zwolnił i po prostu był. Otwórz się na obserwowanie przyrody i na przesłania, które do ciebie kieruje, oraz pielęgnuj w sobie wdzięczność za płynące z natury przyjemności, które czerpiesz z pracy. Twój ogrodniczy wysiłek pomaga ci się skupić na czymś poza tobą samą, co odzwierciedla twój własny cykl rozwoju i potrzeb. Możesz również swą pracę w ogrodzie wykorzystać jako proces medytacji. Na przykład podczas plewienia pomyśl o tych drobnych rzeczach w twoim życiu, które niczym chwasty wysysają z ciebie energię, tak że brakuje ci jej do ważnych spraw.

Podstawy uziemienia i ześrodkowania znajdziesz w książce *Green Witch*. Zasadniczo chodzi o to, abyś zlokalizowała w swoim ciele ośrodek energetyczny, a następnie sięgnęła do niego, by go podłączyć do energii ziemi. Dzięki temu połączeniu zrównoważysz u siebie poziom energii: zapożyczysz jej nieco od ziemi, jeśli masz niedobory, albo pozbędziesz się nadmiaru energii, jeżeli jesteś nią przetadowana. Możesz się również połączyć z energią nieba i osiągnąć tym sposobem równowagę, choć wielu osobom taka wizualizacja i wymiana energii przychodzi z większym trudem. Łącząc się zarówno z niebem, jak i z ziemią, zapewnisz sobie bardzo pewne zrównoważenie.

Plewiąc, zapewniasz przestrzeń i składniki odżywcze swoim wybranym roślinom i tak samo możesz uczynić na poziomie duchowym. Więcej o medytowaniu w ogrodzie przeczytasz w rozdziale 9.

Budowanie więzi z naturą

Jako zielone wiedźmy nieustannie poszukujemy sposobów wzbogacenia swojej więzi z naturą. Ogrodnictwo jest jednym z nich. Bez względu na to, jaką przybiera formę, pozwala ci na interakcję z energią przyrody poprzez obserwowanie cyklu życia rośliny i uczestniczenie w nim. Daje jednak coś więcej. Stwarza miejsce do komunikowania się z żywiołami, a one – według starożytnych filozofów – stanowią cztery główne elementy przyrody, magii i samego życia. Na następnej stronie znajdziesz proste ćwiczenie pozwalające na wyodrębnienie poszczególnych żywiołów i reagowanie na nie w przestrzeni ogrodu. Pamiętaj, że można to ćwiczenie wykonywać zarówno na zewnątrz, jak i w domu oraz o dowolnej porze – kiedy tylko poczujesz potrzebę uziemienia się czy uspokojenia.

Dostrzeż i docień cykl przyrody

Narodziny, rozwój, schyłek, śmierć. W naturalnym cyklu życia nie ma początku ani końca. W dowolnym momencie zachodzi jednocześnie kilka cykli, każdy na innym etapie. Jakikolwiek moment może też być początkiem. Popularne powiedzenie głosi: „Oto pierwszy dzień reszty twojego życia” i jest w nim wiele prawdy. Możesz dołączyć do cyklu w dowolnej chwili i wejść z nim w interakcję. Każdy moment jest doświadczeniem sam w sobie.



ĆWICZENIE

Żywioty w twoim ogrodzie

Oto ćwiczenie, które możesz często powtarzać, by się dostroić do tego, jak cztery żywioły funkcjonują w twojej zielonej przestrzeni. To dobry sposób na uspokojenie się, jeśli jesteś podenerwowana czy zestresowana, a także na rozpoczęcie albo zakończenie dnia. Jeżeli przebywasz w domu, wyłącz telefon i wszelkie inne urządzenia, które mogłyby ci przeszkodzić. Na każdy kolejny krok daj sobie wystarczająco dużo czasu; nie pędź przez wszystkie cztery żywioły. Pośpiech zaprzeczałby celowi tego ćwiczenia. Niekiedy potrzeba czasu, aby się dobrze zapoznać z energią danej przestrzeni, tym bardziej że z dnia na dzień może się ona zmieniać wraz z pogodą, twoim nastrojem, natężeniem ruchu w okolicy czy pracami, które ostatnio wykonało w ogrodzie.


- 1 Na początek znajdź sobie wygodne miejsce w obrębie swojego ogrodu. Możesz się usadowić na ziemi, na krześle czy fotelu lub usiąść w jakikolwiek odpowiadający ci sposób. Nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś się położyła, tylko uważaj, żeby przy tym nie zasnąć!
- 2 Zamknij oczy i weź trzy głębokie oddechy, za każdym razem powoli wypuszczając powietrze.
- 3 Zaczynj od wyczucia żywiołu ziemi. Jakie wrażenie wywołuje w tobie jej powierzchnia? Czy możesz wyodrębnić energię ziemi w otaczającej cię przestrzeni? Jakie to uczucie?
- 4 Po jakimś czasie przejdź do żywiołu powietrza. Jakie wyczuwasz w nim zapachy? Czy się porusza? Jakie wrażenie wywołuje na twojej skórze?
- 5 Następnie postaraj się wyczuć energię ognia. Czy w twojej przestrzeni jest jakieś ciepło? Jakie wrażenie sprawia światło? Czy wykrywasz wokół siebie kieszonki lub małe obszary witalności albo twórczej energii?
- 6 Wreszcie sięgnij do energii wody. Jaki jest poziom wilgotności w twojej ogrodowej przestrzeni? Czy wyczuwasz różnice w jej poszczególnych strefach?
- 7 Kiedy będziesz gotowa, wycofaj swoją osobistą energię, którą wyciągałaś kolejno do czterech żywiołów działających w ogrodzie. Weź kilka głębokich, powolnych oddechów i gdy poczujesz się gotowa, otwórz oczy. Przez chwilę poprzeciagaj się i poruszaj rękami, nogami i kręgosłupem, aby energetycznie w pełni wrócić do swojego ciała.
- 8 Na końcu zrób notatki ze swoich obserwacji i wrażeń – spisz je w grymuarze, zapiśniku medytacyjnym, dzienniku duchowym lub ogrodowym albo w jakimkolwiek innym miejscu, w którym dokumentujesz swoje przeżycia z praktyki duchowej czy magicznej. Zestawiaj i porównuj swoje uwagi z poprzednimi zapiskami z tego ćwiczenia. Czy dostrzegasz jakieś wzorce lub rytmy?







*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)