Czarna Magia

Potężne rytuały i zaklęcia przeciwko toksycznym ludziom, klątwom i urokom

Zygmunt Krok

Spis treści

1. Ciemność, która chroni: prawdziwe oblicze czarnej magii 5

1.1. Dlaczego czarna magia nie jest zła 5

1.2. Krótka historia magii obronnej 9

1.3. Prawo równowagi: siła, intencja i odpowiedzialność 14

1.4. Kiedy sięgać po ciemne praktyki, a kiedy nie 18

1.5. Przygotowanie umysłu i ducha praktyka 22

2. Rozpoznaj wroga: znaki klątw, uroków i złego oka**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

2.1. Klątwa, urok, zauroczenie: czym się różnią**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

2.2. Objawy w ciele, domu i codziennym życiu**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

2.3. Toksyczni ludzie jako wampiry energetyczne**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

2.4. Diagnoza woskiem, jajkiem i wahadłem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

2.5. Wróżba z kart: kto stoi za atakiem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3. Twój magiczny warsztat: świece, zioła, kości i lustra**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.1. Ołtarz cienia: jak go urządzić .. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.2. Moc czarnych świec i ich kolorowych sojuszniczek**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.3. Zielnik obronny: piołun, ruta, czarny bez i inne**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.4. Lustra, sól, żelazo i kości w praktyce**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.5. Księżyc, dni tygodnia i godziny mocy**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.6. Konsekracja narzędzi..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4. Krąg ochronny: rytuały tarczy i nienaruszalnych granic**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.1. Zakreślanie kręgu krok po kroku**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.2. Pieczętowanie domu: progi, okna i narożniki**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.3. Tarcza osobista: rytuał porannej zbroi**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.4. Butelka czarownicy: strażnik ukryty w ścianie**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.5. Ochrona bliskich, dzieci i zwierząt**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5. Odcięcie więzi: zaklęcia uwalniające od toksycznych ludzi**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.1. Niewidzialne nici: jak powstają energetyczne więzi**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.2. Rytuał przecięcia sznura..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.3. Zamrożenie: zaklęcie lodu dla natrętów i plotkarzy**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.4. Słoik wyciszenia i zamknięcia ust**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.5. Odepchnięcie: proszek i olej oddalenia**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.6. Jak nie dać się przyciągnąć z powrotem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6. Zwrot do nadawcy: jak odbić klątwę tam, skąd przyszła**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.1. Etyka odwetu: sprawiedliwość, nie zemsta**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.2. Rytuał lustra odbijającego ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.3. Świeca zwrotna: odwrócony płomień**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.4. Łamanie klątw rodowych i dziedzicznych**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.5. Znaki, że zaklęcie zadziałało ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7. Oczyszczenie po bitwie: kąpiele, dymy i odnowa energii**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.1. Kąpiel solna i ziołowa po rytuale**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.2. Okadzanie domu: żywice i wiązki ziół**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.3. Zakopywanie i palenie pozostałości rytuału**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.4. Odbudowa aury i sił życiowych**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7.5. Sen, ziemia i woda jako lekarze duszy**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8. Strażnik na zawsze: codzienna praktyka i talizmany mocy**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.1. Codzienny rytuał ochronny w pięć minut**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.2. Tworzenie i ładowanie amuletów**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.3. Sigile obronne: projektowanie własnych znaków**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.4. Księga cieni: zapisuj, obserwuj, doskonal**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.5. Kalendarz roczny praktyka ochrony**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8.6. Życie w mocy: jak nie stać się ofiarą ponownie**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

1. Ciemność, która chroni: prawdziwe oblicze czarnej magii

1.1. Dlaczego czarna magia nie jest zła

Zacznijmy od podziału, który większość ludzi przyjmuje bez zastanowienia: magia biała i magia czarna.

Podział ten jest młodszy, niż się wydaje, i ma konkretne pochodzenie. W tradycjach, z których wyrasta europejskie czarownictwo, nie występuje. Znachorka na wsi nie dzieliła swojej pracy na jasną i ciemną — odczyniała urok, zamawiała ból zęba, odpędzała szkodnika od obejścia i wszystko to było po prostu jej rzemiosłem. Dopiero piśmiennictwo kościelne i prawnicze, a później dziewiętnastowieczny okultyzm, wprowadziły rozróżnienie na magię dozwoloną i zakazaną, naturalną i demoniczną. Stąd przeszło ono do literatury popularnej i do filmu, gdzie zastygło w postaci, którą znamy.

Dlaczego praktycy uważają ten podział za umowny? Z trzech powodów i wszystkie są praktyczne.

Bo nie da się go przeprowadzić po narzędziach. Świeca, sól, nóż i zioła są takie same po obu stronach. Nikt nigdy nie pokazał czarnej soli, która działa inaczej niż biała.

Bo nie da się go przeprowadzić po skutkach. Odcięcie kogoś od swojego życia bywa dla tej osoby nieprzyjemne — i jest zarazem jedną z najbardziej uzdrawiających rzeczy, jakie można dla siebie zrobić.

I bo w praktyce prowadzi on do rzeczy szkodliwej: do tego, że ludzie boją się sięgnąć po obronę. Spotykam takich stale. Ktoś jest nękany od dwóch lat, ma za sobą nieprzespane noce i rozsypane zdrowie, i nie postawi świecy, bo „to już chyba czarna magia". Tymczasem zasłanianie się przed kimś, kto cię krzywdzi, nie jest ciemną sztuką. Jest zwykłą przyzwoitością wobec siebie.

Czym więc jest to, co nazywamy czarną magią? Powiem, jak sam to rozumiem po latach praktyki.

Jest magią nocy. Pracuje się w niej po zmroku, przy świecy, w ciszy, najczęściej w ubywającym księżycu. Noc nie jest tu scenografią — jest porą,

w której łatwiej o skupienie i w której umysł pracuje inaczej, o czym będę pisał w rozdziale piątym.

Jest magią ziemi. Materiałem są rzeczy ciężkie i konkretne: sól, żelazo, kamień, popiół, ziemia z granicy pola, woda. Nie ma tu lekkości, nie ma kwiatowych oparów. Jest robota rękami.

I przede wszystkim jest magią zamykania cykli. To jest określenie, które uważam za najtrafniejsze ze wszystkich. Biała magia — jeśli już trzymać się tego podziału — otwiera, przyciąga, rozwija, zaczyna. Czarna kończy. Odcina. Wygasza. Zamyka drzwi i zasuwa rygiel.

Większość ludzi, którzy trafiają do mnie, nie potrzebuje niczego przyciągać. Potrzebuje skończyć: z relacją, która ich wyniszczyła; z obecnością kogoś, kto nie chce odejść; z historią rodzinną, która powtarza się trzecie pokolenie. To jest praca dla tej strony rzemiosła.

Teraz rzecz, którą trzeba powiedzieć wprost, bo stanowi sedno całej tej książki.

Magia obronna i magia szkodząca używają tych samych narzędzi. Różni je wyłącznie cel.

Ta sama czarna świeca może wygasić czyjś wpływ na twoje życie albo zostać użyta po to, żeby komuś zaszkodzić. To samo lustro może odbić to, co do ciebie przyszło, albo zostać ustawione tak, żeby wysłać coś komuś, kto nic ci nie zrobił. Ten sam słoik, ta sama sól, ta sama formuła.

Granica nie leży w przedmiocie. Leży w odpowiedzi na jedno pytanie: czy bronisz się, czy atakujesz.

I dlatego ta książka jest o obronie. Znajdziesz w niej, jak rozpoznać, że coś się dzieje; jak się osłonić; jak odciąć więź z kimś, kto cię wyczerpuje; jak odesłać to, co przyszło, tam, skąd przyszło; i jak po tym wszystkim dojść do siebie. Nie znajdziesz w niej zaklęć, które mają kogoś skrzywdzić, zmusić do czegokolwiek albo przywiązać do ciebie wbrew jego woli. Nie dlatego, że bym nie umiał ich opisać. Dlatego, że uważam je za nieuczciwe, a przy okazji za szkodliwe dla tego, kto je wykonuje.

Mity. Narosło ich wokół tej dziedziny tyle, że warto rozprawić się z trzema największymi od razu.

Mit pierwszy: pakty z demonami. Wyobrażenie, że praktyk zawiera umowę z istotą, której płaci duszą za skuteczność. Pochodzi ono z literatury — z traktatów demonologicznych i z opowieści o Fauście — a nie z praktyki ludowej. W polskim czarownictwie wiejskim, z którego ta książka czerpie

najwięcej, nic takiego nie występuje. Znachorka odmawiała zamówienie, często z przeżegnaniem się i wezwaniem świętych, i nikt nie uważał, żeby się z kimkolwiek układała. Co odpowiadam ludziom, którzy o to pytają? Że w rytuałach z tej książki nie zwracasz się do żadnej istoty, od której trzeba by cokolwiek kupować. Zwracasz się do własnej intencji, do żywiołów i — jeśli tak wolisz — do swoich przodków.

Mit drugi: ofiary z krwi. Obraz utrwalony przez filmy. W tradycji ludowej krew pojawia się rzadko i zwykle jako kropla własnej, przy pieczętowaniu czegoś, co dotyczy wyłącznie praktyka. W tej książce nie użyjesz krwi ani razu i nie zrobisz krzywdy żadnemu zwierzęciu. Jeśli trafisz kiedyś na nauczyciela, który tego wymaga — odejdź stamtąd i nie wracaj.

Mit trzeci: nieuchronna kara. Przekonanie, że każde sięgnięcie po tę stronę rzemiosła kończy się nieszczęściem. Jest to przekonanie, które najskuteczniej rozbraja ludzi przed obroną, i dlatego poświęcam mu osobne miejsce w podrozdziale o prawie równowagi. Powiem tu tylko tyle: konsekwencje mają działania, nie kolory. Rytuał wykonany w gniewie, bez namysłu, wobec niewłaściwej osoby — owszem, wraca. Postawienie świecy po to, żeby ktoś przestał dzwonić do ciebie o trzeciej w nocy, nie wraca niczym poza spokojniejszym snem.

Co zyskasz dzięki tej książce? Powiem konkretnie, bez obietnic, których nie da się dotrzymać.

Ochronę. Nauczysz się stawiać krąg, pieczętować dom, nosić przy sobie to, co chroni, i zakładać rano osłonę w pięć minut. To jest podstawa i to zajmie ci pierwsze miesiące.

Granice. I to jest, moim zdaniem, najcenniejsza część całej tej pracy. Rytuał odcięcia nie działa w próżni — działa dlatego, że człowiek, który go wykonał, zaczyna inaczej odbierać telefon, inaczej odpowiadać i inaczej się zachowywać. Widziałem to tyle razy, że przestałem się temu dziwić.

Odzyskanie spokoju. Snu, który wraca. Wieczorów, w których nie odtwarzasz w głowie cudzych zdań. Poranków bez ciężaru. To jest rzecz, po którą ludzie przychodzą naprawdę, choć na początku mówią o czymś innym.

Czego w tej książce nie znajdziesz.

Skoro ustaliłem, czym ta praca jest, powiem teraz wprost, czego w niej nie ma. Wolę, żebyś wiedział to na pierwszych stronach, niż szukał przez dwieście i był rozczarowany.

Nie ma tu zaklęć miłosnych. Żadnych. Ani przyciągających konkretną osobę, ani zatrzymujących kogoś, kto chce odejść, ani sprowadzających z powrotem byłego partnera. Powód jest jeden i nie mam zamiaru go łagodzić: każda taka praca jest skierowana przeciw wolnej woli drugiego człowieka, a to jest dokładnie ta rzecz, przed którą ta książka ma cię chronić. Człowiek, który chce cię kontrolować, i człowiek, który chce zakląć kogoś, żeby został — robią to samo z dwóch stron.

Nie ma tu prac przymuszających. Niczego, co ma kogoś skłonić do podpisania umowy, do zmiany zdania, do zwrócenia pieniędzy, do przeprosin. Odzyskiwaniem należności zajmują się sądy i komornicy, i robią to skuteczniej.

Nie ma tu prac szkodzących. Żadnej, w żadnym rozdziale. Wszystko, co opisałem w rozdziale szóstym, jest odbiciem — działa wtedy, gdy coś zostało wysłane, i nie działa wcale, gdy nie zostało.

Nie ma tu krwi. Ani własnej, ani cudzej, ani zwierzęcej. Nacinanie się nożem po to, żeby wzmocnić obrzęd, jest niebezpieczne i zupełnie zbędne.

Nie ma tu zwierząt. Nie zabija się ich, nie krzywdzi, nie używa ich części pozyskanych w sposób, o którym nie chciałbyś mówić na głos.

Nie ma tu paktów. Żadnych umów z istotami, które się wzywa po imieniu i którym się coś obiecuje. Nie dlatego, żebym kogokolwiek straszył — dlatego, że tej pracy nie prowadzę i nie będę uczył rzeczy, których sam nie robię.

Nie ma tu niczego dotyczącego osób, które nie wiedzą, że pracujesz w ich sprawie. O zgodzie piszę w podrozdziale 4.5 i jest to zasada, od której nie ma u mnie odstępstw.

Nie ma tu wreszcie obietnic. Nie napiszę ci, że po trzech świecach sprawa się rozwiąże, bo nie wiem, czy się rozwiąże. Napiszę, co robię, co z tego u mnie wychodziło, a czego nie umiem wyjaśnić.

Co jest w zamian? Praca obronna, odcinająca, oczyszczająca i wzmacniająca. Cztery rodzaje, z których każdy dotyczy ciebie, twojego domu i twoich granic — i ani jeden nie dotyczy tego, co ma się stać z drugim człowiekiem.

Na koniec powiem, skąd ja się tu wziąłem, bo masz prawo wiedzieć, kto do ciebie mówi.

Nie przyszedłem do tego z ciekawości ani z fascynacji. Przyszedłem przez sąsiada.

Mieszkałem wtedy w kamienicy, w której pod moim mieszkaniem wprowadził się człowiek, który przez półtora roku zamienił mi życie w coś, o czym nie umiałem opowiedzieć nikomu bez poczucia, że przesadzam. Pukanie w rury o drugiej w nocy. Skargi do administracji, jedna za drugą, wszystkie wymyślone. Stanie na klatce, kiedy wychodziłem. Rozmowy z sąsiadami o mnie, prowadzone tak, żebym słyszał. Nic, co dałoby się zgłosić — a przynajmniej tak mi się wtedy wydawało, o czym jeszcze napiszę w podrozdziale 1.4, bo była to moja pierwsza i najpoważniejsza pomyłka.

Po roku nie spałem. Po czternastu miesiącach miałem nadciśnienie, z którym chodzę do dziś. Po piętnastu przestałem wychodzić wieczorami, bo nie chciałem go spotkać na schodach.

Do czarnej świecy sięgnąłem jako ostatni z serii niemądrych pomysłów i bez cienia wiary, że cokolwiek z tego będzie. Dostałem ją od kobiety z targu, u której kupowałem miód, i która, jak się okazało, robiła w tej okolicy rzeczy, o których nikt nie mówił głośno. Powiedziała trzy zdania, z których zapamiętałem jedno: „Nie życz mu źle. Życz sobie ciszy."

To, co stało się potem, opisuję w rozdziale szóstym, bo tam jest na to właściwe miejsce. Tu powiem tylko, że sąsiad wyprowadził się siedem tygodni później, a ja zostałem z pytaniem, na które odpowiadam sobie od tamtego czasu. I z nawykiem, który został mi do dziś: zanim postawię świecę, pytam siebie, czy naprawdę chodzi mi o ciszę — czy już o coś innego.

Tego samego pytania będę cię uczył przez całą tę książkę.

1.2. Krótka historia magii obronnej

Rzemiosło, którego się uczysz, jest stare. Warto wiedzieć, jak stare i skąd pochodzi, bo to zmienia stosunek do tego, co będziesz robił — przestaje być wymysłem z internetu, a staje się czymś, co ludzie robili nieprzerwanie od pięciu tysięcy lat.

Świat starożytny zostawił nam dwa rodzaje przedmiotów i oba warto znać.

Amulety ochronne. W Egipcie noszono je masowo: oko udżat, skarabeusza, węzeł Izydy, filar dżed. Zakładano je żywym i wkładano do grobów. Były z fajansu, z kamienia, ze złota, i nosili je wszyscy — od robotnika po faraona. W Mezopotamii przy progach domów zakopywano

figurki strażników, a przeciwko demonowi Lamasztu, obwinianemu o śmierć niemowląt, noszono tabliczki z wizerunkiem i formułą. W Grecji i Rzymie powszechne były przedstawienia oka odbijającego złe spojrzenie oraz amulety w kształcie dłoni i zawieszki odwracające uwagę od dziecka.

Tabliczki klątw. To jest druga strona tej samej medali i jest ich zachowane tysiące. Nazywa się je defixiones albo tabellae defixionum: cienkie blaszki ołowiane, na których wydrapywano imię osoby i to, czego się dla niej chciało, po czym zwijano je, często przebijano gwoździem i zakopywano — w grobie, w studni, w źródle, pod progiem.

Co na nich pisano? Zaskakująco przyziemne rzeczy. Żeby przeciwnik w sądzie zapomniał mowy. Żeby woźnica przeciwnej drużyny nie dojechał do mety. Żeby ktoś oddał ukradzione. Żeby człowiek, który skrzywdził, zaznał tego samego.

Szczególnie ciekawy jest zbiór z Bath w Anglii, gdzie w gorącym źródle poświęconym bogini Sulis Minerwie znaleziono około stu trzydziestu tabliczek. Większość dotyczy kradzieży: ktoś ukradł płaszcz w łaźni, rękawice, pieniądze — i okradziony prosi boginię, żeby złodziej nie zaznał spokoju, dopóki nie zwróci. Nie są to klątwy z nienawiści. Są to wnioski o sprawiedliwość, składane tam, gdzie nie było sądu, do którego dałoby się pójść.

Zatrzymuję się przy tym dłużej, bo jest to najstarszy znany mi przykład czegoś, co w tej książce nazywam zwrotem: działania podejmowanego przez człowieka, któremu wyrządzono krzywdę i który nie miał innej drogi. Wrócę do tego w rozdziale szóstym.

Średniowiecze. Zamówienia i formuły ochronne.

Zamówienie to krótki tekst wypowiadany nad chorym albo nad miejscem, zwykle półgłosem, często w ustalonej liczbie powtórzeń. Zachowały się ich setki, w rękopisach i w zapisach etnograficznych, i mają uderzająco podobną budowę w całej Europie: opowieść o świętym albo o Chrystusie, który spotyka chorobę i odsyła ją tam, skąd przyszła, a potem przeniesienie tego wzoru na konkretnego chorego.

Najbardziej znane są formuły merseburskie, dwa zapisy w języku staro-wysoko-niemieckim z dziesiątego wieku, z których drugi opisuje uleczenie zwichniętej nogi konia. Do dziś zachowuje tę samą budowę to, co w Polsce zapisywali etnografowie w dziewiętnastym wieku.

Wiejskie znachorki. To one były w Europie podstawową instancją w sprawach zdrowia, uroków i szkód w gospodarstwie. Leczyły ziołami, nastawiały kości, przyjmowały porody, odczyniały. Były jednocześnie poważane i podejrzane — ta sama osoba, do której szło się po pomoc, bywała pierwszą oskarżoną, gdy we wsi padło bydło.

Polska tradycja ludowa. Tu jesteśmy u siebie i jest to materiał, z którego korzystam najchętniej.

Szeptuchy. Kobiety — rzadziej mężczyźni — leczące przez szept: wypowiadanie modlitw i zamówień nad chorym, zwykle z przeżegnaniem i z użyciem wody, wosku, chleba albo ziół. Tradycja żywa do dziś, zwłaszcza na Podlasiu, gdzie w kilku wsiach szeptuchy przyjmują i mają kolejki. Przekazują swoją wiedzę w ustalony sposób: tylko osobie młodszej, tylko raz, często w określonym terminie, i obowiązuje ich zasada nieprzyjmowania ustalonej zapłaty.

Odczynianie uroku. W Polsce zapisano kilkanaście sposobów i opiszę je dokładnie w podrozdziale 2.4, bo nadal są podstawą tego, co robimy. Lanie wosku przez sito albo przez klucz. Wrzucanie rozżarzonych węgielków do wody i liczenie, które toną. Przeciąganie jajka po ciele. Przemywanie wodą z trzech studni. Przewracanie ubrania na lewą stronę.

Ochrona domu i obejścia. Podkowa nad drzwiami, zawsze ramionami do góry. Nóż albo siekiera wbita w próg. Cierń głogu i gałązka jałowca w oknie. Czerwona wstążka u dziecka i u cielnej krowy. Zioła święcone w sierpniu, zatykane za obraz. Sól sypana na próg. Chleb i sól przy wprowadzaniu się. Święcenie domu na Trzech Króli i pisanie kredą liter nad drzwiami.

Zwróć uwagę na jedną rzecz: większość z tych zwyczajów przetrwała do dziś, tyle że przestaliśmy rozumieć, po co się je robi. Podkowę wiesza się „dla szczęścia", kredę nad drzwiami pisze się „bo tak trzeba". Ta książka jest między innymi o tym, żeby odzyskać sens tych gestów.

Procesy czarownic. Trzeba o nich powiedzieć, bo bez tego nie da się zrozumieć, dlaczego dziś traktujemy magię tak, jak traktujemy.

Nasilenie procesów przypada w Europie głównie na okres od końca piętnastego do początku osiemnastego wieku. Szacunki liczby straconych różnią się, a współczesne badania mówią najczęściej o kilkudziesięciu tysiącach ofiar w całej Europie. W Polsce procesy toczyły się przede wszystkim w sądach miejskich i wiejskich, ich nasilenie przypada na siedemnasty i pierwszą połowę osiemnastego wieku, a ostatnie głośne

przypadki odnotowano w drugiej połowie osiemnastego stulecia; w 1776 roku sejm zakazał stosowania tortur i karania śmiercią za czary.

Kogo oskarżano? W ogromnej większości kobiety, najczęściej starsze, ubogie, samotne, mieszkające na uboczu — a więc te, które nie miały kogo wezwać na obronę. Bardzo często właśnie znachorki i akuszerki.

Co z tego wynika dla nas? Dwie rzeczy, które uważam za ważne.

Pierwsza: strach przed magią, który nosimy do dziś, nie wziął się z magii. Wziął się z tego, co z jej powodu robiono ludziom. Kiedy czujesz, że sięgasz po coś zakazanego, odzywa się w tobie nie żadne ostrzeżenie duchowe, tylko kilka stuleci strachu, przekazanego przez pokolenia.

Druga: przerwana została ciągłość przekazu. Wiedza, która szła z ust do ust, w wielu miejscach po prostu umarła razem z ludźmi albo została ukryta tak głęboko, że nie wypłynęła. To, czym dysponujemy, jest w dużej części rekonstrukcją — i będę to w tej książce zaznaczał, zamiast udawać, że mam dostęp do nieprzerwanego łańcucha.

Dziewiętnasty i dwudziesty wiek: odrodzenie.

Okultyzm. Druga połowa dziewiętnastego wieku przyniosła w Europie i w Stanach Zjednoczonych falę zainteresowania magią ceremonialną: powstały towarzystwa i zakony, wydano i przetłumaczono dawne traktaty, zbudowano rozbudowane systemy odpowiedniości — planet, kolorów, kadzideł, godzin. Stamtąd pochodzi większość tabel, które znajdziesz dziś w poradnikach, także w tej książce.

Hoodoo. Tradycja afroamerykańska, powstała na Południu Stanów Zjednoczonych z połączenia praktyk zachodnioafrykańskich, rdzennych amerykańskich i europejskich. To z niej pochodzi ogromna część dzisiejszego warsztatu praktycznego: praca ze świecami nacinanymi i namaszczanymi, proszki i oleje, torebki z ziołami, słoiki, a także całe pojęcie odsyłania. Wiele technik z rozdziałów piątego i szóstego ma tu swoje źródło i będę to zaznaczał.

Wicca. Nurt powstały w Anglii w połowie dwudziestego wieku, upowszechniony przez Geralda Gardnera, który przedstawiał go jako kontynuację dawnego kultu; dzisiejsi badacze widzą w nim raczej twórczość dwudziestowieczną, złożoną z elementów folkloru, magii ceremonialnej i literatury. Z Wicca pochodzi koło roku, zakreślanie kręgu w dzisiejszej postaci oraz zasada trzykrotnego zwrotu, o której piszę w następnym podrozdziale.

Współczesne czarownictwo. Od lat dziewięćdziesiątych rozwija się nurt nieprzywiązany do żadnej organizacji, w którym praktyk sam składa sobie warsztat z tego, co uzna za skuteczne. Jest to nurt, w którym pracuję ja i w którym najprawdopodobniej będziesz pracował ty.

Z czego korzysta ta książka? Powiem wprost, żebyś wiedział, co trzymasz w rękach.

Przede wszystkim z polskiej tradycji ludowej. Zamówienia, odczynianie, sól, żelazo, zioła świętojańskie, zwyczaje domowe. Dlatego, że to jest tutaj, że mamy to zapisane i że nikt nie będzie miał pretensji, iż bierzemy swoje.

W drugiej kolejności z hoodoo, skąd pochodzi warsztat pracy ze świecami, proszkami i słoikami. Zaznaczam to za każdym razem, bo jest to żywa tradycja konkretnej społeczności i wypada o niej mówić uczciwie.

W trzeciej z magii ceremonialnej, skąd biorę porządek: tabele godzin, dni tygodnia, odpowiedniości kolorów.

A czego w tej książce nie ma? Zamkniętych obrzędów tradycji, do których nie należę. Rzeczy wymagających wtajemniczenia, którego nie mam. I rzeczy wymyślonych po to, żeby brzmiały tajemniczo — tych wystarczy już w tej dziedzinie bez mojego udziału. Czego z tej historii wynika dla twojej praktyki.

Nie opowiadam tego wszystkiego dla ozdoby. Z tej historii wynikają trzy rzeczy, które warto mieć w głowie od pierwszego dnia.

Pierwsza: ta praca nigdy nie była zajęciem wtajemniczonych. Robiły ją kobiety na wsi, rzemieślnicy, żołnierze, kupcy i matki bojące się o dzieci. Tabliczki z prośbami o sprawiedliwość w rzymskich źródłach pisali ludzie okradzeni z płaszcza i z garnka. Nie potrzebujesz nikogo, kto cię dopuści.

Druga: była przekazywana ustnie i z tego powodu wygląda w każdej okolicy inaczej. Jeśli znajdziesz w innej książce ten sam obrzęd w innej wersji, nie znaczy to, że jedna z nich jest fałszywa. Znaczy to, że był przekazywany przez ludzi, a nie przepisywany z jednego wzoru.

Trzecia, i najważniejsza: od zawsze szła obok medycyny, prawa i zwyczajnej zapobiegliwości, nie zamiast nich. Ludzie, którzy wieszali jarzębinę nad drzwiami, zamykali też drzwi na zasuwę, chodzili do znachora i do lekarza, gdy był, i do sądu, gdy było po co. Przekonanie, że obrzęd zastępuje rzeczy zwyczajne, jest wymysłem nowym i nie ma w tradycji żadnego oparcia.

Co z tym robić dalej. Jeśli chcesz pójść do źródeł, czytaj opracowania etnograficzne, a nie zbiory zaklęć. Materiały Kolberga, prace o lecznictwie ludowym, zapisy gwarowe, wydawnictwa muzeów etnograficznych. Znajdziesz tam więcej konkretów niż we wszystkich poradnikach razem — i znajdziesz je w postaci, w jakiej ludzie naprawdę je stosowali, razem z datami, miejscowościami i nazwiskami tych, od których je zapisano.

I jedna uwaga o źródłach z internetu, bo ta książka trafia do ludzi, którzy zaczną właśnie tam. Sprawdzaj, czy tekst podaje, skąd pochodzi. Obrzęd bez źródła, bez okolicy i bez czasu bywa wymyślony w zeszłym roku, i nie jest to powód, żeby go odrzucić — jest to powód, żeby wiedzieć, czym jest.

1.3. Prawo równowagi: siła, intencja i odpowiedzialność

Ten podrozdział jest o zasadach. Przeczytaj go uważnie, zanim przejdziesz dalej, bo wszystko, co opisuję w następnych rozdziałach, stoi na tym, co tu napiszę.

Intencja. Zaczynamy od niej, bo jest jedynym naprawdę niezbędnym składnikiem każdego rytuału.

Intencja to jedno zdanie, które zapisujesz przed rozpoczęciem pracy. Mówi, czego chcesz. Zapisujesz je przed, nie w trakcie, i nie zmieniasz go w połowie.

Dobrze sformułowana intencja ma cztery cechy.

Jest krótka. Jedno zdanie, mieszczące się w jednym oddechu. Jeśli nie umiesz go zmieścić, jeszcze nie wiesz, o co ci chodzi, i rytuał nie ma po co się zaczynać.

Dotyczy ciebie. Mówi o tym, co ma się zmienić w twoim życiu, nie o tym, co ma się stać komuś innemu.

Jest twierdząca. Bez przeczeń. Umysł, żeby zrozumieć zdanie „niech przestanie mnie nękać", musi najpierw przywołać nękanie — i właśnie na nim kładzie uwagę.

Jest konkretna i sprawdzalna. Za miesiąc potrafisz powiedzieć, czy coś się ruszyło.

Przykłady intencji dobrze sformułowanych.

„Mój dom jest zamknięty dla jego wpływu."

„Odzyskuję spokój w swoim mieszkaniu."

„Kończę tę relację i zostawiam ją za sobą."

„To, co wysłano w moją stronę, wraca tam, skąd przyszło."

„Odzyskuję sen."

„Jestem niewidoczny dla jej zawiści."

Przykłady intencji źle sformułowanych, z wyjaśnieniem, co w nich nie gra.

„Niech on cierpi." Dotyczy wyłącznie drugiej osoby, nie mówi nic o tobie i jest po prostu życzeniem krzywdy. Takich rytuałów w tej książce nie ma i nie będzie.

„Niech przestanie do mnie dzwonić, niech się wyprowadzi, niech zostawi mnie w spokoju i jeszcze niech mu się nie uda ta sprawa w pracy." Cztery intencje w jednym zdaniu, z czego ostatnia jest już atakiem. Jedna intencja na jeden rytuał.

„Chcę, żeby wreszcie zrozumiał, co mi zrobił." Odbieranie komuś wolnej woli — bo chodzi tu o zmianę cudzych myśli. O tym za chwilę osobno.

„Niech będzie lepiej." Nie wiadomo, co ma być lepiej, ani jak to sprawdzić. Rytuał z taką intencją nie ma na czym pracować.

„Chcę, żeby wrócił." Zaklęcie przymusu. Nie ma go w tej książce i wyjaśniam dlaczego niżej.

Zasada trzykrotnego zwrotu. Pora zmierzyć się z regułą, którą usłyszysz w tej dziedzinie najczęściej.

Brzmi ona tak: to, co wysyłasz, wraca do ciebie trzykrotnie wzmocnione. Pochodzi z nurtu Wicca i upowszechniła się w drugiej połowie dwudziestego wieku; w starszych tradycjach europejskich nie występuje. W polskim czarownictwie ludowym mówiono co innego: że urok rzucony na kogoś, kto jest dobrze zabezpieczony, odbija się i wraca do nadawcy — bez mnożnika i bez moralizowania.

Są też inne ujęcia. Karma w rozumieniu wschodnim, przeniesiona na Zachód w postaci bardzo uproszczonej. Zasada, że energia wraca do źródła. Przekonanie, że za wszystko się płaci.

Jak ja to rozumiem? Powiem uczciwie, bo jest to pytanie, które dostaję najczęściej.

Nie znam żadnego powodu, żeby liczba trzy miała tu jakiekolwiek znaczenie. Wygląda mi ona na dopisek porządkujący, nie na obserwację.

Uważam natomiast, że w samej zasadzie coś jest, i że działa ona przez mechanizm całkiem przyziemny. Człowiek, który przez trzy tygodnie co wieczór stawia świecę, życząc komuś nieszczęścia, robi coś bardzo

konkretnego ze sobą: utrzymuje się w stanie gniewu, rozpamiętuje, wraca do tego codziennie. Po miesiącu takiej pracy jest wyczerpany, rozdrażniony, gorzej śpi i myśli o tej osobie częściej niż przed rozpoczęciem. To jest powrót, który widzę stale, i nie trzeba do niego żadnej metafizyki.

Dlatego moja wersja tej zasady brzmi tak: wraca do ciebie to, czym się zajmujesz. Jeśli zajmujesz się swoim spokojem, dostajesz spokój. Jeśli zajmujesz się cudzą krzywdą, dostajesz cudzą krzywdę w swojej głowie, codziennie, przy świecy.

I to jest powód, dla którego każda intencja w tej książce jest sformułowana od strony twojego życia, a nie cudzego.

Teraz rozróżnienie najważniejsze w całym tym podrozdziale.

Ograniczenie czyjegoś wpływu na ciebie a odebranie komuś wolnej woli.

Ograniczenie wpływu dotyczy twojego terenu. Zamykasz swój dom. Stawiasz osłonę wokół siebie. Przecinasz więź, która łączy cię z kimś. Odsyłasz to, co przyszło do ciebie. Wszystkie te działania kończą się na granicy twojego życia i nie wchodzą w cudze.

Odebranie wolnej woli dotyczy cudzego wnętrza. Zmuszenie kogoś, żeby cię pokochał. Sprawienie, żeby zmienił zdanie. Skłonienie do decyzji, której by nie podjął. Sprowadzenie na kogoś choroby albo niepowodzenia.

Granica jest wyraźniejsza, niż się wydaje, i sprawdza się ją jednym pytaniem: czy gdyby ten rytuał zadziałał dokładnie tak, jak chcę, druga osoba straciłaby możliwość decydowania o sobie?

Zamknięcie domu przed czyimś wpływem tej możliwości nie odbiera — człowiek może dalej robić, co chce, tyle że nie u ciebie. Zaklęcie miłosne odbiera ją w całości.

Dlaczego w tej książce nie ma zaklęć przymusu ani miłosnych? Trzy powody i wszystkie są praktyczne.

Bo są nieuczciwe. Chcieć, żeby ktoś cię pokochał wbrew sobie, to chcieć, żeby przestał być sobą. Nie znam na to łagodniejszego sformułowania.

Bo nie działają w sposób, na którym komukolwiek zależy. Nawet w tradycjach, które je znają, mówi się zgodnie, że przywiązanie uzyskane w ten sposób jest ciężkie i dla obu stron męczące. Ludzie, którzy robili takie rzeczy i potem do mnie przychodzili, mówili zawsze to samo: że chcieliby teraz to odwrócić.

I bo odwracają uwagę od sprawy. Osoba, która robi zaklęcie na powrót byłego partnera, nie zajmuje się tym, czym powinna — czyli sobą po rozstaniu. Traci rok, czasem trzy.

Jeśli przyszedłeś do tej książki po to, żeby ktoś do ciebie wrócił albo żeby ktoś cię pokochał, nie znajdziesz tego tutaj. Znajdziesz natomiast rozdział piąty, o odcinaniu więzi — i podejrzewam, że po roku uznasz, że to było to, czego naprawdę potrzebowałeś.

Odpowiedzialność za skutki. Teraz rzecz, którą mówię każdemu, kto zaczyna.

Rytuał jest działaniem, a działania mają skutki, w tym takie, których się nie przewidziało.

Co może pójść inaczej, niż zakładasz? Podam konkrety z praktyki, nie straszenia.

Odcięcie więzi z jedną osobą bywa odcięciem całego środowiska. Przestajesz widywać wspólnych znajomych. Rodzina staje po stronie, po której się nie spodziewałeś. Człowiek, który rzuca zaklęcie na toksycznego brata, bywa zaskoczony tym, że traci kontakt z matką.

Zamknięcie domu dla kogoś bywa zamknięciem go szczelniej, niż chciałeś. Ludzie zgłaszają po takich pracach, że przez kilka tygodni nikt do nich nie wpada, także ci, na których im zależało.

Zwrot trafia nie tam, gdzie zakładałeś, bo wskazanie nadawcy bywa błędne. Poświęcam temu osobne miejsce w rozdziale szóstym.

Zmiana przychodzi nie w tej formie, w której jej oczekiwałeś. Prosiłeś o spokój w pracy, a dostałeś zwolnienie. Zdarza się to na tyle często, że warto o tym wiedzieć zawczasu.

Co z tym robić? Trzy rzeczy.

Przed rytuałem zadaj sobie pytanie: co się stanie, jeśli to zadziała dosłownie? Przejdź przez to w myślach do końca.

Przyjmij skutki, kiedy przyjdą, bez szukania winnych. To ty zapaliłeś świecę.

I nie powtarzaj rytuału, kiedy skutek ci się nie podoba. Postaw świecę raz, odczekaj cykl księżyca i dopiero wtedy oceniaj.

Skąd bierze się siła praktyka. Na koniec, bo jest to pytanie, które zadają wszyscy początkujący: co sprawia, że jednym to działa, a innym nie.

Regularność. To jest odpowiedź pierwsza i najważniejsza. Człowiek, który przez rok robi codziennie pięciominutową praktykę z rozdziału

ósmego, ma zupełnie inną skuteczność niż ten, który raz na pół roku urządza wielki rytuał. Nie znam od tego wyjątku.

Skupienie. Rytuał wykonany przy włączonym telewizorze, z telefonem obok i z myślami przy jutrzejszym spotkaniu, nie jest rytuałem — jest zapaleniem świecy. Całe przygotowanie z podrozdziału 1.5 służy jednej rzeczy: żeby przez te dwadzieścia minut nie było cię nigdzie indziej.

Przekonanie. I tu powiem rzecz, która brzmi nieduchowo, a jest w moim przekonaniu kluczowa. Nie chodzi o wiarę w to, że magia istnieje. Chodzi o przekonanie, że masz prawo się bronić.

Większość ludzi, u których nic nie działa, ma ten sam problem: w głębi siebie uważają, że nie wolno im zajmować miejsca, że przesadzają, że powinni jeszcze raz spróbować się dogadać. I właśnie to, a nie technika, jest przyczyną.

Dlatego zanim zapalisz pierwszą świecę, odpowiedz sobie na jedno pytanie i odpowiedz uczciwie: czy uważasz, że masz prawo do spokoju w swoim własnym domu?

Jeśli odpowiedź brzmi „tak", reszta jest już tylko rzemiosłem. Jeśli brzmi „nie wiem", zacznij od tego — i być może właśnie tu, a nie przy świecy, leży cała twoja sprawa.

1.4. Kiedy sięgać po ciemne praktyki, a kiedy nie

Ten podrozdział napisałem jako pierwszy z całej książki i uważam go za najważniejszy. Jeśli przeczytasz tylko jeden fragment, niech to będzie ten.

Kiedy praktyki z tej książki są na miejscu? Podam konkretne sytuacje.

Uporczywy kontakt z osobą, od której nie możesz się uwolnić. Były partner, który dzwoni mimo próśb. Krewny, który nie przyjmuje do wiadomości, że nie chcesz rozmawiać. Sąsiad, znajomy, człowiek z pracy. Sytuacja, w której zrobiłeś już to, co dało się zrobić zwykłymi środkami, a kontakt trwa.

Poczucie bycia celem zawiści. Ktoś mówi o tobie rzeczy, które do ciebie wracają. Ktoś cieszy się z twoich niepowodzeń i nie kryje tego. Ktoś, komu się powiodło po twojej stracie. Jest to sytuacja, w której tradycja ludowa widziała zwykły urok i miała na to gotowe sposoby — opisuję je w rozdziale drugim i czwartym.

Potrzeba odcięcia się. Relacja, która się skończyła, a mimo to trwa w tobie. Myślisz o tej osobie codziennie. Sprawdzasz, co u niej. Odtwarzasz rozmowy. Po dwóch latach jest tak samo. Jest to sytuacja, w której rozdział piąty daje ci konkretną robotę do wykonania.

Wejście w nowy etap, z którego chcesz wyłączyć to, co było. Przeprowadzka. Rozwód. Nowa praca. Zamknięcie czegoś i postawienie granicy.

Ochrona domu i bliskich w okresie, który tego wymaga. Po włamaniu, po ciężkiej chorobie, po śmierci kogoś w domu, przy wprowadzaniu się do mieszkania po obcych ludziach.

A teraz rzecz, o której napisałem na początku, że jest najważniejsza.

Są sytuacje, w których najpierw idziesz gdzie indziej, a magię traktujesz jako uzupełnienie — albo odkładasz na później.

Przemoc i groźby. Jeśli ktoś ci grozi, jeśli cię śledzi, jeśli stoi pod domem, jeśli wysyła wiadomości, których się boisz, jeśli cię uderzył albo zniszczył twoje rzeczy — idziesz na policję. Zgłaszasz. Zbierasz dowody: zrzuty wiadomości, nagrania, zdjęcia, zapisy w kalendarzu z datami i godzinami. W polskim prawie nękanie jest przestępstwem; przepis o uporczywym nękaniu, zwany potocznie przepisem o stalkingu, znajduje się w kodeksie karnym i ściga się je na wniosek pokrzywdzonego. Groźba karalna to osobne przestępstwo.

Nie piszę tego dlatego, że nie wierzę w to, czego uczę. Piszę, bo widziałem ludzi, którzy przez półtora roku stawiali świece zamiast złożyć zawiadomienie, i którzy stracili ten czas.

Zrób jedno i drugie. Najpierw zgłoszenie, potem rytuał. W tej kolejności.

Numery, które warto mieć: 112 to numer alarmowy. Niebieska Linia, czyli pomoc dla osób doświadczających przemocy w rodzinie, to 800 12 00 02, czynna całą dobę. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży to 116 111.

Dodam coś z własnego doświadczenia, bo zapowiedziałem to w podrozdziale 1.1. Przez półtora roku byłem przekonany, że w mojej sprawie z sąsiadem nie ma czego zgłaszać. Myliłem się. Kiedy wreszcie poszedłem do dzielnicowego — już po tym, jak sprawa się rozwiązała — usłyszałem, że powinienem był prowadzić zapiski od początku i że przy takiej liczbie zdarzeń byłoby o czym rozmawiać. Straciłem rok, w którym można było działać dwoma drogami naraz.

Problemy zdrowotne. Jeśli coś cię boli, jeśli nie śpisz od miesięcy, jeśli chudniesz, jeśli masz kołatanie serca, jeśli jesteś wyczerpany bez powodu — idziesz do lekarza i robisz badania. Dopiero potem rozmawiamy o tym, czy to urok.

Powiem to możliwie dobitnie, bo w rozdziale drugim będę opisywał objawy, które tradycja przypisuje klątwie, i nie chcę, żebyś je odczytał inaczej. Każdy z tych objawów ma przyczyny medyczne i te sprawdza się najpierw. Niedokrwistość. Choroby tarczycy. Niedobory. Bezdech senny. Depresja. Choroby przewlekłe. Działanie leków. Lista jest długa i zwykle to na niej znajduje się odpowiedź.

Jeśli przy tym pojawiają się myśli o zrobieniu sobie krzywdy — nie czekasz ani dnia. Kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych to 116 123. Całodobowe Centrum Wsparcia to 800 70 2222. Pomoc psychiatryczną w sytuacji nagłej dostaje się bez skierowania, na izbie przyjęć szpitala psychiatrycznego albo w punkcie zgłoszeniowo-koordynacyjnym centrum zdrowia psychicznego.

Sprawy prawne. Spór o majątek, sprawa rozwodowa, konflikt z pracodawcą, nieoddany dług, sprawa spadkowa. Tu idziesz do prawnika i prowadzisz sprawę tak, jak się prowadzi sprawy. Rytuał może ci pomóc wejść na salę spokojniejszym — i to jest realna pomoc — ale nie zastąpi pisma procesowego. W Polsce działają punkty nieodpłatnej pomocy prawnej przy urzędach gmin i powiatów i warto o nich wiedzieć.

Uzależnienie — twoje albo kogoś bliskiego. Poradnia leczenia uzależnień, grupa wsparcia dla rodzin. Telefon dla osób z problemem alkoholowym i ich rodzin: 801 199 990.

Zasada, którą z tego wszystkiego wyprowadzam, brzmi tak: magia jest dobra tam, gdzie zwykłe środki się skończyły albo gdzie działa się równolegle. Nie jest dobra tam, gdzie zwykłych środków się nie wyczerpało.

Zakaz praktykowania w gniewie. Teraz druga zasada, równie ważna.

Nie praktykuj w gniewie. Nie praktykuj po alkoholu. Nie praktykuj w panice.

Dlaczego? Z czterech powodów i wszystkie są praktyczne.

Bo w gniewie formułujesz intencje, których byś nie sformułował na trzeźwo. Człowiek, który dwie godziny po kłótni stawia świecę, nie chce spokoju. Chce, żeby tamten cierpiał — i jego intencja będzie o tym, choćby ułożył ją z innych słów.

Bo w gniewie wskazujesz niewłaściwą osobę. Rozdział szósty jest w całości o tym, jak łatwo się tu pomylić.

Bo po alkoholu nie odróżnisz, co jest twoim odbiorem, a co stanem. Dotyczy to zwłaszcza wszystkiego, co opisuję w rozdziale drugim: wosku, wahadła, kart.

I bo w panice robi się za dużo naraz. Widziałem ludzi, którzy w jeden wieczór postawili siedem rytuałów, bo bali się, i którzy potem nie wiedzieli, co właściwie uruchomili.

Zasada doby. Jest prosta i stosuję ją bez wyjątku: między decyzją a rytuałem musi minąć co najmniej doba.

Zapisz intencję. Odłóż kartkę. Prześpij się. Przeczytaj ją następnego dnia rano.

Co się wtedy dzieje? W moim doświadczeniu mniej więcej w połowie przypadków zdanie zapisane wieczorem wygląda rano inaczej. Czasem okazuje się, że chodziło o coś innego. Czasem — że sprawa jest mniejsza, niż się wydawała. A czasem człowiek stwierdza, że nadal chce to zrobić, i wtedy robi to spokojnie, z właściwą intencją.

Jedyny wyjątek: osłona. Krąg, tarcza osobista, zamknięcie domu — te rzeczy wolno wykonać od razu, o każdej porze, bez odczekiwania. Obrona nie wymaga namysłu.

Stopniowanie środków. Czwarta zasada i ta, której najczęściej się nie przestrzega.

Zaczynasz zawsze od ochrony. Dopiero gdy ochrona nie wystarcza, sięgasz dalej.

Kolejność, której uczę.

Stopień pierwszy: osłona. Codzienna praktyka z rozdziału ósmego, tarcza osobista, zapieczętowanie domu, amulet. To jest rozdział czwarty i w większości spraw na tym się kończy.

Stopień drugi: odcięcie. Przecięcie więzi, zamrożenie, wyciszenie, odepchnięcie. Rozdział piąty. Sięgasz po to, gdy sama osłona nie wystarczyła i gdy sprawa trwa.

Stopień trzeci: zwrot. Odbicie, odesłanie. Rozdział szósty. Sięgasz po to wtedy, gdy masz podstawy sądzić, że ktoś działa przeciw tobie celowo, i gdy dwa poprzednie stopnie zawiodły.

Dlaczego taka kolejność? Bo w zdecydowanej większości spraw wystarcza pierwszy stopień i nie trzeba iść dalej. Bo każdy kolejny stopień

wymaga więcej pracy i więcej ostrożności. I bo człowiek, który zaczyna od trzeciego, zwykle robi to w gniewie — a to jest dokładnie to, przed czym ostrzegałem wyżej.

Nie przeskakuj stopni. Daj każdemu cykl księżyca, zanim uznasz, że nie zadziałał.

Zestaw pytań przed rytuałem. Na koniec lista, którą przepisz sobie na kartkę i trzymaj w miejscu, w którym pracujesz. Przechodź przez nią za każdym razem.

Czy minęła doba od decyzji?

Czy jestem spokojny, trzeźwy i wyspany?

Czy zapisałem intencję jednym zdaniem i czy dotyczy ona mojego życia, a nie cudzego?

Czy ten rytuał odbiera komuś wolną wolę? Jeśli tak — nie wykonuję go.

Czy wyczerpałem zwykłe środki? Czy zgłosiłem, co było do zgłoszenia, i czy poszedłem tam, gdzie trzeba było pójść?

Czy jestem na właściwym stopniu, czy przeskakuję?

Czy przemyślałem, co się stanie, jeśli to zadziała dosłownie?

Czy jestem gotów przyjąć skutki?

I ostatnie, które uważam za najważniejsze: czy chodzi mi o mój spokój, czy o jego nieszczęście?

Jeśli przy którymkolwiek z tych pytań zawahałeś się — odłóż to na tydzień. Świeca poczeka. Nic nie ucieknie, a praca wykonana w niewłaściwym stanie bywa gorsza niż niewykonana wcale.

1.5. Przygotowanie umysłu i ducha praktyka

Masz zasady. Teraz przygotowanie — czyli to, co robisz z sobą, zanim cokolwiek zapalisz.

Powiem na wstępie, dlaczego to jest ważniejsze niż narzędzia. Można mieć najlepszy nóż obrzędowy, świece robione ręcznie i zioła zbierane o świcie, a rytuał nie zadziała, bo człowiek przez te dwadzieścia minut myślał o jutrzejszym spotkaniu. Odwrotnie też bywa: ktoś robi wszystko najprościej, zwykłą świecą ze sklepu, i wychodzi z tego praca, która zmienia mu życie. Różnica leży w stanie, w jakim się pracuje.

Oddech. Pierwsze i najważniejsze ćwiczenie, wykonywane przed każdym rytuałem bez wyjątku.

Rytm, którego uczę, jest prosty: wdech na cztery, zatrzymanie na cztery, wydech na sześć, zatrzymanie na dwa.

Jak to zrobić, krok po kroku.

Usiądź prosto, stopy płasko na podłodze, dłonie na udach. Zamknij oczy albo opuść wzrok.

Wypuść najpierw całe powietrze, do końca.

Wdech nosem, licząc w myślach do czterech. Powietrze ma iść w dół, do brzucha — połóż dłoń poniżej żeber i poczuj, jak się unosi.

Zatrzymaj, licząc do czterech. Bez napinania, bez zaciskania gardła.

Wydech ustami, przez lekko rozchylone wargi, licząc do sześciu. Powoli, równo.

Zatrzymaj na dwa.

I od nowa.

Ile razy? Dwanaście oddechów. Przy tym rytmie zajmuje to około trzech minut.

Jeśli liczba sześć przy wydechu jest dla ciebie za długa, licz do pięciu. Zasada, która tu obowiązuje, jest jedna i ważniejsza od konkretnych liczb: wydech ma być dłuższy niż wdech.

Dlaczego to działa? Podam oba wyjaśnienia, bo oba uważam za prawdziwe. W języku tradycji: oddech porządkuje i ustawia cię w stanie, w którym można pracować. W języku zwyczajnym: wydłużony wydech pobudza tę część układu nerwowego, która odpowiada za wyciszenie, obniża tętno i jest to zjawisko fizjologiczne, nie umowa. Jedno i drugie prowadzi do tego samego i nie musisz wybierać.

Przeciwwskazanie: jeśli przy zatrzymywaniu oddechu robi ci się słabo albo kręci w głowie, pomiń zatrzymania i po prostu oddychaj z dłuższym wydechem. Przy chorobach serca, przy nadciśnieniu i w ciąży nie forsuj niczego.

Koncentracja na płomieniu. Drugie ćwiczenie, wykonywane codziennie przez tydzień przed pierwszym rytuałem — a potem, jeśli chcesz, dalej.

Przebieg. Zapal świecę i postaw ją na wysokości wzroku, mniej więcej metr przed sobą. Zgaś światło. Usiądź prosto.

Patrz na płomień. Nie na świecę — na sam płomień, na jego jasne jądro.

Nie wpatruj się siłą i nie powstrzymuj mrugania. Mrugaj normalnie, patrz spokojnie.

Za każdym razem, gdy zauważysz, że myślisz o czymś innym, wróć wzrokiem i uwagą do płomienia. Bez oceniania, bez wyrzutów. To jest całe ćwiczenie: zauważyć i wrócić, i tak pięćdziesiąt razy.

Czas: pięć minut. Ustaw minutnik, żeby nie zerkać na zegarek.

Czego się spodziewać? Przez pierwsze dni rozdrażnienia i poczucia, że to strata czasu. Potem zaczyna się zmieniać sposób widzenia: płomień wydaje się ostrzejszy, otoczenie ciemnieje, czas się rozciąga. Niektórzy widzą wokół płomienia świetlistą obwódkę — jest to zjawisko zwyczajne, wynikające z pracy oka, i nie przypisuj mu znaczeń.

Po co to robić? Bo w rytuale będziesz musiał przez kilkanaście minut utrzymać uwagę przy jednej rzeczy. Jeśli nie umiesz tego przy świecy w pustym pokoju, nie zrobisz tego przy świecy, przy której chodzi o coś ważnego.

Przeciwwskazanie: przy padaczce światłoczułej nie wykonuj ćwiczeń z wpatrywaniem się w migoczące światło; zamiast tego używaj kamienia albo ciemnego punktu na ścianie.

Uziemienie. Trzecia rzecz i ta, do której będę wracał przez całą książkę — zwłaszcza w rozdziale siódmym.

Przebieg. Stań boso, stopy rozstawione na szerokość bioder, kolana lekko ugięte. Jeśli nie możesz stać, usiądź ze stopami na podłodze.

Weź trzy oddechy w rytmie, którego się właśnie nauczyłeś.

Przenieś uwagę do stóp. Poczuj, gdzie dokładnie dotykają podłoża: pięty, zewnętrzne krawędzie, podstawy palców.

Wyobraź sobie, że ze środka każdej stopy wyrastają korzenie. Grube, mocne, ciemne. Schodzą przez podłogę, przez strop, przez fundament, przez warstwę ziemi, przez glinę, przez skałę — coraz głębiej.

Niech się rozgałęzią i oplotą coś stabilnego: kamień, skałę, cokolwiek, co tam zobaczysz.

A teraz przy każdym wdechu wciągaj przez te korzenie ciemną, ciężką siłę ziemi. Prowadź ją w górę: przez stopy, łydki, kolana, uda, biodra, brzuch, klatkę piersiową, aż do czubka głowy.

Pięć, sześć oddechów. Potem stań chwilę i poczuj ciężar własnego ciała.

Czas: dwie, trzy minuty.

Dlaczego akurat korzenie i ziemia? Bo to jest, jak pisałem w podrozdziale 1.1, strona rzemiosła związana z ziemią, i bo ciężar jest tu

stanem pożądanym. W pracy, której się uczysz, nie chodzi o unoszenie się. Chodzi o stanie mocno.

Jeśli nie widzisz obrazów — a jest sporo osób, które nie widzą — nie zmuszaj się do wizualizacji. Wystarczy sama intencja i uwaga skierowana w dół. Działa to tak samo.

Dzień rytuału. Teraz praktyczne przygotowanie całego dnia, bo rytuał zaczyna się rano, nie wieczorem.

Telefon. Wyłącz powiadomienia od południa. Na godzinę przed pracą odłóż go do innego pokoju, wyłączony albo w trybie samolotowym. Nie wyciszony.

Media. Nie oglądaj tego dnia wiadomości, nie przewijaj mediów społecznościowych, nie czytaj komentarzy. Powód jest konkretny: wszystko to zostawia w głowie cudze zdania i cudze emocje, a na rytuał masz przyjść ze swoimi.

Jedzenie. Lekko i nie później niż trzy godziny przed pracą. Bez ciężkiego mięsa, bez smażonego, bez dużych ilości. Pełny żołądek odciąga uwagę i usypia.

Alkohol: nie. Ani tego dnia, ani poprzedniego wieczoru.

Kawa: nie w ciągu czterech godzin przed rytuałem.

Kąpiel. Weź ją przed pracą, w letniej wodzie, z garścią soli. Nie jest to obowiązek, ale jest to najprostszy znany mi sposób na zaznaczenie granicy między dniem a tym, co robisz wieczorem. Opisuję to szerzej w rozdziale siódmym.

Ubranie. Czyste, wygodne, luźne. Jeśli masz coś, co zakładasz tylko do pracy obrzędowej — tym lepiej, bo samo założenie staje się po kilku razach sygnałem.

Kiedy nie praktykować. Zasada, której pilnuję u siebie i o którą proszę ciebie.

Nie praktykuj w wyczerpaniu. Człowiek, który przespał cztery godziny, nie utrzyma uwagi przez dwadzieścia minut i zrobi rytuał wadliwie: pomyli kolejność, zapomni intencji, zaśnie przy świecy. A przy świecy nie zasypia się bezkarnie — o bezpieczeństwie piszę w rozdziale trzecim.

Nie praktykuj w chorobie. Przy gorączce, przy infekcji, przy silnym bólu. Organizm ma wtedy inną robotę.

Nie praktykuj niewyspany. Mniej niż sześć godzin snu oznacza przełożenie pracy na inny dzień.

Nie praktykuj w dniu, w którym jesteś w ostrym kryzysie: po kłótni, po złej wiadomości, w ataku lęku. Wraca tu zasada doby z poprzedniego podrozdziału.

A jeśli rzecz jest pilna? Osłona — tarcza osobista, sól na progu, zamknięcie drzwi — wolno zawsze, w każdym stanie. Wszystko inne poczeka do jutra.

Ćwiczenie sprawdzające gotowość. Na koniec coś, co pozwoli ci rozstrzygnąć, czy możesz przejść do pierwszego rytuału.

Przebieg. Wieczorem, w ciemnym pokoju. Zapal świecę i postaw ją przed sobą.

Zrób pełne przygotowanie: dwanaście oddechów, potem uziemienie.

Postaw przed sobą kartkę z jednym zdaniem — dowolnym, choćby „jestem tutaj".

Siedź przed świecą przez piętnaście minut. Patrz na płomień, powtarzaj to zdanie w myślach, za każdym razem gdy uwaga ucieknie, wracaj do niego.

Po piętnastu minutach zgaś świecę, zapal światło i zapisz w zeszycie trzy rzeczy: ile razy uwaga uciekła, czy dotrwałeś do końca, i co czujesz teraz.

Jak odczytać wynik.

Jeśli dotrwałeś do końca i uwaga uciekała ci kilkanaście razy — jesteś gotów. Kilkanaście to normalna liczba, także u mnie po latach.

Jeśli dotrwałeś, ale przez całe piętnaście minut myślałeś o czymś zupełnie innym i ani razu nie wróciłeś — powtarzaj ćwiczenie z płomieniem przez kolejny tydzień.

Jeśli nie dotrwałeś, bo zasnąłeś — przespij się porządnie przez kilka nocy i spróbuj jeszcze raz, o innej porze.

Jeśli nie dotrwałeś, bo poczułeś niepokój, który narastał — przerwij, zapal światło i wróć do tego za tydzień, skracając czas do pięciu minut. Jeśli przy kolejnych próbach będzie tak samo, odłóż całą sprawę i przeczytaj jeszcze raz, co pisałem w podrozdziale 1.4 o sytuacjach, w których najpierw idzie się gdzie indziej.

I ostatnia uwaga, którą zostawiam na koniec tego rozdziału. Nikt nie jest gotowy w pełni i nikt nie robi tego dobrze za pierwszym razem. Pierwszy rytuał będzie nieporadny: pomylisz kolejność, zapomnisz zapalniczki, przerwie ci telefon, który miał być wyłączony. To jest zwyczajne i nic nie psuje.

Rzeczą, która naprawdę psuje, jest wykonanie rytuału w gniewie, bez namysłu, wobec niewłaściwej osoby i po wódce. Wszystko inne da się poprawić przy następnym razie.