

# Vrăjitoarea verde

*Ghidul complet al*

MAGIEI NATURALE BAZATE PE  
PLANTE MEDICINALE,  
FLORI, ULEIURI ESENȚIALE  
ȘI MULTE ALTELE

ARIN MURPHY~HISCOCK

Traducerea din limba engleză: Cristian HANU

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2022

Braşov, str. Zizinului nr. 48, parter, ap. 7, cod 500414, O.P. 12

*Mobil:* 0725 931 146

*Telefon:* 0268 324 970

*E-mail:* adevardivin@gmail.com

Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:

[www.divin.ro](http://www.divin.ro)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**MURPHY-HISCOCK, ARIN**

**Vrăjitoarea verde : ghidul complet al magiei naturale bazate pe plante medicinale, flori, uleiuri esențiale și multe altele / Arin Murphy-Hiscock**

; trad.: Cristian Hanu. - Braşov : Adevăr divin, 2022

ISBN 978-606-756-048-0

I. Hanu, Cristian (trad.)

291.6

Titlul original în limba engleză este *The Green Witch: Your Complete Guide to the Natural Magic of Herbs, Flowers, Essential Oils, and More.*

Drepturile asupra conținutului acestei cărți aparțin autoarei Arin Murphy-Hiscock.

Ediția originală a fost publicată în 2017 de Adams Media, un departament editorial al Simon & Schuster, Inc., SUA.

*Tehnoredactare și copertă:* Elena DAVID

*Corectură:* Elena MÁLNAI

## Dedicație

Dedic această carte lui Saya și Sydney, care ar putea face parte din următoarea generație de vrăjitoare verzi.

## Cuprins

Introducere 11

### Partea I

*Descoperirea căii vrăjitoarei verzi* 13

Capitolul 1

*Ce este vrăjitoria verde?* 15

Calea vrăjitoarei verzi 16

Scurtă istorie a vrăjitoriei verzi 22

Cum putem învăța să ne identificăm cu Pământul? 27

Magia de a fi o vrăjitoare verde 30

Capitolul 2

*Acceptă-ți puterea personală* 37

Focalizează-ți atenția asupra centrilor tăi energetici 38

Instrumente pe care le poți folosi 43

Transformă-ți casa într-un spațiu sacru 52

Creează un spațiu sacru în afara casei 69

Pune-te la unison cu Pământul 71

## Capitolul 3

*Pune-te la unison cu natura* 75

Familiarizează-te cu colțul tău de Univers 76

Experimentează energia mediului natural din jurul tău 79

Ancorează-te în energia telurică 81

Lucrează cu cele patru elemente naturale 82

Descoperă-ți și cultivă-ți simțurile 89

## Capitolul 4

*Manifestă puterea anotimpurilor* 97

Ciclurile anotimpurilor și energia 98

Celebrarea solstițiilor și echinocțiilor 102

Meditații pentru fiecare anotimp în parte 103

Realizarea ritualurilor sezoniere 113

**Partea a II-a***Pășește pe calea verde* 123

## Capitolul 5

*Trăiește-ți viața la unison cu Pământul* 125

Soarele, Luna și stelele 126

Lucrul cu energia verde 133

Magia copacilor 137

Conectează-te cu energia florilor 146

Plante medicinale și aromatice puternice 153

Folosirea pietrelor: Oasele pământului 162

## Capitolul 6

*Cultivă o grădină a vrăjitoarei verzi* 173

Puterea grădinii personale 174

Întemeiază-ți propria ta grădină 177

Recomandări pentru procesul de semănare 181

Îngrijește-ți grădina prin metode naturale 183

Umple-ți casa cu plante în ghivece 188

## Capitolul 7

*Cultivă și practică magia vrăjitoarei verzi* 191

Prepararea plantelor medicinale și aromatice 192

Extragerea energiei din plantele medicinale și aromatice 195

Bindecuvântează-ți creațiile 198

Cum poți prepara un amestec parfumat din plante medicinale și aromatice 201

Cum poți realiza săculețe pentru farmece 214

Cum poți realiza o pernă pentru vise frumoase 216

Săculețe cu farmece pentru grădină 219

Cum poți realiza o mătură 221

Cum poți realiza diferite balsamuri sau parfumuri 225

Cum poți realiza diferite dale din piatră pentru grădina ta 229

## Capitolul 8

*Devino o vindecătoare naturală* 237

Pașii procesului de vindecare 237

Prepararea ceaiurilor vindecătoare 239

Uleiuri esențiale pentru amplificarea energiei și a puterii personale 244

Băi pentru regenerarea organismului și săruri pentru baie 251

Cum poți prepara diferite elixiruri pentru recăpătarea stării de sănătate 258

*Rețete de bucătărie pentru vrăjitoarele verzi* 261

Conectează-te cu energia fructelor 262

Integrează puterea florilor 267

Cum poți prepara diferite tipuri de oțet (cu grade de tărie diferite) 274

Adaugă îndulcitori cu zaharuri infuzate 276

Îmbunătățește-ți starea de sănătate cu ajutorul legumelor 280

Integrează bunătatea cerealelor 289

Anexă

*Correspondențele magice ale diferitelor articole naturale* 295

## Introducere

Indiferent ce motive ai pentru a căuta o stare de echilibru în viața ta, vei descoperi rapid că punerea la unison și armonizarea cu energiile naturii te pot ajuta să te eliberezi de factorii de stres și să te focalizezi asupra realității din momentul prezent (de tip *aici și acum*). Și nu există nicio modalitate mai bună de a explora abundența naturii decât urmând calea vrăjitoarei verzi.

În esență, calea vrăjitoarei verzi este calea terapeuților și vindecătorilor naturiști, care se folosesc de puterea plantelor medicinale și aromatice. Este o practică extrem de flexibilă, ce poate fi personalizată de către orice persoană care își dorește să exploreze darurile naturii, folosindu-le pentru a găsi o stare mai plenară de echilibru și de armonie în viața sa. Dacă vei citi cartea *Vrăjitoarea verde*, vei descoperi în ea toate informațiile de care vei avea nevoie pentru a avansa pe calea practicii spirituale a vrăjitoriei verzi, de la cele necesare pentru a putea păși pe calea verde în această epocă modernă și până la tot ceea ce trebuie să știi despre plantele medicinale și aromatice esențiale, despre alte plante, despre copaci, pietre și multe altele. Vei descoperi de asemenea diferite rețete, exerciții, sugestii pentru ritualuri și recomandări pentru prepararea diferitelor poțiuni și amestecuri de plante, în diferite scopuri, în egală măsură laice și magice.

## Capitolul 1

*Ce este vrăjitoria verde?*

**D**acă privim lucrurile dintr-o perspectivă istorică, vrăjitoarele verzi trăiau izolat de restul comunității, folosindu-se de energiile plantelor și ale copacilor din jurul lor pentru a-i vindeca pe ceilalți oameni. Cei care aveau nevoie de serviciile lor trebuiau să călătorească însă până la locul în care trăiau acestea. În zilele noastre, o vrăjitoare verde locuiește cel mai probabil în mijlocul unui oraș sau în suburbiile de la periferia acestuia. Ea poate avea o carieră în diferite domenii de activitate, cum ar fi afacerile, medicina sau învățământul. Sau își poate crește copiii, fără a activa în vreo profesie anume.

O vrăjitoare verde nu este definită de locul în care trăiește sau de munca pe care o prestează pentru a primi un salariu. Ea nu se limitează să lucreze numai cu plantele medicinale și aromatice sau cu copacii. Spre deosebire de ceea ce cred oamenii, o vrăjitoare verde nu este definită doar de maniera prin care își exprimă spiritualitatea sau de religia pe care a adoptat-o, ci mai degrabă de relația ei cu lumea înconjurătoare, de etica și de afinitatea ei cu universul naturii. Pe scurt,

ea trăiește viața unei vrăjitoare verzi sau, altfel spus, pășește pe calea verde.

Calea vrăjitoare verzi este o cale personală extrem de intensă, care integrează capacitățile, preferințele și antipatiile sale, dar și climatul unei locații geografice particulare și interacțiunea ei cu energia respectivului mediu înconjurător.

Cu alte cuvinte, ea nu reprezintă neapărat o tradiție, ci mai degrabă o adaptare personală a unui ideal.

## Calea vrăjitoare verzi

În accepțiunea populară, practica vrăjitoriei verzi este o expresie a spiritualității bazate pe natură, care insistă asupra interacțiunii persoanei cu mediul ei natural. În sine, vrăjitoria verde este o practică ce presupune utilizarea energiilor naturii cu scopul de a îndeplini o sarcină sau de a atinge un obiectiv. În general, orice tip de vrăjitorie este centrat în jurul unui zeu și al unei zeițe (uneori doar al unei zeițe), pornind de la premisa că magia este un fenomen natural.

Vrăjitoria este confundată frecvent cu Wicca, o religie modernă alternativă, bazată la rândul ei pe comuniunea cu natura. Deși există într-adevăr numeroase similitudini între Wicca și vrăjitorie, inclusiv reverența acordată naturii, Wicca rămâne totuși o religie formală specifică. Pe de altă parte, există o varietate foarte mare de tipuri de vrăjitorie, cu grade și structuri diferite. În această carte, noi vom folosi conceptul de „vrăjitorie” doar cu referire la acele practici ce se folosesc de energiile naturale pentru atingerea diferitelor obiective, fără vreun context religios specific.

În concluzie, o vrăjitoare verde este o persoană care pășește pe calea verde, fiind plenar conștientă de maniera în care curg

energiile naturii în viața și în mediul ei înconjurător, chiar dacă respectivul mediu nu este neapărat o grădină tradițională sau o pădure, așa cum descriu basmele sau alte viziuni romanțate ale oamenilor.

De ce am folosit însă în definiția de mai sus expresia „pășește pe cale”, în loc să spunem pur și simplu că „practică vrăjitoria verde”? Răspunsul este cât se poate de simplu: vrăjitoria verde nu este o practică separată de viața de zi cu zi, așa cum este de pildă ritualul magic. Ea este o experiență ce include absolut totul în sine, astfel încât întreaga viață devine o experiență magică.

Cu alte cuvinte, vrăjitoria verde nu este o tradiție formală, așa cum sunt Wicca Grădinăritului, Wicca Dianică, Tradiția Zânelor sau alte astfel de practici clar delimitate. Atunci când vorbim despre „tradiția vrăjitoriei verzi”, noi nu facem referire la o linie neîntreruptă de inițiați sau la o sumă precisă de dogme, ci doar la diferite metode și practici preluate din diferite locuri de vrăjitoare verzi sau de vindecătoare moderne (cele care se folosesc de așa-numitele „leacuri băbești”).

Dat fiind că practica vrăjitoare verzi este o cale solo extrem de puternic individualizată, cărțile moderne care descriu această cale nu prezintă practic decât viziunea sau interpretarea autorilor respectivi referitoare la ea. Este imposibil să fii inițiat în calea vrăjitoare verzi, căci nu există nicio cunoaștere formală transmisă printr-un antrenament precis, și nicio minte colectivă cu care să te poți conecta prin intermediul unor ceremonii sacre realizate de înțelepții comunității. Ce-i drept, există grupuri moderne eclecticice care își bazează

practica regulată pe idealurile vrăjitoriei verzi, dar nu este același lucru.

Un practicant al vrăjitoriei verzi poate transmite mai departe cunoașterea personală, inclusiv notițele și diferite informații scrise, dar acesta nu este propriu-zis un proces de inițiere. Citirea ideilor și viziunii unui anumit autor referitoare la calea vrăjitoriei verzi este o formă de ucenicie prin care poți învăța o modalitate nouă de a percepe lumea înconjurătoare, descoperind în acest fel noi exerciții și tehnici care te pot ajuta să îți rafinezi și să îți aprofundezi conexiunea cu lumea naturală din jurul tău. Acest proces nu poate fi la fel de personal ca o ucenicie tradițională, proces în decursul căruia ucenicul lucrează alături de maestrul său, dar este totuși o formă modernă de dobândi anumite cunoștințe și capacități practice prin contactul cu un anumit practicant.

## PERSPECTIVA UNEI VRĂJITOARE VERZI ASUPRA VIEȚII

Conceptele cheie care stau la baza practicii și perspectivei unei vrăjitoare verzi asupra vieții sunt: vindecarea, armonia și echilibrul. Ele sunt asociate direct cu trei perspective distincte:

1. Cea asupra Pământului (mediul înconjurător local, dar și planeta în ansamblul ei).
2. Cea asupra umanității (în general, dar și asupra comunității locale și a cercurilor tale de prieteni și de cunoștințe).
3. Cea asupra propriei tale ființe.

Mulți oameni insistă doar asupra Pământului, considerându-l principalul obiect de interes al vrăjitoarelor verzi, dar această perspectivă nu este corectă. O vrăjitoare verde înțelege că Pământul include planeta și toate viețuitoarele care trăiesc pe ea, inclusiv animalele, plantele și oamenii. Din această perspectivă, într-adevăr, Pământul este un termen colectiv care face referire la toate viețuitoarele. O vrăjitoare verde știe însă că această perspectivă de ordin general nu insistă suficient de mult asupra nevoilor individuale. De exemplu, putem deplânge poluarea generală a apelor planetei, dar o acțiune locală are un efect mult mai rapid asupra mediului nostru direct decât un marș de protest în fața sediului companiei de apă. „Începe prin a-ți face curățenie în propria ta ogradă” este un dicton pe care vrăjitoarele verzi îl înțeleg perfect.

Un alt domeniu de interes al vrăjitoarelor verzi sunt oamenii. O vrăjitoare verde modernă înțelege cu ușurință impactul pe care îl are umanitatea asupra lumii naturale, nu doar prin maniera în care o tratează diferiții indivizi, ci și prin energia creată de sentimentele și de convingerile lor. Așa cum noi suntem influențați de energiile naturii, și aceasta din urmă este influențată de energiile noastre, efect care nu este întotdeauna pozitiv din păcate. Prin urmare, o vrăjitoare verde își propune întotdeauna să mențină armonia dintre umanitate și natură. Simultan, ea înțelege perfect faptul că oamenii își influențează inclusiv semenii prin intermediul energiei lor, și urmărește să mențină un mediu energetic cât mai armonios, astfel încât ființele umane să se simtă calme și dornice să își îmbunătățească viața într-o manieră pozitivă, interacționând unele cu celelalte ușor și prin prisma iubirii.

Și în sfârșit, o vrăjitoare verde trebuie să opereze întotdeauna într-o manieră armonioasă cu realitățile din propria sa viață. Cu alte cuvinte, ea trebuie să lucreze pentru îndepărtarea propriilor obstacole și pentru îndeplinirea propriilor obiective. Mai mult decât atât, ea trebuie să își cunoască propriul sine într-o măsură suficient de mare pentru a-și putea aplica energiile și talentele într-o manieră optimă. Identitatea de sine nu este întotdeauna aceea pe care și-ar dori-o omul, dar ea ilustrează esența reală a acestuia. Descoperirea acestui sine real poate fi extrem de dificilă, căci foarte mulți oameni se mint pe ei înșiși în mod regulat. Adeseori, ei devin complet orbi sau surzi în fața diferitelor aspecte ale personalității lor, pe care nu le descoperă până în momentul morții. Pe de altă parte, lucrul cu aspectele ascunse în umbră ale propriului psihic poate conduce la rezultate extrem de satisfăcătoare, iar menținerea unei armonii între aspectele întunecate și cele luminoase ale acestuia ne poate echilibra în mare măsură energia personală.

## ETICA UNEI VRĂJITOARE VERZI

Conceptul de etică este extrem de important pe orice cale asociată cu o expresie a spiritualității. Într-o manieră interesantă, nu există alte reguli etice sau morale asociate cu calea vrăjitoarei verzi decât cele pe care le posedă deja practicanta.

De ce nu există nicio regulă etică particulară asociată cu calea vrăjitoarei verzi? Pe de o parte, această practică este atât de personală, încât crearea unui sistem etic foarte precis ar putea exclude anumite practicante sau le-ar putea forța să își schimbe modul de a fi. Vrăjitoria verde nu are nimic de-a face cu necesitatea de a-ți schimba identitatea de sine, ci mai degrabă

cu opțiunea personală a individului de a-și armoniza propria viață, punând-o la unison cu energiile naturii. Pe de altă parte, o vrăjitoare verde este atât de bine pusă la unison cu mediul ei înconjurător, încât de cele mai multe ori ea nu mai are efectiv nevoie de un set de principii etice pe care să le respecte. Conștientizarea faptului că faci parte integrantă din mediul înconjurător te împiedică automat să acționezi în vreun fel împotriva acestuia. Cu alte cuvinte, atunci când cooperezi cu Pământul, înțelegi imediat că orice acțiune care i se împotrivesc acestuia ar fi contraproductivă, fapt care include și membrii energiei extinse a Pământului cum ar fi oamenii, animalele, plantele și așa mai departe. Este foarte dificil să acționezi lipsit de etică atunci când înțelegi perfect în ce fel sunt afectate creaturile și restul mediului în urma acțiunii tale negative.

Atunci când iubești și respecti lumea din jurul tău, îți este imposibil să o abuzezi. Cu cât îți vei cultiva într-o mai mare măsură empatia și simpatia față de mediul tău înconjurător, cu atât mai frumos îl vei trata pe acesta. Acest principiu este direct asociat cu Regula de Aur, despre care vorbesc foarte multe religii. El descrie practic o reciprocitate etică: dacă îi vei trata pe cei din jurul tău așa cum ți-ai dori să fii tratat tu, aceștia îți vor răspunde cu aceeași monedă. Tot ceea ce îi oferi lumii se întoarce la tine, lucru valabil deopotrivă pentru gânduri, acțiuni și energii.

O vrăjitoare verde își propune să fie întotdeauna conștientă, iar cultivarea acestei lucidități o ajută să înțeleagă cu ușurință ce ființe sau ce aspecte vor fi afectate de acțiunile și de alegerile sale. Datorită acestei înțelegeri superioare, la care se

adaugă simțul responsabilității față de toate formele de viață, ea nu mai trebuie practic să se focalizeze suplimentar asupra aspectelor implicate de etică. Ea consideră natura: mama, tatăl și cea mai bună prietenă a ei. De aceea, i se pare absurd să îi facă vreun rău, în mod intenționat. Gândește-te la iubirea și la respectul pe care i le porți tu Mamei Pământ, și extinde acum aceste sentimente astfel încât să cuprindă toate creaturile care alcătuiesc lumea naturii. Oamenii, animalele, ierburile și copacii – toate fac parte integrantă din natură. Odată ce ai adoptat această atitudine, le vei trata cu același respect cu care o tratezi pe Mama Pământ însăși.

### Scurtă istorie a vrăjitoriei verzi

Practicile vrăjitoriei verzi s-au născut din cele ale vindecătorilor cu leacuri băbești și ale practicanților magiei rurale. Cu alte cuvinte, strămoșii vrăjitoarelor verzi moderne au fost vindecătorii cu plante medicinale din sate, vracii, terapeuții locali, bătrânii înțelepți și alte categorii de „inițiați” care îndeplineau astfel de servicii vindecătoare pentru comunitatea lor.

Îndatoririle acestor strămoși spirituali ai vrăjitoarelor verzi includeau de regulă moșirea nou-născuților și pregătirea morților pentru înmormântare, dar și folosirea diferitelor plante medicinale pentru vindecarea trupului și a minții. Acești oameni dispuneau de o cunoaștere inițiativă superioară, referitoare în egală măsură la viață și la moarte. Cu alte cuvinte, ei știau ce fel de plante erau propice pentru ambele tipuri de existență. Deși respectau adeseori aceste vrăjitoare verzi, oamenii de odinioară se temeau în egală măsură de ele, privindu-le cu neîncredere – culmea! – exact din cauza cunoașterii lor, la care

ei nu aveau acces. Așa se face că ele erau adeseori marginalizate de către comunitățile lor, trăind singure sau departe de centrul social al acestora. Realitatea este că oamenii nu se simt confortabil nici chiar în zilele noastre în prezența persoanelor care dețin o cunoaștere pe care ei nu o posedă.

Un alt motiv probabil pentru care strămoșii spirituali ai vrăjitoarelor verzi moderne au ales să trăiască departe de centrul comunității lor ar putea fi acela că este foarte dificil să auzi ce dorește să îți comunice natura atunci când ești înconjurat de oameni. Apropierea de păduri și de câmpuri îi ajută pe vraci să intre în comuniune cu energiile „lumii verzi”, și implicit să preia de la aceasta toate informațiile și elementele de care aveau nevoie.

Practicanții magiei populare (cea de-a doua ramură a arborelui de familie al vrăjitoarelor verzi) nu sunt neapărat diferiți de vraci (prima ramură). Multe vindecătoare aruncau inclusiv farmece, realizând în acest fel ritualuri de magie populară specifice regiunii în care trăiau (cum ar fi ritualurile vindecătoare *pow-wow* ale americanilor de origine olandeză din Pennsylvania). Cele mai multe dintre ele nu erau însă altceva decât niște bunici care aveau talentul de a „rezolva” lucrurile. Magia populară este alcătuită din numeroase tradiții și practici transmise de la o generație la alta într-o zonă culturală specifică. În general, ea se focalizează asupra divinației legate de afacerile amoroase și de căsnicii, de obținerea unor recolte bune și de prezicerea vremii.

Owen Davies, autorul unei cărți absolut fascinante intitulată *Vracii: magia populară în istoria Angliei*, explică în aceasta că la origini, vracii nu făceau tratamente vindecătoare, ci ridicau