

Harmony Nice

Wicca

**A MAGIA DO
CORAÇÃO**



TRADUÇÃO
ISABEL CANHOTO

Índice

Introdução: a minha história e a elaboração deste livro	11
---	----

Parte 1: Magia para a Mente

1. Intuição	19
2. Confiança	24
3. Meditação que transforma a vida	30
4. Ligue-se à sua criança Interior e ao seu eu sombra	42
5. Arte mágica	50

Parte 2: Magia para o Corpo

6. Alimentos e a magia culinária	63
7. Movimento mágico	84
8. Descanso	90
9. Intimidade na Wicca	104

Parte 3: Magia para a Alma

10. Celebrações para a Alma	111
11. Criar um altar de amor-próprio	149
12. Viver pela <i>Rede</i>	154
13. Sarar e seguir em frente	162

Parte 4: Magia para o Mundo

14. Manifestar para uma realidade melhor	171
15. Proteger	176

16. Purificar	185
17. Autoexpressão e conexão físicas	198
18. Relações e amizades	205
19. Magia no exterior	212
Últimas palavras	229
Recursos	231
Agradecimentos	233
Sobre a Autora	235
Apontamentos	237

Introdução

A minha história e a elaboração deste livro



Durante toda a minha vida, a Wicca tem-me trazido experiências positivas. A fantasia e a magia sempre me fascinaram e comecei a praticar bruxaria aos catorze anos. Mais tarde, aos dezassete, encontrei um livro de Scott Cunningham numa loja perto de casa e a fé Wicca chamou-me a atenção. Nessa altura, estava numa fase de profunda depressão e a minha percepção de mim própria era extremamente negativa. Mas, quando descobri a Wicca, tomei consciência das muitas camadas da consciência humana.

Olhando para trás agora, diria que esta foi a primeira vez que passei por um período de verdadeira consciência de mim, pensando cada vez mais em como as minhas ações afetavam os outros e os passos que dava levavam a resultados negativos. Tornei-me consciente de como desempenhava o meu papel no mundo, e de como podia expandir a minha relação com o universo. Queria aprender e sentia curiosidade por coisas na esfera da espiritualidade e da Wicca que se relacionavam com a natureza, como as *fae*, ou povo das fadas, energia vibracional e adivinhação.

Também li debates da Wicca sobre as ligações vibracionais entre os seres, e compreendi como isto se aplicava à minha vida. Por exemplo, quando era criança, estava convencida de que

podia ouvir as árvores falar (sim, algo preocupante, bem sei!) mas não era uma voz – era mais uma vibração. Depois de aprender o conceito de que tudo possui energia vibracional, algumas das dúvidas que tinha sobre as minhas experiências desapareceram, e a minha crença de que existe magia em todo o lado neste mundo foi reforçada. Comecei a perceber que apenas precisava de a procurar.

Durante uns maravilhosos dois anos, desfrutei do processo de mergulhar no mundo Wicca. Queria lançar todos os feitiços, aprender sobre todas as ervas, e senti que a minha ligação com a terra se fortalecia significativamente. Achei a manifestação quase fácil e natural, e senti-me feliz e saudável no meu corpo. Desenvolvi uma carreira *online*, criando vídeos para instruir os outros na fé Wicca, o que me fez continuar a aprender e a envolver-me na arte.

No entanto, infelizmente, algo que se desenvolveu gradualmente no meu subconsciente alterou o meu caminho. Por volta dos meus dezanove anos, sofri um ataque que me deixou muito abalada. Percebo agora que, a partir deste momento, comecei a perder a minha força. Sem o consciencializar, entrei numa espiral descendente, que primeiro fluiu devagar e depois pareceu ganhar ímpeto. Estava constantemente a tentar resolver os meus problemas com as mesmas respostas, e não conseguia aprender com os meus erros. Quando isto não resultou, dediquei-me a aperfeiçoar a minha aparência exterior. Quando também isto não resultou, voltei-me para o álcool. Infelizmente, o trauma tinha começado a parecer-me normal, e ignorei a maior parte da minha intuição e dor; cheguei ao ponto de não confiar nela e enterrei os meus instintos.

Este estilo de vida e esta mentalidade fizeram-me inevitavelmente sentir desligada do meu caminho Wicca, ao mesmo tempo que me esforçava para me ligar a mim mesma e à terra. Os feitiços começaram a parecer cada vez mais impossíveis, e não sentia entusiasmo por nada que não me desse um sentimento imediato de validação. Depois, em 2020, fomos assolados pela

pandemia. Pela primeira vez em muito tempo, fui obrigada a parar de me mexer, a sentar-me e a reavaliar tudo. Como muitos poderão saber, após anos a viver em modo sobrevivência, quaisquer sentimentos ou traumas não processados podem subitamente atingir-nos como uma laje de cimento. Tinha realmente dificuldade em reunir forças para trabalhar, por isso fiz uma pausa no meu trabalho de *youtuber* e nas redes sociais. Creio que foi um tempo tão confuso para todos nós. Passava os dias a dar passeios e comecei a ficar longos períodos de tempo, todos os dias, apenas sentada a pensar, nem que fosse durante cerca de dez minutos. Descobri que retirava algo positivo desta imobilidade, e comecei a pesquisar e a praticar meditação.

Após meses de reflexão e meditação, consegui ver que o meu recente caminho Wicca se tinha tornado menos sobre a natureza e a beleza do mundo, e mais sobre continuar a *identificar-me* como espiritual, já não a ser verdadeiramente espiritual. Sentia que a minha prática se tinha tornado uma tarefa, cujo principal objetivo era manter uma imagem para as redes sociais. Tinha perdido completamente o fogo que em tempos sentira dentro de mim. A minha intuição desvanecera-se, juntamente com qualquer força que tinha para viver além de meramente fingir ser feliz. Atribuí todos estes sentimentos e ideias a muitas causas, incluindo relações tóxicas que esgotaram a minha confiança interior e um medo de falhar e de sentir felicidade genuína. Percebi por que razão existia um muro entre mim própria e a minha espiritualidade. Estava constantemente a perguntar-me: Como posso praticar uma religião baseada em intuição quando não faço ideia do que preciso?

Estudei o Budismo, Quakerismo e Taoismo, todos com belas filosofias e ideias interessantes sobre a vida e a morte, as quais me ajudaram ao longo do meu caminho. Inevitavelmente, porém, esta pesquisa trouxe-me de volta à Wicca – desta vez, com a abordagem de uma principiante. Tornou-se claro que aquilo de que eu mais precisava era de reconquistar a alegria que antes encontrava na minha prática.

Ansiava por simplicidade, autodescoberta e novo conhecimento. Isso ficou mais evidente quando queria realizar rituais de que necessitava para ser paciente e descansar noutros momentos. O meu altar tornou-se numa pequena mesa com uma única vela, uma planta e uma estátua representando a Mãe Natureza. Deixei de me forçar a ser perfeita e, em vez disso, tornei-me na bruxa feliz do meu coração. Quase parecia que estava a recomençar a minha viagem espiritual, muito embora o caminho fosse no seio de uma religião que seguia há muitos anos. Por isso, comecei a fazer uma abordagem consciente à Wicca, e apliquei isto a áreas da minha vida que nunca tinha considerado quando entrei na fé, na minha juventude.

DE QUE TRATA ESTE LIVRO?

Este livro vai levá-la numa viagem de regeneração. Não lhe oferecerá soluções rápidas, mas vai mostrar uma forma linda de ser que a pode ajudar a ligar-se com as forças naturais e poderá mudar a sua vida. Não quis escrever um livro de autoajuda que oferece instruções artificiais sobre o que fazer para ser feliz. Nem pretendi influenciar ninguém a gastar dinheiro e tempo a comprar cristais e adquirir outros objetos para fins mágicos, sem sublinhar que as coisas mais importantes de que precisa já estão dentro de si.

Quando me iniciei na fé, muito jovem, parecia uma religião muito baseada em ação e, de certa maneira, é-o de facto. Mas, noutros aspetos, aprendi que, na verdade, não temos nada se não cuidarmos das nossas mentes. Escrevi este livro com base na minha experiência pessoal, combinada com conhecimento sobre a fé que pretendia partilhar e os modos em que pode acrescentar à sua vida e ajudar o seu bem-estar com uma abordagem consciente. Enquanto o meu primeiro livro, *Wicca*, é uma introdução à fé, este livro explica como pode pôr o seu conhecimento em prática e usar a bruxaria para melhorar a sua relação com o mundo

à sua volta e, o que é mais importante, consigo mesma, quer seja nova na Wicca ou uma bruxa experiente. Quero guiá-la por aspectos essenciais dos alicerces do que a religião Wicca lhe pode dar, e como a pode usar para se ajudar a criar energia positiva em todas as áreas da sua vida.

O livro encontra-se estruturado em quatro partes principais:

Parte 1: Magia para a Mente explica a importância da intuição e da autoconfiança em magia. Introduz o poder transformador da meditação e mostra como esta pode ser uma forma de se ligar com a criança interior e o seu eu sombra – aspetos ocultos de si mesma que podem influenciar as suas intenções mágicas. Depois encoraja-a a exprimir-se criativamente através da arte mágica.

Parte 2: Magia para o Corpo continua no ponto em que a Parte 1 acaba, mostrando como nos podemos alimentar magicamente através do que comemos e bebemos. Descreve como tanto o movimento mágico como o descanso fazem parte de um estilo de vida mágico equilibrado e harmonioso, e aborda o tema da magia em relações físicas.

Parte 3: Magia para a Alma sugere formas em que a Wicca pode oferecer um caminho para a compreensão e celebração de si ao longo dos festivais do ano. Explicita como fazer um altar ao amor-próprio e como viver pela *Rede*, que descreve o sistema de crenças Wicca. Também considera o valor da cura e do abandono do passado.

Parte 4: Magia para o Mundo fala de como nos exprimirmos e aos nossos desejos no mundo, encontrar a nossa tribo e ligarmo-nos com a natureza. Também considera o papel da proteção mágica e da purificação para nos mantermos a salvo de pessoas negativas e de forças prejudiciais como parte do cuidado de nós mesmas na nossa viagem pela vida.

COMO USAR ESTE LIVRO

Este livro ser-lhe-á útil se tiver curiosidade por fazer uma abordagem diferente à prática da Wicca ou se se sentir estagnada na sua fé. Ao longo dos capítulos, partilharei os rituais que me ajudaram na minha viagem. Não tem de realizar os feitiços em sequência à medida que for lendo, mas pode continuar a ler e voltar a eles quando sentir necessidade.

Aconselho a usar este livro da maneira que resultar melhor para si, quer seja simplesmente encontrando ideias sobre como aumentar o seu bem-estar e felicidade, quer seja abordando a sua prática de uma forma mais consciente. Acredito que a bruxaria e a Wicca e o processo que aplicar à arte é próprio de cada indivíduo. Passei anos a tentar corresponder às expectativas que todos tinham daquilo que uma bruxa devia ser, por isso este livro é escrito da perspetiva de já não querer ser uma bruxa modelo, mas antes ser uma bruxa feliz, que deseja partilhar o que descobriu desde que reingressou na prática. Apresento as minhas perceções, opiniões e experiências pessoais, por isso sinta-se à vontade para concordar ou discordar delas, mas, o que é mais importante, para encontrar as suas próprias interpretações e o seu verdadeiro caminho.

Espero sinceramente que os meus ensinamentos e métodos de usar a Wicca para o bem-estar possam encorajá-la a encontrar uma forma de começar a servir a sua felicidade e abandonar a perfeição.

Abençoada seja, Harmony x

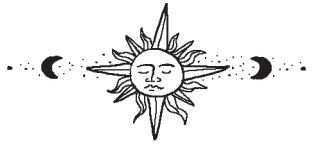
Parte 1

Magia para a Mente



1.

Intuição



A intuição encontra-se na vanguarda de tudo o que a Wicca e a bruxaria nos podem ensinar sobre nós próprios. Na bruxaria, confiamos na nossa intuição para nos dizer o que queremos, o que precisamos e o que devemos evitar (mesmo que seja algo por que temos ansiado). Contudo, aprender a confiar nos nossos sentidos pode ser um longo processo, especialmente quando podemos ter estado dependentes da validação de outros para nos guiar. A acrescentar à dificuldade dá-se que por vezes, quando vivemos verdadeiramente pela nossa intuição, qualquer pessoa manipuladora e ansiosa de poder à nossa volta pode sentir-se ameaçada por isto, e desrespeitar ainda mais as nossas fronteiras.

Quando eu era mais jovem, tomei a afirmação da *Rede* wiccana «Faça o que desejar sem a ninguém prejudicar» de uma forma demasiado literal. A *Rede* wiccana é um conjunto de códigos morais que os wiccanos usam para guiar as suas vidas (veja o Capítulo 12), e eu interpretei a frase como querendo dizer que todos em meu redor podiam fazer basicamente o que quisessem. Isto fez com que eu evitasse conflitos a todo o custo, o que, infelizmente, não me ajudou a desenvolver confiança em mim mesma. Deixar que os outros se aproveitassem de mim constantemente levou a que não houvesse lugar para os meus próprios pensamentos e ideias, ou para aprender a ter fé na minha intuição.

Autoconfiança e aceitação são também as bases do amor-próprio e da cura, informando as nossas escolhas nas práticas

mágicas e a compreensão de quem somos e de como gostaríamos de nos exprimir espiritualmente. Todos temos a capacidade de ser entidades intuitivas e fazer escolhas mais saudáveis e mais felizes para nós mesmos, mas muitas vezes temos de começar por reavaliar o modo como fazemos essas escolhas. Para começarmos a aceder à nossa intuição, temos de a escutar. Chamo a este conceito «conhecermo-nos a nós próprios». Geralmente, isto pode ser uma área complicada, uma vez que conhecermo-nos a nós próprios pode implicar que sabemos qual é a nossa identidade, que esta é fixa e que vamos ficar com ela para sempre. Mas, para mim, conhecermo-nos a nós mesmos implica olhar para dentro de nós e criar um ponto de partida a partir do qual deixamos a alegria entrar na nossa vida. É como abrir uma pequena porta que nos ajuda a descobrir o que desperta mesmo a felicidade dentro de nós, sem qualquer autolimitação ou restrições ou narrativas inflexíveis.

UM RITUAL PARA NOS CONHECERMOS

Este primeiro ritual é uma pequena prática que sinaliza ao universo a nossa disponibilidade para materializar uma versão mais completa de nós mesmas. O seu objetivo é ajudar-nos a começar a conhecer-nos sem julgamento, deste modo desencadeando o ressurgimento da nossa intuição oculta. Faço este ritual uma vez por ano para me conectar comigo própria e certificar-me de que estou a seguir um caminho que é certo para mim. Por isso, se já sente que sabe o que lhe dá alegria, e quiser experimentar isto, esteja à vontade! Nunca é uma má ideia fazer um *check-in* pessoal. Dê a si mesmo o tempo de que necessita para completar este ritual. É muito simples, mas é uma forma excelente de começar a sua viagem intuitiva!

Intenção: conectar-se com os diferentes aspetos do seu eu interior

Horário ideal: deve ser realizado num domingo à tarde. Os domingos são os melhores dias para a mudança espiritual e a prática de magia de cura.

Precisará de:

banheira ou duche (ou até um local natural que permita nadar, se se sentir mais corajosa!)

4 velas à sua escolha (opcional, mas ajuda com o tom do feitiço)
música para meditação (opcional)

uma mão-cheia de pétalas de rosa para representar amor-próprio
(também podem ser usadas pétalas de outras flores, as suas favoritas)

o seu Livro das Sombras (*ou seja, diário mágico*) e uma caneta

- ★ Reserve umas duas horas do seu dia. Dê a si mesma um espaço neutro para pensar, quando não seja interrompida, ou prepare um banho ou disponha-se a tomar um duche.
- ★ Coloque as suas velas na casa de banho para proporcionar uma luz suave e componha-as em quatro pontos à volta do espaço, de forma que a rodeiem e criem um espaço à sua volta. Apague as luzes ou corra os estores para obter o pleno efeito da luz das velas, suave e relaxante. Se quiser, ponha a tocar música de meditação relaxante e descontraia.

Método do banho:

- ★ Se tiver preparado um banho, coloque as pétalas na banheira e certifique-se de que a temperatura da água lhe permitirá manter-se nela algum tempo.
- ★ Se quiser trabalhar com as indicações do seu diário na banheira, comece por copiá-las da lista abaixo, na página 22, e depois responda a cada uma delas o mais descontraidamente que lhe apetece. Não pense demasiado nas suas respostas e divague o que quiser; siga com o que lhe vier à mente! (Eu comecei a fazer um diário no banho porque podia estar sozinha sem interrupções. Parecia-me um local seguro, onde podia ser honesta comigo mesma, mas se preferir não escrever durante o banho, continue com as indicações do diário mais tarde, num local onde possa relaxar sem ser incomodada.)
- ★ Depois de ter terminado esta tarefa, lave bem o corpo. À medida que o faz, tente visualizar-se a eliminar os seus medos, auto-

críticas, acusações a si mesma e juízos próprios. Gosto de me visualizar num lago ou num riacho, e que todos os meus medos passados e os rótulos que dei a mim mesma são lavados à medida que a água flui por mim. Mas não se inquiete se lhe parecer que os seus sentimentos e emoções persistem em si. Está a estabelecer a intenção de eliminar as camadas que estão a ocultar o seu verdadeiro eu e a afastar-se delas.

★ Não se esqueça de apagar as velas no fim do ritual.

Método do duche:

- ★ Primeiro, tome um duche demorado e relaxante (como no método do banho, pode visualizar-se a eliminar todos os medos e todas as autocríticas à medida que toma o duche), depois saia, seque-se e responda às indicações do diário abaixo num local seguro.
- ★ Se estiver a escrever o diário depois do duche ou do banho, e isto a deixar demasiado sonolenta, volte a ele no dia seguinte, quando puder estar sozinha e concentrar-se.
- ★ Lembre-se de se manter em segurança, apagando as velas depois do ritual.

Indicações para o diário:

As indicações para o diário são simplesmente ideias para a fazer refletir. Deixo aqui algumas que considero úteis – mas sinta-se à vontade para as usar apenas como ponto de partida e para ser criativa com elas e as tornar suas. Tente não se focar apenas em arrependimentos, mas também em expectativas positivas! Se tem dificuldade em encontrar um local na casa onde se possa concentrar, vá até um café ou parque para responder a estas indicações para o diário. Por vezes, acho mais fácil concentrar-me no meu café favorito quando está muita coisa a acontecer ou há energias negativas em casa.

- Quando foi a última vez que se sentiu verdadeiramente feliz e o que lhe deu alegria nessa altura?
- Pense em três coisas na sua vida atual ou passada que fazem o seu coração cantar.

- Qual é a atividade ou prática que a faz realmente pensar que está em paz consigo mesma?
- O que lhe dá uma sensação de valor-próprio? (É validação exterior ou interior?)
- Quando se sente mais bela, não para os outros, mas para si mesma?
- Quais são os três valores morais que são especialmente importantes para si?
- Qual é o valor que atribui às opiniões dos outros?
- Acha que alguma das suas escolhas de vida seria diferente se outros não a tivessem influenciado?
- Qual é o seu interesse, passatempo ou paixão, do passado ou do presente, que lhe toca a alma?
- Teria o emprego que tem, usaria a roupa que usa e viveria a vida que vive, se pudesse começar de novo?
- Se pudesse recomeçar tudo, como o faria? (Todos podemos recomeçar, ainda que isso pareça fora do nosso alcance.)
- Se pudesse imaginar a sua vida ideal daqui a um ano – em que aspetos gostaria que fosse diferente da vida presente?
- Como seria o seu dia perfeito, se não existissem regras ou expectativas?

DICA PRÁTICA DE MAGIA

DEFINA A SUA INTENÇÃO

A intenção constitui o cerne da bruxaria. É o foco energético que trazemos à magia quando pensamos nos resultados que queremos obter. É por isso que é tão importante ser clara sobre a intenção por detrás das nossas ações quando realizamos rituais e feitiços, o que implica escutar a sua voz interior e confiar em si própria.

2.

Confiança



O caminho para aprender a escutar a sua voz interior e confiar em si mesma, e desenvolver fé no mundo à sua volta, pode transformar a sua vida. Por vezes, podemos sentir que tudo conspira contra nós, e que aquilo que tanto desejamos pura e simplesmente não está a vir ao nosso encontro. Mas a Mãe Natureza não está contra nós, nem nunca estará. Apenas é. É um ciclo de magia, criando vida e preservando a sua existência, todos os dias.

Nós não estamos nem acima nem abaixo da natureza; apenas *somos* natureza. No entanto, podemos melhorar a nossa relação com a terra alterando os nossos pensamentos e comportamento. Aceitar o que não podemos mudar, e mudar o que podemos é sempre um bom ponto de partida para trabalhar. Está sistematicamente a convidar o negativismo para o interior da sua vida, sem parar para refletir? Continua a repetir os mesmos erros, uma e outra vez, na expectativa de um resultado diferente? Trata-se com desrespeito e depois atrai pessoas que fazem igual? É importante ter ideias claras sobre o que quer, de modo que o universo saiba que está pronta para os seus sonhos. Se está constantemente a ir contra a mentalidade e a vida que quer criar para si mesma, precisa de uma reavaliação!

Para confiar em si plenamente, tem de entender o conceito de que nem tudo é pessoal – o mundo não tem instrumentos para medir se uma pessoa é boa ou má; e não está contra si – é apenas vida. Você não é nem uma vítima nem um herói, mas uma

bela centelha de luz brilhando neste universo pelo curto período de tempo de que dispõe aqui. Haverá beleza e haverá sofrimento, mas todos os dias podemos aprender com o sofrimento e acolher a beleza para tornar o nosso tempo aqui o mais feliz possível.

DICA PRÁTICA DE MAGIA

SEJA PACIENTE

Quando as coisas se tornam avassaladoras, e a sua única opção é esperar e ser paciente, pegue no seu diário, caderno de manifestação (um diário em que faz listas das coisas que quer atrair para a sua vida) ou Livro de Sombras, e escreva: Confio que o universo me dará aquilo de que necessito.

CICLOS UNIVERSAIS

Também é benéfico aprofundar a nossa ligação com o mundo colocando a nossa confiança nos ciclos, como sejam o ciclo lunar e a Roda do Ano, que consiste nos oito *Sabbats* ou festivais wiccanos. Ao escolher os momentos certos e agir em conformidade, podemos aperfeiçoar as nossas manifestações e atrair o que desejamos, e, por conseguinte, enriquecer as nossas vidas. Quando comecei a confiar mais no universo, comecei a ter mais fé no meu corpo, espírito e capacidades. Comecei a compreender que somos parte desta terra e que precisamos de trabalhar com ela e ser mais conscientes das suas fases naturais.

CICLOS LUNARES

Todos os meses há um ciclo lunar ou da lua, que podemos usar na nossa prática mágica. Os rituais que necessitem de maior foco e