

ARIN MURPHY-HISCOCK

LA
STREGA
VERDE

Guida completa

ALLA MAGIA DI ERBE, FIORI, OLI ESSENZIALI E PIETRE

ARMENIA

Introduzione

A PRESCINDERE DAI MOTIVI CHE TI SPINGONO a ricercare l'equilibrio, scoprirai che l'interazione armoniosa con l'energia della natura ti aiuterà a liberarti di tutti quei fattori esterni che sono causa di stress nella tua vita e a concentrarti nel qui e ora. E non vi è modo migliore di esplorare la magnificenza della natura che seguire la via della strega verde.

Quella della strega verde è la vita della naturalista, dell'erborista, della guaritrice. È una pratica libera, flessibile e personalizzata per chiunque desideri esplorare i doni della natura e utilizzarli per trovare equilibrio e armonia nella vita. In questo libro troverai le informazioni di cui hai bisogno per sviluppare e alimentare la pratica spirituale della magia verde – dai consigli su come percorrere il sentiero verde nel mondo moderno, alle informazioni sulle erbe, sulle piante, sugli alberi, sulle pietre, e su molto altro. Troverai ricette, esercizi, suggerimenti sui rituali, e consigli per preparare pozioni e mix di erbe per scopi mondani e magici.

Da temi che spaziano dalla storia della pratica alla creazione delle tue tradizioni individuali, questo libro rappresenta una guida pratica per la strega verde moderna che desidera entrare in contatto con la natura nella società di oggi. L'elemento più rilevante e unico della magia verde consiste nel fatto di essere una pratica specifica e individuale. Non tutti saranno attratti verso le stesse cose e praticheranno nello stesso modo. Si tratta di trovare un equilibrio che funziona nella *tua* vita e che risponde alle *tue* regole.

La strega verde lavora a stretto contatto con la natura e i suoi doni. Utilizza gli elementi naturali per migliorare il benessere del corpo fisico, dello spirito e dell'ambiente, e lavora per stabilire un collegamento personale con il mondo della natura. Armonizzarsi con la natura in questo mondo tecnologico e industriale può sembrare una sfida. Ma per fortuna non hai bisogno di eliminare o di stravolgere le influenze moderne. Quello che devi fare è scoprire in che modo collegare la tua vita moderna con le conoscenze del passato che attendono solo di essere riscoperte. Il trucco consiste nel riconoscere la presenza dell'energia verde nel mondo di oggi e nel vedere come essa continua a operare.

Ascolta il mondo che ti circonda. Apri il tuo cuore. Ritrova l'equilibrio. E goditi il viaggio.

Nota

Benché in tutto il testo io mi riferisca alla strega verde, questo sentiero non esclude affatto i praticanti maschi, che sono sempre più numerosi. Il pronome femminile è stato scelto per semplice comodità.

Parte 1

ALLA SCOPERTA DELLA
STREGA VERDE





CAPITOLO I

Che cos'è la magia verde?

STORICAMENTE, LA STREGA ERA UNA DONNA CHE VIVEVA AI MARGINI, isolata; conosceva le erbe e i loro poteri e li utilizzava per curare gli altri. Chi aveva bisogno dei suoi servizi si rivolgeva a lei. Oggigiorno, una strega verde con ogni probabilità vive in una città o nei suoi sobborghi. Potrebbe lavorare in molti campi, come il commercio, la sanità o l'insegnamento, oppure potrebbe essere una madre a tempo pieno.

Una strega verde non viene definita in base al luogo in cui vive o al lavoro che svolge per portare a casa lo stipendio. Né si limita a lavorare con le piante, gli alberi o le erbe. Non è, come si potrebbe presumere, definita esclusivamente dal modo particolare in cui esprime la propria spiritualità o dalla religione che professa. Una strega verde è definita in base al suo rapporto con il mondo circostante, alla sua etica, e alla sua affinità con il mondo della natura. In breve, vive la vita di una strega verde: vive il sentiero verde.

Quello della strega verde è un sentiero molto personale che integra capacità, predilezioni, il clima di una particolare località geografica, e l'interazione con l'energia di quell'ambiente. Non si tratta tanto di una tradizione quanto dell'adattamento personale di un ideale.

Il sentiero della strega verde

Nella percezione popolare, la pratica della magia verde è un'espressione della spiritualità basata sulla natura che si focalizza sull'interazio-

ne dell'individuo con il proprio ambiente naturale. La stregoneria in sé è una pratica che si avvale delle energie della natura per realizzare un compito o raggiungere un obiettivo. In generale, la stregoneria ammette l'esistenza di un dio e di una dea (talvolta esclusivamente di una dea) e riconosce che la magia è un fenomeno naturale.

La stregoneria viene spesso confusa con la Wicca, una religione moderna e alternativa che si basa sulla natura. Benché la Wicca e la stregoneria abbiano molti punti in comune, compreso un profondo rispetto per la natura, la Wicca resta una religione specifica, formale. Vi sono moltissime forme di stregoneria, con vari gradi di iniziazione. Ai fini di questo libro, il termine «stregoneria» si riferisce alla pratica di lavorare con le energie della natura per raggiungere un obiettivo, senza alcun contesto religioso specifico.

Una strega verde, quindi, è una persona che vive il sentiero verde ed è consapevole di come l'energia della natura fluisca attraverso la sua vita e il suo ambiente, anche se quell'ambiente non è il solito giardino o la foresta, resi popolari dalle fiabe e dalle fantasticherie romantiche.

Perché usiamo la frase «vivere il sentiero» invece di dire semplicemente «praticare la magia verde»? È molto semplice. La magia verde non è una pratica scissa dalla vita quotidiana, come la magia rituale, per esempio; è un'esperienza totalizzante, dove la vita stessa è un'esperienza magica.

La magia verde non è una tradizione formale come la Wicca gardneriana, dianica, celtica o altre correnti riconosciute. Quando usiamo la frase «tradizione della strega verde», non ci riferiamo a una linea ininterrotta di iniziati o a un corpo di tradizioni consolidate. Al contrario, ci riferiamo alle molteplici pratiche di luoghi diversi che, insieme, caratterizzano la strega verde e la donna saggia di oggi.

Poiché questo sentiero implica una pratica esclusivamente individuale, qualsiasi testo moderno sulla magia verde è semplicemente il modo in cui un singolo autore interpreta la pratica. L'iniziazione alla magia verde è tecnicamente impossibile. Non esiste un corpo di conoscenze

formali tramandato attraverso una precisa formazione; nessuna mente di gruppo alla quale si è connessi mediante cerimonie sacre eseguite da anziani. Alcuni moderni gruppi eclettici possono anche basare la loro pratica regolare sugli ideali della magia verde, ma non è la stessa cosa.

Colei che pratica la magia verde può condividere con un'altra strega le sue conoscenze personali, compresi gli appunti e gli scritti, ma non si tratta di un processo di iniziazione. Leggere le idee e i punti di vista di un dato autore in merito al sentiero della strega verde è una forma di apprendimento in cui impari a osservare il tuo mondo in modo nuovo e scopri nuovi esercizi e tecniche che ti aiuteranno ad affinare e ad approfondire il tuo collegamento con il mondo della natura che ti circonda. Questo processo non può essere così strettamente personale come accade nell'apprendimento tradizionale, dove l'apprendista lavorava a stretto contatto con il maestro; si tratta di una forma moderna di acquisizione delle conoscenze e delle abilità di un/una praticante particolare.

LA VISIONE DELLA STREGA VERDE

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

1. La terra (l'ambiente in cui vivi, e il pianeta)
2. L'umanità (in generale, nonché la tua comunità, gli amici e i conoscenti)
3. Te stessa

La terra viene spesso considerata come l'ambito principale sul quale si concentra l'attenzione di una strega verde, ma questo è un po' parziale. La strega verde capisce che la terra include il pianeta e tutto ciò che vive su di esso, compresi gli animali, le piante e le persone. In questo senso, sì, la terra è un termine collettivo per indicare tutti gli esseri viventi. Tuttavia, è anche consapevole che in questo modo si rischia di non dare la giusta enfasi a ciascun soggetto. Pos-

siamo deprecare l'uso sconsiderato delle riserve d'acqua del nostro pianeta, ma un'azione a livello locale spesso ha un effetto più immediato sul nostro ambiente rispetto a una manifestazione davanti a un ministero. «Mettil ordine nel tuo giardino» è una frase che la strega verde comprende bene.

Anche le persone sono oggetto di studio per la strega verde, perché ella comprende che l'umanità ha un impatto sulla natura, non solo per come gli individui la trattano, ma anche per l'energia che i loro sentimenti e le loro credenze creano. Come l'energia della natura influisce su di noi, così anche la nostra energia influisce sulla natura, ed è un impatto non sempre positivo. Di conseguenza, la strega verde cerca di mantenere l'armonia tra l'umanità e la natura. Comprende altresì che gli uomini influiscono sugli altri uomini con la loro energia, pertanto si sforza di conservare un ambiente armonioso sul piano energetico, in cui le persone possano sentirsi serene e incoraggiate a migliorare se stesse in maniera positiva, interagendo le une con le altre in modo spontaneo e amorevole.

Da ultimo, la strega verde deve operare in armonia con la vita reale. Ciò significa capire quali sono i tuoi obiettivi e gli ostacoli, e conoscere te stessa per poter utilizzare le energie e le capacità al meglio delle tue possibilità. Il tuo vero sé non è necessariamente quello che vorresti che fosse; è quello che sei veramente. Trovare questo sé autentico può essere un obiettivo estremamente difficile. Noi mentiamo a noi stessi regolarmente, e spesso lo facciamo così bene da continuare a ignorare certi aspetti della nostra personalità fino alla morte. Lavorare con questo lato nascosto di noi stessi, tuttavia, può essere appagante, e mantenere un'armonia tra i nostri aspetti più oscuri e quelli positivi riporta in equilibrio la nostra energia personale.

L'ETICA DEL SENTIERO DELLA STREGA VERDE

Quale che sia il sentiero legato all'espressione della spiritualità, il concetto di etica riveste un'importanza cruciale. Tuttavia, e questo è un dato abbastanza interessante, non vi sono regole etiche o morali

associate al sentiero della strega verde, tranne quelle che la praticante già possiede.

Perché non vi sono regole etiche precise nella pratica della magia verde? Innanzitutto, la pratica è talmente personale che creare una struttura etica escluderebbe alcune praticanti o le costringerebbe a modificare se stesse. La magia verde non intende costringere nessuno a cambiare; ha semplicemente a che fare con la scelta individuale di armonizzare la propria esistenza con l'energia della natura. In secondo luogo, la strega verde è così in sintonia con ciò che la circonda, che una serie di restrizioni etiche risulterebbe del tutto inutile. Poiché si ha la consapevolezza di far parte di un insieme più vasto, è difficile agire contro di esso. Lavorare con la terra significa che agire contro di essa sarebbe controproducente, e questo comprende qualsiasi azione ai danni di un membro dell'energia allargata della terra, come le altre persone, gli animali, le piante, e così via. È difficile agire in modo disonesto quando capisci che ogni individuo e ogni cosa saranno influenzati dalla negatività di una tale azione.

Se ami e rispetti il mondo circostante, non ne abuserai. Più empatia e simpatia provi per ciò che ti circonda, e meglio lo tratterai. Un concetto che si collega alla regola aurea che ritroviamo in molte religioni. Si tratta della reciprocità etica: se tratti con gentilezza coloro che ti circondano, loro tratteranno te nello stesso modo. Quello che fai agli altri torna sempre indietro, e questo vale per i pensieri, le azioni e l'energia.

Con la vigile consapevolezza che la strega verde si sforza di possedere, giunge la conoscenza di chi e di che cosa sarà influenzato dalle sue azioni e dalla sue scelte. Grazie a questa comprensione, e al senso di responsabilità e di protezione verso la vita che la strega stessa possiede, non è necessaria un'ulteriore attenzione sull'etica. La natura è tua madre, tuo padre e la tua migliore amica. Non ha senso fare del male volontariamente a un tuo simile. Pensa all'amore e al rispetto che riservi alla terra. Estendi questo rispetto a tutte le creature che compongono il mondo della natura. Gli esseri umani, gli animali, le

piante, gli alberi: tutto fa parte della natura. Ovviamente, li tratti con lo stesso rispetto con cui tratti la terra.

Breve storia della magia verde

Le pratiche della moderna strega verde vengono da lontano, da coloro che esercitavano la medicina popolare e la magia popolare. La strega verde trova i suoi antenati tra le erboriste dei villaggi, le levatrici, le «donne sapienti», i guaritori, i «santoni» che offrivano servizi particolari alle loro comunità.

Erano i predecessori spirituali che aiutavano le donne a partorire, preparavano i defunti per la sepoltura, e i rimedi per curare la mente e il corpo. Conoscevano le erbe che curavano ma anche quelle che uccidevano, quindi, in un certo senso, detenevano le chiavi della vita e della morte. Queste prime streghe verdi, benché fossero spesso rispettate, altrettanto spesso erano temute o viste con sospetto proprio per le conoscenze che possedevano. Venivano spesso relegate ai margini delle comunità e vivevano in solitudine o lontane dal centro pulsante della comunità. Ancora oggi, la società mostra un certo disagio nei confronti di coloro che possiedono conoscenze che l'uomo comune non ha.

È altresì probabile, tuttavia, che le antenate spirituali della strega verde moderna scegliessero di vivere lontane dal centro della comunità perché è più difficile sentire quello che la natura vuole comunicare quando si è circondati dalle persone. Rimanendo più vicino alle foreste e ai campi, riuscivano a comunicare meglio con le energie del mondo della natura e a raccogliere ciò di cui avevano bisogno.

Tra chi esercitava la magia popolare, una branca secondaria sull'albero genealogico della strega verde, e chi praticava la medicina popolare non c'era sempre una netta distinzione. I guaritori e le guaritrici, infatti, a volte eseguivano anche sortilegi ed esercitavano un tipo di magia popolare tipica di una data regione, anche se molto spesso erano semplicemente donne anziane con un talento particolare per «aggiustare le cose». La magia popolare è composta di tradizioni e pratiche che sono state tramandate in una specifica

area geografica o culturale. Si focalizza in genere sulla divinazione prevalentemente in ambito sentimentale, in agricoltura e in meteorologia.

Owen Davies, autore dell'affascinante *Cunning-Folk: Popular Magic in English History*, spiega che, in origine, coloro che praticavano la magia popolare, più che essere guaritori, si occupavano principalmente di allontanare il malocchio da coloro che erano convinti di essere vittime di una maledizione o di un qualche tipo di malia. La stregoneria era il terreno in cui prosperavano questi personaggi, e quando la gente smise di credere nella stregoneria, anche la loro funzione scomparve.

SENTIERI ANALOGHI

Vi sono altri sentieri moderni che hanno punti in comune con quello della strega verde. Le «streghe del focolare» e le «streghe del confine» (o «della siepe») esercitano pratiche simili, tanto che a volte si usano questi termini in modo interscambiabile per indicare la magia verde. Tutti e tre i sentieri hanno tre elementi in comune: si basano sulla magia popolare, non richiedono un elemento spirituale, e coloro che li seguono tendono ad essere praticanti solitarie.

Prima di procedere a una disanima approfondita del sentiero della strega verde moderna, diamo un'occhiata alla magia del focolare e a quella del confine per capire le analogie e le differenze.

- ★ La strega del focolare, orientata verso la famiglia, si concentra sulla magia esercitata nel cuore della casa moderna: la cucina. Essa basa la pratica magica sulle attività quotidiane, come cucinare, pulire, rassettare, tanto che tutto diventa il fondamento delle sue azioni magiche. Spazzare il pavimento può ispirare una pulizia simultanea dell'energia negativa, per esempio. La strega del focolare lavora intuitivamente più che ritualmente, e può tenere o non tenere traccia di come lavora.
- ★ La *hedge witch*, strega del confine, termine usato più in Inghilterra che negli Stati Uniti, vive a stretto contatto con la natura, spesso

lontano dai centri urbani. Per farsi un'idea abbastanza precisa del suo ruolo, basti pensare alla classica «fattucchiera» dalla quale uomini e donne si recavano per ottenere incantesimi d'amore e pozioni curative. La versione moderna di solito è una praticante solitaria di una corrente neopagana che utilizza l'arte degli incantesimi come base per il suo lavoro.

Le praticanti moderne spesso cercano di ricollegare la loro pratica a qualche tradizione del passato per creare un senso di continuità, che però non è importante quanto il senso di sé. Questo è particolarmente vero per il sentiero della strega verde.

È facile guardare al passato e riconoscere le sue influenze sulla pratica moderna, ma ogni strega verde crea la sua pratica personale. Non vi sono iniziazioni, non vi sono regole da rispettare. Vivere il sentiero verde è davvero un riflesso della luce interiore della strega verde.

LA STREGA VERDE MODERNA

Nonostante il suo cosiddetto progresso, la nostra società guarda a un'epoca più semplice, anche se un tempo la vita era più difficile e solitaria rispetto a quella odierna. Ma non si tratta di nostalgia, quel desiderio intenso, quasi doloroso di qualcosa che è solo un lontano ricordo. Si tratta piuttosto di una genuina attrazione inconscia verso una conoscenza che è stata offuscata dall'innovazione, dal progresso e dal miglioramento. Non è necessario cancellare o stravolgere l'innovazione moderna, né rinunciare ai nostri locali preferiti, alla televisione e ai computer. Ciò che dobbiamo fare è capire come collegarci, oggi, a quell'antica conoscenza che attende solo di essere riscoperta. Eliminare la tecnologia per sostituirla con la stregoneria e una pratica basata sull'agricoltura non è la risposta. Ribaltare l'evoluzione per sostituirla semplicemente con qualcosa di più arcaico, è una negazione del mondo moderno. Una strega verde non disconosce il mondo che la circonda. Lo accetta e cerca di comprendere in che modo integrarlo nella sua pratica spirituale. La strega verde funge da ponte tra il

passato e il presente, tra il nuovo e il vecchio. Il segreto consiste nel riconoscere la presenza dell'energia verde così come esiste oggi nel mondo, nell'imparare come vederla mentre è ancora all'opera.

Imparare a identificarsi con la Terra

Il principale tratto distintivo della magia verde è una profonda identificazione con la terra. Anche se rispettare la terra ed essere consapevoli del mondo della natura sono i fondamenti della stragrande maggioranza dei sentieri spirituali, la strega verde non appartiene necessariamente a una corrente spirituale alternativa. La differenza principale tra il sentiero verde e le religioni neopagane consiste nel fatto che le divinità non sono un elemento essenziale della pratica della strega verde. Anche se guarda alla mitologia e alle antiche religioni per capire meglio come l'energia della terra è stata percepita nel corso dei secoli, la strega verde non venera necessariamente gli dèi e le dee che sono espressioni e rappresentazioni degli schemi e dell'energia della terra. Il pianeta stesso è un archetipo del nutrimento, ma ulteriori approfondimenti di tale archetipo non sono necessari per la strega verde. Detto questo, una strega verde spesso individua una figura mitologica – una divinità o un eroe – che entra in risonanza con le sue credenze personali e la sua energia. Trova ispirazione in questa figura mitologica. Ma ciò non implica la venerazione.

Mentre le religioni alternative promuovono l'idea che l'umanità sia un guardiano o un custode del pianeta, la strega verde comprende che è lei ad essere la manifestazione della terra, non solo una custode. Questo profondo senso di identificazione le consente di lavorare in concorso con le energie della terra.

Colei che rispetta la terra e considera il mondo della natura come il proprio principale maestro talvolta viene etichettata come un'adoratrice della natura o pagana. Nell'uso moderno, tuttavia, questi termini non sono spregiativi. Descrivono individui che onorano il divino presente in natura. Nella pratica spirituale della New Age, il termine «pagano» è stato reclamato da coloro il cui spirito risuona

con il battito della terra stessa. Quindi, una strega verde è una pagana? Molte lo sono, ma non tutte. Il sentiero della strega verde non è, per definizione, religioso. Certo, è un sentiero spirituale, ma la spiritualità non è necessariamente legata a una religione. Una strega verde può seguire qualsiasi religione e onorare il divino a modo suo, sempre che continui a onorare la natura come sacra e benedetta. La strega verde vede il divino in tutta la natura, e ogni strega interpreta quella divinità in modo leggermente diverso.

CELEBRARE LA VITA

La magia verde è una celebrazione costante della vita. È un dialogo con la natura, una pratica che arricchisce sia la strega verde sia la terra stessa. Lo scambio di energia produce molteplici benefici che possono essere riassunti in termini semplici: attraverso questo dialogo noi risaniamo la terra e la terra risana noi. Noi cerchiamo l'armonia attraverso le nostre azioni. Cerchiamo di equilibrare le energie che sono disarmoniche.

Come altri sentieri in cui la terra viene rispettata, le radici della magia verde possono essere rintracciate nel calendario agricolo, nel succedersi delle stagioni, nel clima e nella magia popolare praticata ai fini della salute o della fertilità. Gran parte della pratica neopagana deriva dagli elementi fondanti della magia verde. «Radici» è la parola chiave in questo contesto, perché quando qualcosa è radicato, scaturisce da una fonte, ma è ancora forte e ancorato. Negare le radici significa negare sia le fondamenta sia la forza. Magari vediamo solo il tronco e i rami di un albero, ma il sistema radicale si sviluppa in profondità e in larghezza.

Poiché la magia verde non è un sentiero formale, le praticanti sono libere di adattare ciò che apprendono alle loro esigenze. Ciò non significa modificare semplicemente le pratiche create da qualcun altro; significa adattarsi a ciò che deve essere fatto. Significa essere flessibili e sensibili nei confronti delle proprie esigenze e di quelle della terra.

È importante sottolineare che la magia verde non è la Wicca. La Wicca è una religione formale, strutturata, fondata su una serie di principi e di linee guida etiche, e i cui seguaci celebrano determinati rituali in modi ben precisi. La magia verde è una pratica flessibile, non strutturata, che non prevede né festività fisse né rituali obbligatori. La strega verde è duttile. Stabilisce il proprio percorso in base alle sue forze e ai suoi talenti, e alle energie e risorse presenti nel suo territorio.

Se vivi in una data regione e a un certo punto decidi di trasferirti altrove, la tua pratica cambierà mentre ti adatti al nuovo ambiente, alla natura che ti circonda, alle nuove energie del territorio. Anche tu ti adatterai. Mentre stabilisci un nuovo rapporto con la terra così come si manifesta in quella data regione, scoprirai che tu stessa evolvi per rifletterlo in modo diverso rispetto a come riflettevi l'ambiente nel quale vivevi prima.

La magia di essere una strega verde

Usare la parola «strega» ci porta invariabilmente alla parola «magia». Un termine che può creare confusione. La magia non è illusione, né la manipolazione fasulla di forze occulte. In realtà, la magia è perfettamente naturale: è l'utilizzo consapevole dell'energia della natura per arrivare a comprendere meglio il mondo che ti circonda e ad armonizzarti con le energie del mondo.

La maggior parte delle streghe verdi considera l'uso della parola «magia» irrilevante. La magia implica qualcosa fuori dell'ordinario. Ma per una strega verde tutto è magico. Quando percepisce, reagisce e dirige delicatamente i flussi delle forze della natura attorno a sé, non potrebbe esservi nulla di più naturale. Sta praticando la magia naturale. La natura stessa è magica. Ogni giorno è sacro per la strega verde.

Marian Green, autrice di *Wild Witchcraft* e seguace di un percorso in sintonia con la filosofia della strega verde, sostiene che: «Magia è l'arte di apprendere a riconoscere gli elementi del cambiamento: gli schemi naturali dei flussi e riflussi, i momenti in cui occorre fer-

marsi, ritirarsi o progredire... La magia ci insegna a stabilire in quale direzione scorrono le maree della Natura, a vedere su quale livello scorrono e ciò che possono offrirci qui e ora». Secondo la Green, magia significa imparare ad armonizzarsi con le forze della natura e a comprendere in che modo scorrono nella nostra vita. Questo, in estrema sintesi, è il lavoro di una vita della strega verde.

L'arte dell'incantesimo è vista come una manifestazione perfettamente naturale lungo il percorso verde. Sorvegliare un infuso di rosmarino per calmare un mal di testa è un incantesimo? Oppure è un rimedio naturale? Per la strega verde non ha davvero importanza. Ciò che conta è l'utilizzo consapevole delle energie del rosmarino per aiutare a risanare uno squilibrio momentaneo. È il collegamento con il mondo naturale e il riconoscimento che facciamo tutti parte di quel mondo, ed è proprio questo a consentirci di fungere da anello di congiunzione tra gli uomini e la natura.

In breve, aprendoti all'energia della natura, e accettando di far parte di quella grande sinfonia di energia e potere, consenti a te stessa di usufruire di quella energia per riequilibrare la tua vita. Dopodiché puoi lavorare per riequilibrare le energie di altre situazioni.

In altre pratiche magiche, vi sono metodi mediante i quali l'energia viene innalzata e diretta verso un obiettivo per poi essere liberata. La strega verde usa l'energia in modo più lento, più sottile. Poiché cerca di far parte dei flussi e riflussi dell'energia che la circondano, di conseguenza non raccoglie deliberatamente l'energia per dare forma a qualcosa. La strega verde lavora dall'interno verso l'esterno e si muove seguendo il flusso naturale delle energie invece di cercare di manipolarle.

La parola «magia» può indurti a pensare che il tuo sia un lavoro a sé stante. In questo libro, non vi sono istruzioni su come tracciare un cerchio magico all'interno del quale operare, nessuna invocazione alle divinità, né sequenze di rituali formali da svolgere esattamente come sono scritti. Quella della strega verde è una pratica fluida, naturale, individuale, che permea ogni attimo di ogni giorno. È importante riconoscere ogni momento come «magico» e ricco di potenziale. Tutto è magico, nel senso che è meraviglioso e unico: ogni respiro,

ogni passo, ogni sorso e boccone. Ogni atto è un atto di magia. La magia è la vita stessa.

Questa consapevolezza deve essere equilibrata con la comprensione che, in quanto strega verde, hai la responsabilità sacra non solo di vegliare sull'armonia del tuo ambiente, ma anche di ricordare che, come sostiene Poppy Palin, autrice di *Craft of the Wild Witch*: «Ogni gesto positivo può diventare potenzialmente un incantesimo». Riconoscendo ogni istante come magico e ricco di potenziale, la strega verde potrebbe finire col diventare così insensibile da non avvertire più tale magia. Fai attenzione a non cadere in questa trappola. Continua a lasciarti stupire dalla gioia e dal potere della natura mentre le stagioni si succedono nel corso nell'anno, dalla bellezza dei tramonti e dalla forza dirompente delle tempeste. Ogni istante è magico perché reca in sé un potenziale, ma anche perché è semplicemente un istante. La strega verde considera sacro tutto ciò che è mondano proprio perché è mondano. Dal latino *mundus*, mondano significa «proprio del mondo», e il potere della strega verde deriva dall'energia che il mondo materiale crea.

IL GIURAMENTO DELLA STREGA VERDE

Fondamentalmente, la magia verde è un'attitudine, un approccio alla vita. Tuttavia esiste anche l'opportunità di esplorare il sentiero verde attraverso un rituale personale e la creazione di incantesimi e formule magiche. Il rituale ti offre la possibilità di sintonizzare in modo più strutturato la tua energia personale con quella che ti circonda e di sperimentare l'energia del tuo ambiente in una maniera diversa rispetto a come la vivi quotidianamente.

Se nelle pagine precedenti hai riconosciuto te stessa e ciò in cui credi, allora è possibile che il sentiero della strega verde ti stia inviando un richiamo. Se desideri dichiarare in modo formale la tua intenzione di seguire questo sentiero e di vivere una vita all'insegna del rispetto per la natura, puoi fare giuramento utilizzando il testo che segue, oppure servirtene come base per scrivere una versione più personale. Puoi rivolgerti a una divinità, come in questo esempio e

altrove in questo libro, oppure, se preferisci, omettere questo particolare.

*Signore e Signora,
Spiriti della Natura,
Elementi che mi circondate,
Beneditemi mentre incedo sul sentiero della strega verde.
Che io possa compiere ogni mia azione per il bene di tutti,
Per l'umanità così come per la Natura.
Infondetemi saggezza e pace,
Serenità ed equilibrio mentre percorro questo sentiero.
Concedetemi la fiducia di svolgere il lavoro che mi richiedete
E la forza di sopportare le responsabilità che la vita esige da me.
Giuro di proteggere l'Anima della Natura,
Di lavorare con la Natura,
Di rispettare la Natura,
E tutto ciò che compone la moltitudine della natura.
Queste cose io prometto, e questo chiedo a voi,
In questo giorno e in questo luogo.
Io, una strega verde, così giuro.*

Se lo desideri, puoi rinnovare questa promessa ogni anno in un'occasione significativa per te: all'inizio o alla fine di una stagione, per esempio, per riaffermare il tuo impegno a seguire questo sentiero e stile di vita. Il Capitolo 4 è dedicato alle quattro stagioni e alle diverse attività o rituali che puoi svolgere per sintonizzarti ulteriormente con il cambiamento delle energie del ciclo annuale; introducendo questo giuramento nelle celebrazioni delle quattro stagioni o di una sola, ti aiuterà a mantenere vivo il tuo impegno nella mente e nello spirito.

PREGHIERA DELLA STREGA VERDE

Se l'idea di una preghiera quotidiana ti alletta, sappi che è un modo decisamente delizioso per iniziare o concludere la giornata. Cerca di pregare, ad alta voce o nel tuo cuore, in un luogo che consi-

deri sacro, che sia formalmente benedetto e consacrato oppure semplicemente benedetto dall'uso che ne fai quotidianamente.

*Signore e Signora,
Spiriti della Natura,
Elementi che mi circondate,
Beneditemi mentre mi accingo ad affrontare questo nuovo giorno.
Che io possa recare gioia e serenità a ogni vita che sfioro.
Che le mie azioni possano recare armonia al mondo.
Che io possa guarire il dolore e placare la rabbia,
Che io possa creare gioia ed equilibrio mentre percorro il mio sentiero.
Sostenetemi e guidatemi, spiriti della Natura,
Oggi e nei giorni a venire.
Questo io vi chiedo, come strega verde,
E grata vi sono per tutte le benedizioni che vorrete elargirmi.*

La pratica della strega verde non ha tanti campanelli e fischietti, strani strumenti o rituali complicati. Forse più di ogni altro sentiero della stregoneria, quello della strega verde poggia sulla tua filosofia di vita e sul modo in cui interagisci con il mondo circostante. Per questo motivo, le tue preghiere, i rituali che svolgi, e il tuo spazio sacro devono avere un significato personale. Creare una pratica individuale che rifletta accuratamente chi sei e il tuo desiderio di creare armonia nel mondo, è la chiave per vivere un'esistenza soddisfacente e realizzata come strega verde.

Indice

7	Ringraziamenti
9	Introduzione
	PARTE 1:
11	ALLA SCOPERTA DELLA STREGA VERDE
	Capitolo 1:
13	Che cos'è la magia verde?
13	Il sentiero della strega verde
15	La visione della strega verde
16	L'etica del sentiero della strega verde
18	Breve storia della magia verde
19	Sentieri analoghi
20	La strega verde moderna
21	Imparare a identificarsi con la Terra
22	Celebrare la vita
23	La magia di essere una strega verde
25	Il giuramento della strega verde
26	Pregghiera della strega verde
	Capitolo 2:
29	Abbraccia il tuo potere
29	Concentrarsi sui centri energetici
30	Armonia

- 31 Salute
- 31 Amore
- 32 Felicità
- 32 Pace
- 33 Abbondanza
- 33 Protezione
- 33 Strumenti
- 34 Erbe e piante
- 34 Le mani
- 34 Il diario
- 36 La tazza
- 36 Mortaio e pestello
- 36 Ciotole
- 37 Vasi, vasetti e barattoli
- 37 Coltello o forbici
- 37 Bastone
- 39 Cotone o garza
- 39 Sacchetti magici
- 39 Trasformare la casa in uno spazio sacro
- 40 Suggerimenti per migliorare la tua casa
- 43 Pulizia fisica, purificazione spirituale
- 44 Purificazione con la scopa
- 45 Incenso purificante
- 46 Usare i quattro elementi in casa
- 47 I santuari dedicati agli elementi
- 50 Santuari a tema
- 51 Creare uno spazio sacro all'aperto
- 52 Entrare in sintonia con la Terra

Capitolo 3:

- 55 **Entrare in sintonia con la natura**
- 56 Imparare a conoscere il proprio angolo di universo
- 57 Esercizi interattivi
- 57 Entrare in contatto con l'energia dell'ambiente che ti circonda

- 58 Esercizio: Percepire l'energia
- 59 Radicarsi
- 60 Lavorare con i quattro elementi
- 60 Esercizio: Percepire i quattro elementi
- 63 Invocare i quattro elementi
- 64 Meditare sugli elementi
- 64 Scoprire e sviluppare i sensi
- 64 La vista
- 65 L'udito
- 66 Il tatto
- 67 Il gusto
- 68 L'olfatto
- 69 Il sesto senso

Capitolo 4:

- 71 **Manifestare il potere delle stagioni**
- 72 Cicli stagionali ed energia
- 74 Le fasi dell'anno
- 74 Celebrare i solstizi e gli equinozi
- 75 Meditazioni per ogni stagione
- 75 Schema della meditazione stagionale
- 77 L'equinozio di primavera
- 77 Meditazione per la primavera
- 78 Il solstizio d'estate
- 78 Meditazione per l'estate
- 79 L'equinozio d'autunno
- 80 Meditazione per l'autunno
- 80 Il solstizio d'inverno
- 81 Meditazione per l'inverno
- 81 I rituali stagionali
- 82 Equinozio di primavera: Rituale dell'uovo
per accogliere l'energia creativa nella tua vita
- 83 Rituale di benedizione del giardino d'estate
- 86 Equinozio d'autunno: Rituale del raccolto
- 87 Solstizio d'inverno: Rituale del ghiaccio

PARTE 2:

89 PERCORRERE IL SENTIERO VERDE

Capitolo 5:

- 91 **Vivere a stretto contatto con la terra**
- 92 Il sole, la luna e le stelle
- 93 Corrispondenze energetiche dello zodiaco
- 93 Entrare in contatto con il sole
- 95 La luna
- 97 Entrare in contatto con la luna
- 97 Lavorare con l'energia verde
- 99 La magia degli alberi
- 104 Esercizio per entrare in sintonia con gli alberi
- 104 Raccogliere e usare la legna
- 106 Attingere alle energie dei fiori
- 111 Erbe e piante potenti
- 117 Utilizzare le pietre: le ossa della terra
- 120 Pulire le pietre
- 121 Sintonizzarsi con le pietre
- 122 Caricare le pietre

Capitolo 6:

- 125 **Il giardino della strega verde: come prendersene cura**
- 126 Il potere in un giardino
- 127 Il raccolto del giardino della strega verde
- 128 Progettare il giardino
- 131 Suggerimenti per la coltivazione
- 132 Prendersi cura del giardino in modo naturale
- 132 Il compost
- 134 Inquinamento atmosferico
- 134 Insetti e parassiti
- 135 Riempire la casa di piante verdi
- 136 Alcune considerazioni

Capitolo 7:

- 139 **Creare e manifestare la magia**
- 140 Preparare le erbe
- 142 Estrarre le energie delle erbe
- 143 Altre preparazioni a base di erbe
- 144 Consacrare ciò che crei
- 144 Benedizione dei quattro elementi
- 146 Realizzare incensi a base di erbe
- 147 Provare le erbe
- 147 Le resine
- 150 Mischiare le erbe per farne incensi
- 151 Caricare l'incenso a base di erbe
- 151 Bruciare l'incenso a base di erbe
- 154 Conservare l'incenso a base di erbe
- 154 Creare i sacchetti magici
- 155 Sacchetto di protezione
- 156 Realizzare un cuscino dei sogni
- 156 Cuscino dolci sogni
- 158 Sacchetti magici per il giardino
- 159 Costruire una scopa
- 159 Realizzare una scopa di rametti
- 162 Realizzare balsami o profumi
- 162 Balsamo magico
- 164 Come realizzare le pietre di passaggio
- 165 Pietra di passaggio protettiva
- 167 Pietra di passaggio della felicità

Capitolo 8:

- 171 **Diventare una guaritrice naturale**
- 171 Le fasi della guarigione
- 172 Tisane dalle proprietà medicamentose
- 173 Tisana di altea
- 173 Soluzione per gargarismi alla salvia
- 174 Tisana tonificante
- 174 Tisana digestiva

- 175 Rimedio per il raffreddore
- 175 Tisana dolce sonno
- 175 Tisana dell'amore
- 176 Tisana per migliorare la concentrazione
- 176 Oli essenziali per potenziare l'energia
- 178 Miscela di oli personale
- 179 Olio rigenerante
- 179 Olio rilassante
- 180 Olio per stimolare la lucidità
- 180 Olio per la prosperità
- 180 Olio per la salute
- 180 Olio per la pace
- 181 Olio per la protezione
- 181 Olio per l'amore
- 181 Bagni rigeneranti e sali da bagno
- 182 Sali da bagno
- 183 Composizione base per sali da bagno
- 184 Sali da bagno della prosperità
- 185 Bagni al latte
- 185 Bagno al latte di avena
- 186 Bagno al latte e alle erbe
- 186 Preparare elisir ricostituenti
- 187 Elisir con le pietre
- 187 Elisir colorati

Capitolo 9:

- 189 **Ricette culinarie della strega verde**
- 189 Attingere alle energie della frutta
- 190 Associazioni magiche dei frutti
- 190 Ricette a base di frutta
- 190 Vassoio di frutta
- 191 Macedonia di frutta della prosperità
- 191 Succhi e frullati
- 192 Frullato senza latticini
- 193 Frullato con latticini

- 193 Integrare il potere dei fiori
- 194 Fiori canditi
- 195 Acque floreali
- 196 Acqua di geranio rosa
- 197 Sciroppi di fiori
- 197 Sciroppo alla viola mammola
- 198 Zucchero di fiori
- 198 Zucchero di lavanda
- 199 Aceti aromatizzati per potenziare
- 199 Aggiungere una nota dolce con gli zuccheri aromatizzati
- 201 Zucchero aromatizzato
- 202 Zucchero speziato
- 203 Migliorare la salute con le verdure
- 203 Zuppe
- 204 Gazpacho
- 205 Zuppa al curry con mele e mandorle
- 206 Zuppa di pomodoro
- 207 Zuppa di carote, coriandolo e arance
- 208 Zuppa di cipolle
- 209 Integrare i nutrienti dei cereali
- 209 Riso al formaggio e alle erbe aromatiche
- 210 Fette di polenta alle erbe aromatiche
- 211 Pane rustico alle erbe

Appendice:

- 213 **Le associazioni magiche dei doni della natura**

- 223 **Bibliografia**