

# SOMMARIO

## STREGHE? 7

### CAPITOLO 1 LE ENERGIE 11

La meditazione . . . . .	15
Il radicamento . . . . .	17
— Gli elementi . . . . .	18
— Il fuoco . . . . .	19
— L'aria . . . . .	20
— La terra . . . . .	21
— L'acqua . . . . .	22
— I cicli . . . . .	23
— La ruota delle festività pagane . . . . .	25
— Il ciclo lunare . . . . .	26

### CAPITOLO 2 RUNE, SIGILLI E SIMBOLI 33

Le rune . . . . .	36
— Create il vostro set di rune . . . . .	37
— Le rune del futhark antico (e i loro significati) . . . . .	38
I sigilli . . . . .	41
I simboli . . . . .	47

### CAPITOLO 3 PIANTE E MINERALI 51

Le piante . . . . .	55
I minerali . . . . .	59
— La pulizia dei minerali . . . . .	65

### CAPITOLO 4 GLI STRUMENTI MAGICI 71

Le bacchette . . . . .	73
— Come creare la vostra bacchetta . . . . .	75
La divinazione . . . . .	79
— La lettura delle rune . . . . .	80
— I tarocchi . . . . .	82
— Il pendolino . . . . .	99
— Le candele . . . . .	102
— La divinazione con l'olio . . . . .	108
— La lettura della mano . . . . .	110
Lo spazio magico . . . . .	123

## CAPITOLO 5 COME LANCIARE UN INCANTESIMO 129

Preparazione . . . . .	131
— I giorni della settimana . . . . .	132
— I momenti della giornata . . . . .	137
— Le lune dell'anno . . . . .	139
— La preparazione dell'incantesimo . . . . .	146
— La protezione . . . . .	149
L'incantesimo . . . . .	155
— L'atmosfera magica . . . . .	155
— Alla fine... . . . .	158

## CAPITOLO 6 INCANTESIMI TRADIZIONALI 161

Le acque della strega . . . . .	162
Acqua elementale . . . . .	164
Acqua di san Giovanni . . . . .	165
Acqua di luna . . . . .	166
Sacchettino protettivo . . . . .	167
Bagno rituale . . . . .	168
Ornamento di campanelli . . . . .	169
Scala delle streghe . . . . .	170
Le 12 monete . . . . .	172
Buona salute . . . . .	174
Per scacciare le paure . . . . .	176
La pentola . . . . .	177
Il sonaglio di chiocciola . . . . .	178

## CAPITOLO 7 LA MAGIA GLAMOUR 181

Bellezza . . . . .	184
Protezione . . . . .	186
Incantare oggetti . . . . .	188
Trecce di bellezza . . . . .	190

## CAPITOLO 8 LA STREGONERIA IN CUCINA 193

Zuppa protettiva . . . . .	196
Pandispagna dell'allegria . . . . .	198
Torta della calma . . . . .	200
Biscotti dell'amore . . . . .	202
Pandispagna di Samhain . . . . .	204



# STREGHE?



**N**oi streghe esistiamo da secoli. Siamo protagoniste di leggende, fiabe, romanzi, canzoni e film. Alcuni credono nella nostra esistenza e altri ci considerano una finzione. In ogni caso, è chiaro che noi streghe non siamo sempre donne anziane con il volto rugoso che volano a cavallo di una scopa. Che cosa significa essere una strega?

Esistono innumerevoli percorsi nel mondo della stregoneria. Si può essere una strega specializzata nella divinazione dei tarocchi, nella magia lunare o nei rimedi naturali. C'è chi è fanatico dei cristalli, del mare, dell'astrologia e persino della cucina. Ci sono persino streghe che manipolano e fermano le tempeste! Ciascuna di noi ha il suo modo di «essere strega». Personalmente, molte delle cose che ho menzionato ri-





CAPITOLO 1

---

# LE ENERGIE

---



**L**e energie sono ovunque: nelle piante, nell'aria, nel cielo, negli esser viventi. Sono mutevoli e interagiscono costantemente tra loro. Dunque è molto utile e necessario conoscerle, perché così possiamo lavorare con loro.

La prima energia che dobbiamo comprendere è la nostra, che varia a seconda di molti fattori: la salute, lo stato d'animo e l'energia delle persone che ci circondano, tanto per citarne solo alcuni. In molte culture esistono rappresentazioni del nostro sistema energetico. Un esempio sono i chakra, menzionati nei testi vedici di migliaia di anni fa. In effetti, tra i protagonisti di fumetti, anime e film troviamo personaggi il cui superpotere si basa sul controllo della propria energia! Questo significa forse che solo i personaggi di fantasia possono controllarla?

Ovviamente la risposta è no. Nonostante ciò, non nasciamo con questa capacità innata, perciò ecco un paio di esercizi per cominciare a conoscere e a dominare la vostra energia. È abbastanza normale che all'inizio non riescano bene: la pratica è essenziale!

# LA MEDITAZIONE



**P**er questo esercizio è necessario un ambiente il più possibile silenzioso, in modo da potersi concentrare bene. La posizione può essere quella che preferite: in piedi, sdraiati, seduti, con le gambe incrociate nella «posizione del loto». L'importante è che la postura scelta sia comoda e non impedisca di lavorare. Potete adattare l'ambiente spegnendo le luci, accendendo una lampada di sale, candele o incenso! A me piace ascoltare musica soft e bruciare l'incenso al rosmarino.

Una volta trovata la posizione, chiudiamo gli occhi e facciamo alcuni respiri lenti e profondi per rilassarci. Immaginiamo di avere davanti a noi una sfera di luce calda (siccome stiamo visualizzando, non è necessario aprire gli occhi). Avvertiremo il calore che emana, come se fosse un piccolo sole. Spostandosi, si avvicina ai nostri piedi. Ora il calore è un po' più concentrato in quell'area. Molto lentamente, la sfera continua a salire verso la nostra testa, sprigionando luce e calore. Può anche muoversi verso i palmi delle mani, lungo la schiena, verso le spalle.

Potete prolungare l'esercizio a vostro piacimento. È perfetto per iniziare e concludere la giornata in modo più rilassato o per riconnetterci con noi stessi dopo un momento di tensione. Ciascuno si rende conto di quando ha bisogno di meditare.



Per ogni festività potete decorare il vostro spazio con piante e colori stagionali e cucinare un piatto tipico di quel periodo dell'anno. Per le feste autunnali c'è forse qualcosa di meglio della torta di zucca o delle caldarroste?

A volte sarete entusiasti di dedicarvi alla preparazione minuziosa di una celebrazione, di scrivere un rituale o addirittura di riunire la vostra cerchia ristretta. Altre, invece, troverete solo la forza o il tempo per fare una breve passeggiata e farvi accarezzare dalla brezza.

**QUALUNQUE MODO DI FESTEGGIARE QUESTI MOMENTI DELL'ANNO VA BENISSIMO!**



## LA RUOTA DELLE FESTIVITÀ PAGANE

