



Ann Murray-Hiscock

# BRUXA NATURAL

GUIA COMPLETO

ERVAS, FLORES,  
ÓLEOS ESSENCIAIS  
E OUTRAS MAGIAS

PARADISE



# DADOS DE COPYRIGHT

---

## **SOBRE A OBRA PRESENTE:**

**A PRESENTE OBRA É DISPONIBILIZADA PELA EQUIPE LE LIVROS E SEUS DIVERSOS PARCEIROS, COM O OBJETIVO DE OFERECER CONTEÚDO PARA USO PARCIAL EM PESQUISAS E ESTUDOS ACADÊMICOS, BEM COMO O SIMPLES TESTE DA QUALIDADE DA OBRA, COM O FIM EXCLUSIVO DE COMPRA FUTURA. É EXPRESSAMENTE PROIBIDA E TOTALMENTE REPUDIÁVEL A VENDA, ALUGUEL, OU QUAISQUER USO COMERCIAL DO PRESENTE CONTEÚDO**

---

## **SOBRE A EQUIPE LE LIVROS:**

**O LE LIVROS E SEUS PARCEIROS DISPONIBILIZAM CONTEÚDO DE DOMÍNIO PÚBLICO E PROPRIEDADE INTELECTUAL DE FORMA TOTALMENTE GRATUITA, POR ACREDITAR QUE O CONHECIMENTO E A EDUCAÇÃO DEVEM SER ACESSÍVEIS E LIVRES A TODA E QUALQUER PESSOA. VOCÊ PODE ENCONTRAR MAIS OBRAS EM NOSSO SITE: LELIVROS.LOVE OU EM QUALQUER UM DOS SITES PARCEIROS APRESENTADOS NESTE LINK.**

---

---

**"QUANDO O MUNDO ESTIVER  
UNIDO NA BUSCA DO  
CONHECIMENTO, E NÃO MAIS  
LUTANDO POR DINHEIRO E  
PODER, ENTÃO NOSSA  
SOCIEDADE PODERÁ ENFIM  
EVOLUIR A UM NOVO NÍVEL."**

---



Por Saya e Sydney, que podem estar entre a próxima geração de bruxas verdes.

# Introdução

Quaisquer que sejam suas razões para buscar equilíbrio, você descobrirá que harmonizar-se com a energia da natureza pode ajudá-lo a se libertar dos estressores de sua vida e a se concentrar no aqui e agora. E não há melhor maneira de explorar a generosidade da natureza do que seguir o caminho da bruxa verde.

O caminho da bruxa verde é o caminho do naturalista, do fitoterapeuta e do curandeiro. É uma prática de forma livre, flexível e personalizada para quem deseja explorar os dons da natureza e usá-los para encontrar equilíbrio e harmonia na vida. Com *The Green Witch* você encontrará as informações de que precisa para desenvolver e nutrir a prática espiritual da feitiçaria verde - desde conselhos sobre como percorrer o caminho verde no mundo moderno até informações sobre ervas, plantas, árvores, pedras essenciais e muito mais. Você encontrará receitas, exercícios, sugestões de rituais e instruções para fazer poções e combinações de ervas para fins mundanos e mágicos.

De questões como a história da prática à criação de suas próprias tradições individuais, *The Green Witch* é um guia prático e positivo para a bruxa verde moderna que tenta se conectar com a natureza na sociedade de hoje. O que é tão relevante e único sobre a bruxaria verde é que ela é uma prática altamente especializada e individual. Nem todos serão atraídos pelas mesmas coisas e práticas da mesma maneira. Trata-se de encontrar um equilíbrio viável em sua própria vida dentro de seu próprio ambiente.

A bruxa verde trabalha em estreita colaboração com a natureza e seus dons. Ela usa elementos naturais para melhorar o bem-estar do corpo físico, do espírito e do meio ambiente, e trabalha para estabelecer uma conexão pessoal com o mundo natural. Pode parecer um desafio harmonizar-se com a natureza no mundo tecnológico e industrial de hoje. Felizmente, você não precisa remover ou reverter as influências modernas. O que você precisa fazer é descobrir como conectar sua vida moderna àquele conhecimento anterior que está esperando por você para

encontrá-lo novamente. O truque é reconhecer a presença de energia verde no mundo hoje e ver como ela ainda funciona.

Ouçã o mundo ao seu redor. Abra seu coração. Rebalance. E aproveite sua jornada.

Nota: Embora a bruxa verde e a leitora sejam chamadas de “ela” ao longo deste texto, o caminho de forma alguma exclui os praticantes do sexo masculino, que são mais comuns a cada dia. O pronome “ela” foi escolhido simplesmente por conveniência.

# Capítulo 1

## O que é feitiçaria verde?

HISTORICAMENTE, UMA BRUXA VERDE Vivia separada, usando as energias das plantas e árvores ao seu redor para curar outras pessoas. Aqueles que precisavam de seus serviços viajaram para vê-la. Atualmente, é mais provável que uma bruxa verde viva no meio da cidade ou nos subúrbios. Ela pode trabalhar em uma variedade de campos, como negócios, medicina ou ensino, ou pode ser mãe em tempo integral.

Uma bruxa verde não é definida por onde ela mora ou o que ela faz para trazer um cheque de pagamento para casa. Ela também não se limita a trabalhar com plantas, árvores ou ervas. Ela não é, como as pessoas podem supor, definida apenas pela maneira particular como expressa sua espiritualidade ou pela religião que segue.

Uma bruxa verde é definida por seu relacionamento com o mundo ao seu redor, por sua ética e por sua afinidade com o mundo natural. Em essência, ela vive a vida de uma bruxa verde: ela vive o caminho verde.

O caminho da bruxa verde é um caminho intensamente pessoal que integra habilidade, gostos e desgostos, o clima de uma determinada localização geográfica e a interação com a energia daquele ambiente. Não é tanto uma tradição quanto uma adaptação pessoal de um ideal.

## O Caminho da Bruxa Verde

Na percepção popular, a prática da feitiçaria verde é uma expressão de espiritualidade baseada na natureza que se concentra na interação do indivíduo com seu ambiente natural. A feitiçaria em si é uma prática que

envolve o uso de energias naturais como um auxílio para realizar uma tarefa ou atingir um objetivo. Em geral, a bruxaria reconhece um deus e uma deusa (às vezes apenas uma deusa) e reconhece que a magia é um fenômeno natural.

A bruxaria é freqüentemente confundida com a Wicca, que é uma religião moderna, alternativa e baseada na natureza. Embora a Wicca e a bruxaria possuam muitas semelhanças, incluindo reverência pela natureza, a Wicca é uma religião formal específica. Existe uma grande variedade de formas de bruxaria, com vários graus de estrutura. Para o propósito deste livro, o termo “bruxaria” se refere à prática de trabalhar com energias naturais para atingir objetivos, sem um contexto religioso específico.

Uma bruxa verde, então, é alguém que vive o caminho verde e tem consciência de como a energia da natureza flui por sua vida e ambiente, mesmo que esse ambiente não seja o tradicional jardim e floresta popularizado por contos de fadas e noções romantizadas.

Por que usamos a frase “vivendo o caminho” em vez de simplesmente dizer “praticando bruxaria verde”? É muito simples. A bruxaria verde não é uma prática separada da vida comum, como a magia ritual, por exemplo; é uma experiência de imersão total e abrangente, na qual toda a vida é uma experiência mágica.

Bruxaria verde não é uma tradição formal no sentido da Wicca Gardneriana, Wicca Diânica, Tradição Feri ou outras formas estabelecidas. Quando usamos a frase “a tradição da bruxa verde”, não nos referimos a uma linha ininterrupta de iniciados ou a um corpo de tradição estabelecido. Em vez disso, estamos nos referindo às várias práticas de diversos lugares que se reúnem para informar a bruxa verde moderna e a mulher sábia.

Como o caminho da bruxa verde é uma prática individual individualizada, qualquer livro moderno sobre bruxaria verde é simplesmente a maneira de um único autor interpretar a prática. A iniciação na feitiçaria verde é tecnicamente impossível. Não existe um corpo de conhecimento formal transmitido através de um treinamento cuidadoso, nenhuma mente grupal estabelecida à qual você esteja conectado por cerimônias sagradas realizadas pelos anciãos. Alguns

grupos ecléticos modernos podem basear sua prática regular nos ideais da bruxaria verde, mas não é a mesma coisa.

Um praticante de feitiçaria verde pode passar seu conhecimento pessoal, incluindo suas anotações e escritos pessoais, para outra pessoa, mas isso não é um processo iniciático. Ler as ideias e opiniões de um autor específico sobre o caminho da bruxa verde é uma forma de aprendizagem em que você aprende uma nova maneira de olhar para o seu mundo e descobre novos exercícios e técnicas que o ajudarão a refinar e aprofundar sua conexão com o mundo natural em torno de você. Esse processo não pode ser tão intensamente pessoal quanto o aprendizado tradicional, em que o aprendiz trabalhava ao lado do mestre, mas é uma forma moderna de adquirir o conhecimento e as habilidades de um determinado praticante.

## A PERSPECTIVA DA BRUXA VERDE

Os conceitos de cura, harmonia e equilíbrio são fundamentais para a prática e a visão da vida da bruxa verde. Esses conceitos incorporam três focos distintos:

1. A terra (seu ambiente local, bem como o planeta)
2. Humanidade (em geral, bem como sua comunidade local e círculos de amigos conhecidos)
3. Você mesmo

A terra é frequentemente apontada como o foco principal da bruxa verde, o que é um pouco injusto. A bruxa verde entende que a terra incorpora o planeta e todas as coisas vivas sobre ela, incluindo animais, plantas e pessoas. A esse respeito, sim: a terra é um termo coletivo para todas as coisas vivas. No entanto, a bruxa verde também sabe que agrupá-los todos significa que às vezes esquecemos a ênfase mais individual que cada um merece. Podemos criticar os maus tratos generalizados ao abastecimento de água do nosso planeta, mas a ação local geralmente tem um efeito mais imediato sobre o nosso meio ambiente do que uma demonstração em frente a uma torre de escritórios. “Limpe seu próprio quintal” é uma frase que a bruxa verde entende bem.

As pessoas também são a província da bruxa verde. A bruxa verde moderna entende que a humanidade impacta o mundo natural, não apenas por meio da forma como os indivíduos a tratam, mas também por meio da energia criada por seus sentimentos e crenças. Assim como a energia da natureza nos afeta, nossa energia também afeta a natureza, e esse efeito nem sempre é positivo. Portanto, a bruxa verde busca manter a harmonia entre a humanidade e a natureza. Ela também entende que as pessoas afetam outras pessoas com sua energia, e ela se esforça para manter um ambiente energético harmonioso no qual as pessoas possam se sentir calmas e poderem se aprimorar de maneira positiva e interagir umas com as outras com facilidade e amor.

Finalmente, a bruxa verde deve funcionar em harmonia com as realidades de sua própria vida. Isso significa trabalhar seus próprios objetivos e obstáculos e conhecer a si mesmo para que possa aplicar suas energias e habilidades com o melhor de sua capacidade. Seu verdadeiro eu não é necessariamente o eu que você gostaria de ser; é o eu que você realmente é. Encontrar esse eu verdadeiro pode ser uma meta extremamente difícil. Mentimos para nós mesmos regularmente, muitas vezes tão bem que ficamos completamente surdos para certos aspectos de nossa personalidade até o dia de nossa morte. Trabalhar com esse lado sombrio de nós mesmos pode ser recompensador, entretanto, e manter uma harmonia entre nossos aspectos mais sombrios e nossos aspectos positivos traz o equilíbrio de nossa energia pessoal.

## ÉTICA DO CAMINHO DA BRUXA VERDE

Em qualquer caminho relacionado à expressão da espiritualidade, o conceito de ética é importante. Curiosamente, não existem regras éticas ou morais associadas ao caminho da bruxa verde além daquelas que o praticante já possui.

Por que não existem regras éticas estabelecidas na prática da bruxaria verde? Em primeiro lugar, a prática é tão pessoal que criar um sistema ético abrangente excluiria alguns praticantes ou os forçaria a mudar quem são. Bruxaria verde não significa forçar um indivíduo a mudar; trata-se de um indivíduo que escolhe harmonizar sua própria vida com a energia da natureza. Em segundo lugar, a bruxa verde está tão em sintonia com o ambiente que um conjunto de restrições éticas é desnecessário. Saber que faz parte de um todo maior torna difícil agir contra esse todo. Trabalhar com a terra significa que agir contra ela seria contraproducente, e isso inclui agir contra um membro da energia estendida da terra, como outras pessoas, animais, plantas e assim por diante. É difícil agir de forma antiética quando você entende como tudo e todos são afetados pela negatividade de tal ação.

Se você ama e respeita o mundo ao seu redor, não abusará dele. Quanto mais empatia e simpatia você tiver pelo ambiente, melhor você o tratará. Isso está ligado à Regra de Ouro básica encontrada em várias religiões. É reciprocidade ética: se você tratar as pessoas ao seu redor com cortesia, eles vão estender o mesmo a você. O que você lança no mundo retorna para você, e isso vale para pensamentos, atos e energia.

Com a consciência bem sintonizada de que a bruxa verde se esforça para possuir, vem o conhecimento de quem e o que será afetado por suas ações e escolhas. Com esse entendimento, e o senso de responsabilidade e tutela pela vida que também possui, um enfoque maior na ética é desnecessário. A natureza é sua mãe, seu pai e seu melhor amigo. Não faz sentido prejudicar seus parentes ou amigos intencionalmente. Pense no amor e respeito que você tem pela Terra. Estenda essa consideração a todas as criaturas que constituem o mundo natural. Humanos, animais, plantas, árvores todos fazem parte da natureza. Naturalmente, você os trata com o mesmo respeito com que trata a própria Terra.

## Uma breve história da feitiçaria verde

As práticas da bruxa verde moderna surgiram de curandeiros populares e praticantes de magia popular. A bruxa verde moderna encontra suas antepassadas e antepassados em herboristas, parteiras, curandeiras, mulheres sábias e pessoas astutas que realizavam serviços específicos para suas comunidades.

Os deveres desses ancestrais espirituais da bruxa verde geralmente incluíam a obstetrícia e a preparação dos mortos para o enterro, bem como o uso de várias plantas para curar a mente e o corpo. Essas pessoas possuíam conhecimento tanto da vida quanto da morte. Eles sabiam que tipo de flora poderia criar ambos os estados de existência. Essas bruxas verdes anteriores, embora freqüentemente respeitadas, eram mais freqüentemente temidas ou desconfiadas por causa do conhecimento que possuíam. Freqüentemente, eram marginalizados por suas comunidades e viviam sozinhos ou longe do centro social da comunidade. Mesmo hoje, a sociedade muitas vezes se sente incomodada com aqueles que possuem conhecimentos não pertencentes ao homem comum.

Também é provável, entretanto, que os ancestrais espirituais da bruxa verde moderna tenham escolhido viver longe do centro da comunidade porque é mais difícil ouvir o que a natureza tem para comunicar a você quando você está cercado por pessoas. Estar mais perto das florestas e campos tornou mais fácil para o povo astuto comungar com as energias do mundo vivo do verde e reunir o que precisava.

Os praticantes de magia popular, aqueles que vivem no segundo ramo da árvore genealógica da bruxa verde, não são necessariamente separados do primeiro. Às vezes, os curandeiros também eram feiticeiros que realizavam magia popular específica da região (como o pow-wow da Pensilvânia), mas na maioria das vezes eram apenas avós com talento para “consertar” coisas. A magia popular é composta de tradições e práticas que foram transmitidas em uma área geográfica ou culturalmente específica. Geralmente se concentra em adivinhação para amor e casamento, sucesso agrícola e previsão do tempo.

Owen Davies, autor do fascinante *Cunning-Folk: Popular Magic in English History*, explica que, ao contrário de serem curandeiros, a astúcia originalmente lidava principalmente com o levantamento de feitiços de pessoas que se acreditavam vítimas de uma maldição ou de

algum tipo de feitiço. A feitiçaria foi o solo em que as carreiras do povo astuto cresceram; quando a crença popular na bruxaria acabou, os papéis do povo astuto também acabaram.

## CAMINHOS SEMELHANTES

Existem outros caminhos modernos que lembram o caminho da bruxa verde. As bruxas da cozinha e as bruxas da cerca viva observam práticas semelhantes e, de fato, às vezes as pessoas usam esses termos de maneira intercambiável com bruxaria verde.

Todos os três caminhos têm três coisas básicas em comum: eles são baseados na magia popular, eles não requerem um elemento espiritual e os caminhantes em todos os três caminhos tendem a ser praticantes solitários.

Antes de iniciarmos um exame completo do que constitui o caminho da bruxa verde moderna, vamos dar uma olhada na bruxaria na cozinha e na magia de sebe e ver como elas são semelhantes e como diferem umas das outras.

- As bruxas da cozinha, que são voltadas para a família, focam na magia realizada no coração da casa moderna: a cozinha. A bruxa da cozinha baseia sua prática mágica em suas atividades domésticas diárias, e cozinhar, limpar, assar e assim por diante se tornam a base para seus atos mágicos. Limpar o chão de poeira e sujeira pode inspirar uma limpeza simultânea de energia negativa, por exemplo. Uma bruxa de cozinha trabalha intuitivamente em vez de ritualmente e pode ou não acompanhar como ela trabalha.
- Hedge witches, um termo mais usado no Reino Unido do que nos EUA, vivem perto da natureza, muitas vezes longe de áreas urbanas. Quando você pensa na clássica mulher sábia nos arredores da cidade que foi visitada por amuletos de amor e poções de cura, você tem uma ideia bastante decente do que é uma bruxa cerca viva. A bruxa cerca viva moderna é geralmente uma praticante solo de um caminho neopagão que usa a feitiçaria como base para seu trabalho.

Os praticantes modernos frequentemente tentam vincular sua prática a algum tipo de história para criar um senso de tradição, mas esse senso de

tradição não é tão importante quanto o senso de identidade. Isso é particularmente verdadeiro para o caminho da bruxa verde.

É fácil olhar para trás e reconhecer as influências do passado na prática moderna, mas cada bruxa verde cria sua própria prática. Não há iniciação, nem adesão a um conjunto de regras. Viver o caminho verde é realmente um reflexo da luz interior da bruxa verde.

## A BRUXA VERDE MODERNA

Apesar do chamado progresso, nossa sociedade moderna tende a olhar para trás para uma época mais simples, embora os dias dos pioneiros fossem provavelmente mais difíceis e isolados do que a vida hoje. Esse anseio não é nostalgia, que é um anseio por uma memória retocada. É uma atração subconsciente genuína para o conhecimento que foi obscurecido pela inovação, progresso e melhoria. Não precisamos remover ou reverter a inovação moderna e desistir de nossas calçadas, aparelhos de televisão e computadores. O que precisamos fazer é descobrir como nos conectar em nosso ambiente moderno àquele conhecimento anterior que está esperando que o encontremos novamente. Remover a tecnologia e substituí-la por bruxaria e práticas baseadas na agricultura não é a resposta. Reverter a evolução e simplesmente substituir por algo mais antigo é uma negação do mundo moderno. Uma bruxa verde não nega o mundo ao seu redor. Ela aceita e procura entender como integrá-lo em sua prática espiritual. A bruxa verde serve de ponte entre o passado e o presente, o novo e o antigo. O truque é reconhecer a presença da energia verde como ela existe no mundo hoje, para aprender como vê-la como ainda funciona.

# Aprendendo a se identificar com a Terra

O principal traço de identificação da prática verde é uma identificação próxima com a terra. Embora honrar a terra e estar ciente do mundo natural seja uma grande parte da maioria das espiritualidades

alternativas modernas, a bruxa verde não é necessariamente um membro de um caminho espiritual alternativo. A principal diferença entre o caminho verde e as religiões neopagãs é que as formas divinas não são uma parte essencial da prática de uma bruxa verde. Enquanto a bruxa verde se contenta em olhar para a mitologia e religiões antigas a fim de aprofundar a compreensão pessoal de como a energia da terra foi percebida ao longo dos tempos, ela não adora necessariamente os deuses e deusas que são expressões e

representações dos padrões e energia da terra. O próprio planeta é um arquétipo de nutrição, mas o refinamento desse arquétipo não é necessário para a bruxa verde.

Dito isso, uma bruxa verde frequentemente encontra uma figura mitológica - seja uma divindade ou um herói - que ressoa com suas crenças e energia pessoais. Ela encontra inspiração nesta figura mitológica. Isso, entretanto, não leva à adoração dessa figura.

Enquanto as religiões alternativas promovem a ideia de que a humanidade é um administrador ou guardião do planeta, a bruxa verde entende que ela é a manifestação da própria terra, não apenas uma zeladora. Esse íntimo senso de identificação permite que ela trabalhe em parceria com as energias da terra.

Alguém que honra a terra e considera o mundo natural seu mestre principal é às vezes rotulado de adorador da natureza ou chamado de pagão. No uso moderno, entretanto, os termos geralmente não são pejorativos. Eles descrevem pessoas que honram a natureza divina. Na prática espiritual da Nova Era, a palavra “pagão” está sendo reivindicada por aqueles cujos espíritos ressoam com as batidas do coração da própria terra. Então, uma bruxa verde é uma pagã? Muitos são, mas não todos. O caminho da bruxa verde não é, por definição, religioso. É um caminho espiritual, sim, mas espiritualidade não significa necessariamente religião. Uma bruxa verde pode participar de qualquer religião e honrar o divino à sua maneira, desde que ainda honre a natureza como sagrada e abençoada. A bruxa verde vê o divino em toda a natureza, e cada bruxa verde interpreta essa divindade de uma forma um pouco diferente.

COMEMORANDO A VIDA

A bruxaria verde é uma celebração contínua da vida. É um diálogo com a natureza, uma prática que enriquece a bruxa verde e a própria terra. A troca de energia produz benefícios múltiplos que podem ser expressos em termos simples: por meio desse diálogo, curamos a terra e a terra nos cura. Buscamos harmonia por meio de nossas ações. Procuramos equilibrar as energias tortas.

Como outros caminhos que honram a terra, as raízes da bruxaria verde podem ser encontradas no calendário agrícola, mudanças sazonais, padrões climáticos e magia popular realizada para a saúde ou fertilidade. Muito da prática neopagã moderna vem da prática básica de feitiçaria verde. Observe que a palavra “raízes” é a chave aqui: quando algo está enraizado, ele brota de uma fonte, mas ainda é forte e ancorado. Negar as raízes é negar o fundamento e a força. Podemos ver apenas o tronco e os galhos de uma árvore, mas o sistema radicular é profundo e amplo.

Como a bruxaria verde não é um caminho formal, os praticantes são livres para adaptar o que aprenderam ao que precisam. Isso não significa apenas modificar práticas criadas por outra pessoa; significa adaptar-se ao que precisa ser feito. Significa ser flexível e responsivo às suas necessidades e às necessidades da Terra.

É importante notar que a bruxaria verde não é Wicca. A Wicca é uma religião formal e estruturada que estabelece certos princípios e diretrizes morais e cujos seguidores celebram certos rituais de certas maneiras. A feitiçaria verde é uma prática não estruturada e flexível que não tem feriados fixos e rituais obrigatórios. A bruxa verde é adaptável. Ela cria seu próprio caminho de acordo com suas qualidades e talentos individuais e as energias e suprimentos nativos de sua localidade geográfica.

Se você mora em Massachusetts, por exemplo, e depois se muda para o Novo México, sua prática mudará conforme você se adapta ao seu novo ambiente, à nova flora e fauna ao seu redor e às novas energias da paisagem. Você mesmo vai se adaptar também. À medida que você se estabelece em um novo relacionamento com a terra conforme ela se manifesta no Novo México, você se descobrirá evoluindo para refleti-la de uma maneira diferente da que refletia o ambiente de Massachusetts.

# A magia de ser uma bruxa verde

Usar a palavra "bruxa" invariavelmente nos leva à palavra "mágica". Esta é uma palavra que pode causar confusão. Magia não é ilusão, nem é a manipulação artificial de forças não naturais. Na verdade, a magia é perfeitamente natural: é o uso da energia natural com intenção e consciência consciente para ajudar a alcançar uma melhor compreensão do mundo ao seu redor e para se harmonizar com as energias do mundo.

A maioria das bruxas verdes acha o uso da palavra “mágica” irrelevante. Magia implica em algo fora do comum. Mas para uma bruxa verde, o mundano é mágico. Quando ela sente, responde e gentilmente cutuca os fluxos de energia natural ao seu redor, nada poderia ser mais natural. Ela está fazendo magia natural. A própria natureza é mágica. O cotidiano é sagrado para a bruxa verde.

Marian Green, autora de *Wild Witchcraft* e seguidora de um caminho simpático à filosofia da bruxa verde que abraça a magia natural e a arte de sebe, afirma que “Magia é a arte de aprender a reconhecer esses elementos de mudança: os padrões naturais de fluxo e vazante, os tempos de progresso, de ficar parado e de recuar. .

. A magia nos ensina a determinar de que maneira as marés da Natureza estão fluindo, a ver em que nível elas correm e o que podem oferecer a cada um de nós neste momento. ” Na visão de Green, magia é aprender a se harmonizar com as forças da natureza e entender como elas fluem em sua vida. Este é, naturalmente, o trabalho da vida da bruxa verde em poucas palavras.

Spellcraft é visto como uma ocorrência perfeitamente natural ao longo do caminho verde. Preparar uma xícara de chá de alecrim para uma dor de cabeça é um feitiço? Ou é um remédio natural? Para a bruxa verde, isso realmente não importa. O que importa é o uso consciente das energias do alecrim para ajudar a curar um desequilíbrio temporário. É a conexão com o mundo natural e o reconhecimento de que todos fazemos parte desse mundo que nos permite funcionar como um elo entre o mundo das pessoas e o mundo do verde.

Em suma, ao se abrir para a energia da natureza e aceitar que faz parte dessa grande sinfonia de energia e poder, você se permite compartilhar essa energia para reequilibrar sua vida. Então, você pode trabalhar para reequilibrar as energias de outras situações.

Em outras práticas de feitiçaria, existem métodos pelos quais a energia é elevada, direcionada a um alvo ou objetivo e liberada. A bruxa verde usa a energia de forma mais lenta e sutil. Procurando fazer parte do fluxo e refluxo da energia ao seu redor, ela, portanto, não coleta deliberadamente energia para moldar e liberar. A bruxa verde trabalha de dentro para fora e se move com o fluxo natural das energias ao invés de tentar manipulá-las.

Usar a palavra “mágica” pode levar você a ver seu trabalho de bruxa verde como algo separado. Neste livro, não há regras para a criação de um círculo mágico no qual você deva trabalhar, nenhuma invocação compulsória de divindades, nenhuma sequência de ritual formal que deva ser realizada precisamente como está escrita. A prática da bruxa verde é uma prática fluida, natural, pessoal, que informa cada momento de cada dia. É importante reconhecer cada momento como “mágico” e cheio de potencial. Tudo é mágico, no sentido de que é maravilhoso e único - cada respiração, cada passo, cada movimento de sua sopa. Cada ato é um ato de magia. A magia é a própria vida.

Este conhecimento deve ser equilibrado pelo entendimento de que, como uma bruxa verde, você carrega uma responsabilidade sagrada não apenas de zelar pela harmonia de seu ambiente, mas também de lembrar que, como a autora Poppy Palin diz em *Craft of the Wild Witch*, “todos os gestos positivos têm potencial para se tornar um feitiço.” No entanto, existe o perigo na prática da feitiçaria verde de que a familiaridade pode gerar desprezo. Reconhecendo cada momento como mágico e cheio de potencial, a bruxa verde pode acabar se dessensibilizando a ponto de nenhum momento ser especial. Cuidado para não cair nessa rotina. Permita-se maravilhar-se frequentemente com a alegria e o poder da natureza à medida que as estações se sucedem ao longo do ano, com os aspectos bonitos e assustadores do pôr do sol e das tempestades. Cada momento é mágico porque contém um potencial, mas também porque é apenas um momento. O mundano é sagrado para a bruxa verde porque é mundano. A palavra “mundano” em si é derivada do latim *mundus*, que

significa “do mundo material”, e é a energia criada pelo mundo material que fornece o poder da bruxa verde.

## JURAMENTO DA BRUXA VERDE

Fundamentalmente, a feitiçaria verde é uma atitude, uma abordagem da vida. No entanto, também existe a oportunidade de explorar o caminho verde por meio de rituais pessoais e da criação de feitiços e amuletos. O Ritual oferece a você a oportunidade de sintonizar sua energia pessoal com a energia ao seu redor de uma maneira mais estruturada e de experimentar a energia natural do ambiente de uma maneira diferente da que você faz em sua vida cotidiana.

Se você se reconhece a si mesmo e às suas crenças nas páginas anteriores, talvez o caminho da bruxa verde esteja chamando você. Se você deseja se declarar formalmente neste caminho e viver uma vida verde, pode fazer este juramento ou usá-lo como base para escrever sua própria versão mais pessoal. Você pode se dirigir a uma divindade, como neste exemplo e em outras partes deste livro, ou deixá-la de fora, como preferir.

Sen  
hor  
e  
Se  
nh  
ora

,

Espíritos da Natureza,

Elementos ao meu redor,

Abençoe-me enquanto eu trilho o caminho  
da bruxa verde.

Que todas as minhas ações sejam para o bem de todos,

Para a humanidade e  
para a natureza.

Traga-me sabedoria e paz,

Serenidade e equilíbrio enquanto caminho por este caminho.

Conceda-me a confiança para fazer o trabalho que você exige de mim

E força para suportar os fardos que a vida me pede.

Eu juro guardar a Alma da Natureza,

Para trabalhar com a Natureza,

Para honrar a natureza,

E todos os que compõem a multidão da natureza.

Essas coisas eu prometo, e isso eu peço a você,

Neste dia,  
neste  
lugar.

Como uma bruxa verde, eu juro.

Se desejar, você pode fazer essa promessa novamente a cada ano, em um momento significativo para você - no início ou no final de cada temporada, por exemplo, para reafirmar seu compromisso com seu caminho e modo de vida. O Capítulo 4 examina as quatro estações e as várias atividades ou rituais que você pode realizar para se sintonizar ainda mais com as energias mutáveis do ciclo anual; tornar este juramento parte de uma ou das quatro celebrações sazonais pode manter seu compromisso fresco em sua mente e espírito.

## ORAÇÃO DA BRUXA VERDE

Se a ideia de uma oração diária o atrai, esta é uma ótima maneira de começar ou terminar o seu dia. Tente orar, em voz alta ou em seu

coração, em um espaço que seja sagrado para você, que seja formalmente abençoado e consagrado ou simplesmente abençoado pelo uso na vida diária.

Senhor e Senhora,

Espíritos da Natureza,

Elementos ao meu redor,

Abençoe-me enquanto eu movo  
pelo mundo hoje.

Que eu possa trazer alegria e tranquilidade para cada  
vida que toco.

Que minhas ações tragam apenas  
harmonia ao mundo.

Que eu possa curar a dor e  
acalmar a raiva,

Que eu possa criar alegria e equilíbrio enquanto caminho  
meu caminho.

Apoie-me e guie-me, espíritos da Natureza,

Este dia e todos os dias  
pela frente.

Isso eu peço a você, como  
uma bruxa verde,

E obrigado por suas  
muitas bênçãos.

A prática da bruxa verde não tem muitos sinos e apitos, ferramentas sofisticadas ou rituais complicados. Talvez mais do que qualquer outro caminho da bruxaria, o caminho da bruxa verde repousa em sua filosofia de vida e como você interage com o mundo ao seu redor. Por esse motivo, suas orações, os rituais que você realiza e seu espaço sagrado devem ter um significado pessoal. Criar uma prática pessoal que reflita com precisão quem você é e seu desejo de trabalhar para criar harmonia

no mundo ao seu redor é a chave para viver uma vida satisfatória e plena como uma bruxa verde.

# Capítulo 2

## Abrace seu próprio poder

COMO A BRUXA DE COZINHA, A BRUXA NATURAL enfatiza a praticidade e a atividade cotidiana. Não há palavras especiais, orações exclusivas, uniformes, textos sagrados, ferramentas obrigatórias e feriados específicos. . .a menos que você os crie para você mesmo. Embora o caminho verde seja em grande parte a arte da prática diária, ele não é considerado sagrado. Ele reconhece o sagrado na vida cotidiana. O caminho da bruxa verde é sagrado - muito mesmo - mas não isolado do secular. A própria vida secular é o que é sagrado para a bruxa verde.

Dito isso, e compreendendo a natureza pessoal de viver a vida verde, pode-se dizer que o caminho da bruxa verde concentra-se em certas questões e energias vivenciadas na vida secular. Longe de ser simplesmente uma prática baseada no uso de ervas ou matéria verde, a prática da bruxa verde gira em torno de trabalhar para estabelecer e manter a harmonia dentro dela, dentro de sua comunidade e com a natureza.

## Concentre-se em seus centros de energia

Existem sete áreas básicas ou energias nas quais a prática da bruxa verde se concentra:

1. Harmonia: dentro de si; entre humanidade e natureza; entre indivíduos; dentro de uma comunidade ou família
2. Saúde: do corpo, mente e espírito; do ambiente natural imediato; do ambiente maior
3. Amor: para si; para outros indivíduos; para a humanidade
4. Felicidade: em si mesmo; em outros; no mundo natural
5. Paz: dentro de si mesmo; dentro de uma comunidade ou família; entre facções; entre nações
6. Abundância: pessoal; familiar; comunidade; nação; natureza; também inclui prosperidade e fertilidade, sendo que ambos são aspectos da abundância
7. Proteção: pessoal; familiar; comunidade; natureza

Essas sete áreas abrangem a maior parte da vida. Vamos examiná-los um por um.

## HARMONIA

Harmonia é a palavra de ordem e principal objetivo da prática da bruxa verde. A harmonia pode ser vista como a energia que ajuda todas as outras energias a fluir e pode ser aplicada a qualquer uma das outras seis áreas de enfoque para ajudá-las. Para manter a harmonia, você deve equilibrar as seis outras áreas de sua vida e, quando tudo estiver em harmonia, essas outras seis áreas fluirão suavemente e em equilíbrio. É claro que você também pode trabalhar em prol da harmonia como objetivo geral, e vários dos rituais, feitiços e receitas deste livro promovem a harmonia.

Quando sua energia pessoal está equilibrada e todas as várias partes de você estão em sintonia, você está em harmonia consigo mesmo. Isso é mais difícil de conseguir do que parece. Todos nós possuímos características que não gostamos e desejamos não ter. É importante, no entanto, reconhecer esses fragmentos de sua personalidade e espírito, pois se você os negar, estará tentando rejeitar uma parte de si mesmo e, assim, negar parte de sua própria energia. Ao fazer isso, você nega parte de sua conexão com a natureza. A harmonia entre a humanidade e a natureza é importante, e

promover esse equilíbrio entre a humanidade e o mundo natural faz parte do trabalho da bruxa verde. Porque encorajar a harmonia entre os indivíduos também faz parte do caminho verde, a comunicação dentro da humanidade é uma das formas mais comuns pelas quais a energia é estimulada e transmitida. Esta comunicação é um dos alicerces da sociedade.

## SAÚDE

A saúde afeta seu bem-estar físico, certamente, mas também afeta seu bem-estar emocional, mental e espiritual. A doença é o resultado de, ou cria, um desequilíbrio em sua energia pessoal, que deve então ser reequilibrado para retornar à saúde. Ouvir e trabalhar com a energia do seu próprio corpo o ajudará a manter uma mente e um espírito equilibrados e saudáveis. Todas essas energias são interdependentes e merecem ser levadas em consideração quando uma ou outra sai do equilíbrio.

A saúde de seu ambiente imediato também afeta a saúde de seu próprio corpo, mente e espírito. Da mesma forma, a saúde do meio ambiente é uma preocupação geral para a bruxa verde, pois o meio ambiente afeta toda a humanidade.

### AMAR

A maioria das pessoas considera o amor uma parte importante de suas vidas. Eles gastam muita energia tentando encontrá-lo, mantê-lo ou fortalecê-lo. Mas há mais no amor do que o tipo romântico que imediatamente vem à mente. O amor saudável por si mesmo é crucial para uma energia pessoal bem equilibrada e para uma auto-estima saudável. O amor pela família e pelos amigos próximos que formam a família escolhida também é importante, pois é o amor de tais companheiros que o apóia em seus esforços diários. Manter relacionamentos positivos e equilibrados com essas pessoas é essencial para o seu equilíbrio emocional e espiritual. O amor por toda a

humanidade também é uma área importante de enfoque para a bruxa verde, embora possa ser difícil amar alguém que você não conhece pessoalmente ou alguém de quem não gosta. Amar os outros é um exemplo de honrar e respeitar a natureza e todas as criaturas da natureza: é um ato de honrar sua própria existência e seu lugar na energia da natureza.

## FELICIDADE

Como o amor, muitas pessoas buscam felicidade e alegria. Existem muitos tipos diferentes de felicidade. Sua própria alegria, por exemplo, é um objetivo, mas você também pode trabalhar pela felicidade dos outros e do mundo natural. Embora o mundo natural não sinta necessariamente as emoções como você, existe uma sensação de paz e contentamento quando um aspecto ou objeto do mundo natural está em harmonia com o que o cerca ou com você. Este estado pode ser considerado felicidade. É importante lembrar que a felicidade é uma coisa muito pessoal e que nenhum ato ou item fará com que todos sejam felizes. A felicidade também abrange a capacidade de se alegrar e celebrar a si mesmo, e cada pessoa celebra a si mesma de uma maneira única.

## PAZ

A paz pode significar uma variedade de coisas diferentes, dependendo da sua necessidade: serenidade, relaxamento, ausência de agressão e tranquilidade, por exemplo. Assim como a felicidade, a paz é um conceito altamente individual e, portanto, o que constitui a paz para você pode ser diferente de como outra pessoa a define. Quando uma família ou comunidade está em paz, ela está equilibrada consigo mesma e em harmonia com as comunidades vizinhas. A bruxa verde trabalha pela tranquilidade e paz, pois em um ambiente pacífico as energias que de outra forma seriam direcionadas para a defesa ou ataque de algum tipo podem ser direcionadas para ações mais produtivas e positivas.

# ABUNDÂNCIA

Abundância é uma área de foco que abrange energias como prosperidade e fertilidade. Quando você tem algo em abundância, não se preocupa mais com isso (a menos que seja uma abundância de problemas!) E se sente seguro o suficiente para se concentrar nas áreas de sua vida que requerem sua atenção a fim de equilibrá-las. Se suas necessidades forem atendidas, você terá a liberdade de cuidar dos outros. Tal como acontece com as outras áreas de enfoque, a bruxa verde pode olhar para a abundância pessoal, familiar e comunitária, bem como para garantir a fertilidade e a abundância do mundo natural.

## PROTEÇÃO

Proteção envolve salvaguardar algo precioso. Pode ser proteger seu corpo físico ou o corpo de outras pessoas, suas posses, seu bem-estar emocional, a alma ou o espírito de um indivíduo, o bem-estar de uma família ou comunidade, ou o mundo natural, local ou globalmente. Quando estamos protegidos, nos sentimos seguros e livres para buscar outras vias de auto-expressão e desenvolvimento.

Voltaremos repetidamente a essas sete categorias à medida que exploramos a prática da bruxa verde. Você verá essas áreas focais mencionadas com receitas e rituais para ajudá-lo a entender os propósitos para os quais eles podem ser usados.

## Ferramentas de Uso

Como a feitiçaria verde não é um caminho organizado, não há ferramentas ou equipamentos necessários para segui-lo. Existem, no entanto, itens importantes que quase todas as bruxas verdes usam em sua prática.

ERVAS E PLANTAS

Com tanta ênfase no trabalho com as energias naturais, não é de surpreender que as ervas e as plantas venham imediatamente à mente quando se pensa em uma bruxa verde e nas coisas que ela usa ou com as quais interage. Na verdade, muitos objetos naturais fazem parte do kit de ferramentas da bruxa verde e do armário de suprimentos. O Capítulo 5 examina as árvores, flores e plantas comuns usadas pela bruxa verde.

## SUAS MÃOS

As mãos de uma bruxa verde são suas ferramentas mais valiosas. Com as mãos, ela toca e recebe informações. Com as mãos, ela dispensa carinho. Seu tato é aguçado. Dependemos muito da visão, mas nosso sentido do tato tem grande poder e transmite informações igualmente importantes que a bruxa verde sabe que deve levar em consideração. O toque também nos permite sentir a energia e forma um vínculo imediato entre a bruxa verde e aquilo com que ela se comunica, seja absorvendo informações de uma planta sobre sua energia e seus usos potenciais ou colocando uma mão gentil na testa de uma criança doente. Você usa suas mãos para cuidar e colher suas ervas e plantas, prepará-las para armazenamento e misturá-las. Suas mãos podem se tornar uma extensão física de seus pensamentos e de sua vontade.

## DIÁRIO

Registrar suas explorações, notas de campo, receitas, rituais e pesquisas é de grande importância porque esse registro constitui o corpo principal da tradição ao qual você se referirá continuamente em seu trabalho. Observe que este jornal não é um Livro das Sombras, que é um termo usado por ocultistas e wiccanos para descrever um registro de feitiços, rituais e informações mágicas. Seu diário de bruxa verde conterá algumas informações mágicas, sim, porque a bruxa verde entende que a

magia é simplesmente outro método de tocar a energia da terra; mas, principalmente, conterà receitas, esboços, mapas, experimentos, observações e relatos de seu trabalho e outras experiências. Com o tempo, você preencherá muitos diários, e eles podem ser confusos e desordenados. Isso não é problema. Seu diário não foi feito para ser perfeito. É para ser um instantâneo da vida real de seus pensamentos e conhecimento em evolução.

Registrar o que você aprende e faz significa que suas informações provavelmente serão organizadas por data. Assim, você se lembrará e compreenderá o que fez, quando e por quê; o diário fornece um contexto para sua evolução. Não se preocupe com a aparente confusão de assuntos sobre os quais você escreve. Como o caminho da bruxa verde é orgânico, faz sentido permitir que seu diário (como um diário) vagueie de um tópico para outro. Algumas bruxas verdes gostam de separar seu trabalho em livros de receitas, cultura de plantas e assim por diante, para que possam rastrear mais facilmente as informações quando precisarem consultá-las. Eu sugiro que você coloque tudo no seu diário principal primeiro, em seguida, copie receitas ou rituais ou folclore em outro livro, uma vez que você os aperfeiçoou, para que você tenha uma cópia limpa e organizada como uma referência útil. É bom ter um lugar onde você possa escrever tudo sem editar enquanto avança: as primeiras impressões de plantas, árvores, elementos e situações podem ser inestimáveis. Recopiar essas informações posteriormente também pode ajudá-lo a firmar suas impressões e familiarizar-se com elas. Você também estará continuamente esclarecendo e adicionando novas informações e pesquisas.

Quando você perambular no campo ou na floresta ou passear pela vizinhança, certifique-se de ter seu caderno de bruxa verde com você. Se for difícil carregar seu diário principal devido ao seu tamanho, você pode querer um livro de campo menor para fazer anotações enquanto estiver fora. Transfira as informações coletadas em suas caminhadas para o diário principal quando voltar para casa. Seu diário de bruxa verde será importante e útil para você nos próximos meses e anos.

COPO

Uma xícara simples (cerâmica é o ideal) é um item útil para a bruxa verde. A água é um dos quatro elementos físicos (e metafísicos), e as bruxas verdes geralmente gostam de ter uma representação de cada elemento por perto enquanto trabalham. Uma xícara reservada exclusivamente para reter água desta forma homenageia o elemento água. Além disso, o copo é útil para beber em um ambiente ritual. Embora a prática da bruxaria verde não tenha muita cerimônia ou ritual formal, uma ferramenta familiar como uma xícara pode emprestar uma certa energia ao seu trabalho se for reservada apenas para o uso da bruxa verde. Algumas bruxas verdes usam qualquer xícara do armário que desejam usar na hora, porque é o que está na xícara que conta.

## ARGAMASSA E PILÃO

Um almofariz e pilão são inestimáveis para esmagar ervas secas, sementes ou resinas e para misturar materiais para uma variedade de projetos. Embora os conjuntos de almofariz e pilão estejam disponíveis em outros materiais, a pedra é mais fácil de manter limpa e tem o peso e a força necessários para esmagar coisas como resinas.

Às vezes, pensa-se que o metal contamina a energia das ervas que você esmaga, enquanto a madeira absorve óleos e sucos e é quase impossível de mantê-la perfeitamente limpa. Embora você possa gostar da aparência de um almofariz e pilão pequenos, ou queira economizar dinheiro comprando um tamanho menor, faça um favor a si mesmo e não compre um minúsculo. Eles são difíceis de manipular e, se você usar a argamassa para misturar as misturas, ficará limitado a uma ou duas colheres de chá. O tamanho padrão do almofariz tem aproximadamente 5 polegadas de altura por cerca de 5 polegadas de largura, com um pilão ligeiramente cônico de cerca de 4 polegadas por 1 polegada. Você realmente não deve usar nada menor.

## TIGELAS

Também essenciais para o seu trabalho são as tigelas para misturar e segurar ingredientes ou componentes enquanto você trabalha em vários projetos. Uma variedade de pequenos ramequins de cerâmica serve para muitos projetos, já que você não vai misturar grandes lotes de coisas. Certifique-se de ter algumas tigelas de vidro grandes para projetos maiores e mais confusos, como misturar potpourri. No entanto, não use tigelas de plástico. O plástico absorve óleos e aromas. As tigelas de vidro ou de cerâmica vitrificada são as melhores.

## FRASCOS E LATINAS

Para armazenar ervas, incensos e outros ingredientes, potes ou latas de vidro ou cerâmica são ideais. Assim como suas tigelas, elas podem variar em tamanho, desde pequenos potes de temperos até grandes latas. O vidro colorido ou um material opaco ajudará a proteger as ervas secas contra o desbotamento e a perda de seus óleos benéficos. Se você usar vidro transparente, guarde seus potes em um armário para protegê-los da luz ou faça cilindros de papel para deslizar sobre eles.

## FACA OU TESOURA

Uma ferramenta essencial para bruxas verdes é a faca afiada usada para colher ervas e outras plantas. Esta faca deve ser mantida extremamente limpa e sempre afiada, pois uma lâmina cega é perigosa tanto para quem a usa como para quem está sendo cortado. Se você não se sentir à vontade para usar uma faca reta para cortar caules e folhas, pode preferir usar uma tesoura ou uma tesoura bem afiada, reservando a faca para cortar e preparar as ervas em casa em uma superfície sólida e plana, como uma mesa. Tesouras e tesouras de podar são mais fáceis de manusear do que uma faca reta para algumas pessoas, inclusive eu. Novamente, afie-os com frequência e mantenha-os extremamente limpos. Como a xícara, você pode usar qualquer faca que sinta vontade de usar.

## FUNCIONÁRIOS

Um cajado ou bengala não apenas o ajuda a divagar pelo mundo natural, mas também serve como uma “árvore mundial” simbólica, que conecta os reinos material e espiritual. A árvore do mundo é um conceito encontrado na prática xamânica em várias culturas ao redor do mundo. A árvore do mundo é como a espinha dorsal do mundo, servindo como um suporte e uma conexão entre os outros mundos e o mundo da humanidade. Na tradição nórdica, esta árvore, considerada um freixo (ou às vezes um teixo), era chamada de Yggdrasil. Na mitologia celta, havia várias árvores do mundo, que eram aveleira, carvalho e outras madeiras. Na prática xamânica, a árvore do mundo é frequentemente representada por um mastro de tenda, acima do qual estão as estrelas do outro mundo. Essa barra de tenda é “escalada” pela consciência do xamã por meio de uma série de meditações e outros métodos.

A árvore é um símbolo notável. Nós percebemos as árvores como sendo fortes e nos oferecendo abrigo ou apoio, mas também as vemos como sendo flexíveis, pois algumas árvores se dobram com o vento. As raízes de uma árvore podem penetrar profundamente na terra para obter estabilidade e nutrição. Seus ramos alcançam o céu para que as folhas da árvore possam absorver o máximo de luz solar possível e nutrir ainda mais a árvore. Um bastão ou uma bengala simbolizam tudo isso em miniatura. É um símbolo da árvore, carrega a energia de uma árvore e lembra a bruxa verde da conexão com a terra e o céu.

Alguns livros referem-se a um “stang”, que é um bastão bifurcado. Às vezes é descrito como uma espécie de altar cuja única extremidade longa pode ser enterrada no solo, deixando a extremidade bifurcada no topo, pronta para ser decorada pela bruxa verde conforme desejado. Guirlandas, sachês, ramos de ervas ou flores e fitas são coisas comuns penduradas ou amarradas em picadas. O stang em si pode ser reutilizado, enquanto as decorações podem ser descartadas respeitosamente assim que sua cerimônia ou ação for concluída.

É interessante comparar o bastão e a faca. O cajado apóia e serve como uma conexão, enquanto a faca (ou outra lâmina) corta e colhe. Eles são dois símbolos arquetípicos, opostos e complementares. A bruxa verde usa e honra ambos os arquétipos de conexão e separação, unidade e separação, pois estes são intrínsecos ao ciclo da vida e aos ciclos encontrados na natureza.

## ALGODÃO OU GAUZE

Um rolo de algodão natural com cerca de 15 a 20 centímetros de largura e alguns metros de comprimento é um item útil para carregar quando você anda na floresta ou campo. Pode ser usado para enrolar ervas, em vez de colocá-las em um saco, e pode ajudar a preservar mudas mais frágeis. Também é bom para uso de primeiros socorros, caso você se corte, se arranhe ou sofra outros danos menores ao longo do caminho. (Um pequeno kit de primeiros socorros portátil é sempre bom ter à mão quando você sair para passear e explorar, e é claro que você também deve ter um em casa, seja na cozinha ou no banheiro.)

## SACOS DE ENERGIA

Como uma bruxa verde, com o tempo você desenvolverá uma conexão pessoal com pequenos objetos como pedras, bolotas, pinhas ou fetiches, e pode querer carregá-los com você. Costure ou compre uma pequena bolsa para segurá-los e coloque-o em sua bolsa ou mochila quando viajar. Ao fazer isso, você carrega a energia natural desses objetos com você, de modo que eles influenciam a sua própria energia. Você também mantém o contato com seus significados emocionais e pessoais, que o fortalecem de uma forma diferente. Juntos, esses itens formam uma fonte de poder pessoal para o praticante. Certifique-se de que sua bolsa não seja muito grande: se você estiver carregando muitos objetos mágicos, é hora de separá-los e decidir quais são os mais importantes. Deixe os itens que você removeu da sacola em um de seus santuários pessoais em casa para manter um tipo diferente de contato com eles

(veja mais sobre santuários mais adiante neste capítulo).

Faça da sua casa um espaço sagrado

No passado, a lareira servia como o coração da casa. Era onde o calor e a luz eram criados e a comida preparada. A magia da lareira, ou

embarcação, gira em torno de segurança, nutrição e proteção. A maioria dos caminhos tem um lar e um aspecto de lar para eles, mas para a bruxa verde, muito de sua prática espiritual é focada na prática popular baseada em casa simples que a magia do lar figura proeminentemente em sua prática verde.

A maioria das pessoas no caminho da bruxa verde tem uma forte conexão com seus arredores. Eles procuram instintivamente criar um ambiente que ofereça harmonia, comunicação e um fluxo natural de energia.

Sua própria casa - o espaço em que você mora - pode ser facilmente negligenciada como uma ferramenta no desenvolvimento de sua espiritualidade. Sua casa é um lugar forte para você e um lugar ao qual você deve poder voltar em segurança para recarregar as baterias. Se sua casa é desorganizada e tem uma energia chocante, você não tem aquela base de força a partir da qual deve operar. Uma de suas fontes de força e energia já foi cortada de você.

## DICAS PARA MELHORAR SUA CASA

Como você faz da sua casa um espaço sagrado? Em última análise, depende de você e do tipo de energia que melhor sustenta sua vida diária. Aqui estão algumas dicas e truques que farão da sua casa o melhor lugar para uma bruxa verde viver. Essas dicas o ajudarão a manter a energia positiva fluindo em sua casa.

- Observe a sua decoração. A maneira como você decora sua casa diz muito sobre você. No entanto, você se acostuma com a aparência das coisas e às vezes esquece que nunca pintou as paredes brancas do senhorio quando se mudou para seu apartamento ou que os móveis estão exatamente onde você os colocou quando estava apenas tentando fazer as coisas caberem. Olhe para sua casa com olhos novos e críticos. As cores das paredes ainda refletem quem você é? O que a mobília diz sobre você? Percorra cada cômodo. Existem lugares que você tem que lutar para chegar? Se você não quiser ir porque é muito difícil (fisicamente ou de outra forma), então as chances são boas de que o fluxo de energia através dessa área seja represado ou diminuído de

alguma forma. Pense em reorganizar as posições dos móveis, quadros e bugigangas.

- Remova o que você não usa. Se você não estiver usando, jogue fora. Caso contrário, está apenas ocupando espaço e bloqueando energia. Venda, passe adiante para um amigo, leve para uma loja de segunda mão ou encontre outro uso para ele em outro lugar.
- Examine sua iconografia. Suas pinturas e fotografias têm um profundo efeito psicológico em você. Dê uma olhada nas cores que os dominam, as pessoas neles. Como eles fazem você se sentir? Eles são apropriados para o espaço em que estão? Por mais que você ame sua cópia de O Grito de Munch, pode não ser a melhor obra de arte para pendurar em um lugar onde você gosta de relaxar.
- Pense no propósito de cada cômodo de sua casa. Quando você decidir qual é realmente o tema ou propósito de cada sala, você pode se concentrar em remover os elementos que interrompem a energia e encorajar a energia desejada a permanecer. Por exemplo, se sua sala de estar acomoda sua mesa ou home office, armazena seu equipamento de ginástica doméstico e é o repositório de brinquedos infantis, você pode ver que há muita energia conflitante ali. Nada disso é ruim; é apenas confuso. Tente manter cada cômodo claramente separado para seu propósito designado, e você verá que a energia é muito mais clara. Se uma sala tem um duplo propósito, mantenha as coisas em seus devidos lugares.
- Mantém isso limpo. A energia pode parecer empoeirada e lamacenta, da mesma forma que sua casa física fica suja. Também é um fato lamentável que a energia se torne obsoleta e possa estragar em um ambiente que não seja fisicamente limpo. O trabalho doméstico não é exatamente o mais emocionante dos passatempos, mas ajuda a manter a energia da sua casa brilhante e tranquila. Certifique-se de que tudo tem um lugar e mantenha-o lá. Mantenha as superfícies livres de poeira e entulho da melhor maneira possível.
- Purifique regularmente. O equivalente espiritual da limpeza física, a purificação é uma excelente maneira de manter uma boa vibração energética em sua casa. É também uma boa maneira de se livrar dos sentimentos ruins que sobram de uma discussão ou da energia caótica

que sobra depois de uma festa, e remove os fluxos perdidos de energia morta que se acumulam nos cantos ou ficam presos em cômodos mal dispostos. Você pode encontrar instruções sobre como purificar posteriormente neste capítulo.

Às vezes, olhamos ao redor de nossas casas e nos perguntamos como podemos torná-las um refúgio de tranquilidade e alegria. Começar com uma boa limpeza de primavera

(mesmo que seja outono!) É sempre uma boa ideia. Se abordar toda a sua casa de uma vez é opressor, faça-o cômodo por cômodo. Para começar, você pode escolher uma sala para servir como santuário espiritual e refúgio para você. Você também pode começar do centro de sua casa e trabalhar para fora.

Seu santuário não precisa ser exclusivamente dedicado a você e ao seu caminho; na verdade, tão poucos de nós temos essa opção que, se você conseguir, eu me curvo diante de você. A maioria de nós precisa dividir o espaço com membros da família e criar um cantinho onde puder. Mesmo aquele cantinho pode ser importante para sua saúde espiritual, entretanto. Não subestime o poder de uma cadeira coberta com seu lance favorito ao lado de uma mesa final com uma vela e um pequeno vaso de plantas, ou um assento na janela com almofadas forradas com tecidos macios ou texturizados em cores que o acalmam. Se for o seu espaço, você tem um lugar onde pode sentar e fechar os olhos, atrair essa tranquilidade para o seu espaço pessoal e encontrar o equilíbrio.

O coração da sua casa, por outro lado, pode ser mais fácil de identificar. As pessoas tendem a acabar na sua cozinha quando vêm? Sua família se reúne em uma sala específica, mesmo que outra sala tenha sido projetada para ser a sala da família? O local onde as pessoas se reúnem é provavelmente o verdadeiro coração da sua casa. Não é necessariamente um espaço tranquilo e costuma receber muitas idas e vindas, muita comunicação e compartilhamento. É o lugar que todos desejam estar. Iniciar a purificação de sua casa aqui beneficia a todos que usam o espaço.

**LIMPEZA FÍSICA, PURIFICAÇÃO ESPIRITUAL**

A bruxa verde tem alguns truques na manga quando se trata de manter um ambiente familiar saudável e feliz. A primeira é aprimorar os produtos de limpeza física com um pouco de magia natural. A segunda é entender que a energia em um espaço deve ser limpa regularmente, tanto física quanto espiritualmente.

A maneira mais simples de melhorar seus produtos de limpeza é capacitá-los. Isso significa preenchê-los com energia extra associada a um objetivo específico. É fácil de fazer.

1. Primeiro segure o recipiente do produto de limpeza em suas mãos, ou coloque as mãos sobre ele e feche os olhos. 2. Respire fundo três ou quatro vezes para se acalmar e se equilibrar.
3. Pense na energia com a qual deseja capacitar o produto para ajudá-lo a atingir seu objetivo. Por exemplo, você pode se concentrar na felicidade. Tente se lembrar de como você se sente quando está feliz.
4. Agora tente derramar essa sensação no produto de limpeza. Visualize a sensação brotando do seu coração, descendo pelos braços e saindo pelas mãos; veja o produto absorvendo essa energia.

Agora, ao limpar com ele, você estará usando o produto físico para limpar, mas ao limpar você também estará preenchendo a área com a energia com a qual o produto foi potencializado. Você pode fortalecer seus suprimentos de limpeza com mais de uma energia, desde que essas energias apoiem umas às outras e não tenham objetivos opostos. Por exemplo, você pode conferir felicidade, paz e prosperidade a um lustrador de móveis. Para obter os melhores resultados, escolha produtos de limpeza orgânicos ecológicos ou de comércio justo que não contenham ingredientes tóxicos.

Você pode fazer um empoderamento geral de seus suprimentos, ou você pode pensar sobre para que serve cada um ou o que ele contém, e codificar o empoderamento dessa forma. O Capítulo 5 lista as correspondências associadas aos aromas e essências de seus produtos de limpeza. Você pode usar essas correspondências para energizar seus

implementos de limpeza. Por exemplo, se o seu produto tem aroma de pinho, capacite-o para proteção ou prosperidade. Se o seu limpador de vidros tem cheiro de limão, dê-lhe amor e alegria. Se o seu detergente de louças tem cheiro de maçã, dê-lhe poderes para a saúde. Ao limpar, você pode visualizar melhor a energia que está chamando para o espaço.

Visualizar enquanto você limpa também ajuda a eliminar o tédio e o ressentimento que associamos à remoção da poeira e sujeira que irão se acumular novamente de qualquer maneira. Pense nisso como uma feiticeira verde para a manutenção do seu espaço pessoal.

A segunda dimensão para manter seu espaço limpo e claro é a purificação. É importante limpar a energia do seu espaço de vida porque a energia de um ambiente afeta a energia das pessoas que funcionam nele. Se você já entrou em uma sala e se sentiu estranho sem motivo óbvio, então foi afetado pela energia presente naquele espaço. Embora seja verdade que o estado físico de limpeza afeta a energia de uma sala, você também deve limpar a energia existente de uma sala. Caso contrário, a energia negativa se acumulará, assim como a poeira se acumula em uma estante que você negligenciou em limpar.

A purificação pode ser feita de várias maneiras. Um método clássico é varrer a energia negativa com uma vassoura. A vassoura de bruxa costuma ser vista apenas como um símbolo, mas também pode ser usada como uma ferramenta normal. Pode, na verdade, ser um item extremamente útil e muito fácil de usar.

## PURIFICAÇÃO DA VASSOURA

Esta purificação básica com uma vassoura pode ser feita quase a qualquer hora e em qualquer lugar. Não use vassouras de plástico ou com cerdas de náilon. Encontre um com cerdas de palha reais. Lojas de artesanato e fazendas abertas ao público às vezes vendem vassouras feitas à mão. (Para um toque pessoal, você mesmo pode fazer um seguindo as instruções no Capítulo 7.) Você pode ficar com a vassoura que usa para purificação somente para esse propósito, ou usar sua

vassoura de limpeza regular para purificar. Aqui está como você deve purificar com uma vassoura:

1. Fique no meio da sala que você pretende purificar. Segure a vassoura em suas mãos. 2. Faça três respirações profundas e lentas para se acalmar.
3. Comece a fazer um movimento de varredura, varrendo a vassoura da direita para esquerda. Na verdade, não toque no chão com a vassoura, mas balance a vassoura alguns centímetros acima dela. É a energia que você está varrendo, não o chão em si.
4. Virando para a esquerda, gire lentamente no lugar. Essa é uma direção antihorária, que é tradicionalmente associada a quebrar e banir a energia negativa. Ande em uma espiral no sentido anti-horário ao redor da sala, varrendo um pouco acima do chão conforme você avança. Enquanto você caminha e varre, visualize a energia da sala sendo estimulada pelo movimento de sua vassoura e quaisquer pontos pesados sendo quebrados e restaurados ao fluxo normal. Veja a energia sendo transformada de turva em brilhante e cintilante.
5. Varra toda a sala, alargando gradualmente a espiral no sentido anti-horário até terminar na porta. 6. Se desejar, você pode terminar a purificação com uma declaração curta, como: Brilhante e forte flui a energia pela minha casa. Esta sala está purificada.

Outra maneira maravilhosa de purificar uma sala é com incenso. A receita a seguir cria um incenso suave que, quando queimado, libera energia associada à eliminação da negatividade. Para obter informações mais detalhadas sobre como fazer e usar incenso de ervas, consulte o Capítulo 7.

## INCENSO DE PURIFICAÇÃO DA SALA

Queime uma pitada deste incenso em uma pequena tábua de carvão auto-acesa (não carvão de churrasco) em um incensário ou prato à prova de calor. Esta receita renderá cerca de uma colher de sopa de incenso.

- 1 colher de chá de resina de olíbano

- 1 colher de chá de resina copal
  - Almofariz e pilão (opcional)
  - 1 colher de chá de raspas de limão em pó
  - 3 pitadas de lavanda seca
  - Frasco de vidro pequeno com tampa bem ajustada
1. Se necessário, triture suavemente as resinas com almofariz e pilão até que os pedaços fiquem em pequenos grânulos. Tenha cuidado para não moê-los demais, ou eles ficarão pegajosos.
  2. Adicione todos os ingredientes ao frasco, tampe e agite até que os ingredientes estejam bem misturados.
  3. Segure o frasco em suas mãos e visualize uma luz cintilante se formando ao redor dele. Esta luz cintilante é uma energia purificadora para fortalecer o incenso.

Visualize a luz cintilante sendo absorvida pela mistura de resinas e ervas.

4. Identifique e coloque a data no frasco. Para usar o incenso, acenda uma tábua de carvão e coloque-a dentro do incensário conforme as instruções do Capítulo 7. Pegue uma pitada do incenso de purificação e espalhe-o sobre o carvão. Coloque o incensário no meio da sala e permita que a energia purificadora preencha a sala conforme a fumaça a libera.

## USANDO OS QUATRO ELEMENTOS DENTRO DA CASA

Estar rodeado pela natureza pode ser a primeira coisa que vem à mente quando você pensa no caminho de uma bruxa verde, mas como você viu, o que está dentro da casa de uma bruxa verde é tão importante quanto o que está fora. Muitos de nós que vivemos em um ambiente urbano não temos acesso a áreas selvagens. A bruxa verde moderna precisa descobrir como se conectar à energia verde sem estar cercada pela natureza. Isso pode ser feito facilmente em casa. Cada bruxa verde é diferente e, como a prática é informal, não existe uma forma prescrita de decorar o seu espaço pessoal. Dependendo de seus gostos e preferências pessoais, sua casa pode ser extremamente diferente da casa de outra

bruxa verde. Uma das maneiras mais fáceis de trazer a energia do mundo natural para sua casa é introduzir plantas em seu espaço.

Ao se cercar de itens de significado pessoal e escolher cores e decoração para sua casa que reflitam seu objetivo de harmonia e equilíbrio, você reforça sua casa como seu lugar de poder. Embora a maioria das bruxas verdes tenham um ou mais cômodos ou recantos ou fendas dentro ou ao redor da casa especificamente designados como locais sagrados onde trabalham ou se comunicam com a natureza e o divino, toda a sua casa pode se tornar um espaço sagrado. A lareira (o “coração” da casa) é sempre o foco da casa da bruxa verde, seja ela a cozinha ou outro cômodo onde a família se reúna. Este raramente é um lugar conveniente para a adoração prática. Embora a feitiçaria verde certamente não seja um caminho cerimonial e não esteja carregado de rituais formais, uma área central através da qual você pode tocar o divino pode tornar sua jornada espiritual mais fundamentada. Os santuários são ideais para esse fim.

A bruxa verde reconhece que a energia do divino se manifesta no mundo natural. Os blocos de construção metafísicos básicos do mundo natural são os quatro elementos terra, ar, fogo e água. Ao trabalhar com esses elementos, você pode fortalecer sua conexão com o mundo natural, e isso pode ser feito dentro ou fora. Se você não tem acesso a florestas e campos, pode trabalhar com os quatro elementos dentro de casa e equilibrar sua conexão com o mundo natural por meio deles.

## ELEMENT SHRINES

Um santuário de elemento é um lugar onde você pode se conectar com um elemento ou todos os quatro. Por exemplo, se você construir um santuário de água, poderá incluir uma taça de cristal de água, uma pequena fonte de água, conchas, pedras de rio e fotos de cachoeiras, tempestades ou lagos calmos. Você pode colocar um lenço azul macio sob esses objetos e talvez adicionar um cristal de quartzo transparente ou dois para representar o gelo. Um santuário de fogo pode ser uma coleção de velas em vermelho e dourado sobre um pano carmesim, talvez com uma pequena estatueta de cobre ou latão de um leão ou dragão. O importante é pensar no que o elemento significa para você e reunir uma pequena seleção de itens que evoquem a sensação que esse elemento

inspira em você. É importante lembrar que um santuário não é um altar. Um altar é um local de foco consagrado ao uso espiritual da bruxa verde. É usado como um local para guardar ferramentas e equipamentos durante um feitiço ou ritual, e um local para trabalhar com feitiços e bruxarias. Um altar pode ser permanente ou temporário. Muitas bruxas montam um altar temporário toda vez que desejam trabalhar. Como os santuários podem ser usados para homenagear divindades ou elementos, o altar não é necessário para esse propósito e, portanto, pode ser considerado mais um espaço de trabalho. Muitas bruxas verdes usam qualquer superfície que desejam como altar, talvez usando o mesmo pano para espalhar sobre várias superfícies cada vez que montam seu altar. Nesse caso, o próprio pano se torna o altar, carregando a energia associada a repetidos trabalhos espirituais.

As bruxas verdes seguem sua intuição e, portanto, não podem realizar rituais ou feitiços no mesmo lugar todas as vezes, escolhendo o local de acordo com o que achar mais adequado para seu propósito. Para a bruxa verde, isso significa que uma bancada de trabalho ou uma mesa de artesanato às vezes pode servir de altar.

A praticidade da bruxa verde determina onde ela trabalha, e muitas vezes esse tipo de tarefa é realizada em uma variedade de lugares diferentes. Poções e unguentos podem ser criados na cozinha, enquanto a criação de uma coroa de flores protetora pode ocorrer na garagem. Você pode escolher consagrar formalmente seu altar temporário cada vez que o monta, ou não, já que o mundano é sagrado para a bruxa verde. Uma simples bênção com os quatro elementos pode servir para consagrar a superfície que você escolheu para usar como altar. (Veja a Bênção Elemental no

Capítulo 7.) Como uma bruxa verde, você também pode considerar o uso de uma pedra ou toco como um altar externo permanente em um canto de seu quintal ou varanda, se tiver um.

Um santuário, entretanto, é um lugar para homenagear algo ou alguém ou para deixar oferendas, um lugar onde você pode coletar coisas de significado pessoal e várias energias para tecer uma energia que é maior do que a soma de suas partes individuais. Um santuário cria um local para um certo tipo de energia. A coisa maravilhosa sobre um santuário é

que ninguém precisa saber o que é. Pode ser tão simples quanto uma fotografia, uma vela, uma concha e uma fita colorida agrupadas em uma prateleira. Você sabe por que essas coisas particulares estão juntas; qualquer pessoa que olhe para eles provavelmente pensará que é simplesmente um arranjo decorativo. O importante é que a energia produzida pela combinação desses objetos atinja o objetivo que você imagina.

Um santuário de elemento não precisa estar em um lugar geralmente associado a esse elemento. Por exemplo, você não precisa colocar um santuário de terra do lado de fora, ou um santuário de água no banheiro, ou um santuário de fogo em sua cozinha. Experimente ter quatro santuários separados em quatro lugares diferentes. Você pode tentar construir o santuário de terra na parte norte de sua casa, o santuário do ar ao leste, o fogo ao sul e a água a oeste, que é como eles geralmente são associados a direções em várias tradições do Ocidente ocultismo. Ou pense nos tipos de energia que você sente em várias áreas de sua casa e posicione um santuário de acordo, mesmo que não seja em uma das direções tradicionais. Se você tem uma sala onde ocorre muito pensamento e comunicação, tente instalar um santuário de ar ali. Se você tem uma sala onde todos relaxam e se sentem em paz após um longo dia, tente construir um santuário de terra ou água lá. Certifique-se de ter um santuário para cada elemento para que sua casa permaneça equilibrada.

Se alguma parte de sua casa está carente de certo tipo de energia, você pode configurar um santuário para um elemento apropriado para equilibrar essa falta. Se houver uma sala onde as pessoas tendem a perder a paciência ou a energia fica muito alta, pode haver um excesso de energia de fogo que surge de sua decoração ou como resultado de como a energia flui através dela. Tente montar um santuário de terra ou um santuário de água para equilibrar a energia do fogo com estabilidade ou tranquilidade.

Você também pode experimentar a criação de um único santuário para todos os quatro elementos. Coloque este santuário onde você achar que é certo. Pode ser perto do seu santuário pessoal, perto da porta de modo que seja a primeira coisa que você vê ao entrar e a última antes de sair, ou perto do centro de sua casa. Em um santuário para todos os quatro elementos, você não precisa coletar várias representações de um único

elemento. Em vez disso, escolha um ou dois objetos para simbolizar cada elemento e agrupe-os em um arranjo que lhe agrade e pareça correto. Os santuários são coisas fluidas; você pode adicionar objetos quando se sentir atraído por eles ou remover objetos quando sentir que eles não servem mais ao seu propósito. Em um santuário, todos os quatro elementos têm pelo menos um item para representar cada elemento em todos os momentos. Tradicionalmente, um pequeno prato de sal ou areia retém a energia da terra, uma vela retém as energias do fogo, um pequeno prato ou copo de água retém a energia da água e um incenso ou pena ou uma flor fresca retém as energias do ar. Se você está preocupado com o sal ou a água sendo derrubados, experimente um pequeno vaso de planta ou uma pedra para fazer terra e uma concha para água. Acenda a vela e o incenso apenas quando estiver na sala. Fazer isso uma vez por dia por alguns minutos pode ajudá-lo a organizar seus pensamentos e suas energias. Dá a você um momento de paz para comungar com esses quatro blocos básicos de construção da natureza.

## SHRINES TEMÁTICOS

Ao criar santuários em lugares diferentes, com cada santuário focado em uma energia diferente, você pode criar “vórtices” de energias específicas que podem equilibrar um excedente ou falta dessas energias em sua casa. Pense em criar um santuário para uma ou mais áreas básicas nas quais a bruxa verde se concentra. Se você deseja trazer mais prosperidade e saúde para sua casa, por exemplo, por que não criar um santuário com objetos que representem abundância e saúde para você?

### Faça um Espaço Sagrado ao Ar Livre

Se você tiver a sorte de ser uma bruxa verde urbana com um pouco de espaço verde atrás ou na frente de sua casa, existem algumas coisas que você pode fazer com este espaço para torná-lo vibrante e mais sagrado.

Se você possui ou aluga um terreno, pode considerar a criação de um pequeno espaço sagrado ao ar livre no qual pode relaxar, se reequilibrar e se reconectar com o mundo natural. Enquanto a maioria das pessoas que ouvem as palavras “espaço sagrado ao ar livre” imaginam um grande círculo, talvez com pedras em pé e um jardim repleto e florescente, a bruxa verde sabe que o espaço sagrado não requer nada tão elaborado. Um pequeno canto, um banco de jardim ou mesmo uma única pedra colocada em um pequeno canteiro de flores pode servir como seu espaço sagrado. Você pode sonhar em transformar todo o seu quintal em um templo, mas, na realidade, é mais provável que seu quintal seja ocupado por uma área de recreação para crianças, um galpão de ferramentas, uma piscina ou depósito. Talvez você compartilhe seu espaço verde com outras pessoas; isso também limitará suas atividades e acesso. Em termos práticos, estabelecer um espaço sagrado ao ar livre pode ser um desafio ainda maior do que criar um espaço sagrado interno. Se você acha que é uma tarefa árdua manter seu espaço interno arrumado, então um espaço ao ar livre não será diferente. Um quintal inteiro dedicado como espaço sagrado significa que você terá que manter todo esse espaço organizado, limpo, saudável e bem conservado.

O espaço sagrado não precisa ser óbvio. Pode ser uma pequena área que só você reconhece como sendo dedicada à sua espiritualidade. Você pode escolher um conjunto de plantas que simbolizam sua prática e plantá-las juntas. Você pode colocar uma pedra entre as plantas, ou uma pequena estátua para todos os climas, ou uma treliça na qual pendurar um minúsculo conjunto de sinos de vento. Escolha qualquer coisa que tenha significado para você. Seu pequeno canto do espaço sagrado ao ar livre deve oferecer a você um lugar para sentar ou ficar em pé, para fazer uma pausa e limpar sua mente, para tocar o Espírito e para se reequilibrar. Você também pode encontrar inspiração em lugares sagrados encontrados na natureza.

Áreas como riachos, piscinas e lagos às vezes são consideradas sagradas, pois a água costuma ser associada ao outro mundo. Talvez uma pequena fonte ou outro elemento aquático o agrade e possa se tornar seu próprio espaço sagrado. Árvores isoladas e bosques também são tradicionalmente considerados sagrados. Você pode plantar uma árvore ou arbusto especial em seu espaço sagrado. As montanhas são

comumente consideradas sagradas. Embora construir uma montanha ou mesmo um monte de terra seja altamente impraticável (se não impossível), você pode querer representar uma montanha com uma ou mais pedras monolíticas de qualquer tamanho de sua escolha. Até mesmo “plantar” uma pequena pedra de 30 centímetros no solo com intenção pode declarar um espaço sagrado.

A bruxa verde moderna no cenário urbano às vezes pode se sentir perdida. Outras opções estão sempre disponíveis. Visite os parques ou jardins públicos da sua cidade para encontrar um lugar que seja confortável e calmo para você, um lugar onde você possa se reconectar e se reequilibrar. Monte um jardim de contêineres em sua varanda (consulte o Capítulo 6 para dicas e idéias sobre jardinagem de contêineres de bruxas verdes na cidade). Plantas de interior cuidadosamente selecionadas também podem fornecer uma conexão com um espaço sagrado com a sensação de estar ao ar livre.

### Esteja em sintonia com a Terra

Não importa qual seja seu acesso à natureza, a bruxa verde trabalha em estreita colaboração com a terra. Você pode morar no quadragésimo sétimo andar de um prédio alto e ainda ter um relacionamento significativo com a terra.

Entre os aliados comuns da bruxa verde estão os espíritos da terra. Os espíritos da Terra podem ser parceiros e auxiliares valiosos em sua prática. Um espírito da terra é uma inteligência ou consciência ligada a um determinado lugar, uma planta ou árvore, um objeto natural como uma rocha ou riacho, ou um tipo específico de clima. Essas inteligências às vezes são chamadas de devas, às vezes de fadas.

Freqüentemente, simplesmente nos referimos a eles como “espíritos da terra”, “espírito de” ou “força de” algo. É importante entender que esses espíritos não são divindades.

Todas as bruxas verdes reconhecem ou trabalham com espíritos da terra? Não. Algumas bruxas verdes sentem-se confortáveis falando sobre fadas ou devas, enquanto outras reviram os olhos e começam a capinar o

jardim. A maioria reconhece que a natureza tem uma inteligência, ou espírito, que varia de acordo com a localização. Nem todos nós damos um nome ou classificação a esse sentido do espírito.

Como cada bruxa verde trabalha com esses espíritos ou forças depende de como ela os percebe. A maioria das bruxas verdes concordará que conectar-se com as várias forças e energias da natureza é um aspecto-chave de sua prática, mas é provável que duas bruxas verdes não serão capazes de concordar sobre como fazer isso, ou mesmo com quais forças elas se conectam. Isso mostra como a prática verde é altamente individualizada. Uma coisa com a qual a maioria das bruxas verdes concordaria é que elas se esforçam para trabalhar em harmonia com essas forças da natureza.

Como você visualiza esses espíritos depende totalmente de você. Você pode vê-los como pessoas minúsculas ou orbes de luz. Você pode nem mesmo vê-los, mas experimenta emoções ou sensações quando está perto de uma árvore, flor, pedra ereta ou fenômeno com o qual o espírito está associado. Se sua visualização corresponde a outras visualizações não é importante. O importante é que se você escolher trabalhar com eles, você deve honrar os espíritos como aliados em seu trabalho de bruxa verde para se sintonizar com o mundo natural e para reequilibrar e harmonizar a vida.

Você pode encontrar espíritos da natureza em muitos lugares e por meio de uma variedade de métodos. O método mais simples é alcançar e conectar-se com o espírito de uma única planta e, em seguida, pedir ao espírito da planta informações sobre os usos e propriedades da planta. Em seu livro *Plant Spirit Medicine*, Eliot Cowan enfatiza que a energia que cada planta possui é inteiramente pessoal. A informação e / ou presente que o espírito daquela planta oferece a você é exatamente o que você precisa naquele momento. Este presente não é necessariamente a energia tradicionalmente associada à planta. Por exemplo, se você projetar sua consciência em uma roseira, a energia que você recebe em troca não será necessariamente amor. O espírito da roseira pode perceber que você precisa de algo diferente e oferecê-lo a você. A chave para trabalhar com espíritos da natureza como este é estar aberto para o que eles oferecem a você, sem expectativas ou ideias pré-concebidas.

Referir-se a listas de correspondências associadas a plantas específicas é útil para se ter uma ideia geral de como usar a energia da planta, mas é muito mais útil se comunicar diretamente com o espírito da planta para adquirir sua própria compreensão ou interpretação da energia e como pode ser aplicado. A bruxa verde nunca presume que sabe algo, ou presume que ela está certa, ou assume algo pelo valor de face. É importante buscar sua própria experiência e construir suas próprias opiniões à medida que aprofunda sua compreensão de um elemento, processo ou situação. O Capítulo 3 oferece uma série de exercícios elaborados para ajudá-lo a absorver informações e energia por meio dos sentidos, e uma variedade de técnicas para interagir com a natureza e obter informações dos espíritos das plantas.

Como existem diferentes maneiras de trabalhar com a energia das plantas, cada bruxa verde desenvolverá seu próprio método de absorção e aplicação dessa energia.

Empregar energias de plantas na prática de fitoterapia medicinal é talvez o método mais comum de usar energia natural, mas a prática da homeopatia e o uso de remédios florais de Bach também são métodos populares de trabalhar com a energia de flores, plantas e árvores.

# Capítulo 3

Sintonize-se com a natureza

EM GREEN WITCHCRAFT, UMA DAS práticas mais importantes é constantemente restabelecer sua compreensão da natureza como ela está agora ao seu redor. Manter contato com seu ambiente físico é crucial para manter uma prática individual significativa. Se você perder o contato com o ambiente, perderá aquilo que o conecta ao ambiente natural.

Bruxaria verde é sempre sobre o agora, sobre o estado atual de seu ambiente. Estar ciente de seu ambiente significa conhecer as energias que se movem através dele, as energias que ele produz, sua saúde e taxa de vibração. Também significa estar ciente de como sua própria energia e estado mental ou emocional se adaptam ao ambiente. Se você não está ciente do estado atual de seu ambiente, como pode avaliar que tipo de trabalho é exigido de você? Você pode pensar que conhece o seu ambiente, mas pode se surpreender ao parar para criar um novo relacionamento com ele. Um dos fundamentos básicos para viver o caminho da bruxa verde é estabelecer uma conexão com a natureza e as forças naturais. É imperativo que você estabeleça uma conexão com o que realmente existe, e não com o que você supõe estar ali.

Conheça o seu canto do universo

Se você mora em um ambiente urbano, a energia dessa cidade é aquela à qual você deve se abrir para estar em sintonia com sua vizinhança e seu entorno. É crucial interagir com seu ambiente natural como ele realmente é, não com a natureza que você imagina ou idealiza. O ambiente que você conheceu ontem ou no mês passado não é mais o ambiente que o cerca: a energia está em constante mudança. Assim, a

bruxa verde também deve estar atenta, e sempre ajustando seus conhecimentos.

Você pode achar que conhece sua vizinhança, mas é útil dedicar um tempo para vê-la de uma nova maneira. Use todos os seus sentidos para explorar onde você mora. Pergunte a você mesmo as seguintes questões. Responda-lhes honestamente:

- Como as estações do ano mudam onde você mora? Que mudanças você pode ver e sentir?
- Que influência a lua tem sobre você? Qual é a fase da lua agora?
- Quais plantas selvagens são comuns na sua vizinhança? Cite pelo menos dez fábricas locais.
- Dessas dez plantas, quais são nativas da sua área e quais foram importadas? Quando foram importados e por quem?
  - Quais árvores são mais comumente encontradas em sua vizinhança? Novamente, quais são indígenas e quais foram introduzidos deliberadamente? Quando e por quem?
- Que vida selvagem é nativa em sua área?
  - A água canalizada para a torneira é dura ou mole?
  - Que tipo de solo sua vizinhança possui? É farináceo, argiloso, arenoso ou outro? É alcalino ou ácido?

O que você não sabe pode surpreendê-lo e talvez desapontá-lo também. Você pode saber o nome da rua que cruza a sua, ou qual parque está mais próximo de você, mas o que é básico e parte integrante do seu ambiente natural costuma ser desconhecido ou não reconhecido. Dedicar algum tempo para aprender mais sobre sua vizinhança lhe dará uma boa base sólida para aprender mais sobre como funciona o ambiente natural.

Procure descobrir as respostas às perguntas anteriores. Escreva as respostas em seu diário de bruxa verde.

Andar pela vizinhança com maior consciência pode lhe ensinar mais do que você pensava que sabia. Envolver-se nos exercícios a seguir, que foram elaborados para ajudá-lo a observar o máximo que puder e

aproveitar ao máximo cada experiência à medida que você coleta informações.

## EXERCÍCIOS DE INTERAÇÃO

Quando a observação é feita com intenção, você descobrirá mais sobre sua vizinhança. Para este exercício, primeiro escolha uma pedra ou planta com a qual você esteja familiarizado. Permita-se experimentar novamente como se fosse a primeira vez. Responda as seguintes questões. Escreva suas respostas em seu diário de bruxa verde. • Qual é a sensação desta pedra ou planta ao toque? • Qual é o cheiro? • Com o que se parece? • Que sons isso faz?

• Qual o sabor disso? (Cuidado! Tente pegar o gosto no ar. Nunca coloque uma planta ou objeto não identificado em sua boca.)

Depois de fazer este exercício com algumas plantas ou pedras com as quais já está familiarizado, experimente uma que nunca tenha experimentado antes. As notas sobre esses exercícios servirão como base para sua tradição de bruxas verdes e se tornarão o centro de sua prática pessoal.

Experimente a energia ambiental ao seu redor

Embora a bruxa verde use ervas por suas qualidades medicinais, as qualidades mágicas do mundo natural também são suas amigas. Se você olhar para os usos tradicionalmente associados a várias ervas ao longo dos tempos, os benefícios medicinais geralmente são paralelos aos usos mágicos. Isso porque, além de uma certa composição química que determina seu efeito quando aplicada ao corpo físico, uma erva também possui uma energia única que afeta as emoções e o espírito de uma pessoa.

## EXERCÍCI O: SENSING ENERGY

Faça este exercício com uma planta com a qual você está familiarizado e, em seguida, tente com algo que você nunca viu ou manipulou antes. Confie em suas observações. Para este exercício, você precisará da planta, além de seu diário de bruxa verde e uma caneta ou lápis.

1. Pegue a planta em sua mão. Se for uma erva seca ou colhida, segure uma pitada na palma da mão ou coloque a mão sobre ela, com a palma para baixo. Se for uma planta viva que você identificou corretamente como segura para tocar, toque-a suavemente com os dedos. Se você não conseguir identificá-lo, segure sua mão acima ou ao lado da planta com a palma em direção a ela.
2. Feche os olhos e imagine a palma da mão brilhando. Concentre-se na sensação da palma da sua mão. Pode formigar, aquecer ou esfriar. Isso significa que você está se concentrando na energia que sua palma está criando naturalmente.
3. Visualize a planta brilhando.
4. Visualize o brilho da energia coletada na palma da mão, esticando-se suavemente para tocar a energia brilhante da planta. À medida que as duas energias se encontram, pergunte a si mesmo o que você sente. Você sente uma emoção específica? As ideias surgem em sua cabeça? Pensamentos ou palpites vagos? Prestar atenção. Este é um método para coletar observações sobre a planta, sentindo sua energia com sua própria energia.
5. Quando sentir que já observou o suficiente, envie à planta um sentimento de gratidão por sua cooperação e, em seguida, visualize sua energia se desligando da planta e voltando para a palma da mão.
6. Abra os olhos e sacuda a mão com firmeza, como se estivesse sacudindo a água-dela. Isso o ajudará a se livrar do excesso de energia que ainda existe.

7. Escreva suas observações em seu diário de bruxa verde. Como foi a experiência? Que tipo de observações você fez ao sentir a energia da planta? A planta parecia energética, calmante, nutridora? Anote tudo o que vier até você e não se preocupe se isso faz sentido ou não.

Suas observações da energia da planta são válidas porque são suas. Todos interagem de maneira diferente com a energia de uma planta. Se a lavanda o energiza, então esse é um dos benefícios da energia da lavanda em sua prática, embora muitos livros digam que a lavanda geralmente projeta sentimentos de paz e tranquilidade. Adquirir conhecimento em primeira mão é importante para uma bruxa verde, pois molda e refina sua prática, personalizando-a de uma forma que a torna verdadeiramente única.

### Aterrando-se

Quando você trabalha com energia, é importante aterrar. Aterrar significa conectar sua energia pessoal com a da terra e permitir que ocorra um reequilíbrio de sua energia. Se você está nervoso ou excitado, pode estar passando muita energia pelo corpo. A terra é um bom lugar para desviar essa energia extra. Se você está letárgico ou tonto, pode estar sofrendo de falta de energia e a Terra tem muito para compartilhar com você. Uma vez que você esteja aterrado, você pode absorver a energia da terra para reabastecer seus baixos níveis de energia. Para se aterrar, siga estas etapas: 1. Faça três respirações profundas e lentas. 2. Em seguida, pare um momento para sentir sua própria energia fluindo pelo corpo. Concentre-se em um ponto no centro do peito e visualize uma pequena luz verde brilhante ali. Este é o seu centro de energia.

3. Agora visualize um fio de energia verde crescendo desse centro de energia em direção à terra. Deixe-o alcançar seus pés. Visualize-o crescendo na própria terra, espalhando-se em raízes e retorcendo-se no solo. Reserve um momento para sentir o quão sólida e estável é sua raiz na terra.

4. Agora que formou uma conexão com a terra, você pode permitir que seu excesso de energia flua para baixo e se misture com a da terra ou atrair um pouco da energia da terra para substituir a energia que está faltando.

O aterramento é bom quando você se levanta de manhã, a última coisa à noite, antes de fazer qualquer trabalho de energia, ou sempre que você se sentir um pouco fora de sincronia com o mundo ao seu redor.

### Trabalhe com os quatro elementos naturais

Os quatro elementos físicos formam os blocos de construção da compreensão de uma bruxa verde do mundo ao seu redor. Eles representam a matéria-prima da natureza. O fluxo e a interação entre as quatro energias elementares básicas formam a base da mudança, transformação, crescimento, evolução e desenvolvimento em nosso meio ambiente e em nossas vidas. Cada elemento possui uma energia específica. Tradicionalmente, eles têm as seguintes associações:

- Terra: aterramento, abundância; receptivo e passivo
- Ar: comunicação, intelecto; projetiva e ativa
- Fogo: paixão, criatividade; projetiva e ativa
- Água: emoção, sensibilidade; receptivo e passivo

Embora essas associações tradicionais sejam úteis e um atalho prático, a forma como você percebe a energia de cada elemento influencia sua prática pessoal e como você interage com o mundo.

### EXERCÍCIO: SENSANDO OS QUATRO ELEMENTOS

Este exercício o ajuda a construir um relacionamento pessoal com cada elemento. Antes de começar, reveja o exercício anterior de detecção de energia.

- Seu diário de bruxa verde e uma caneta ou lápis
- Prato pequeno de terra (Nota: certifique-se de que é terra rica; se tudo

o que você tem for solo para vasos seco, use um prato de sal ou uma pedra ou um cristal.)

- Leque de mão (ou um pequeno pedaço de papel cartão)
- Vela votiva em um castiçal
- Fósforos e / ou isqueiro
- Pequeno prato de água
- Toalha pequena

1. Comece sentando-se calmamente em uma mesa ou no chão com os suprimentos colocados à sua frente. Faça três respirações profundas. Ao expirar, visualize qualquer tensão deixando seu corpo.
2. Visualize as pontas dos dedos brilhando com sua energia pessoal. Visualize a amostra da terra brilhando com a energia da terra.
3. Delicadamente, estenda a mão e descanse as pontas dos dedos no solo (ou sal, pedra ou cristal). Feche os olhos e permita que sua energia pessoal entre em contato com a energia dela.
4. Enquanto estiver conectado à energia terrestre, observe o máximo que puder sobre como ela o faz sentir.
5. Quando terminar, retire os dedos e escove-os, se necessário. Aperte a mão para remover qualquer excesso de energia ou sensações estranhas. Abra seu diário e anote todas as suas observações. Que observações você fez sobre a energia da Terra? Como você se sentiu? O que isso te fez pensar?
6. Pegue o leque ou a cartolina com uma das mãos e estenda a outra, com a palma para cima. Visualize a palma da sua mão brilhando com sua energia pessoal. Feche os olhos e lentamente comece a agitar o leque ou cartão, criando uma corrente de ar direcionada para a outra palma da mão. Conforme o ar se move, veja-o brilhar com a energia do ar. Permita que a energia da corrente de ar encontre a energia da palma da sua mão e observe as sensações que você capta. Varie a velocidade da corrente de ar e observe se isso faz diferença em suas observações. Quando terminar, coloque o ventilador de lado e aperte sua mão para remover qualquer excesso de energia ou sensações estranhas. Escreva suas observações sobre a energia do elemento ar em seu diário.
7. Acenda a vela votiva. Novamente, visualize a energia de sua palma brilhando. Visualize a chama da vela brilhando com a energia do

fogo. Mantenha sua mão ao lado da chama a uma distância segura e confortável e alcance a energia do fogo com sua própria energia. Observe o máximo que puder sobre a energia do fogo. Quando terminar, apague a vela e sacuda o excesso de energia de sua mão. Escreva suas observações sobre a energia do elemento fogo em seu diário.

8. Traga o prato de água para você. Visualize as pontas dos dedos brilhando com sua energia pessoal e veja a água brilhando com a energia do elemento água. Toque lentamente a superfície da água com a ponta dos dedos e permita que sua energia pessoal se envolva com a energia da água. Observe o máximo que puder sobre a energia da água. Quando terminar, retire os dedos e limpe-os na toalha pequena e, em seguida, sacuda-os para remover o excesso de energia. Escreva suas observações sobre a energia do elemento água em seu diário.

Para uma experiência diferente, tente encontrar uma grande manifestação natural da energia de cada elemento com a qual interagir. Interaja com a energia do sol de verão para obter uma experiência diferente da energia do fogo. Fique em um banho de chuva ou tempestade de neve ou próximo a um rio caudaloso para obter uma percepção diferente da energia da água. Enterre as pernas e os pés na areia ou tire os sapatos e trabalhe os dedos dos pés no solo recém-revolvido do jardim para interagir com o elemento terra. Fique do lado de fora em um dia de vento para experimentar o poder do ar. Escreva suas experiências e observações em seu diário de bruxa verde.

Para se manter sintonizado com as energias básicas produzidas pelos elementos, faça este exercício pelo menos uma vez por ano. Para uma compreensão mais profunda dos ciclos de energia em sua área, interaja com os elementos em grande escala uma vez a cada temporada. Isso o ajudará a entender melhor como as energias locais interagem e como seus níveis e presença diminuem e fluem com o ciclo do ano.

## INVOCANDO OS QUATRO ELEMENTOS

Embora os quatro elementos estejam sempre presentes, você pode escolher reconhecê-los em sua prática convidando formalmente um ou

mais dos elementos para ajudá-lo em seu trabalho de bruxa verde. Esse convite formal geralmente é chamado de invocação do elemento.

Invocar um elemento é um ato consciente que atrai a energia desse elemento para você em seu ambiente. A invocação de um elemento pode ser feita se você quiser que a ajuda ou energia específica desse elemento se misture com o trabalho que você está fazendo. Por exemplo, se você estiver criando um sachê de jardim para a fertilidade em sua horta, então você pode invocar o elemento terra para estar presente enquanto você constrói o sachê e tece a energia elemental na energia do sachê para ajudar a sustentá-lo e reforçá-lo .

Em vez de colocar seus símbolos elementais de acordo com uma das direções tradicionais, você pode criar uma conexão mais precisa com sua própria localização geográfica. Onde está a maior massa de água na sua vizinhança? Onde estão as cadeias de montanhas? Onde estão as planícies atravessadas pelo vento sem nada para impedi-lo? Onde o sol parece brilhar mais intensamente, com mais calor? Você pode querer reatribuir associações elementais com direções específicas. Isso também pode afetar a maneira como você conduz a prática pessoal.

Muitas bruxas verdes gostam de trabalhar com um símbolo de cada elemento próximo, o que honra os elementos e cria uma atmosfera equilibrada para trabalhar. Como aprendemos no Capítulo 2, cada elemento é tradicionalmente associado a uma direção cardinal. Você pode equilibrar a energia geral de uma área introduzindo uma energia elemental que está faltando. Uma pequena coleção de todos os quatro símbolos elementais apóia o equilíbrio de todas as quatro energias. Também fornece à bruxa verde uma fonte de energias elementares das quais ela pode extrair seu trabalho mágico, se for autorizada a fazê-lo por essas fontes. Esses símbolos podem ser tão simples como uma pequena vela para o fogo, uma pena para o ar (ou um bastão de incenso para representar o fogo e o ar juntos), uma pedra ou planta verde para a terra e um pequeno copo de água. Você pode colocá-los nas direções corretas ou de qualquer maneira que lhe agrade.

Você também pode ter símbolos de todos os quatro elementos em sua área de trabalho, onde você faz o trabalho de bruxa verde e invoca formalmente a presença de todos os quatro. Se você optar por invocar

todos os quatro elementos, terá uma poderosa fonte de energia da qual extrair enquanto trabalha, que pode apoiar seu objetivo mágico.

## MEDITAÇÃO SOBRE OS ELEMENTOS

Às vezes, o brainstorming com outras bruxas verdes (ou wiccanos e outros neopagãos) pode ajudá-lo a criar um novo conjunto de associações para algo. Relaxar e pensar sobre um único elemento por vez também pode produzir uma variedade surpreendente de imagens, pensamentos e correspondências pessoais. Se você fizer este trabalho, não se esqueça de ter seu diário verde da bruxa por perto para registrar as ideias à medida que surgirem em sua mente.

Sente-se confortavelmente em seu espaço verde ou em outra área familiar e confortável. Escolha um elemento e comece a fazer uma associação livre. Não faça todos os quatro elementos em uma sessão, entretanto; faça-os em dias diferentes.

Descubra e desenvolva seus sentidos

Embora todos tenham uma interface diferente com o mundo ao seu redor, todos nós adquirimos informações por meio de nossos cinco sentidos.

## VISÃO

A maioria das pessoas é principalmente visual. Em situações sociais de todo tipo, pegamos nossas sugestões de outras pessoas. Observando suas roupas, sua linguagem corporal e sua aparência física, obtemos pistas de como se comportar de maneira adequada. Ver cores diferentes também nos estimula de maneiras diferentes.

Aqui estão alguns exercícios para ajudá-lo a desenvolver como você usa seu sentido de visão:

- Sente-se em frente a uma janela e use-a como moldura para o que você vê através dela. Examine tudo dentro deste quadro, levando o tempo que você precisar para realmente olhar o que você vê. Se desejar, divida a janela em quartos e examine a vista, trimestre a trimestre. Observe as texturas, cores e luz e sombra. Permita-se realmente ver as coisas em detalhes, coisas que você geralmente apenas olha e compreende durante uma fração de segundo.
- Olhe para a foto colorida de uma maçã e, em seguida, para uma maçã real. Como eles são diferentes para os seus olhos? Como eles são iguais?
- Coloque um objeto do dia-a-dia em uma mesa à sua frente e observe-o com atenção. Em seguida, segure-o acima do nível normal dos olhos e olhe para ele. Coloque-o no chão e olhe para baixo. Mova-o para a esquerda e depois para a direita. Como a posição do objeto muda a forma como você o vê?

## SOM

O som está predominantemente presente em nossas vidas. O trânsito (carros, aviões, etc.), os sons do rádio e da televisão, e o barulho e as conversas das multidões nos cercam quase o tempo todo. Nosso mundo raramente é verdadeiramente silencioso. O som do vento nas folhas de uma árvore ou da água batendo na costa são sons que falam de ambientes muito específicos que evocam reações emocionais específicas. A audição nos ajuda a preencher o que nossa visão nos revela. Se nossa audição for retirada de nós, nos sentiremos perdidos, mas também é verdade que, se estivermos em uma área muito silenciosa, podemos ficar desconfortáveis. Aqui estão alguns exercícios para ajudá-lo a aprofundar sua audição:

- Sente-se em um lugar familiar em sua casa e feche os olhos. Ouça deliberadamente e com atenção os sons de sua casa. O que você ouve? Quantos sons diferentes você ouve? De onde eles estão vindo? Você pode identificá-los? (Não tente este exercício antes de ir para a cama,

ou você descobrirá que sua sintonização com pequenos sons fará com que você se distraia com ruídos a noite toda.)

- Sente-se em um local público, como um shopping ou restaurante, e execute este exercício novamente. Faça isso com um amigo ao seu lado para que você possa relaxar e não se preocupar com o que está acontecendo ao seu redor. Como os sons são diferentes? Como você ouve em público é diferente de como você ouve em casa?
- Sente-se ao ar livre e faça o exercício. Você acha mais difícil identificar sons externos? De onde eles vêm? Você ouve mais ou menos sons do que em ambientes fechados?

## TOQUE

As crianças estão sempre tocando em tudo que encontram. À medida que crescemos, no entanto, aprendemos que não é socialmente aceitável pegar tudo o que vemos e lidar com isso. Nossa preocupação com o espaço pessoal também nos separa. O sentido do tato pode ser subdividido em tipos específicos de sentidos que muitas vezes consideramos estar sob o título de toque: a percepção da dor, a percepção da temperatura, a percepção da pressão, a percepção do equilíbrio e do equilíbrio, e a percepção da consciência corporal ou localização.

Experimente estes exercícios para explorar seu sentido do tato. Se possível, faça-os com os olhos fechados para não usar a visão para influenciar o sentido do tato:

- Junte uma pena, uma pequena tigela de sal, um cubo de gelo em uma pequena tigela ou copo, um pedaço de madeira e uma fita de cetim e coloque-os sobre uma mesa à sua frente. Um por um, explore o toque de cada item. Dedique o máximo de tempo possível explorando a sensação de cada item. Não tente analisar as sensações: apenas observe e aceite-as, desfrutando da entrada sensorial. Pegue o item; acaricie-o com a ponta dos dedos, com a palma da mão, com as costas da mão. Passe-o ao longo do antebraço ou da bochecha. Segure-o em suas mãos e sinta seu peso e forma. Como se sente se você o segura? Qual é a sensação de mover a mão enquanto a segura?
- Encontre um pedaço de sol. Mova sua mão em direção ao sol e sinta

seu calor. Mova-o de volta para as sombras e sinta a ausência de calor.

- Coloque uma tigela com água morna e outra com água fria na mesa à sua frente. (Certifique-se de que a água quente não esteja escaldante.) Afunde os dedos de uma das mãos na tigela de água morna, deixe-os lá por um minuto, depois remova-os e coloque-os na tigela de água fria. Como é o contraste da temperatura? Depois de deixar os dedos na água fria por um minuto, mergulhe-os de volta na água morna. A água quente está diferente agora?

## GOSTO

Nosso sentido do paladar é freqüentemente submerso em excesso. O fast food e as refeições enlatadas reduziram nossos padrões de sabor a tal ponto que, se saborearmos uma cenoura recém-tirada da terra, nossas papilas gustativas ficarão superestimuladas e perderemos a complexidade do sabor. Ainda mais comum é morder uma maçã fresca. O sabor picante surpreende nossas papilas gustativas, que se acostumaram ao sabor mais opaco das frutas armazenadas para lançamento periódico durante o inverno e a primavera. Produtos importados de outras regiões costumam viajar dias e perder a profundidade de seu sabor. Acostumamo-nos a sabores opacos, parecidos com produtos químicos. Para lembrar suas papilas gustativas de sabores únicos, faça o seguinte exercício:

- Lave e seque as mãos. Em uma mesa, coloque uma pequena tigela de sal, uma pequena tigela de açúcar, uma pequena tigela de uma erva como o alecrim (de preferência fresco, mas seco), um pedaço de laranja, uma rodela de limão, um copo de água e uma fatia de pão simples. Sente-se e toque o sal com o dedo, depois toque com a língua com o dedo. Permita que o gosto do sal se espalhe por sua língua. Qual o sabor disso? Você pode descrevê-lo sem usar a palavra “salgado”? Limpe o seu paladar com um gole de água e uma pequena mordida no pão. Repita a ação com o açúcar e depois limpe novamente o paladar. Continue ao longo dos alimentos, reservando um tempo para permitir que cada sabor penetre em suas papilas gustativas. Imagine que está experimentando cada alimento pela primeira vez.
- Repita o exercício acima ao dar a primeira mordida na próxima

refeição. Prove cada item em seu prato lenta e cuidadosamente e imagine que está experimentando cada um pela primeira vez. Este também é um exercício maravilhoso para realizar com alimentos sazonais, como frutas locais que acabaram de ser colhidas. Morangos cultivados localmente e colhidos durante a temporada de morango, por exemplo, têm um sabor muito especial que não pode ser reproduzido por bagas de estufa cultivadas em todo o país na entressafra.

## CHEIRO

Geralmente subestimamos o poder de nosso olfato. O cheiro é um sentido delicado que capta mudanças mínimas nas correntes de ar e costuma ser sobrecarregado na cidade por gases de escape de carros, sujeira e lixo, perfumes e sabonetes perfumados e o eflúvio geral de milhares de pessoas que vivem juntas. Alternativamente, quando viajamos para outra área, como a praia ou o campo, podemos ser oprimidos pelos odores de lá simplesmente porque não estamos acostumados com eles ou porque não estão diluídos ou cobertos por outros odores. Experimente estes exercícios para ajudar a aprofundar sua compreensão do olfato:

- Sente-se em um lugar familiar em sua casa e feche os olhos. Respire uniformemente. Ao inspirar, observe os odores que está sentindo. Qual é o perfume geral da sua casa? Você pode identificar melhor os cheiros individuais que constituem esse perfume geral?
- Repita este exercício em um lugar público, com um amigo junto para ficar de olho no que está acontecendo ao seu redor. Ao fechar os olhos, como identificaria o local simplesmente pelo cheiro? Você consegue identificar cheiros menores e individuais?
- Repita este exercício ao ar livre. Você acha mais fácil ou mais difícil identificar odores individuais do lado de fora?

## O SEXTO SENTIDO

Junto com os cinco sentidos físicos básicos, existe outro método que você usa para coletar informações. Este é o sentido que as pessoas chamam de sexto sentido. Seu sexto sentido lhe diz que alguém atrás de você está olhando para você; mesmo que você não possa usar um dos

cinco sentidos físicos para confirmá-lo, você pode senti-lo. A bruxa verde sabe e entende que esse sentido nem sempre pode ser explicado. Ela também reconhece sua existência e aceita informações adquiridas por meio do sexto sentido. Existem várias explicações para o funcionamento do sexto sentido. Alguns dizem que seu campo de energia pessoal (às vezes chamado de aura) capta os campos de energia de outras coisas e as informações passam entre eles.

Vivendo em um ambiente urbano, as pessoas tendem a se tornar insensíveis às imagens, cheiros e sons de seu ambiente diário. Uma bruxa verde nunca deve se permitir ficar insensível, entretanto, porque isso significa que ela perderá pequenas mudanças de energia, mudanças que podem sinalizar algum tipo de problema.

O velho ditado “familiaridade gera desprezo” tem alguma aplicação aqui também.

Cultivar o sexto sentido pode ajudá-lo a evitar a armadilha da dessensibilização, pois permite um método alternativo pelo qual as informações chegam até você.

# Capítulo 4

Manifestar o  
poder das  
estações

CONSCIÊNCIA DO RITMO NATURAL dos solstícios e equinócios e como eles se refletem em sua própria localização geográfica formam o eixo da prática da bruxa verde. O ano solar é composto por quatro estações distintas, cada uma com ressonância para a bruxa verde. Essas quatro estações podem fornecer a base para a prática pessoal e a criação de uma tradição única e específica para você como uma bruxa verde individual.

As quatro estações também permitem que você reconheça formalmente o fluxo de energia sazonal e respeite-o. Reserve algum tempo no primeiro dia da temporada ou próximo a ele para meditar sobre as mudanças de energia que você está sentindo em seu ambiente. Medite sobre a parte do ciclo de vida que a estação representa. Este capítulo fornecerá sugestões de meditações para os solstícios e equinócios. Eles seguem as associações simbólicas tradicionais de cada estação.

É importante sentir a ascensão e queda, a vazante e o fluxo e os diferentes “sabores” da energia sazonal. Esta é a chave para harmonizar o eu com a natureza. A natureza tem ritmos; você tem ritmos. Harmonizar significa combinar seus ritmos pessoais com os ritmos de seu ambiente. Isso maximiza sua interação com a natureza para que você possa se comunicar mais claramente com ela. Observe e observe os ritmos do clima onde você mora regularmente. O clima tem grande influência sobre o ambiente e sobre sua energia pessoal.

Ciclos  
sazonais e  
energia

Não importa onde você more, seus ciclos climáticos formam um padrão reconhecível ao longo de um ano civil completo. A vegetação cresce e cai em um padrão ao longo do ano. A população animal segue certos padrões de comportamento. À medida que o

ângulo da Terra e a distância do Sol mudam, o ciclo sazonal incorpora a relação básica entre a luz e a escuridão. O conceito de escuridão é necessário no ciclo natural: sem escuridão, não pode haver período de pousio durante o qual a terra recupera sua força, as sementes não germinam, os animais não dão à luz seus filhotes na estação.

Quando observamos as quatro estações, podemos categorizar as mudanças climáticas e as respostas ambientais que ocorrem ao longo do ano civil. Quando observamos um determinado evento acontecendo no mundo natural, por exemplo, podemos dizer: "Ah, agora é primavera." Esse evento pode ser diferente para o seu vizinho, para alguém no próximo fuso horário ou para alguém no outro hemisfério ou ao sul do equador. Todos nós temos associações pessoais com eventos sazonais que realmente mostram a época do ano. Essas associações são parte de nossa conexão pessoal com o mundo natural que nos rodeia.

Na América do Norte e na Europa, há quatro temporadas que começam em dias e horários específicos. As mudanças climáticas são criadas pela órbita da Terra ao redor do sol. À medida que a Terra orbita ao redor do Sol, a superfície da Terra fica exposta a mais ou menos efeitos do Sol. Isso é causado pelo ângulo de declinação do eixo do planeta. A quantidade de luz solar desencadeia respostas comportamentais em plantas e animais, incluindo humanos.

Nas culturas antigas, as estações eram frequentemente nomeadas de acordo com os fenômenos naturais da localização geográfica e frequentemente calculadas por meio da observação dos movimentos das estrelas e planetas, ou eventos como inundações ou movimentos de rebanhos. Hoje, em algumas áreas, as estações são classificadas por temperatura (a estação quente, a estação fria) ou por eventos meteorológicos (a estação das chuvas, a estação seca).

Na América do Norte, embora as estações sejam determinadas pela posição astronômica do Sol e da Terra, meteorologicamente as datas aproximadas de 21 de março, 21 de junho, 21 de setembro e 21 de dezembro são usadas para marcar o início da primavera, verão, outono e inverno. Se uma data diferente nestes meses faz mais sentido para você onde você mora e corresponde a como as diferenças sazonais se manifestam em seu ambiente, por que não usá-las? O objetivo de viver como uma bruxa verde é estar em sintonia com o que o cerca. Aderir a uma data simplesmente porque é uma data padrão nem sempre faz sentido quando se trata de comemorar a mudança das estações. Se a primavera chegar antes ou depois de 21 de março em sua região, conforme refletido nos reinos vegetal e animal e em sua própria alma, então, com certeza, celebre o início da primavera em uma época diferente. A primavera também não precisa vir no mesmo dia todos os anos. Talvez um ano você sinta que a primavera chegou em 2 de abril, por exemplo, e no ano seguinte você sente que já chegou em 12 de março. Confie em seu instinto. É uma resposta às energias que fluem através de sua localidade.

Como a bruxa verde vive uma vida prática, as quatro estações oferecem oportunidades práticas e espirituais para aprender mais sobre a natureza e viver em harmonia com ela. O início das quatro estações são pontos específicos para fazer uma pausa e avaliar sua vida. Isso não é útil apenas para avaliação espiritual; também é bom para fins práticos, como cortar as plantas mortas do jardim, podar árvores, fazer a última colheita, lavar janelas, limpar a garagem e fazer a limpeza geral da casa.

Os verdadeiros sentimentos da temporada podem chegar mais cedo ou mais tarde do que o calendário indica. Depende de você, como uma bruxa verde, observar, confiar e escolher celebrar quando sentir que a temporada realmente chegou. Lembrese de que a chave para desenvolver sua própria prática pessoal é forjar sua própria conexão com o fluxo de energia do ano, pois é influenciado pelo clima e pelo clima onde você mora. Se você mora ao sul do equador, lembre-se de que esses equinócios e solstícios são invertidos e use a meditação apropriada para sua estação.

## MARÉS DO ANO

As marés sazonais ecoam o ciclo natural da vida interior da bruxa verde.

1. Equinócio da primavera ao solstício de verão: a maré crescente 2. Solstício de verão ao equinócio de outono: a colheita da maré 2. Equinócio de outono ao solstício de inverno: a maré de repouso

3. Solstício de inverno ao equinócio da primavera: a maré purificadora

Essas quatro marés podem ser vistas como etapas de sua vida. A natureza cíclica da vida se reflete em seus relacionamentos e carreiras e no que você aprende à medida que cresce. Você pode imaginar isso como uma espiral. As energias das marés sazonais dão à bruxa verde a oportunidade de olhar para dentro de si mesma e ver toda a natureza refletida ali em miniatura.

Comemorando os  
Solstícios e Equinócios

Na sua prática pessoal, é melhor observar como você se sente por um ano e basear seus próprios festivais nessas observações do que consultar um livro, descobrir que é o equinócio de outono, ler que está associado a finais e colheitas, e comemore de acordo. E se você pensar na queda como um começo? Embora celebrar as antigas associações possa ser positivo, pois nutre um senso de unidade com seus ancestrais e com a terra, também pode ser contra-intuitivo se não coincidir com as energias de sua localidade geográfica. Uma bruxa verde busca honrar as energias com as quais ela está procurando se sintonizar.

A feitiçaria verde significa ser prático, nutrir e desenvolver nosso relacionamento com o mundo natural ao nosso redor. A bruxa verde faz suas próprias ferramentas e cultiva e colhe suas próprias ervas. Ao interagir diretamente com a sequência natural das estações, você cria uma prática mais ampla. Ao compreender como o ano vai e vem, você

obtem uma compreensão mais profunda de como a própria vida tece, desfaz e refaz a teia da vida.

Então, como você celebra um solstício ou um equinócio? Não existe jeito certo ou errado. Não há tradições formais que devam ser marcadas, nem rituais que devam ser executados. Cada bruxa verde cria sua própria tradição, sua própria expressão das estações e como elas mudam. Essa expressão única refletirá como a estação afeta seu espírito, coração e corpo.

A maneira mais básica de celebrar os solstícios e equinócios envolve permitir-se interagir com o ambiente natural ao seu redor. Passe o dia ao ar livre. Dê um passeio pela sua vizinhança e veja como as coisas estão mudando. Se preferir, você pode comemorar dentro de casa. Reúna a vegetação sazonal e decore sua casa. Enquanto algumas bruxas verdes acreditam que a generosidade da natureza deve ser deixada ao ar livre e apreciada em seu lugar e não ser colhida para algo tão pequeno como decoração, outras defendem o uso de flores e folhagens conforme estiverem disponíveis e sempre com um senso de harmonia, responsabilidade e justiça usar.

### Meditações para todas as estações

Meditar a cada mudança sazonal é uma das maneiras mais diretas de vivenciar a energia do mundo natural e traçar sua própria resposta à vazante e ao fluxo ao longo do ano. Use o seguinte esboço de meditação sazonal como base para suas meditações. Variações sazonais apropriadas (conforme listado na seção sobre cada estação) são fornecidas. Usar uma meditação consistente apenas com essas pequenas variações permite que você sinta facilmente as pequenas diferenças que surgem da meditação que, de outra forma, você poderia perder se seguisse uma sequência diferente a cada vez.

### BASE DE MEDITAÇÃO SAZONAL

Idealmente, esta meditação deve ser feita ao ar livre: em seu jardim, em um local privado e seguro em um parque público, até mesmo em sua varanda ou pátio. Se você tem acesso a florestas ou campos, eles também são lugares ideais para encontrar e se sintonizar com a energia da primavera. Se você decidir meditar em um lugar público, certifique-se de estar confortável e seguro o suficiente para permitir-se a liberdade de meditar. Se você está preocupado com a interferência de outras pessoas, vá para outro lugar ou faça a meditação em sua casa.

1. Acomode-se confortavelmente e feche os olhos. Visualize uma fina névoa verde subindo do solo e irradiando de todas as coisas que crescem ao seu redor.
2. Faça três respirações lentas e profundas. Cada vez que você inala, visualize aquela névoa de energia verdejante fluindo para os seus pulmões e se espalhando pelo seu corpo, trazendo consigo a sensação de conforto e relaxamento, de unidade com o ambiente. Ao expirar, libere qualquer tensão, estresse ou preocupação que possa estar sentindo.
3. Permita que sua energia pessoal se expanda ligeiramente para que se funda com a energia verde natural ao seu redor. Direcione sua atenção para o solo. Deixe-o afundar profundamente na terra, lenta e suavemente. Não force a sua energia, mas deixe-a afundar e filtrar as partículas da terra. Quando se sentir confortável, pare e sinta a energia do solo ao seu redor embalando-o, envolvendo-o.
4. Insira a visualização sazonal apropriada aqui.
5. Quando você sentir que é hora de retornar à consciência normal, ofereça ao solo ao redor de sua consciência um pequeno presente de gratidão (emoção é energia, afinal), então permita que sua consciência suba lentamente através do solo para retornar ao seu físico corpo. Depois de passar algum tempo na Terra assim, você provavelmente ficará tão relaxado que movimentos lentos serão naturais para você. Certifique-se de reservar um tempo para retornar completamente. Não se precipite de volta, ou você ficará desorientado e sua energia pessoal ficará desequilibrada.
6. Quando sua consciência retornar, aterre-se (veja o Capítulo 3) e respire fundo três vezes.
7. Abra os olhos e mova suavemente os braços e as pernas para aquecê-los e reafirmar sua forma física. Levante-se devagar e faça

alguns alongamentos suaves para soltar os músculos.

Escreva um resumo de sua experiência em seu diário de bruxa verde. Como foi interagir com a Terra nesta temporada? A interação ensinou-lhe algo novo? Você aprendeu algo novo sobre sua localização geográfica? Você aprendeu alguma coisa com a experiência? Anote seus pensamentos e perguntas, quaisquer visões que você possa ter tido ou novos entendimentos que você possa ter vindo. Faça anotações sobre como você se sente no início desta temporada, como é a energia do local que você escolheu. Lembre-se de observar o tempo também.

Nos próximos anos, você poderá fazer anotações de leitura em seu diário de bruxa no início de sua celebração sazonal. Compare o que você sente agora com o que sentiu nos anos anteriores. Quais são as semelhanças? Quais são as diferenças?

## O EQUINÓCIO VERNAL

O movimento das estações é um ciclo sem fim. Embora na realidade não haja um lugar que possamos apontar firmemente como o início do ciclo sazonal, a primavera é frequentemente vista como a primeira estação na sequência. Isso vem do fato de que os calendários anteriores começavam o ano na primavera. A primavera também é tradicionalmente associada a novos começos, semeadura, infância e coisas jovens em geral. A primavera é uma época de potencial, uma época para planejar e plantar, e uma época para fazer desejos sobre o que você quer que o futuro traga. O equinócio primaveril pode ser comparado ao amanhecer do dia. Uma nova luz emerge, tocando a paisagem com um brilho suave, e a vida transborda de possibilidades maravilhosas simplesmente esperando para serem realizadas.

O equinócio primaveril ocorre no momento em que a noite e o dia têm a mesma duração pela primeira vez após o solstício de inverno. A partir deste momento, o sol estará no céu por mais alguns minutos todos os dias, e as noites serão lentamente ficando mais curtas.

## MEDITAÇÃO DE PRIMAVERA

Faça esta meditação durante ou próximo ao equinócio da primavera. Se o dia do equinócio oficial não funcionar para você, experimente-o na época do ano em que muitas coisas novas estão surgindo no ambiente natural onde você mora. Comece a meditação conforme descrito na estrutura de meditação sazonal.

Depois de chegar a um lugar de conforto bem no fundo da terra, inspire essa energia e sinta-a preencher seu corpo. Sinta a energia do solo nesta época do equinócio da primavera. Sinta o potencial que vibra na terra. Alcance e sinta os primeiros movimentos das raízes e sementes onde elas se enrolam em segurança, absorvendo a energia do solo e usando-a para nutrir sua própria força vital, tornando-se mais fortes durante o sono. Sinta o lento despertar dessas raízes e sementes e pense no potencial que possuem e na vida luxuosa que logo exibirão.

Fique embalado pela energia do solo o tempo que quiser, desfrutando da sensação do potencial e dos primeiros impulsos da vida. Termine a meditação conforme descrito na estrutura de meditação sazonal.

## O SOLSTÍCIO DE VERÃO

O solstício de verão, ou meio do verão, marca o momento em que o sol está mais alto. É o dia em que o sol fica mais horas acima do horizonte. Tradicionalmente, este dia está associado a expansão e grande energia. O solstício de verão marca o início do verão, um período no mundo agitado de hoje que nostalgicamente associamos a brincadeiras, relaxamento e férias de verão. Por outro lado, também está

associado ao trabalho árduo, pois no ciclo agrícola os campos devem ser cuidados. As colheitas continuam a amadurecer rapidamente e com grande força e podem facilmente crescer fora de controle.

## MEDITAÇÃO DE VERÃO

Faça esta meditação durante ou próximo ao solstício de verão, ou sempre que sentir que o verão chegou onde você mora. Se isso não funcionar para você, experimente em outra época do ano, quando as coisas estiverem no meio de um período de crescimento e expansão. Comece a meditação conforme descrito na estrutura de meditação sazonal anterior.

Depois de alcançar um lugar de conforto bem no fundo da terra, inspire essa energia e sinta-a preencher seu corpo.

Sinta a energia do solo nesta época do solstício de verão. Sinta a energia de nutrição e crescimento que vibra na terra. Sinta a expansão, a pulsação da vida enquanto ela flui pelas raízes e caules. Explore o sistema interativo de minerais, nutrientes, água e matéria vegetal fértil decomposta que alimenta a nova geração de vida vegetal. Sinta a sensação de vitalidade, de vida, de expansão e aumento, de alcançar e se abrir, o fluxo da criação apaixonada e alegre que pulsa pela terra.

Fique embalado pela energia do solo o tempo que quiser, desfrutando da sensação de vitalidade e vida fértil ao seu redor. Termine a meditação conforme descrito na estrutura de meditação sazonal.

O  
EQUIN  
ÓCIO  
DE  
OUTO  
NO

Como no equinócio de primavera, os minutos do dia e da noite são precisamente iguais no momento do equinócio de outono. Desde o solstício de verão, os minutos de luz do dia diminuíram lentamente e os minutos da noite aumentaram.

O outono é tradicionalmente associado à colheita e ação de graças pela generosidade da terra, que tem sido cuidada mesmo antes de as plantas começarem a crescer. O outono também incorpora temas de sacrifício,

perda e leve pesar, pois os preciosos dias de verão já passaram e o inverno se aproxima. O outono é uma época de pesagem. O que é necessário guardar? O que pode ser deixado para trás conforme o ciclo passa para um período de escassez?

ME  
DIT  
AÇ  
ÃO  
DE  
QU  
ED  
A

Faça esta meditação durante ou próximo ao equinócio de outono ou sempre que sentir que o outono chegou onde você mora. Se isso não funcionar para você, experimente na época do ano em que as coisas estão no meio de um período de realização e colheita e se aproximando do fim de seu ciclo. Comece a meditação conforme descrito na estrutura de meditação sazonal.

Depois de chegar a um lugar de conforto nas profundezas da terra, inspire essa energia e sinta-a preencher seu corpo.

Sinta a energia do solo nesta época do equinócio de outono. Sinta a energia de conclusão e contentamento que vibra na terra. Alcance e sinta a plenitude, o sentimento de realização à medida que flui através de raízes e caules. Explore o movimento suave e lento da energia em todo o solo e nas raízes das plantas à medida que o ciclo de produção de frutas e sementes chega ao fim na superfície da terra. Sinta os sentimentos de contentamento, de vida, de prazer e satisfação, de apreciação e de oferecer aquele pulso através da terra.

Fique embalado pela energia da terra o tempo que quiser, desfrutando da sensação de fartura e serenidade ao seu redor. Termine a meditação conforme descrito na estrutura de meditação sazonal.

## O SOLSTÍ CIO DE INVER NO

O solstício de inverno é o dia mais curto do ano, quando a altura do sol é a mais baixa do ano todo. Embora as horas da noite superem as horas do dia, a partir deste momento o sol começa a recuperar o seu tempo perdido.

O inverno no ciclo da vida está tradicionalmente associado à morte aparente, necessária para possibilitar o renascimento associado à primavera. Sem morte, não pode haver nova vida.

## MEDI TAÇÃ O DE INVE RNO

Faça esta meditação durante ou próximo ao solstício de inverno, ou sempre que sentir que o inverno chegou onde você mora. Se isso não funcionar para você, experimente na época do ano em que as coisas alcançaram um ponto de repouso, de morte aparente ou interrupção do movimento. Comece a meditação conforme descrito na estrutura de meditação sazonal anterior.

Depois de alcançar um lugar de conforto bem no fundo da terra, inspire essa energia e sinta-a preencher seu corpo.

Sinta a energia do solo nesta época do solstício de inverno. Sinta a energia do silêncio e da quietude que permeia a Terra. Estenda a mão e sinta a escuridão, a sensação de lentidão à medida que flui pelas raízes e caules. Explore o movimento quase imperceptível de energia por todo o solo e raízes enquanto o mundo acima está adormecido. Sinta as

sensações de relaxamento, de incubação, de sonhos e o sopro do que pode vir a gotejar pela terra.

Fique embalado pela energia do solo o tempo que quiser, desfrutando da sensação de quietude quente e do sono ao seu redor. Termine a meditação conforme descrito na estrutura de meditação sazonal.

## Realizando Rituais Sazonais

As meditações são um método de interação com a energia da estação. Os rituais são outra. Como a feitiçaria verde é informal, cabe à própria bruxa verde usar a prática popular neopagã de criar um círculo ritual para separar o local do ritual do mundo mundano. Nas tradições ocultas, o círculo representa proteção contra forças negativas que podem interferir em seu trabalho. Na prática da bruxa verde, porém, não necessitamos de proteção, pois tudo faz parte da natureza. Em vez disso, aqueles que optam por usar um círculo, usam-no para designar uma área de pureza na qual trabalhar, um local sagrado separado para o ritual. Se você escolher delinear sua área ritual desta forma, você pode simplesmente caminhar pelo perímetro de seu espaço com a intenção de marcá-lo. Nenhuma ação formal, visualização ou palavras adicionais são necessárias.

## PRIMAVERA EQUINOX EGG RITUAL PARA RECEBER ENERGIA CRIATIVA EM SUA VIDA

Este ritual foi projetado para reunir um pouco da energia abundante e fértil da natureza na primavera e direcioná-la para uma área de sua vida onde você poderia usar uma dose de energia produtiva e criativa.

Este feitiço apela à donzela da primavera e ao jovem sol por suas bênçãos e energia; Usei deliberadamente figuras simbólicas neste ritual para que você possa visualizá-las como deseja. Como a feitiçaria verde não adora nenhuma divindade específica, você é livre para invocar a energia da divindade como achar adequado e de acordo com a religião

de sua escolha. Neste e em outros rituais, se você deseja apelar para uma divindade que você adora regularmente, então substitua esse deus ou deusa por todos os meios.

Antes de começar este feitiço, pinte seu ovo cru de acordo com suas associações de cores pessoais. Por exemplo, se a área de sua vida que requer energia está relacionada à carreira, você pode colorir o ovo de marrom ou laranja; se estiver relacionado ao romance, você pode querer colorir o ovo de vermelho ou rosa.

Realize este ritual em sua casa no altar, ou onde você se sentir confortável. Você vai precisar de:

- Fósforos ou isqueiro • 1 vela pequena, verde claro • 1 ovo cru, colorido de acordo com sua preferência
  - Caneta
  - Pequeno pedaço de pergaminho • Prato à prova de calor
- Em seguida, siga estas etapas:

1. Crie um espaço sagrado como preferir.

2. Acenda a vela e pegue o ovo em suas mãos. Diga: Donzela Deusa da Primavera, luz e vida, Jovem Deus do Sol, exuberante e alegre: Abençoe este ovo e encha-o com o poder da primavera, da vida, da energia fértil e criativa. Que minha vida seja energizada!

3. Coloque o ovo próximo à vela.

4. Usando a caneta, escreva no pergaminho a situação ou área de sua vida para a qual deseja direcionar a energia criativa da primavera. Quando terminar de escrever, segure o papel entre as mãos e capaciteo de acordo com sua necessidade.

5. Toque com cuidado o canto do papel na chama da vela até que ela pegue fogo. Jogue-o no prato refratário e deixe o papel queimar completamente.

6. Deixe a vela queimar completamente. Deixe o ovo descansar ao lado da vela.

7. Quando a vela se apagar, leve o ovo e a tigela de cinzas para fora e cave um buraco no chão. Coloque o ovo na cova e polvilhe as cinzas do papel por cima. Enterre-os com cuidado e reverência. A energia do ovo e da terra começará lentamente a

infundir a situação em sua vida que você pediu para ser energizada.

## RITUAL DE BÊNÇÃO DO JARDIM DE VERÃO

Fazer correntes de flores é uma ótima maneira de combinar diversão, trabalho e criatividade. Aproveite a abundante e luxuosa energia de expansão e crescimento que se manifesta no verão para abençoar seu jardim com este ritual. Antes de começar, selecione um lugar em seu jardim para servir como local de oferendas. Reúna as folhas e flores que usará de seu jardim ou da natureza (lembrando-se de colher com responsabilidade); não os compre de uma florista. Se desejar, use sua mão em vez do cajado ou da varinha. Você vai precisar de:

- Varinha ou cajado

- Stang (bastão bifurcado ou bastão; consulte o Capítulo 2)
  - 12 flores (sua escolha; flores silvestres e ervas daninhas são boas, mas certifique-se de que as hastes tenham pelo menos 10 centímetros de comprimento e não selecione nada com folhas tóxicas)
  - 12 folhas (sua escolha; o maior possível, com hastes firmes)
  - Faca ou tesoura (opcional)
  - Jarro, tigela, copo ou regador cheio de água
- Em seguida, siga estas etapas:

1. Com a varinha ou cajado em sua mão, circule ou ande pelo jardim. Segure a varinha ou cajado à sua frente, a base próxima ao solo. Visualize a energia vital à medida que sobe do solo através das raízes das plantas para nutrir os caules, folhas, flores e frutos.
2. Circule ou caminhe pelo jardim uma segunda vez, ainda segurando a varinha ou cajado, mas desta vez levantado mais alto para que a ponta alcance o céu. Visualize a energia do sol e da chuva nutrindo as plantas de cima.
3. Circule ou caminhe pelo jardim pela terceira e última vez, agora segurando a varinha ou cajado horizontalmente. Visualize a energia

de cada planta individual em crescimento se expandindo para se juntar às outras plantas ao seu redor, formando todo o seu jardim.

4. Abaixar a varinha ou cajado na frente do local de oferta escolhido. Pegue o stang e insira a única extremidade na terra firmemente, de modo que a extremidade bifurcada fique em pé e estável.
5. Sente-se ou ajoelhe-se em frente ao picão e pegue uma das flores. Retire todas as folhas ou folhagens ao longo do caule e corte-o com aproximadamente 15 centímetros de comprimento. Com a unha (ou a faca ou tesoura, se preferir), faça um pequeno corte vertical na haste cerca de 1-2 polegadas abaixo das pétalas. Não faça a fenda muito longa; 1/2 polegada deve ser suficiente. Faça o mesmo com as outras onze flores.
6. Segure a primeira flor logo abaixo das pétalas. Pegue uma segunda flor e insira cuidadosamente a extremidade do caule na fenda da primeira flor. Puxe com cuidado a haste da segunda flor pela fenda até que a fenda da segunda haste tenha passado pela fenda da primeira haste.
7. Pegue uma terceira flor e insira seu caule na fenda da segunda flor. Repita até que todas as doze flores tenham sido montadas em uma corrente.
8. Delicadamente, pendure a corrente de flores no stang, colocando cada extremidade sobre um dos galhos de forma que o meio da corrente forme uma suave protuberância. Se a corrente não for longa o suficiente, simplesmente pendure-a no próprio garfo.
9. Em cada uma das folhas, faça um pequeno corte no caule da folha.
10. Pegue uma folha e segure-a na mão. Pegue um segundo e insira delicadamente o caule na fenda da primeira folha. Puxe a segunda haste até que a fenda passe pela primeira. Continue com as folhas restantes, até que você tenha outra corrente.
11. Delicadamente, pendure a corrente de folhas no stang, colocando cada extremidade sobre um dos galhos, de modo que fique ao longo da corrente da flor. Se a corrente da folha não for longa o suficiente, simplesmente pendure-a no garfo ou enrole-a delicadamente ao redor da corrente da flor.
12. Coloque ambas as mãos nas correntes e diga: Poderes do Vento e da Terra,

Poderes do  
Sol e da  
Chuva:

Por árvore e  
flor e folha,

Com minhas  
mãos e  
coração,

Abençoo este jardim  
com vida e amor.

13. Pegue a jarra ou tigela de água e caminhe pelo jardim, borrifando delicadamente as gotas de água por toda parte. Guarde um pouco de água. Volte ao Stang e despeje o resto da água em sua base onde foi lançada ao solo e diga: Eu dou graças à terra por sua generosidade, sua proteção e seu suporte. Abençoada seja a terra e todos os que nela andam.
14. Se quiser, você pode sentar-se ao lado do Stang e meditar por um tempo ou simplesmente desfrutar de estar em seu jardim. Você também pode remover ervas daninhas, trabalhar o solo, desbastar algumas plantas ou fazer qualquer trabalho de jardinagem que seja necessário. Deixe as correntes no stang por pelo menos um dia (ou enquanto você achar que deve deixá-las). Remova-os quando murcharem, mas não os deite fora. Adicione-os à sua pilha de compostagem.

## RITUAL DE COLHEITA DE EQUINÓCIO DE OUTONO

Este ritual homenageia os produtos e generosidades da terra e permite que você participe da energia da estação, realizando a ação de colheita essencial. Você pode colher algo de seu próprio jardim ou algo selvagem. Se você tem muito para colher, escolha o primeiro ou o

último item que planeja colher para este ritual. A ferramenta de colheita dependerá do que você está colhendo. Você vai precisar de:

- Faca afiada, tesoura, tesoura ou tesoura
- Garrafa pequena ou tigela de água

Em seguida, siga estas etapas:

1. Ao lado do que você está colhendo, estenda a mão e sinta a energia da planta. Dizer:

Eu te honro,  
filho da terra.

Eu honro seu crescimento, sua flor e agora seus frutos.

Agrade  
ço sua  
energia

.

Abençoado seja,  
filho da terra.

Que eu, que colho os seus frutos, seja abençoado pelo ato.

2. Com a ferramenta de colheita, corte a fruta da planta. Sinta a energia da planta quando tiver colhido seus produtos. Honre a diferença que você sente.

3. Despeje a água na base da planta em agradecimento.

## RITUAL DE GELO PARA O SOLSTÍCIO DE INVERNO

Este ritual é um lembrete físico de que a primavera sempre seguirá o inverno. Se você mora em uma região sem neve, faça uma fornada de

cubos de gelo antes do ritual e use-os. Recomenda-se uma tigela de metal porque refletirá melhor a chama da vela, embora fique muito fria, portanto, preste atenção aos seus dedos ao segurá-la. Se estiver um frio invernal onde você mora, realize este ritual dentro de casa. Caso contrário, o gelo e a neve não derreterão e o objetivo do ritual será perdido.

Realize este ritual em sua casa, no altar ou onde você se sentir confortável. Você vai precisar de:

- Tigela (de preferência de metal) • Cubos de gelo ou pedaços de gelo e neve ao ar livre (aproximadamente 1 xícara) • Vela (vermelha, laranja ou amarela) no castiçal
- Fósforos ou isqueiro Em seguida, siga estas etapas:

1. Coloque os cubos de neve ou gelo na tigela e sente-se ou ajoelhe-se ao lado deles. Acenda a vela e coloque-a atrás da tigela de forma que você possa ver o reflexo da chama dançando no gelo ou na neve.

2. Diga: Conforme a estação muda e o sol brilha,

Eu saúdo a luz que  
retorna à terra.

A escuridão diminui, a luz volta a fluir,

E dia a dia a terra  
ficará quente.

Bem-vindo de novo,  
sol brilhante!

Que seus raios acariciem a terra e transformem o gelo em água,

Neve com chuva,  
frio com calor,

E do inverno para a  
primavera novamente.

3. Deixe a neve ou o gelo derreter até virar água. Observe o reflexo da chama da vela na água da tigela e pense no calor do sol. Sinta a energia da neve conforme ela derrete, a energia da chama conforme

ela emite luz e calor. Observe a comunicação entre os dois. 4.  
Quando terminar, despeje a água na base de uma árvore.

# capítulo 5

Viva de  
perto com a  
Terra

AS FONTES DO VERDE A informação, a sabedoria e o poder da bruxa são os diferentes aspectos da natureza e do sistema natural - as luminárias no céu, o mundo das plantas, o mundo mineral. Usar a generosidade da natureza em uma prática espiritual pessoal oferece a recompensa de conhecimento e percepção adquiridos por meio da experiência. Este capítulo examina como a bruxa verde usa os vários elementos da natureza, incluindo o sol e a lua, árvores, pedras, flores e ervas.

Uma bruxa verde interage com a própria natureza para receber todos os benefícios de seus ensinamentos. Ler sobre a natureza, assistir a documentários na televisão e ouvir palestras podem ser excelentes maneiras de adquirir conhecimento, mas a experiência em primeira mão da natureza é sempre o melhor professor. No entanto, nada vem de graça. Sempre há uma troca de energia. O que você troca por essa sabedoria que colhe da natureza? Sua dedicação ao seu trabalho. Sua vontade de trabalhar para curar a Terra e suas criaturas, incluindo a humanidade, e para restaurar a harmonia entre elas. Sua disposição de transmitir seu conhecimento a outras pessoas.

O Sol, a Lua  
e as Estrelas

O sol, a lua e as estrelas há muito tempo são procurados em busca de poder e ajuda.

A Wicca, uma das formas mais comuns de adoração moderna da natureza, dá grande ênfase ao trabalho com as fases e a energia da lua. A bruxa verde sabe que embora as sementes possam ser plantadas de

acordo com as fases lunares e brotem e sejam nutridas no escuro, também crescem e prosperam graças ao calor e à energia do sol.

O sol permite que a vida prospere neste planeta. Fornece calor e luz e o nutre em um nível muito básico. Você depende do sol para sua vida. Muitas vezes, porém, consideramos o sol um dado adquirido ou notamos sua existência apenas em relação ao clima. No entanto, a bruxa verde que vive em um ambiente urbano sempre pode se conectar com o sol, mesmo que não haja um pedaço de espaço verde ao redor.

Na tradição oculta ocidental, o sol é geralmente associado a poder, sucesso, prosperidade, saúde, alegria, família, criatividade, crescimento e expansão. A energia solar muda ao longo do dia. A energia do sol da manhã, por exemplo, não é a mesma que a do meio-dia nem do final da tarde. O amanhecer e o pôr do sol têm energias completamente diferentes. Geralmente, os quatro pontos solares principais (amanhecer, meio-dia, pôr do sol e meia-noite) correspondem aos estágios da vida vistos nas quatro estações: nascimento, maturidade, velhice e morte. No entanto, não deixe que isso o impeça de trabalhar com o sol o dia todo. Existem outros fatores que você pode levar em consideração, e seu próprio instinto é mais imediatamente pertinente ao seu próprio trabalho do que as associações tradicionais. Se você se sente atraído a usar a energia solar ao pôr do sol para lançar um novo projeto, faça-o por todos os meios! A energia solar também pode ser afetada pela posição do sol na órbita terrestre.

Conforme a Terra se move, doze constelações diferentes de estrelas passam acima de você, e o sol parece se mover através delas. Dependendo de qual constelação é mais alta em um determinado momento, diz-se que o sol está “dentro” dessa constelação. Por exemplo, o sol move-se para a constelação de Câncer, o Caranguejo, no solstício de verão. Essas constelações, é claro, constituem nosso zodíaco astrológico, que é um método de adivinhação que usa a posição das estrelas e luminárias para determinar informações e influências ocultas. Quando o sol está “em” cada constelação, diz-se que a energia associada a essa constelação adiciona um giro ligeiramente diferente à energia solar básica.

## CORRESPONDÊNCIAS DE ENERGIA ZODÍACA

- Áries, o Carneiro: ação, novos começos • Touro, o Touro: manifestação, coisas materiais, conforto físico
- Gêmeos, os gêmeos: comunicação, trabalho intelectual
- Câncer, o caranguejo: família, nutrição, o lar
- Leo, o Leão: sucesso, luxo, liderança • Virgem, a Virgem: praticidade, organização • Libra, a balança: sociedade, pessoas • Escorpião, o Escorpião: paixão, justiça • Sagitário, o Arqueiro Centauro: estudo, exploração • Capricórnio, a Cabra: negócio, fundação
- Aquário, o portador de água: invenção, inovação
- Peixes, o Peixe: espiritualidade, misticismo

Em diferentes épocas do ano, influências estelares adicionam um toque de sabor à energia solar. Cada período do zodíaco dura aproximadamente trinta dias, e o sol transita para a próxima constelação por volta do dia 21 de cada mês.

Apropriadamente, em astrologia, eles são chamados de signos solares. (A lua também parece passar por essas constelações, gastando aproximadamente um dia e meio em cada uma, e a energia lunar é igualmente afetada pela energia estelar. Nesse caso, eles são chamados de signos lunares.)

## ENCONTRANDO O SOL

A maneira mais básica de sentir a energia do sol é sair e ficar de pé ou sentar-se ao sol. Tenha cuidado, entretanto. Não olhe diretamente para o sol e certifique-se de se proteger das queimaduras solares usando roupas de proteção e / ou filtro solar com FPS adequadamente alto.

- Para receber energia solar, acomode-se confortavelmente em um local ensolarado e feche os olhos.
- Visualize uma névoa verde fina subindo do solo e de todas as coisas que crescem ao seu redor.
- Faça três respirações lentas e profundas. Cada vez que você inala, visualize aquela névoa de energia verdejante fluindo para os seus pulmões e se espalhando pelo seu corpo, trazendo consigo a sensação de conforto e relaxamento, de unidade com o ambiente. Ao expirar,

libere qualquer tensão, estresse ou preocupação que possa estar sentindo. • Abra sua consciência para o calor da luz do sol. Apenas receba, deixe-o entrar. Absorva qualquer energia que ele oferecer a você. Como você se sente fisicamente? Emocionalmente? Espiritualmente? A luz do sol tem uma mensagem para você?

- Leve o tempo que desejar para se comunicar com o sol e sua energia. Quando terminar, respire fundo as três últimas respirações profundas e abra os olhos. Certifique-se de esticar e sacudir os braços e as pernas antes de se levantar ou mover-se repentinamente.

Em seu diário de bruxa verde, escreva um resumo de sua experiência. Qual foi a sensação de tocar a energia do sol? Você aprendeu alguma coisa com a experiência? Anote seus pensamentos e perguntas, quaisquer visões que você possa ter tido e quaisquer entendimentos repentinos que você possa ter chegado.

Para obter mais informações sobre a energia do sol e como ela muda, aqui estão os exercícios para explorar e sintonizar a energia solar:

- Por um dia, faça uma pausa de pelo menos cinco minutos ao amanhecer, meio-dia, pôr do sol e meia-noite para observar o movimento e a sensação da energia onde você mora. Escreva suas observações e experiências em seu diário de bruxa verde e compare as diferentes energias dos principais pontos solares do dia.
- Por um dia, medite em cada hora solar importante. Abra-se para a energia do sol e sinta-a o mais diretamente possível. Esteja ciente do que acontece. Faça anotações em seu diário após cada meditação. Espere um dia e depois compare como você se sentiu ou as informações que recebeu após cada meditação.
- Por um dia, execute o mesmo ritual básico em cada hora solar importante. Escreva suas experiências e sentimentos após cada ritual. Espere um dia e compare as semelhanças e diferenças nos quatro rituais.
- Para uma exploração mais profunda, faça os mesmos exercícios uma vez durante cada temporada. Como a energia do sol muda ao longo do ciclo de um dia? Durante o ano?

## A LUA

A lua é geralmente associada às práticas ocultas e mais misteriosas de feitiçaria.

Os mistérios lunares têm seu lugar na vida da bruxa verde, que sabe que a própria vida comum é um mistério sagrado. Tradicionalmente, a energia da lua está associada ao poder feminino, sonhos, habilidade psíquica, mistério e conhecimento oculto, viagens, crianças, espiritualidade, misticismo, mares e oceanos e transformação.

As fases da lua são importantes na prática agrícola. A semeadura e a colheita costumavam ser feitas de acordo com as fases da lua e (dependendo do indivíduo) às vezes ainda o são. Cientificamente, isso pode ter algo a ver com a comprovada influência da lua sobre a água e outros fluidos. As plantas são compostas por uma grande quantidade de água, o que implica que seu ciclo de vida seria afetado pelas fases da lua.

Essas regras básicas podem ser aplicadas à jardinagem durante as fases da lua. Em geral, plante coisas cuja força esteja acima do solo enquanto a lua está crescendo e aquelas cuja força está abaixo do solo enquanto a lua está minguando.

- Novo no primeiro trimestre: planta plantas anuais folhosas e ervas
- Primeiro trimestre até o fim: plante plantas anuais com flores, vegetais e frutas acima do solo e vinhas
- Completo até o terceiro trimestre: plantas perenes, raízes e bulbos
- Terceiro quarto ao anoitecer: remova ervas daninhas, mantenha, cultive e combata pragas e doenças

Se você prestar atenção às fases da lua, também poderá determinar bons momentos para realizar ações espirituais e seculares em seu jardim. As seguintes fases correspondem às fases do ciclo de vida de uma planta:

- Lua Nova: sementes
- Lua crescente: brotos e brotos
- Lua crescente: crescimento e floração

- Lua cheia: frutas
- Lua minguante: colheita • Lua negra: corte de uma planta morta para se preparar para um novo crescimento

A lua parece mover-se através das constelações da mesma forma que o sol, e os signos da lua também afetam o trabalho que você faz no jardim. Alguns sinais são mais favoráveis para certos tipos de trabalho do que outros. A lua parece passar por todas as doze constelações em aproximadamente vinte e oito dias e passa um dia e meio a três dias em cada signo:

- Planta: lua em Câncer, Escorpião e Peixes
- Colheita: lua em Áries, Gêmeos e Leão • Cultive: lua em Virgem, Sagitário e Capricórnio

Qualquer bruxa verde interessada em como o mundo das plantas responde ao ciclo lunar deve ter um almanaque do fazendeiro à mão.

## ENCONTRANDO A LUA

Para explorar a energia da lua, faça os exercícios para encontrar o sol, mas à noite. Faça anotações de suas experiências. Experimente essas variações no exercício para explorar ainda mais a energia lunar e aprofundar sua sintonização.

Faça este exercício na mesma hora da noite, quatro vezes durante um ciclo lunar: durante a fase crescente, na lua cheia, durante a fase minguante e na lua escura. Faça anotações de seus sentimentos e experiências em seu diário. Como a energia lunar muda durante o ciclo?

Faça este exercício na lua cheia em todas as treze luas do ano civil. Como a energia lunar muda conforme as estações mudam?

Trabalhando  
com Energia  
Verde

Grande parte do caminho da bruxa verde consiste em usar as energias naturais contidas nas plantas e árvores para atingir determinado objetivo, seja ele medicinal ou mágico. Aqueles que seguem um caminho ligado à magia natural sabem há muito tempo que podemos tecer essas energias em nossa vida cotidiana para harmonizar a nós mesmos ou aos outros com o fluxo de energia do mundo ao nosso redor.

Treinar-se para trabalhar com essas energias exige mais do que memorizar uma lista de correspondências. Como sempre, a experiência prática é a melhor maneira de aprender como você trabalha de forma mais eficaz. Interagir com uma planta enquanto ela ainda está crescendo e interagir com suas energias após a colheita lhe dará uma boa ideia de para que essa planta pode ser usada e para quais aplicações sua energia é mais adequada. Livros sobre ervas, plantas com flores, plantas de interior e exterior e árvores podem ser úteis como referências e guias gerais, mas, em última análise, suas leituras de energia e seu instinto determinarão como você pode usar melhor as energias do mundo natural. (Observe que estou me referindo à aplicação mágica desses itens, não a aplicações medicinais. Para se tornar competente em fitoterapia, você deve fazer cursos credenciados em fitoterapia medicinal e / ou trabalhar de forma responsável com um livro confiável.)

A primeira coisa que você precisa é de pelo menos um bom manual sobre a flora nativa de onde você mora. Este não é um livro sobre as aplicações mágicas ou medicinais, mas simplesmente um guia para identificar as plantas e árvores.

Antes de começar a trabalhar com plantas, você deve conhecer as regras básicas de wildcrafting. Wildcrafting é a colheita de matéria vegetal da natureza, em oposição à colheita de plantas cultivadas. Por que wildcraft? Porque existem algumas plantas que você não pode cultivar em um jardim. Eles desafiam a mão do cultivador. Além disso, poucas bruxas verdes são capazes hoje de plantar todas as ervas, árvores, flores ou arbustos que desejam usar em sua prática. As regras básicas para o wildcrafting ético são as seguintes:

- Nunca colha tudo. Na verdade, nem mesmo colha metade. Uma boa regra é colher apenas um quarto do que você vê, desde que haja bastante e esteja crescendo abundantemente, e somente se você

realmente precisar. É melhor voltar para buscar mais material fresco do que ficar preso com uma pilha enorme de erva seca que você colheu "para garantir". Você provavelmente vai jogá-lo fora. Não o desperdice.

- Lembre-se de que colher plantas silvestres pode facilmente levar à invasão da terra de outra pessoa. Procure sinais. Em caso de dúvida, pergunte.
- A colheita de plantas protegidas é ilegal. Familiarize-se com as leis locais sobre a colheita da flora silvestre. Descubra quais são as espécies protegidas de sua área e ajude a protegê-las.
- Pense com clareza em todos os momentos. Se você viajar para colher plantas silvestres, pesquise a região específica para a qual está viajando. Conheça as estradas e caminhos, os perigos e as áreas seguras. Faça um itinerário e cumpra-o.

Se você estiver entrando em uma floresta ou em alguma terra desconhecida, diga a alguém para onde está indo e dê a eles uma cópia do seu itinerário. Leve um telefone para pedir ajuda, se necessário. Acompanhe o tempo. Traga uma bússola. Use sapatos resistentes e roupas adequadas. Leve lanches nutritivos e muita água.

Quando você sabe quais plantas são nativas em sua área, você pode se envolver melhor com a silvicultura e explorar ainda mais sua conexão com as energias naturais de onde você mora.

Nas seções a seguir, você encontrará um conjunto de correspondências comuns para várias energias naturais. Escolhi classificar a matéria vegetal em árvores, flores e ervas. No final do capítulo também há uma referência para pedras, pois estas também são da terra.

**IMPORTANTE:** Embora eu ocasionalmente inclua a tradição de ervas medicinais tradicionais como informação adicional, se você estiver interessado em usar ervas como suplementos médicos ou terapêuticos, você deve consultar um guia de medicamentos confiável. Ambos, *The Herb Book*, de John Lust, e *Herbal Remedies for*

*Dummies*, de Christopher Hobbs, são bons recursos.

A magia das árvores

As árvores são os pilares do nosso mundo. Eles ancoram nosso solo e parecem sustentar o céu. Eles formam a espinha dorsal da prática da bruxa verde. Embora tenhamos a tendência de nos concentrar nas ervas, também trabalhamos com madeira, geralmente quando algo mais fisicamente estável ou permanente é necessário. O bastão e o stang da bruxa verde, por exemplo, são feitos de madeira, assim como a ferramenta mais tradicional da bruxa, a varinha. Paus e galhos formam a base de muitos amuletos de proteção, assim como balas cortadas da seção transversal dos galhos e inscritas com símbolos. As árvores também têm muitos usos práticos, como apoiar plantas e servir como cercas naturais. A madeira também é usada para construir casas e móveis.

A seguir estão dezesseis árvores úteis para a bruxa verde, além de algumas tradições associadas. Essas árvores crescem em várias áreas da América do Norte. As partes das árvores usadas incluem casca, folhas e madeira interna.

### VIDOEIRO (BETULA SPP.)

A vassoura de bruxa tradicional é feita de galhos de bétula. Magicamente, a bétula está associada à limpeza, proteção e purificação. Também está associado a crianças; os berços geralmente eram feitos de madeira de bétula.

### OAK (QUERCUS ROBUR)

O carvalho é uma daquelas madeiras tradicionais firmemente arraigadas no folclore; é magicamente associado a defesa, trovão, força, coragem, cura, longevidade, proteção e boa sorte. Como a madeira é muito forte e durável e possui uma certa reputação de indestrutibilidade, o carvalho tem sido usado na construção de casas e de navios. A casca é usada para curtir couro e como tintura. As bolotas, fruto do carvalho, são símbolos

de fertilidade. Quando encontrado crescendo em carvalhos, o visco era considerado particularmente potente pelos druidas e importante em seu trabalho mágico.

M  
AP  
LE  
(A  
CE  
R  
SP  
P.)

Maple é outra árvore popular usada para armários e por artesãos. É também uma fonte de corante e açúcar de bordo. Magicamente, o bordo é usado para amor, prosperidade, vida e saúde e abundância geral.

PI  
NE  
(PI  
NU  
S  
SP  
P.)

Comumente usado na construção civil, o pinheiro é uma das árvores mais amplamente encontradas na América do Norte. Sua resina é utilizada para a elaboração de terebintina e sabonetes, e para a produção de colofônia. O âmbar, uma das gemas mais adoradas para joias mágicas, é a seiva fossilizada do pinheiro. O óleo de pinho, outro produto do pinheiro, é comumente adicionado a produtos de limpeza doméstica, prova de que o cheiro está associado a uma sensação de purificação. Magicamente, o pinho é usado para limpeza e purificação, cura, clareza mental, prosperidade e proteção contra o mal.

CEDAR (THUJA OCCIDENTALIS — WHITE CEDAR;  
CUPRESSUS NOOTKATENSIS — YELLOW CEDAR;  
JUNIPERUS VIRGINIANA — RED CEDAR)

Outra madeira preciosa que é reconhecida por muitas culturas como mágica e poderosa, o cedro é conhecido ao longo dos tempos por suas qualidades protetoras, bem como por sua capacidade de repelir insetos e pragas. Com seu aroma aromático, o cedro costumava ser oferecido como uma oferenda. O cedro amarelo, encontrado na América do Norte, cresce em uma forma quase cônica e é frequentemente usado em sebes. O outro tipo de cedro encontrado na América do Norte é o cedro vermelho

(*Juniperus virginiana*). Magicamente, o cedro está associado à cura, espiritualidade, purificação, proteção, prosperidade e harmonia.

ROWAN (PYRUS AUCUPARIA, SORBUS AUCUPARIA)

Rowan também é conhecido como quicken, hornbeam, witchwood e mountain ash (embora não seja tecnicamente um freixo verdadeiro, é assim chamado devido à semelhança das folhas). As bagas de Rowan têm sido utilizadas na fabricação de cerveja e a casca tem sido utilizada para curtimento e como corante. Curiosamente, a sorveira-brava é considerada uma das favoritas das bruxas e fadas ou um anátema para elas. As associações mágicas incluem o aprimoramento dos poderes psíquicos, adivinhação, cura, proteção contra o mal, paz, criatividade, sucesso e mudança e transformação.

POPLAR (POPULUS SPP.)

Também conhecido como aspen, as associações mágicas do álamo incluem prosperidade, comunicação, exorcismo e purificação.

## CINZA (FRAXINUS EXCELSIOR)

Ash é uma das árvores consideradas por algumas culturas europeias como a Árvore do Mundo. Magicamente, a cinza está associada à água, força, intelecto, força de vontade, proteção, justiça, equilíbrio e harmonia, habilidade, viagem, clima e sabedoria.

WIL  
LOW  
(SAL  
IX  
ALB  
A)

O salgueiro branco, também conhecido como salgueiro-chorão, tem ramos longos e flexíveis que são tecidos no que conhecemos como trabalho de vime. Há muito associado à lua, o salgueiro tem grande afinidade com a água e costuma ser encontrado crescendo próximo a ela. No folclore, o salgueiro é associado à Deusa e aos ciclos femininos. Graças à capacidade dos cortes de se recuperar fácil e rapidamente de traumas, o salgueiro também está associado ao crescimento e à renovação. As associações mágicas de salgueiro incluem amor, tranquilidade, harmonia, proteção e cura.

WITCH HAZEL  
(HAMAMELIS  
VIRGINIANA)

Também conhecida como avelã, devido ao estalo espontâneo de suas vagens, a hamamélis há muito tempo é usada como cataplasma para hematomas e inchaços. Os extratos de hamamélis são usados por suas propriedades adstringentes. As associações mágicas incluem proteção, cura e paz.

HONEYSUCKLE  
CAPRIFOLIUM,  
PERICLYMENUM)

(LONICERA  
LONICERA

Também conhecida como woodbine ou hedge-tree, a madressilva está associada a estados de liminar ou de transição. O perfume das flores de madressilva é mais forte à noite. As associações mágicas incluem consciência psíquica, harmonia, cura, prosperidade e felicidade.

MAÇÃ (PYRUS MALUS)

As macieiras são encontradas em todo o hemisfério norte. Sua ampla disponibilidade e abundância fértil trazem à mente sua associação com a vida, longevidade e fertilidade. A fruta é usada para cozinhar, assar e preparar cerveja. O folclore associa a maçã com a vida após a morte, fadas, criatividade e o outro mundo. Magicamente, as maçãs e as macieiras estão associadas ao amor, à cura, à harmonia e à longevidade.

ANCIÃO (SAMBUCUS CANADENSIS, SAMBUCUS NIGRA)

Elder também é conhecido como witchwood. Diz-se que a má sorte recairá sobre quem não pedir a permissão da árvore três vezes antes de colher qualquer parte dela. O folclore associa o ancião ao aspecto ancião da Deusa e às bruxas e, portanto, a madeira de sabugueiro raramente é usada para fazer móveis ou como lenha, por medo de incorrer em sua ira. Medicinalmente, a casca de sabugueiro é usada como diurético, purgante e emético. As bagas são usadas como laxante e diurético e

também induzem a transpiração, e as folhas são usadas como emoliente externo para pele irritada, entorses e hematomas. Uma infusão de flores de sabugueiro tomada como chá estimula o corpo a transpirar, ajudando assim o corpo a lidar com um resfriado ou doença, e também ajuda a aliviar a congestão do peito e dos seios da face. A água de flor de sabugueiro é uma excelente aplicação tópica para pele irritada, incluindo problemas como queimaduras solares e acne, bem como colírio. Magicamente, a madeira de sabugueiro está associada a proteção (especialmente contra ser atingido por um raio), prosperidade e cura.

### YEW (TAXUS BACCATA)

O teixo é venenoso, o que pode ser um dos motivos de estar tão intimamente associado à morte. É uma árvore europeia que figura em grande parte na tradição da bruxaria e da magia natural. O teixo produz uma madeira muito dura e foi usado onde a construção exigia uma estrutura inflexível e inflexível. Magicamente, está associado a espíritos e ao outro mundo.

### HAWTHORN (CRATAEGUS OXYACANTHA)

Também conhecido como árvore de maio, flor de mayflower, espinho, espinheiro-branco e haw, o arbusto de espinheiro-alvar era frequentemente usado como um marcador de limite. Na verdade, “haw” é uma palavra antiga para hedge. Hawthorn é uma árvore mágica. Se crescer junto com um carvalho e um freixo, diz-se que o povo das fadas pode ser visto entre as árvores. Mesmo onde cresce sozinho, o espinheiro é considerado um dos favoritos das fadas. Como o carvalho, o espinheiro produz madeira dura e grande calor quando queimado. As associações mágicas incluem fertilidade, harmonia, felicidade, o outro mundo e proteção.

### HAZEL (CORYLUS AVELLANA)

A aveleira há muito é associada à sabedoria no folclore europeu. Deuses e figuras mitológicas associadas à aveleira incluem Thor, Brigid e Apolo. As nozes e ramos são usados para magia, e a avelã está associada à sorte, fertilidade, proteção e realização de desejos.

## EXERCÍCIO DE SINTONIA DA ÁRVORE

Antes de começar, atualize sua memória sobre as técnicas de detecção de energia no Capítulo 3.

1. Escolha uma árvore. Fique próximo a ele. Mantenha uma mão a cerca de 2,5 cm de distância da casca. Amplie sua consciência e sinta a energia da árvore. Depois de terminar este exercício, faça anotações em seu diário.
2. Com a mesma árvore, toque na casca. Explore a sensação da árvore em suas mãos. Curve-se e sinta o cheiro da árvore. Feche os olhos e ouça os sons que a árvore faz em resposta ao ambiente. Olhe atentamente para a árvore e veja as diferentes texturas, cores e marcações. Se tiver frutas e você souber que é seguro, experimente. Faça anotações em seu diário.
3. Faça esses exercícios com diferentes tipos de árvores. Compare e contraste suas experiências.
4. Faça esses exercícios com diferentes árvores do mesmo gênero. Quais são as semelhanças entre as árvores? Quais são as diferenças?

## COLETANDO E USANDO MADEIRA

Algumas pessoas têm dificuldade com a ideia de cortar madeira viva de uma árvore ou arbusto porque não sabem fazer isso da maneira adequada. Quando você usa madeira fresca, você captura muita vida e energia, que pode ser exatamente o que você está procurando em seu trabalho ritual ou em qualquer prática que envolva essa madeira. Deadfall é a madeira que a árvore descartou por não ser mais útil. Este pode não ser o tipo de energia vibrante e viva que você está procurando. Depende da sua visão pessoal de trabalhar com o mundo da natureza. Se você cortar madeira fresca, provavelmente terá que deixá-la secar, pois a seiva e os sucos podem obstruir sua serra e lixa.

Então, por que usar madeira fresca? A resposta é simples: sua intenção mágica é implementada assim que você escolhe a árvore da qual vai cortar um pouco de madeira. Ao selecionar a árvore, você está apresentando seu pedido à própria energia da árvore. Conforme você corta, você está se concentrando em seu objetivo. Desde o primeiro movimento, você está capacitando-o em conjunto com a árvore, se ele concordou em doar sua madeira para a sua causa.

Como você pede ajuda à árvore? Coloque as mãos na árvore e apresente sua intenção a ela, falando em voz alta ou mentalmente. Pense por que você precisa da madeira, exatamente como ela será usada e com que objetivo. Todos esses pensamentos e sentimentos fluirão através de sua energia para a energia da árvore. Então espere. As árvores geralmente precisam de um pouco de tempo para absorver sua solicitação, pois funcionam em um ritmo diferente do que nós. Às vezes, a árvore aceitará sua solicitação imediatamente, embora, em outras ocasiões, você não tenha uma sensação imediata de aceitação ou negação. Nesse caso, agradeça à árvore por seu tempo e

diga que você retornará em um ou dois dias. Quando você voltar, coloque suas mãos na árvore novamente e estenda sua energia. Reafirme sua necessidade e aguarde uma resposta. Às vezes, tudo que a árvore precisa é de tempo.

A árvore não dirá em palavras, é claro, se não há problema em cortar seus galhos. Em vez disso, você obterá uma sensação de paz ou concordância. Ou, alternativamente, você pode ter a sensação de que talvez essa não seja uma boa ideia. Nesse caso, agradeça novamente à árvore pelo seu tempo e consideração, deseje-lhe tudo de bom e encontre outra árvore para perguntar.

### Aproveite as energias das flores

As flores são as partes bonitas das plantas que contêm informações reprodutivas valiosas e essenciais. Tecnicamente, eles constituem parte de uma erva, arbusto ou árvore, mas são separados aqui porque muitas

vezes pensamos na flor como o aspecto identificador de uma planta. Além disso, na magia natural, a própria flor costuma ser a parte usada.

As flores podem ser secas inteiras para serem usadas em grinaldas ou arranjos ou prensadas e usadas em uma colagem mágica ou em potpourri. Quando secas, as flores também podem ser esmigalhadas e usadas em misturas de ervas para chás, sachês e polvilhe em pó.

A flor de uma planta carrega um belo feixe de energia, pois é o órgão sexual da planta, como a planta se reproduz. As flores secas carregam uma energia diferente das flores frescas? Sim e não; a energia intrínseca permanece, mas sua expressão é diferente. Para certos rituais ou amuletos, você pode querer a vibração de flores frescas, enquanto para outros amuletos, como sachês ou pós, você pode preferir flores secas, que tendem a exibir uma energia mais lenta e duradoura.

Aqui estão dezenove flores comumente encontradas no jardim de uma bruxa verde. Eles também são usados magicamente.

### CARNAÇÃO (DIANTHUS SPP.)

Também conhecido como gillyflower, o cravo tem uma energia curativa maravilhosa e é um excelente presente para os doentes. Os cravos são usados magicamente para proteção, força, energia, sorte e cura.

### DAFFODIL (NARCISSUS SPP.)

Também conhecido como narciso e asfódelo, o narciso é uma excelente flor para usar em amuletos para o amor e para a fertilidade. Magicamente, o narciso está associado à sorte, fertilidade e amor.

### MARGARIDA (CHRYSANTHEMUM LEUCANTHEMUM)

Também conhecida como margarida do campo e o olho do dia, a margarida é comumente associada ao amor e ao flerte. Todos nós arrancamos as pétalas de uma margarida “ele me ama, ele não me ama”. Magicamente, a margarida está associada ao amor, esperança e inocência. Use a margarida também na magia associada a crianças.

GARDENIA  
IA  
(GARDENIA SPP.)

Gardênia é uma flor excelente que atrai energia tranquila para um lugar ou indivíduo. Adicionar pétalas de gardênia a um sachê de cura ou usá-las em um ritual de cura incorpora essa energia tranquila e ajuda a cura a se mover em um ritmo controlado. Gardênia também é comumente usada em feitiços e amuletos de amor. Magicamente, a gardênia está associada à harmonia, cura, amor e paz.

GERANIUM  
(PELARGONIUM SPP.)

Cultivados em ambientes fechados ou ao ar livre, os gerânios carregam uma forte energia protetora e estendem essa energia pela área ao seu redor. Os gerânios vermelhos têm sido tradicionalmente associados à proteção. O gerânio rosa é usado em feitiços de amor. Magicamente, os gerânios estão associados à fertilidade, amor, cura, coragem e proteção.

HYACINTHUS  
(HYACINTHUS NON-SCRIPTUS)

Tanto a uva como os jacintos selvagens têm um adorável perfume primaveril. O jacinto selvagem perene, também conhecido como campânula, é menor e mais elegante do que o jacinto de uva cultivado. Os jacintos florescem apenas por um curto período de tempo, mas nesse curto período produzem uma energia vibrante. Os jacintos têm o nome de um jovem da lenda grega, amado de Apolo, cuja morte acidental Apolo comemorou ao criar a flor. Jacintos são magicamente associados com amor, felicidade e proteção.

IRIS  
(IRIS  
FLORE  
NTINA)

Também conhecida como bandeiras, a íris é uma linda flor da primavera usada magicamente para purificação e bênção, bem como para sabedoria. As três pétalas simbolizam fé, sabedoria e valor. A raiz é chamada de raiz de orris e, quando triturada, produz um pó levemente adocicado usado como fixador de perfume no potpourri. O pó de Orris também é usado para paz, harmonia e amor.

JASMINE (JASMINUM SPP.)

Também conhecido como jasmim, o jasmim possui um perfume inebriante, mas delicado, que geralmente é mais forte à noite. Por causa disso, é frequentemente associado à lua e à energia feminina. Jasmim, há muito associado à sedução e sensualidade, é o ingrediente precioso do perfumista. Magicamente, o jasmim está associado ao amor, meditação, espiritualidade, harmonia e prosperidade.

LAVANDA (LAVANDULA SPP.)

Outro favorito perene, a lavanda é freqüentemente usada em aplicações mágicas e não mágicas. Graças ao seu aroma suave, é uma erva ideal para usar em combinação com magia para crianças, pois incentiva o relaxamento e o sono. Magicamente, a lavanda está associada à paz, harmonia, tranquilidade, amor, purificação e cura.

LILAC  
(SYRINGA  
ALBA  
VULGARIS)

O perfume doce e selvagem dos lilases no final da primavera é uma experiência inebriante. As flores deste arbusto são geralmente brancas ou tons de roxo. Magicamente, eles são usados para proteção e banimento de energia negativa.

LÍRIO  
O  
(LILIUM  
SPP.)

A família do lírio é muito grande. Em geral, os lírios estão associados à proteção e eliminação de feitiços. Os lírios diurnos trazem à mente o conceito de ciclos. Em algumas culturas, os lírios são associados ao conceito de morte e vida após a morte, apoiando a associação com renascimento e ciclos.

LÍRIO DO VALE (CONVALLARIA MAGALIS)

Esta pequena cascata de flores brancas ou de cor creme em forma de sino tem um perfume delicado. Magicamente, aumenta a concentração e a habilidade mental e é usado para estimular a felicidade.

PANSY  
(VIOLA  
TRICO  
LOR)

Também conhecido como amor-na-ociosidade e Johnny-jump-up, o amor-perfeito é uma planta resistente e de aparência alegre com flores multicoloridas relacionadas à violeta. Ela floresce durante todo o verão e vem em variedades anuais e perenes. Magicamente, é usado para adivinhação, comunicação, felicidade e amor.

PAPOILA  
(PAPAVE  
R  
RHOEAS)

Também conhecida como papoula do milho, a papoula vermelha é uma flor brilhante com um caule e folhas verdes peludos. Embora a papoula vermelha (*Papaver rhoeas*) seja um narcótico suave em grandes quantidades, é a espécie de papoula *Papaver somniferum* que é tóxica e fonte de ópio. As sementes de papoula são usadas para cozinhar e assar, e às vezes o óleo é extraído para ser usado também na culinária. Magicamente, a papoula está associada à tranquilidade, fertilidade, prosperidade, amor, sono e invisibilidade.

R  
O  
S  
E

(R  
O  
S  
A  
S  
PP  
.)

Em todas as culturas e ao longo da história, a rosa é uma das flores mais famosas. Seu cheiro é inconfundível. O folclore e a literatura tornaram a rosa sinônimo de amor, embora essa esteja longe de ser a única associação que ela carrega. As rosas criam uma atmosfera de beleza que incentiva a proximidade com a natureza. A rosa é uma flor muito feminina e é comestível se não pulverizada e preparada corretamente (consulte o Capítulo 9 para receitas com rosas e outras flores). A flor verdadeira tem um perfume suave; é uma pena que os produtos de rosas com aroma artificial sejam pesados e excessivamente doces. Magicamente, a rosa está associada à cura, adivinhação, tranquilidade, harmonia, habilidade psíquica, espiritualidade e proteção.

SNAPDRAGON  
(ANTIRRHINUM  
M MAJUS)

Os Snapdragons têm uma energia adorável e inocente. Magicamente, eles são usados para proteção, principalmente de ilusão ou engano, ou para refletir energia negativa para sua fonte. Plante snapdragons ao longo do perímetro de seu jardim para protegê-lo.

GIRASSOL  
(HELIANTHUS  
SPP.)

Também conhecido como calêndula peruana, o girassol é, obviamente, associado ao sol e sua energia, o que significa que carrega associações mágicas de felicidade, sucesso e saúde. O girassol também está associado ao acolhimento e à família. As sementes abundantes da planta carregam as associações mágicas da fertilidade. Os girassóis são excelentes em um ritual de celebração ou durante um ritual de solstício de verão. Faça a germinação das sementes e plante-as para aumentar a energia da abundância em seu jardim em geral. (Certifique-se de escolher sementes específicas destinadas ao plantio em vez de plantar sementes aleatórias, assim você saberá o tamanho do girassol que esperar!)

TULI  
P  
(TUL  
IPA  
SPP.)

A forma de cálice ou cúpula da tulipa torna esta flor ideal para uso em magia de prosperidade e abundância. A tulipa também está associada a proteção, amor e felicidade.

VIOLET  
A  
(VIOLA  
ODORAT  
A)

Também conhecida como violeta doce, a violeta é uma flor delicada usada para paz, esperança, harmonia, proteção, sorte, amor, sono e tranquilidade. Use o violeta em amuletos e sachês que visam manter a tranquilidade e promover a paz, principalmente entre as pessoas. Combine violeta com alfazema para fazer o travesseiro de ervas de uma criança para ajudar no sono e acalmar pesadelos. A violeta também tem

aspectos de fertilidade e abundância, que se refletem na facilidade com que a planta se propaga.

Ervas e  
Verduras  
Potentes

Geralmente, uma planta conhecida como erva possui algum tipo de valor medicinal, culinário ou mágico. Os botânicos e jardineiros às vezes diferenciam as ervas de outras plantas pelo caule: se a planta tem um caule “lenhoso” acima do solo, não é uma erva, mas uma árvore ou um arbusto. De acordo com essa definição, a hortelã é uma erva, mas o alecrim não.

No mundo mágico e espiritual, no entanto, o termo “erva” é usado para designar pedaços de árvores, flores, especiarias e todos os tipos de plantas. As ervas, portanto, constituem uma grande parte da prática da bruxa verde. Depois das ervas, você encontrará algumas verduras variadas que também são úteis (embora muitas vezes esquecidas). A lista a seguir inclui algumas ervas aromáticas e culinárias.

#### ALLSPICE (PIMENTA OFFICINALIS)

Também conhecida como pimenta da Jamaica ou pimenta da Jamaica, a pimenta-dajamaica seca é um alimento básico comum na prateleira de temperos da cozinha. Chamado de “pimenta da Jamaica” porque incorpora sabores como cravo, canela e pimenta, é um condimento comum para biscoitos de especiarias. O aroma doce, porém picante, é liberado quando a baga seca é esmagada. As bagas de pimenta da Jamaica são um acréscimo maravilhoso às combinações de prosperidade e qualquer mágica que se concentre no aumento da energia, do amor, da cura e da sorte.

#### ANGELICA (ANGELICA ARCHANGELICA)

Também conhecida como arcanjo ou erva de anjo, esta planta perfumada tem sido usada ao longo dos séculos para melhorar a digestão, dar sabor a vinhos e licores e fazer doces. Magicamente, é particularmente poderoso quando usado para proteção e purificação.

#### BASIL (OCIMUM BASILICUM)

Também conhecido como manjerição doce e erva de São José, o manjerição é comumente encontrado em prateleiras de temperos e em hortas por toda a Europa e nas Américas. É extremamente versátil nas artes culinárias e também é uma excelente erva mágica para todos os fins. Basil é usado para prosperidade, sucesso, paz, proteção, felicidade, purificação, tranquilidade e amor.

#### BAY (LAURUS NOBILIS)

Também conhecido como louro doce e louro doce, o louro era usado para coroar o vencedor dos jogos na Grécia e na Roma antigas. Bay é magicamente associada ao sucesso, sabedoria e adivinhação. Escreva um desejo em uma folha de louro e queime-o ou durma com ele debaixo do travesseiro para ter sonhos que ofereçam algum tipo de orientação sobre como perseguir seu objetivo. (Se você queimar a folha de louro, certifique-se de que sua área seja bem ventilada, pois a fumaça pode ser ligeiramente alucinógena.)

CAMOMILA (CHAMAEMELUM  
NOBILE, MATRICARIA  
RECUTITA)

Também conhecida como manzanilla, a camomila (ambas as variedades romana e alemã) é outra erva mágica e medicinal popular e versátil. É excelente para acalmar problemas de estômago, dores de cabeça e nervos e é uma erva ideal para dar às crianças. Magicamente, é usado para prosperidade, paz, cura, harmonia e felicidade.

## CALENDULA (CALENDULA OFFICINALIS)

Embora às vezes identificada como o calêndula, a calêndula não é o calêndula comum (*Tagetes spp.*). Calêndula é comestível, enquanto o calêndula de jardim não é. A calêndula tem sido usada medicinalmente para tratar irritações da pele, como eczema, hematomas, cicatrizes e arranhões. Magicamente, é usado para felicidade, prosperidade, amor, poderes psíquicos e harmonia.

## CINNAMON (CINNAMOMUM SPP.)

A canela é uma das ervas polivalentes indispensáveis no caldo de uma bruxa verde.

Possui uma grande quantidade de energia, e uma pitada pode ser adicionada a qualquer coisa para aumentar o nível de potência. Também é excelente para feitiços e amuletos que envolvam dinheiro. Magicamente, a canela está associada ao sucesso, ação, cura, proteção, energia, amor, prosperidade e purificação.

CARA  
WAY  
(CARU  
M  
CARVI  
)

A semente da planta do cominho é excelente para se proteger contra a negatividade.

Também é uma boa erva antifurto, então adicione um pouco aos sachês de jardim que você coloca ao ar livre para evitar que pequenos intrusos mordisquem suas plantas, bem como em sachês de proteção ou amuletos em sua casa. As associações mágicas incluem saúde, habilidades mentais, proteção, fidelidade e antifurto.

#### CLOVE (SYZYGIUM AROMATICUM)

O pequeno botão seco do cravo-da-índia é usado na culinária, na panificação e na magia. Magicamente, o cravo está associado a proteção, purificação, habilidade mental e cura. Adicione três cravos-da-índia a um sachê ou pingente para unir a energia protetora e purificadora e manter a ação do pingente pura e focada por um longo período de tempo. Um sachê de alecrim, angélica, sálvia, três cravos e uma pitada de sal amarrada com linha ou fita vermelha é um bom sachê multiuso para pendurar acima de uma porta ou em seu carro para afastar a negatividade e proteger a área.

#### COMFREY (SYMPHYTUM OFFICINALE)

Também conhecido como boneset ou knitbone, o confrei é conhecido como uma erva curativa. Magicamente, está associado à saúde, cura, proteção durante a viagem e prosperidade.

#### DILL (ANETHUM M GRAVEOL ENS)

Também conhecido como endro, o endro tem duas formas: semente e erva daninha, que são as folhas secas da planta. Qualquer um pode ser usado no trabalho da bruxa verde. Dill é magicamente usado para boa sorte, tranquilidade, prosperidade, luxúria e proteção.

#### GENGIBRE (ZINGIBER OFFICINALE)

Selvagem ou cultivada, a raiz de gengibre é uma erva ideal para adicionar a rituais e feitiços porque atua como um impulsionador do poder envolvido. Como a energia da canela, o calor do gengibre acelera a energia associada ao seu trabalho. O gengibre também pode ser usado para estimular o amor, estimular as finanças e aumentar o potencial de sucesso em quase tudo. Medicinalmente, é usado para combater resfriados, acalmar o estômago e suprimir náuseas.

#### MARJORAM (ORIGANUM MAJORANA)

Também conhecida como doce de inverno, a manjerona é semelhante ao orégano, mas mais doce e suave. A manjerona era usada pelos antigos gregos para coroar casais recém-casados. É usado para felicidade, proteção, amor e alegria, principalmente em ambientes familiares. (Orégano [Origanum vulgare], uma erva semelhante, é usada para amor, coragem e ação.)

#### MINT (MENTHA SPP.)

Existe uma grande variedade de balas verdes ou de jardim, que são ervas versáteis para cultivar no jardim ou no peitoril da janela da cozinha. Uma infusão de folhas ajudará a aliviar a maioria das dores de cabeça, estimulará o apetite e ajudará na digestão. As associações mágicas são prosperidade, alegria, fertilidade, purificação, amor e sucesso.

MUGWORT  
(ARTEMISIA  
VULGARIS)

Também conhecida como artemísia e tabaco de marinheiro, a artemísia é outra erva bruxa onipresente. Diz-se que uma decocção das folhas ajuda a abrir sua mente antes de tentar a adivinhação. Magicamente, está associado a sonhos proféticos e adivinhação, relaxamento e tranquilidade, proteção, banimento e consagração.

NUTMEG  
(MYRISTIC  
A  
FRAGRANS)

Medicinalmente, a noz-moscada acalma as náuseas e alivia problemas digestivos (embora possa ser tóxica em grandes doses). Magicamente, está associado a habilidades psíquicas, felicidade, amor, dinheiro e saúde.

SALSA (PETROSELINUM CRISPUM)

Na Grécia antiga, a salsa era usada para propósitos variados, como polvilhar em cadáveres para neutralizar o cheiro de decomposição e fazer coroas de vitoriosos para comemorar o sucesso. É magicamente associado a poder, força, luxúria, purificação e prosperidade. Tanto as sementes quanto as folhas podem ser usadas.

ROSEMARY  
(ROSMARINUS  
OFFICINALIS)

As aplicações práticas do alecrim incluem o uso como um tônico para a pele aplicado externamente e como um enxágue para o cabelo para adicionar brilho ao cabelo escuro e aliviar a coceira no couro cabeludo. Uma infusão tomada como chá ajudará a aliviar a dor de cabeça. As associações mágicas incluem proteção, melhoria da memória, sabedoria, saúde e cura.

SA  
GE  
(SA  
LVI  
A  
SPP.  
)

A sálvia é talvez a erva mais comumente usada para purificação e proteção. Uma infusão tomada como chá ajuda a acalmar o estômago azedo e a facilitar a digestão, além de ajudar a acalmar a ansiedade. As associações mágicas incluem purificação e proteção, sabedoria, saúde e vida longa.

VERBENA (VERBENA  
OFFICINALIS, VERBENA  
SPP.)

Também conhecida como verbena, erva encantadora, erva da graça e van van, verbena é uma erva excelente para todos os fins. Medicinalmente, uma infusão de verbena ajuda a acalmar as dores de cabeça, alivia o estresse e faz um chá relaxante na hora de dormir. Magicamente versátil, verbena está associada à adivinhação, proteção, inspiração, abundância, amor, paz, tranquilidade, cura, prosperidade, habilidade no desempenho artístico e reversão de atividades negativas. Faça um óleo de verbena

infundindo a planta fresca em um azeite de oliva leve ou óleo de semente de uva para usar como óleo de bênção / proteção padrão. Adicione folhas de verbena desintegradas a qualquer sachê para completar as energias positivas que você está reunindo. É uma erva excelente para todos os fins para adicionar a qualquer bolsa de amuletos ou feitiço para encorajar o sucesso.

YARROW  
(ACHILLEA  
MILLEFOLIUM)

Também conhecido como milfoil, millefeuille, yarroway ou bloodwort, o yarrow é uma erva comum de jardim cultivada por sua atraente folhagem prateada. As folhas e o caule do milefólio, colhidos no final do verão, são tradicionalmente usados como cataplasma para estancar o sangue. Magicamente, é usado para coragem, cura e amor.

MUSGO

O musgo é o primeiro tipo de planta a crescer em uma área aparentemente árida.

Também é tenaz e sobrevive nos lugares mais estranhos onde você não pensaria que algo poderia crescer. O musgo prefere um ambiente úmido e sombreado e pode e vai crescer em árvores, pedras, madeira morta e solo - em qualquer lugar pode haver uma pequena rachadura ou lacuna onde as partículas de solo podem se acumular. Pode crescer sem lugar aparente para criar raízes, o que é possível porque o musgo, tecnicamente, não tem raízes. O musgo absorve água por meio de suas folhas. Por sobreviver com pouca manutenção e em locais improváveis, o musgo está associado à perseverança, paciência, nutrição e aterramento. Por ser exuberante mesmo em áreas aparentemente inhóspitas, também está associado à serenidade e à calma.

FERNS

As samambaias são lindas plantas etéreas que variam de frágeis a incrivelmente robustas. Eles crescem em uma variedade de climas e ambientes, dependendo do gênero e da espécie. Frequentemente, estão associados a invisibilidade, amor, castidade, proteção contra o mal e abertura de portas.

## RELVA

A grama é tão comum que muitas bruxas verdes a ignoram. A grama não é encontrada apenas em nossos gramados; também é encontrado alto e ondulando à beira da estrada ou crescendo através de fendas em becos ou terrenos baldios. Como o musgo, está associado à serenidade. A grama também tem um humor peculiar: se você quiser que ela cresça, ela resistirá, ao passo que, se você tentar se livrar dela, ela continuará surgindo. Grass é um malandro. Também é altamente adaptável.

Usando pedras: os  
ossos da terra

Embora não sejam geralmente considerados como cultivando coisas como plantas e árvores, as pedras às vezes são chamadas de "os ossos da terra". Pedras e cristais pequenos, não perecíveis e convenientes constituem um elemento muito útil da prática da bruxa verde. Não se esqueça de trabalhar com pedras preciosas e cristais simplesmente porque eles não aparecem no seu quintal como o granito e a argila comuns.

As pedras têm vários usos na magia verde. Eles podem ser habilitados por conta própria e carregados ou deixados em áreas específicas. Eles também podem ser usados como joias, adicionados a potpourris e misturas de ervas, em pó e adicionados a incensos, adicionados inteiros aos incensos enquanto eles amadurecem (mas remova-os antes de queimar o incenso), adicionados a óleos, colocados em vasos de plantas e enterrados . As possibilidades são infinitas.

Aqui estão vinte pedras úteis para a  
bruxa verde:

## MOSS AGATE

A ágata musgosa é usada para curar, acalmar e aliviar o estresse. A ágata-musgo se parece com fios de musgo presos no gelo ou em um cristal translúcido e embaçado.

Como a maioria das pedras verdes, está associada à natureza.

Á  
G  
A  
T  
A  
D  
E  
Á  
R  
V  
O  
R  
E

A ágata de árvore é muito parecida com a ágata de musgo, exceto que em vez de se parecer com fios verdes presos em cristal translúcido, parece fios de verde entrelaçados através de uma pedra branca opaca.

## AMETISTA

A ametista é um quartzo roxo e está associada ao poder psíquico, verdade, equilíbrio, proteção e cura.

## AVENTURINA

Aventurina é uma pedra verde opaca com pequenas manchas de ouro. Está associado à sorte, prosperidade e saúde.

## BLOODSTONE

Bloodstone é uma pedra verde opaca com manchas vermelhas. Magicamente, está associado à saúde (especialmente do sangue) e proteção.

#### CARNELIAN

Carnelian é uma pedra laranja leitosa. Magicamente, está associado ao sucesso e à manifestação.

#### CITRINE

O citrino é um quartzo amarelo e freqüentemente aparece como gelo amarelo ou é amarelo e branco. Pode ser encontrada em pontas e como uma pedra tombada. Ele funciona para acalmar pesadelos, ajuda na digestão, concentra a mente e aumenta a criatividade.

#### HEMATITA

A hematita é uma pedra prateada opaca (também pode aparecer como preta, marrom e marrom-avermelhada). Na Idade Média, era chamada de pedra de sangue, então se você encontrar uma referência a uma pedra de sangue, certifique-se de saber a qual pedra está se referindo. A hematita contém ferro e está magicamente associada ao excesso de aterramento ou energia desequilibrada. Ele também desvia a negatividade e, portanto, está associado à defesa, cura e justiça.

#### JADE

Normalmente verde, esta pedra está associada à sabedoria, prosperidade, fertilidade, saúde e proteção.

#### JASPE

Encontrado em muitas cores, o jaspe é mais comumente vermelho. É bom para aterrar e estabilizar a energia e para proteção e coragem. Enterre os jaspers nos quatro cantos do seu jardim para aprofundar sua conexão com a terra e garantir sua energia para um crescimento e produção mais equilibrados.

L  
Á  
P  
I  
S  
L  
A  
Z  
Ú  
L  
I

Uma pedra de um azul profundo com manchas douradas, o lápis-lazúli está associado à liderança, comunicação, alívio do estresse, criatividade, alegria e harmonia.

#### MALAQUITA

Uma pedra de um verde profundo com faixas ou círculos de um verde mais claro, a malaquita está associada à fertilidade e aos mistérios da terra. Malaquita é uma pedra maravilhosa para as bruxas verdes trabalharem, pois ajuda a fortalecer sua conexão com o mundo da natureza. Tente carregar ou usar um pedaço de malaquita enquanto se comunica com o mundo verde, esteja você vagando por um campo ou cavando em seu quintal. Veja como isso afeta seu trabalho e suas percepções.

#### MOONSTONE

Uma pedra branca leitosa, às vezes com tons de verde, pêssego ou cinza, a pedra da lua é magicamente associada à proteção durante viagens, filhos, amor e paz. Ele também tem uma conexão com a Deusa.

Q  
U  
A  
R

T  
Z  
O  
(  
C  
L  
A  
R  
O  
)

Uma pedra facilmente obtida, um cristal de quartzo transparente parece gelo, geralmente com pequenas inclusões (que não afetam a energia da pedra em nada). O cristal de quartzo amplifica a energia, armazena energia, aumenta a capacidade psíquica e absorve a negatividade. Tornou-se imensamente popular e pode ser encontrado em forma de caído e em forma de ponta (que é como ele cresce) e muitas vezes é definido em joias. O cristal de quartzo é uma pedra excelente para todos os fins.

#### QUARTZO (ROSA)

Outra pedra comum, o quartzo rosa parece gelo rosa. Como outros cristais de quartzo, o quartzo rosa amplifica e armazena energia. O quartzo rosa é usado especificamente para aumentar a auto-estima e encorajar o amor próprio, para a cura emocional, para fomentar a afeição e para transformar a energia negativa em energia positiva e de apoio.

Q  
U  
A  
R  
T  
Z

O  
(F  
U  
M  
A  
D  
O)

O quartzo enfumaçado é um quartzo cinza usado para aterramento e para limpar obstáculos. Ele fortalece a intuição e ajuda a manifestar o pensamento em ação, os objetivos em realidade.

#### OBSIDIANO DE FLOCO DE NEVE

Uma pedra preta opaca com manchas que parecem flocos de neve brancos ou cinza claro, esta pedra é usada para proteção. A obsidiana comum, que é toda preta, também é usada para proteção. Prefiro usar a obsidiana do floco de neve no trabalho das bruxas verdes, pois me lembra o inverno e a meia-noite, duas partes importantes do ciclo natural dos dias e das estações.

#### SODALITE

Uma pedra azul escura com veios brancos ou cinza, a sodalita é usada para equilibrar emoções e aumentar a sabedoria.

#### OLHO DE TIGRE

Uma pedra brilhante, acetinada e marrom com faixas de ouro escuro acetinado, o olho do tigre é usado para dar força, coragem, sorte e prosperidade.

#### TURQUESA

Uma pedra azul clara com finas linhas pretas ou cinzas que atravessam, a turquesa é uma excelente pedra infantil, pois protege e fortalece suavemente. Também ajuda a concentrar a mente e a vontade.

#### PEDRAS DE LIMPEZA

Antes de usar uma pedra, é importante limpá-la e purificá-la. A limpeza é a remoção física de sujeira ou detritos; apenas lave a pedra em água e esfregue com um pano ou escova se necessário. Purificar a pedra significa limpar sua energia. Antes de usar uma pedra para qualquer propósito mágico, ela deve sempre ser purificada. Existem várias maneiras de purificar uma pedra:

- Deixe-o exposto ao sol ou ao luar por um período específico de tempo.
- Enterre-o em uma pequena tigela de sal por um a três dias. O sal é um purificador natural. Nunca use sal para limpar uma pedra que contenha ferro, como hematita, ou se estiver solidificada, pois o metal enferruja.
- Enterre-o em um pequeno prato de sujeira por um período de tempo medido. A Terra realizará o mesmo propósito da mesma maneira que o sal, embora possa demorar mais.
- Mergulhe a pedra na água por um determinado período de tempo. Água em movimento irá purificá-la mais rápido, embora deixar a pedra em uma pequena tigela de água por um período mais longo também funcione. Você pode adicionar uma pequena pitada de sal ao prato de água para acelerar o processo, a menos que esteja limpando uma pedra incrustada em metal ou uma pedra com conteúdo de ferro, como hematita.

Quanto tempo você deixa a pedra para purificar pelo método escolhido depende de quanta energia estranha está aderida a ela (veja o seguinte).

## SINTONIZANDO AS PEDRAS

Antes de usar uma pedra para um propósito mágico, conheça sua energia particular para que, ao testar sua energia mais tarde, tenha uma ideia de quanta purificação ela requer.

Quando você trouxer uma pedra de uma loja de pedras ou de um ambiente externo pela primeira vez, limpe e purifique-a usando um dos métodos anteriores por uma semana inteira para garantir que tenha sido completamente limpa de qualquer energia estranha. Não se preocupe; você não pode remover a energia inata de um objeto, então é impossível superpurificar.

Quando a semana acabar, prepare-se encontrando um espaço tranquilo e se acomodando com a pedra e seu caderno verde de bruxa. Respire fundo três vezes, liberando a tensão e focalizando a pedra em sua mão a cada expiração. Comece testando a energia da pedra usando um dos métodos de detecção de energia dados no Capítulo 3. Como você sente a energia da pedra? Faça o máximo de observações e associações que puder. Lembre-se de anotá-los. O que é importante é que você esteja fazendo observações pessoais sobre a energia, não que você encontre as mesmas correspondências que são tradicionalmente associadas à pedra.

Depois de ter uma ideia de como é a energia da pedra para você, embora seja completamente natural e não afetada por qualquer outra energia, você será capaz de avaliar a pedra antes de qualquer uso futuro para determinar quanta purificação será necessária. Todos percebem a energia de uma maneira diferente, mas talvez a pedra pareça particularmente pesada ou negativa para você, ou você ganhará uma sensação de estar errado, ou simplesmente uma diferença do que espera sentir na próxima vez em que a pegar para usá-la. Se a sensação da pedra for drasticamente diferente, purifique-a por um período mais longo. Se você já usou a pedra para um propósito mágico anterior, é importante purificá-la, mesmo que seja para o mesmo propósito, pois à medida que a pedra é usada, ela pode coletar outras energias.

Conforme você se torna mais experiente em sentir energia, será capaz de identificar quanta purificação uma pedra precisa, comparando sua energia atual com o que você sabe que é sua energia natural básica.

## PEDRAS EMPODERADORAS

Para preparar uma pedra para uso mágico depois de purificada, você deve programá-la ou capacitá-la. Esta etapa alinha a energia natural da pedra com sua intenção mágica. Embora as energias naturais da pedra funcionem mesmo que você não a capacite com sua intenção mágica, elas funcionarão de acordo com seu desejo com muito mais eficiência se você programá-la com sua necessidade precisa e objetivo mágico. • Para programar uma pedra com sua intenção, segure-a entre as palmas das mãos. Feche os olhos e respire fundo três vezes, centrando-se e focalizando seu objetivo mágico.

- Visualize seu objetivo como já alcançado, o que significa que você deve reservar um ou dois minutos para sonhar acordado sobre como você se sentirá maravilhoso quando a situação estiver como você deseja.
- Agora visualize uma luz brilhante se formando em torno de suas mãos. Esta luz cintilante é a energia convocada de dentro de você para fortalecer a pedra. É energia programada com seu objetivo mágico. Imagine a luz cintilante sendo absorvida pela pedra.
- Neste ponto, diga em voz alta qual é o seu objetivo e para que a pedra deve ser usada. Por exemplo, você pode dizer: “Esta pedra me traz prosperidade”, se a estiver programando para ter sucesso financeiro ou abundância. Algumas pessoas acham mais fácil repetir uma frase como esta indefinidamente para aumentar e concentrar a energia naquilo que estão fortalecendo. Eu tendo a ser uma bruxa verde muito quieta, então sussurro baixinho minha frase escolhida repetidamente até que as palavras se tornem um fluxo de som. Eu visualizo aquele som sendo direcionado para a pedra.
- Uma vez que a energia foi absorvida pela pedra, a pedra foi programada com sua intenção mágica e habilitada para esse uso.

# Capítulo 6

Mantenha um jardim  
de bruxas verde

O JARDIM É UM Elemento IMPORTANTE da prática da bruxa verde. Trabalhar com a natureza nem sempre significa mergulhar ao ar livre. Como muitas bruxas verdes modernas estão descobrindo, tanto por necessidade quanto no desejo de se adaptar às necessidades do mundo moderno, existem muitos outros métodos de interação com a energia da natureza. Soluções criativas são necessárias em áreas urbanas. Este capítulo examina como o conceito de jardim funciona na realidade da bruxa verde moderna e urbana.

O deserto não é a antítese da civilização. Os dois são extremos ambientais que se complementam. As pessoas precisam de um ambiente seguro para funcionar bem e, portanto, ao longo dos milênios, esculpimos partes da selva e as organizamos. A cidade não é má e o deserto não é automaticamente bom. Como a bruxa verde urbana moderna entende isso, parte de sua vocação envolve preencher a lacuna entre

"selvagem" e "civilizado".

Sempre haverá alguns produtos que você não poderá cultivar onde mora. Poucas pessoas na América do Norte, por exemplo, podem cultivar canela. Você não precisa gastar suas costas e seu orçamento tentando forjar uma conexão energética pessoal com plantas altamente exóticas que não crescem onde você mora. Faça o que puder, quando puder. O cultivo de plantas com a qual você pode trabalhar oferece uma oportunidade mais do que adequada para uma experiência de diálogo e interação mais profundas com a natureza.

O poder em um jardim

A prática da feitiçaria verde está inatamente ligada ao ciclo agrícola, que ditava o ritmo de vida de nossos ancestrais. As sociedades agrícolas do passado se concentravam nas mudanças sazonais do solo e das colheitas. A preocupação da bruxaria com a fertilidade, semeadura, cultivo e colheita (metaforicamente ou não) está enraizada nessa tradição agrícola.

Portanto, faz certo sentido que a bruxa verde tenha uma forte conexão espiritual e pessoal com a natureza e a terra. A conexão com a natureza também é prática. O jardim da bruxa fornece uma fonte imediata de comida, bem como componentes de feitiços e ingredientes para vários remédios.

Ao trabalhar com um jardim, dentro ou fora de casa, a bruxa verde está interagindo com a natureza de forma pessoal. A prática prática oferece a oportunidade de sentir fisicamente sua conexão com a natureza. Dá-lhe o simples prazer de trabalhar em harmonia com o ciclo natural.

Trabalhar com um jardim de qualquer tipo também permite que você medite sobre o conceito de harmonia e equilíbrio de uma forma completamente diferente. Há um dar e receber muito real de energia envolvido em cuidar de um jardim. O tempo e o cuidado que você dedica à manutenção do jardim refletem-se diretamente na saúde do jardim e no que você colhe. Como uma pessoa, um jardim também está em constante estado de mudança. Assim como você resolve um problema em sua vida e outro surge, o que você faz para cuidar do seu jardim em uma semana pode ser diferente do que você faz na semana seguinte. O sol pode cair sem piedade por semanas, secando suas preciosas plantas até ficarem crocantes, apenas para ser seguido por uma semana de chuva torrencial semelhante à das monções que quase afoga o que você conseguiu salvar.

Trabalhar com um jardim é uma lição contínua de paciência, aceitação e reconhecimento de que a natureza funciona como um sistema independente que opera independentemente do que nós, humanos, fazemos.

## A COLHEITA DO JARDIM DA BRUXA VERDE

As ervas que você compra são menos poderosas do que as que você cultiva? As especiarias que você usa na prateleira da cozinha são menos poderosas do que as do seu jardim? Depende de quem você perguntar. O trabalho prático permite que uma bruxa verde entenda a energia e o poder de uma planta, desde a semente até a forma seca. No entanto, até mesmo os temperos moídos em sua prateleira de temperos vieram originalmente de uma fonte natural. Sendo prática, a bruxa verde usa o que tem em mãos. Você não precisa colher a planta sozinho para usar sua energia. Você pode estender a mão e tocar a energia da erva e fazer uma conexão pessoal com as ervas compradas. Se você quiser algo que não seja local, pode comprá-lo em um fitoterapeuta, em uma loja de suprimentos metafísicos ou online. Se você comprar ervas de uma dessas fontes, certifique-se de usá-las apenas para fins mágicos; não fique tentado a fazer chá, a menos que a erva comprada seja certificada como segura para consumo interno.

Um mapa da zona climática de jardinagem pode ser uma grande ajuda para você enquanto você planeja seu jardim. As zonas climáticas são determinadas por temperaturas máximas e mínimas, que por sua vez determinam quais plantas podem prosperar na área. Você pode ver o USDA National Plant Hardiness Zone Map na página da web do United States National Arboretum, cuja introdução pode ser encontrada em: [www.usna.usda.gov/Hardzone/index.html](http://www.usna.usda.gov/Hardzone/index.html).

Já no caso de produtos frescos e secos, a energia é semelhante, embora em formas diferentes. Pense na energia de uma planta viva como água corrente, enquanto a energia da erva seca pode ser como a água em um copo. Enquanto a planta está viva, sua energia flui. Depois de colhida, a energia da planta é como água capturada em um recipiente. Ele continua sendo água e tem a energia da água, mas a energia ainda está em vez de fluir. O que você precisa fazer com a energia de uma planta ou erva e onde e como fazer seu trabalho o ajudará a determinar se usará fresco ou seco. Usar matéria vegetal fresca em um sachê, por exemplo, não é uma boa ideia porque as folhas frescas irão mofar e apodrecer.

## Projetando Seu Jardim

A bruxa do verde urbano enfrenta vários desafios no que diz respeito à jardinagem e à criação de um espaço pessoal para comungar com a natureza. Em uma cidade ou subúrbio, muitas pessoas não têm um espaço ideal para fazer um jardim. Se você não tem uma faixa de terra em algum lugar ao longo do caminho para a porta da frente, ou se está preso a um apartamento e não tem nenhum terreno, pode se surpreender ao descobrir que, na verdade, tem várias opções. Verifique com a prefeitura ou a divisão ambiental se sua cidade patrocina espaços públicos de jardins. Você pode se inscrever para um desses terrenos de jardim, que geralmente são cercados e protegidos, muitas vezes gratuitamente ou a um custo baixo de aluguel. Você pode ter que viajar até lá, mas pode cultivar o que quiser dentro dos parâmetros legais.

Se preferir algo mais perto de casa, você pode criar uma varanda ou jardim com janela. O jardim em contêiner é a resposta da bruxa verde ao desafio do espaço limitado e da vida em arranha-céus ou apartamentos. Uma das coisas maravilhosas sobre a jardinagem em recipientes em uma varanda ou em uma janela é que se os recipientes ou as próprias plantas forem pequenos o suficiente para se moverem facilmente, você sempre poderá alterar sua disposição.

Faça anotações em seu diário sobre quais plantas respondem bem à iluminação e ao ambiente do seu jardim escolhido. Além disso, anote a evolução do seu jardim ao longo das estações. No próximo ano, você pode criar um jardim com mais sucesso ou experimentar algo completamente novo.

Você tem várias opções de jardinagem em contêineres. Você pode colocar uma caixa de janela dentro de casa em um peitoril de janela, pendurar uma caixa de janela fora de sua janela ou cultivar plantas em vasos em seu pátio ou varanda. Uma boa regra é usar recipientes pequenos em um espaço pequeno. Você pode agrupá-los para criar um arranjo maior, mas grandes plantadores tendem a sobrecarregar espaços pequenos. Da mesma forma, não encha esses recipientes pequenos com plantas de folhas grandes, o que também sobrecarregará visualmente o espaço. O que você poderá cultivar nesses plantadores, entretanto,

depende de vários fatores. Aqui estão algumas perguntas que você deve responder antes de iniciar o plantio:

- Qual será o propósito do seu jardim? Você pretende cultivar ervas para cozinhar ou vegetais para comer? Seu jardim deve ser um retiro tranquilo, sua conexão pessoal com a natureza, seu ponto de energia? Se você planejar bem o suficiente, poderá criar um espaço sagrado onde poderá manter o diálogo das bruxas verdes com a natureza. Regar, remover ervas daninhas e cuidar de uma caixinha de janela pode ser tão gratificante quanto sentar-se no meio de um parque nacional.
- Quando você usará seu espaço? Você vai jardinar ou desfrutar do seu espaço durante o dia ou à noite? Como algumas plantas florescem e liberam seu perfume após o anoitecer, sua seleção de plantas pode refletir sua programação.
- Realisticamente, quanto tempo você vai dedicar à manutenção do seu jardim?
- Qual é o seu orçamento?
- Você quer que seu jardim reflita o estilo do resto da sua casa? Você quer fazer algo dramaticamente diferente para contrastar com seu estilo usual?

Responder a essas perguntas e fazer uma lista do que você deseja obter com a jardinagem o ajudará a determinar que tipo de jardim desenvolver.

Depois de definir o propósito de seu jardim, você pode começar a se concentrar em como criará o jardim. Faça uma lista de desejos de todas as plantas com as quais gostaria de trabalhar. O propósito do jardim o ajudará a descartar certos tipos de plantas e focar em outros. Descubra a zona climática ideal para cada uma das plantas que deseja cultivar. Parte de sua lista de desejos será inevitavelmente riscada porque você não vive no tipo certo de clima. Leia atentamente sobre as plantas que permanecem em sua lista. Alguns serão fáceis de cultivar, enquanto outros serão desafiadores e consumidores de energia. Limitar o tempo e a energia que você tem para dedicar ao seu jardim eliminará outras plantas da sua lista de desejos. Em seguida, considere a altura projetada e o diâmetro das plantas que você deseja. Você terá que descartar alguns porque eles crescerão muito altos ou largos para sua varanda ou pátio ou contêineres. Lembrese de que seus recipientes devem ser grandes o suficiente para acomodar as raízes das plantas que você pretende cultivar neles.

A luz e o clima são dois outros aspectos importantes do trabalho com um pequeno jardim de contêineres. Quanta luz solar o seu jardim escolhido recebe por dia? Que direção está voltada? Se você estiver voltado para o norte, opte por variedades que adoram sombra; se você estiver voltado para o leste, seu jardim receberá a luz do sol matinal; se você estiver voltado para o sul, fique atento ao jardim para garantir que o sol não o queime ou seque todas as plantas; se você estiver voltado para o oeste, seu jardim terá o benefício do sol quente da tarde. Se você mora no segundo andar ou acima, o vento será mais forte, o que pode causar estragos em suas plantas. Qualquer coisa extremamente delicada terá que ser protegida. Se você plantar perenes, terá que protegê-las durante o inverno ou durante o período de pousio de seu ciclo.

A luz artificial é outra consideração. Se você pretende passar a maior parte do tempo em seu jardim à noite, você pode querer adicionar um sistema de iluminação especializado para destacar suas plantas e permitir que você veja claramente. As lanternas penduradas podem criar uma atmosfera muito serena e relaxante, mas mantenha a segurança em mente. Se você usar velas ou lamparinas a óleo, mantenha as mechas baixas e as chamas bem protegidas do vento. Use apenas lanternas que foram projetadas para uso ao ar livre e mantenha-as longe de qualquer coisa inflamável.

Di  
ca  
s  
de  
pl  
an  
tio

A bruxa verde urbana geralmente não tem muito espaço. Embora plantar plantas a partir de sementes para replantar ao ar livre em um jardim de contêineres seja uma maneira maravilhosa de estabelecer uma conexão com o seu jardim desde o início da vida, muitas vezes é um desafio. Tente. Se nada brotar, não se desespere. Não há vergonha em comprar

mudas endurecidas de um viveiro ou centro de jardinagem e plantá-las em seus recipientes.

Certifique-se de usar um bom solo para envasamento. Para facilitar a drenagem, misture outro meio com ele, como turfa, e forre a base do recipiente com pequenas pedras. Solo de jardim regular não é adequado para jardins em contêiner. Jardins em contêineres precisam de solo rico em nutrientes, porque há muito pouco solo no contêiner. Se o solo do jardim for a única coisa disponível para você, misture partes iguais de areia e musgo de turfa nele. Pergunte ao seu centro de jardinagem sobre fertilizantes para jardins em contêineres para manter um alto nível de nutrientes para suas plantas. Usar fertilizantes não é trapaça; é nutrir suas plantas em um ambiente que não consegue fazer isso sozinho. A manutenção geral regular é a chave para manter o equilíbrio do seu jardim. Observe suas plantas todos os dias. Procure por folhas amareladas, folhagem murcha, flores mortas. Limpe áreas moribundas e regue as plantas secas. Os potes de barro são porosos e perdem água mais rapidamente do que os recipientes de vidro ou de plástico. Gire os vasos para que todos os lados da planta recebam luz igual. Ser sensível ao estado do seu jardim permitirá que você identifique pequenas coisas estranhas antes que se transformem em problemas.

Sua programação de irrigação dependerá do clima, do tamanho dos recipientes e do tipo de planta que você está cultivando. Os recipientes tendem a não reter muita água, porque não há muita terra neles. A água seca ou é rapidamente absorvida pela planta. Uma boa regra é regar a cada dois dias, a menos que você esteja em período de seca; nesse caso, regue todos os dias. Se carregar latas pesadas ou jarras de água for difícil para você, considere obter um acessório de mangueira para a torneira da cozinha.

## Cuidando do Seu Jardim Naturalmente

Existem várias maneiras de cultivar seu jardim naturalmente. Afinal, a ideia de usar ingredientes químicos em seu jardim para cultivar o crescimento ou matar insetos invasores é contrária ao método das bruxas

verdes. Aqui estão algumas dicas para usar métodos naturais para aumentar a generosidade do seu jardim.

## COMPOSTANDO

Compostagem é a prática de devolver matéria orgânica à terra, onde pode se decompor e adicionar seus nutrientes ao solo. Embora a compostagem seja geralmente considerada como algo que os proprietários de terras fazem, visto que

tradicionalmente consiste em criar uma pilha de composto no canto de um quintal, os moradores urbanos também podem compostar facilmente de uma forma modificada.

Vermicompostagem, ou usar vermes vermelhos para quebrar a matéria orgânica, é uma opção. Os kits de vermicompostagem podem ser encomendados online ou obtidos em lojas ecológicas ou centros de jardinagem. Uma alternativa mais barata e mais fácil é uma caixa de compostagem. Você pode colocar a lixeira ao ar livre, o que a maioria dos moradores prefere, mas se não tiver varanda, pode colocá-la em um canto escuro da cozinha ou da lavanderia.

O composto requer três coisas: calor, escuridão e comida. O aquecimento é obtido colocando-se a lixeira próxima à parede, se estiver na varanda, ou guardando-a embaixo da pia, se estiver dentro de casa. O escuro é obtido usando um material opaco para a caixa e por ter uma tampa bem ajustada. A comida vem de restos de vegetais e frutas finamente picados. Nunca adicione produtos de carne ou qualquer coisa com gordura à sua caixa de compostagem. Eles vão se decompor, sim, mas vão cheirar mal, desequilibrar o composto que você está construindo e atrair pragas. Você pode adicionar folhas de chá (abra seus saquinhos de chá se não usar chá a granel) e borra de café, cascas de ovo, restos de frutas e vegetais e folhas mortas e flores arrancadas de suas plantas domésticas e vasos.

O recipiente ideal para a compostagem é uma lata de lixo de plástico ou uma grande lata de lixo Tupperware. Forre o fundo com folhas mortas ou jornal picado. Coloque uma camada de terra em cima disso e, em seguida, adicione seu primeiro lote de restos de comida picada e um pouco de água. Mexa com um palito e coloque a tampa. A tampa reterá a

umidade dentro enquanto o alimento começa a se decompor, mas é uma boa idéia de vez em quando “regar” o composto para mantê-lo úmido (mas não molhado). Adicione um pouco mais de material seco, como mais jornal picado ou terra, a cada semana para garantir um bom equilíbrio de carbono e nitrogênio. Cada vez que você adicionar mais restos, dê uma mexida no composto para combinar o novo material com o composto antigo. De vez em quando, dê uma reviravolta completa com uma pequena pá ou espátula para arejar o solo. Em cerca de três meses, seu composto estará pronto para uso. Adicione um pouco no topo de cada um de seus recipientes e plantas de interior. Certifique-se de deixar um pouco na sua caixa de compostagem para iniciar o próximo lote.

Se você está preocupado com os cheiros, não se preocupe. O bom composto tem um cheiro doce e rico à medida que se decompõe. Para evitar os odores mais fortes do composto, vire-o com mais frequência.

O chá do composto é feito filtrando a água através do composto. Isso produz um líquido rico em nutrientes que você pode usar para regar as plantas de sua casa e borrifar a folhagem do jardim do recipiente para ajudar a nutrir e proteger a planta acima e abaixo do solo. Para fazer um chá simples de compostagem:

1. Encha vagamente um balde de um terço a meio cheio de composto. Dê algumas voltas ao composto com a espátula para arejar adequadamente e desfazer quaisquer aglomerados.
2. Despeje água morna (não quente ou fervente) sobre o composto e deixe-o repousar por dois a três dias. 2. Decante cuidadosamente a água marrom resultante em outro balde ou jarro.
3. Deixe o composto úmido secar ao seu estado úmido normal antes de devolvê-lo à sua caixa de compostagem.

Você pode usar o chá de composto marrom para regar as plantas ou borrifar a folhagem para combater as pragas, doenças e poluição. Nunca beba chá de compostagem; não é para consumo humano.

# P O L U I Ç Ã O D O A R

A bruxa verde que vive na cidade pode estar exposta a altos níveis de poluição do ar. A poluição pode criar problemas respiratórios, é claro, mas também deixa uma película de sujeira por toda parte. Não apenas as janelas ficam sujas e as paredes embaçadas com o tempo, mas o jardim também sofre. As folhas podem ficar amarelas e flácidas, o crescimento pode ser incompleto e a planta enfraquece. Seja amoroso com suas plantas. Limpe suavemente a poeira que se acumula como resultado da vida na cidade. Se você tiver a sorte de ter um pequeno terreno no jardim da cidade, regueo regularmente. Use um spray de chá de composto para ajudar a nutrir as plantas e neutralizar os danos que a poluição do ar pode causar.

## INSETOS E OUTROS PESTS

Se você estiver trabalhando com um jardim de contêiner urbano, provavelmente nunca terá que se preocupar com cervos ou coelhos mordiscando suas mudas até o caule exposto saindo do solo. No entanto, você ainda terá que se preocupar com os insetos.

Se o seu jardim de contêiner é o refúgio do número usual de insetos da cidade, então acender velas de citronela na área pode ajudar a diminuir a população de insetos. Se suas plantas desenvolverem mais infestações de insetos específicas para plantas, existem algumas coisas ecologicamente corretas que você pode fazer para ajudar. A primeira coisa a lembrar é

que você não precisa recorrer a inseticidas químicos. Usá-los em um jardim de contêineres é um exagero e, além disso, existem alternativas mais baratas e gentis. Experimente um inseticida natural. Faça um extrato de alho, cebola ou pimenta.

Pegue 3 colheres de sopa (aproximadamente uma onça e meia) da matéria vegetal e pique finamente ou bata no liquidificador com um pouco de água. Adicione 2 xícaras de água à mistura e deixe em infusão durante a noite ou por um dia inteiro. Coe, dilua de forma que a quantidade total de líquido seja igual a 1 litro ou 1 litro e despeje em um borrifador. Teste-o em uma folha da planta afetada; se a folha responder mal, dilua o spray um pouco mais e teste novamente.

Em circunstâncias extremas, você pode usar uma solução de uma parte de alvejante para quarenta partes de água para eliminar as pragas teimosas. Borrife sobre a folhagem e o caule da planta, mas não molhe a terra. Enxágüe bem com água limpa. Isso é mais fácil se você colocar um saco plástico ou algo parecido sobre a terra e o recipiente, ou inclinar o recipiente para que o escoamento não caia no recipiente.

Quando você pulveriza, não importa com o que você pulveriza, lembre-se de praticar hábitos de pulverização seguros:

- Sempre use luvas, mangas compridas e máscara ao aplicar inseticidas, mesmo os naturais. Alho, cebola e pimenta podem ser muito irritantes para as membranas mucosas. Se você inalar o spray, pode causar dor e irritação na garganta e nos pulmões. Não pulverize quando houver uma brisa forte. Espere por um dia calmo.
- Não pulverize durante o calor do dia. Faça isso de manhã cedo ou espere até a noite.
- Sempre faça um teste em uma pequena área de cada tipo de planta antes de pulverizar todas. Desta forma, você pode testar a força do spray, bem como a reação da planta a ele.
- Nunca pulverize todas as suas plantas indiscriminadamente. Esses sprays não são preventivos para todos os fins. Eles têm como objetivo um problema específico. Eles também podem matar os insetos e micróbios benéficos que vivem entre suas plantas.

## Encha sua casa com plantas domésticas

Se cultivar plantas ao ar livre for impossível em sua situação, ou se você quiser o verde tanto dentro como fora de casa, experimente plantas caseiras.

Ao trazer para casa uma nova planta de casa, certifique-se de fazer uma purificação de energia suave para ajudar a aclimatá-la com a energia do seu espaço residencial. Isso também remove qualquer negatividade que possa estar ligada a ele. Você também pode fazer isso para plantas ao ar livre, embora possa não ser necessário porque plantá-las no solo ajuda a estabilizar e limpar a energia que está aderida a elas. Você pode fazer uma purificação suave simplesmente passando a mão sobre a planta e segurando a palma e os dedos a cerca de 2,5 a 5 centímetros da folhagem. Visualize toda a energia negra ou esfumaçada que você vê ao redor da planta. Sacuda a mão como se estivesse sacudindo a água para remover e dispersar a energia negativa. Se você está preocupado com a energia negativa que afeta a energia de sua casa, purifique as novas plantas antes de colocá-las em casa. Se você fizer a purificação interna e se sentir desconfortável, queime um incenso purificador na sala. Lembrese de que você nunca pode remover a energia básica de um objeto, então não se preocupe em remover a energia positiva associada à planta.

Para dar as boas-vindas à planta em sua casa, abençoe um jarro de água com uma oração como a seguinte e, em seguida, use-o para regar a planta:

Espíritos da Terra,  
Água, Fogo e Ar,

Peço sua bênção  
sobre esta água.

Dê-lhe força,  
proteção e paz,

E que as plantas que bebem dele sejam  
igualmente abençoadas.

Dê à sua nova planta toda a quantidade necessária desta bebida sagrada. Use o resto para suas plantas de casa atuais.

## ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

Escolher que tipo de planta de casa levar para casa é tão importante quanto escolher as plantas que você cultiva ao ar livre. Considere cuidadosamente a quantidade de tempo e energia que você pode dispensar para cuidar das plantas domésticas. Pense na luz que preenche seu espaço residencial, a direção de onde vem e como ela é brilhante. Pense em quão seco ou úmido é o seu ambiente e nas temperaturas gerais. Todas essas coisas têm um grande impacto nas plantas que você pode cultivar com sucesso onde mora. Pense também no tamanho dos seus quartos. As plantas domésticas são limitadas por seus vasos e, para crescerem, podem precisar de recipientes maiores.

Considere cuidadosamente a energia da planta. Como ele vai se encaixar e interagir com o fluxo de energia já estabelecido em sua casa? Avalie a energia colocando as mãos sobre a planta e sentindo sua energia (veja os exercícios de detecção de energia no Capítulo 3). Depois de sentir a energia de uma planta, você será capaz de julgar se ela se encaixará na energia de sua casa ou não.

Por fim, é importante lembrar que, como todas as plantas, as plantas domésticas absorvem energia negativa. No entanto, por estarem envasados em uma pequena porção de terra, eles não conseguem transformar a energia com o mesmo sucesso que as plantas ao ar livre no solo podem. Seja gentil com suas plantas de casa. Dê-lhes um fertilizante apropriado, enxágue-os novamente antes que seja necessário e purifique-os regularmente. Se você os negligenciar, eles acabarão morrendo devido à negatividade acumulada. Se todas as suas plantas de casa parecerem doentias, esta pode ser uma mensagem de que é hora de você fazer uma limpeza e purificação completa e completa da casa.

# Capítulo 7

Criar e criar magia de bruxa verde

LORE MÁGICO BASEADO NO mundo verde é o corpo central do conhecimento na prática da bruxaria verde. Este capítulo examina aplicações práticas e mágicas, habilidades e feitiços que combinam os vários elementos do mundo natural, além de dicas sobre preparação e armazenamento.

Ao selecionar as ervas e outros elementos naturais que pretende utilizar no seu artesanato, é fundamental pesquisar sempre a erva, de forma mágica e medicinal.

Leia atentamente os métodos de preparação recomendados em seus livros de referência e preste muita atenção aos avisos e notas. Certas ervas, por exemplo, são seguras para uso externo, mas são tóxicas se tomadas internamente. Se você pretende queimar a matéria vegetal, verifique se a fumaça pode ser inalada com segurança. Em seu diário de bruxa verde, descreva qualquer erva que pretende usar e, se houver algo para lembrar, adicione uma nota ao rótulo de sua preparação. Se você estiver elaborando um preparado à base de ervas para outra pessoa, informe-se sobre suas sensibilidades e alergias com antecedência e escreva uma lista completa de ingredientes para sua referência.

## Preparando Ervas

Verifique seu estoque de ervas e plantas em conserva todos os anos para ver o que está com pouco e o que está estragando. Quando você colhe matéria vegetal, sempre certifique-se de saber que parte da planta deve ser colhida, se você usa folhas, caules, flores ou a raiz. Nunca colete uma planta inteira. Nunca arranque pela raiz e leve tudo para casa. Pegue apenas o que você precisa e certifique-se de que seja menos de

um quarto do que está disponível. Na colheita, menos é mais. Nunca presume que você deve investir em um estoque enorme de alguma coisa. É improvável que você use tudo e acabará jogando fora a maior parte. A maioria dos projetos de bruxas verdes e feitiços requerem apenas uma pitada ou colherada de uma erva. É essencial anotar em seu caderno de bruxa verde qual planta você está colhendo, onde está sendo colhida, a data e quanto está colhendo.

Se você não estiver usando a matéria vegetal fresca, ela deve ser seca antes de armazená-la. Antes de secar, sacuda, escove ou lave qualquer sujeira. Para secar ao ar, coloque as folhas ou flores em uma tela velha ou em um pano de algodão e deixe secar em um local bem ventilado. Você também pode amarrar as hastes com um elástico ou barbante e pendurar o cacho dentro de casa, em local seco e com boa circulação de ar, longe da luz solar direta. Coloque um pequeno cartão com o nome da erva no pacote para ajudá-lo a identificar a planta quando estiver seca. Não deixe um feixe de ervas pendurado por muito tempo, ou ele ficará empoeirado. Para protegê-la da poeira ou se o caule tiver sementes ou pedaços frágeis que podem cair ao secar, coloquea em um saco de papel e prenda-o em volta dos caules com um barbante antes de pendurá-lo para secar. Para preparar uma planta para armazenamento, retire as folhas dos caules sobre uma folha de jornal ou um pano limpo.

Você também pode secar matéria vegetal no forno. Pique os caules grosseiramente, em seguida, espalhe pedaços de caule, mais folhas e flores, em uma única camada em uma assadeira coberta com pergaminho e coloquea em um forno mal aquecido (100 ° F) com a porta aberta por uma hora ou dois, dependendo da espessura da erva que você está secando. Verifique com frequência e remova a matéria seca, deixando o restante para continuar secando.

Recipientes opacos são melhores para armazenar ervas. Latas de cerâmica com vedação justa e potes de vidro escuro são ideais. Tenha uma variedade de recipientes de vários tamanhos à mão. As lojas de cozinha são uma ótima fonte de potes, tigelas, latas, almofarizes e pilões e outras parafernálias de bruxas verdes úteis. Você também pode querer investir em uma tábua de cortar e facas para serem usadas especificamente para o seu trabalho de bruxa verde.

Se desejar usar ervas como alecrim ou hortelã fresca em uma data posterior, você pode colhê-las e armazená-las no congelador. Para armazenamento de curto prazo, você pode simplesmente jogar folhas resistentes em um pequeno saco de papel, dobrá-lo e guardá-lo na porta do freezer. Certifique-se de escrever a erva, a data e onde foi colhida no saco. Para manter as ervas por mais tempo, lave-as em água fria, seque-as com uma toalha de papel, corte-as grosseiramente e espalhe-as em uma assadeira. Coloque a assadeira no freezer até que as ervas congelem e, em seguida, armazene-as em sacos para freezer com zíper. Este método mantém as folhas separadas. Marque claramente a sacola com o nome da erva, a data e onde você a colheu. Para usar, basta abrir a bolsa e retirar o que precisar. Se folhas ou flores congelaram juntas, retire a massa e corte o que você precisa com uma faca. Para congelar porções individuais para cozinhar magia, pique a planta finamente e coloque uma colher de chá ou colher de sopa da erva em cada compartimento de uma bandeja de cubos de gelo. Passe um pouco de água em cada compartimento sobre a erva e congele. Quando os cubos de ervas estiverem congelados, retire-os e coloque-os em sacos com zíper. Novamente, marque as sacolas com as informações necessárias.

Lembre-se de que, ao colher matéria vegetal, é necessária uma troca de energia. Isso significa que você deve dar algo em troca do que está recebendo. Traga uma garrafa de água e dê à planta algumas gotas quando for colher um pouco. Agradeça à planta por sua gentileza em compartilhar.

Extraindo as  
energias das ervas

As ervas e a matéria vegetal são mais comumente preparadas para uso em uma infusão, que você pode conhecer melhor como chá. Os chás não são usados apenas para consumo, é claro, é por isso que os livros sobre aplicações mágicas e espirituais usam a palavra "infusão". Neste livro, se uso a palavra "chá", estou me referindo a algo que você beberá; se uso a palavra "infusão", estou falando de um líquido que você usará em alguma outra aplicação.

A preparação básica é conhecida como “simples”, que é uma preparação de uma única erva. Esta é a maneira melhor e mais fácil de acessar a energia de uma planta individual e a maneira mais segura de testar novas ervas para seus efeitos. Os quatro métodos a seguir explicam como extrair e preservar as energias e os benefícios de várias ervas:

1. A infusão é o processo pelo qual as folhas e / ou flores são embebidas por um período de tempo em água a uma determinada temperatura. À medida que a água esfria, a matéria à base de ervas fica imersa. Esta é uma técnica suave que permite que a água extraia os benefícios e as energias da frágil matéria vegetal. Uma infusão cria a extração mais fraca.
2. Decocção é o processo pelo qual matéria vegetal mais densa é fervida em água por um período específico de tempo. Esta técnica é usada para raízes, galhos e cascas.

Uma decocção cria uma extração ligeiramente mais forte.

3. Enfleurage é o método pelo qual óleos e energias são extraídos da matéria vegetal, mergulhando a erva em um óleo ou gordura, aquecido ou em temperatura ambiente. O resultado é um óleo essencial se o líquido estiver em temperatura ambiente e uma pomada se o resultado for sólido. Seu óleo variará em força dependendo de quanto tempo você satura sua matéria de ervas e com que frequência você troca a matéria de ervas esgotada por fresca. Sem equipamento profissional, é difícil fazer em casa um óleo essencial para perfume com um aroma forte. Embora o aroma seja um elemento estético importante, sua força não corresponde necessariamente à quantidade de energia retida no óleo essencial. Um óleo mágico pode, portanto, não ter um cheiro forte. Os óleos essenciais são usados externamente. (Para evitar doenças graves ou envenenamento acidental, nunca use um óleo essencial caseiro internamente; use apenas óleos essenciais de qualidade medicinal de uma empresa confiável.)
4. Maceração é o processo pelo qual a matéria vegetal é embebida em um solvente como vinagre, álcool ou glicerina. O resultado é chamado de tintura. As tinturas são comumente usadas para fins medicinais, geralmente adicionando algumas gotas a um copo de água ou colher de mel e consumindo-o. As tinturas também podem

ser usadas magicamente. Uma tintura vai durar muito mais anos do que a erva seca. Uma erva seca perde seu sabor e potência mágica depois de um a três anos, enquanto a tintura preserva o extrato de ervas.

## OUTRAS PREPARAÇÕES HERBAIS

Tanto na medicina quanto na magia, há uma variedade de maneiras de aplicar as energias das ervas. Os quatro métodos descritos anteriormente resultam em líquidos de viscosidade variável. Para fornecer esses líquidos por métodos diferentes de despejá-los ou bebê-los, eles podem ser combinados com outra base para oferecer uma aplicação mais flexível. Os resultados da mistura desses líquidos com outra base incluem as seguintes possibilidades:

- As pomadas são criadas derretendo a cera de abelha e adicionando um extratolíquido (geralmente um óleo), permitindo que esfrie. Infusões e decocções são quase inúteis na preparação de uma pomada porque não são fortes o suficiente para transportar a energia ou extrato necessários. As pomadas são esfregadas no corpo ou em um objeto.
- Linimentos são líquidos geralmente à base de álcool. Um linimento é projetado para ser esfregado vigorosamente no corpo.
- Os sabonetes pegam seus extratos líquidos e os combinam com uma base de gorduras projetada para levantar a sujeira de uma superfície, permitindo que seja lavada.

Sabonetes mágicos são particularmente interessantes porque eles também puxam energia negativa ou indesejável de um objeto e permitem que ela seja lavada. Um sabonete mágico remove as energias indesejáveis e deixa as energias desejadas.

Abençoando Suas Criações

Embora tudo tenha uma energia inata e você capacite cada preparação ou objeto de criação que cria com sua intenção, às vezes é bom selar ou aumentar as energias combinadas. Realizar uma bênção elemental sobre um objeto pode ajudar a dedicá-lo ao propósito para o qual você o deseja. Também envia um sinal para sua própria psique de que seu trabalho terminou e agora está desempenhando a função para a qual foi projetado.

## BÊNÇÃO ELEMENTAL

Essa bênção pode ser realizada como a etapa final de qualquer projeto ou sobre novos objetos ou itens destinados a um santuário. Em essência, esse ato purifica o objeto e, em seguida, o abençoa com energia positiva.

A seguinte bênção foi escrita presumindo-se que o objeto que você abençoará é pequeno o suficiente para ser segurado em suas mãos. Se não estiver, coloque-o na área de trabalho ou próximo a ela e ajuste suas ações de acordo.

Se você já limpou o objeto que pretende abençoar, ou se o habilitou, pode pular as etapas 2 a 6.

- Pequeno prato de sal ou terra (ou um pequeno cristal ou outra pedra)
- Vareta de incenso em um suporte, ou incenso de ervas e um briquete de carvão com iluminação automática em um prato à prova de calor
- Vela no castiçal •
- Pequeno prato de água •
- Fósforos ou um isqueiro
- Objeto a ser abençoado

1. Organize cada símbolo elemental em sua área de trabalho, em um quadrado ou em uma linha. Acenda o incenso e a vela. Respire fundo três vezes para liberar o estresse e se concentrar na tarefa.
2. Pegue o objeto com uma das mãos ou coloque-o na área de trabalho à sua frente. Com a outra mão, pegue uma pitada do sal ou da terra e borrife delicadamente sobre o objeto (ou pegue o cristal ou a pedra na mão e toque no objeto), dizendo: Pela terra eu te limpo.
3. Pegue a vela e passe-a em volta do objeto no sentido anti-horário, dizendo: Pelo fogo eu te limpo. 4. Pegue o incenso e passe-o no sentido anti-horário em torno do objeto, dizendo: Pelo ar eu te limpo.
5. Toque com a ponta dos dedos na água e borrife sobre o objeto, dizendo: Pela água eu te limpo. 6. Feche os olhos, respire lentamente três vezes e concentre-se no objeto.
7. Pegue outra pitada de terra ou sal e espalhe sobre o objeto (ou toque o cristal ou pedra nele), dizendo: Você é abençoado pela terra.
8. Passe o objeto com cuidado sobre a chama da vela, tomando cuidado para não sequeimar o objeto, dizendo: Você é abençoado pelo fogo. 9. Passe o objeto pela fumaça do incenso, dizendo: Você é abençoado pelo ar.
10. Toque a água com as pontas dos dedos e borrife no objeto, dizendo: Você é abençoado pela água.
11. Segure o objeto no ar ou, se for muito pesado, coloque as mãos sobre ele onde ele está e diga:

Peço ao Espírito Verde do Universo que abençoe este objeto em nome da Terra e de toda a Natureza.

Fazendo incenso de ervas

Se você usa incenso em forma de bastão, está familiarizado com a fumaça doce e suave criada ao acender uma das pontas do bastão, apagando suavemente a chama e colocando o bastão em um incensário ou barco de incenso para queimar lentamente.

O incenso de ervas é uma experiência completamente diferente. É um método maravilhoso de experimentar a generosidade da natureza. Ao criar seu próprio incenso de ervas, você pode misturar e combinar os tipos de energias mágicas que deseja tecer, adaptando-as precisamente para seu objetivo específico. Você pode fazer tanto ou tão pouco quanto quiser, fortalecendo a combinação com sua própria energia pessoal.

O incenso de ervas sempre deve ser feito com ervas secas. As ervas frescas não queimam corretamente e apodrecem se você tentar armazená-las. Se a única amostra da erva que você deseja usar em sua mistura for fresca, espalhe a erva em uma assadeira e coloque-a em um forno mal aquecido (100 ° F) por quarenta e cinco minutos a uma hora, observando-a cuidadosamente. Como alternativa, você pode espalhar a erva em uma única camada sobre uma toalha de papel e colocá-la no microondas por trinta segundos. Verifique se está seco. Você pode microondas em incrementos de dez segundos para uma secagem posterior. Algumas bruxas verdes, preocupadas que o microondas danifique a energia da erva, recuam horrorizadas com a ideia de colocá-las no microondas, enquanto outras bruxas verdes não têm escrúpulos em usar equipamentos modernos como microondas, espremedor de sumos ou um moedor de café elétrico para preparar seus suprimentos mágicos. É a sua escolha. Como uma bruxa verde moderna, use o que você tem à sua disposição, desde que se sinta confortável com isso.

## TESTE SUAS ERVAS

Antes de misturar o incenso de ervas, é importante fazer algumas pesquisas para descobrir que tipos de ervas e flores são os melhores para a sua receita. Antes de misturar e queimar qualquer erva ou combinação de ervas, é importante verificar a toxicidade de cada planta. Se for venenoso tocar ou comer, é provável que a fumaça também seja venenosa para respirar. Não se arrisque.

Depois de ter uma pequena lista das ervas que gostaria de usar em seu incenso mágico, leve uma hora ou mais para acender um único briquete de carvão e jogue uma pequena pitada de cada erva sozinha na superfície inflamada. Matéria herbácea queimada não cheira como a erva fresca. Na verdade, geralmente cheira a algum tipo de variação de folhas queimadas ou aparas de grama. Testar cada erva por si só lhe dará uma

ideia de como é o seu cheiro. Enquanto ela queima, faça anotações em seu diário de bruxa verde sobre o cheiro, a densidade da fumaça, a rapidez com que a erva é consumida e que tipo de energia você sente que ela está exalando enquanto arde. Também anote como você reage fisicamente à erva. É melhor descobrir agora, em um teste executado, que você reage mal a uma determinada erva do que quando está tentando usá-la magicamente.

Depois de testar cada erva, você está pronto para trabalhar com as proporções. Você quer adicionar mais de uma erva e talvez apenas uma pitada de outra? Muito do trabalho da bruxa verde é intuitivo, o que significa que você se sentirá atraído por algo sem necessariamente ter informações ou raciocínios sólidos para apoiar seus sentimentos.

## RESINAS

Uma das verdades claras sobre o uso de incenso de ervas é que nem sempre tem um cheiro tão doce quanto o incenso comprado em uma loja. Adicionar resina em uma quantidade igual à sua mistura de ervas não apenas melhorará a taxa de queima do incenso, mas também fornecerá uma nota base mais agradável para a queima do incenso. As resinas têm sido usadas há séculos em várias culturas como oferendas cheirosas aos deuses. Eles carregam várias associações mágicas, assim como as ervas.

Antes de adicionar uma ou mais resinas a uma mistura de ervas, no entanto, coloque um único grão da resina ou uma pequena pitada de pó em um briquete de carvão para se familiarizar com o cheiro da resina por si só. Faça anotações em seu diário sobre o cheiro da resina conforme ela derrete no carvão, a densidade da fumaça que produz, a energia que emite e como isso faz você se sentir. (Veja as instruções sobre como usar briquetes de carvão mais adiante neste capítulo.)

Embora a liberação de certas energias seja o objetivo principal da magia da bruxa verde, a estética também é importante. Para esse fim, aconselho o uso de uma ou mais das seguintes resinas como base para seu incenso de ervas (lembre-se de que a quantidade de resina deve ser igual à quantidade total de matéria vegetal).

## COPAL

Essa resina vem em vários tons de branco, dourado e preto, e o perfume é ligeiramente diferente para cada tipo. O copal dourado é o mais comum e, se você pegar um pacote marcado simplesmente “copal”, é o que provavelmente será. O copal é a seiva petrificada da *Bursera odorata* e tem um aroma doce atraente que é uma excelente base para misturas florais ou de incenso de ervas mais leves. Copal carrega uma energia que é particularmente boa para o amor, bênçãos da casa, dedicatórias, meditação, proteção, celebração, energia solar e criação de espaço sagrado.

## INCENSO

Uma das resinas mais populares, o olíbano de tom dourado é a seiva solidificada da árvore *Boswellia carterii*, às vezes chamada de olíbano. Tem um aroma ligeiramente doce e picante e é uma excelente base para todos os fins para quase todos os incensos de ervas. O olíbano é tradicionalmente associado à santidade, purificação, meditação, proteção, alegria, celebração, energia solar e consagração.

## MIRRA

Outra resina comum, a mirra é acastanhada e tem um aroma mais escuro e ligeiramente agridoce. Vem da *Commiphora myrrha*, ou goma mirra, e carrega as associações mágicas de santidade, honrando os mortos e o mundo espiritual, purificação e cura. A mirra adiciona um pouco de poder extra a qualquer incenso de ervas; adicionar apenas um grão ou dois fará o trabalho.

## BENZOIM

Esta resina acinzentada é geralmente encontrada na forma de pó. Vem da árvore do benjoim *Styrax* e tem um perfume leve, limpo e ligeiramente doce. É excelente para purificar, curar, prosperar e atrair em geral.

## STYRAX

Às vezes chamado de estórax, essa resina preta é uma resina mais macia e terrosa do que as listadas anteriormente. Vem da árvore *styraciflua Liquidambar*. É excelente para cura e aterramento.

S  
A  
N  
G  
U  
E  
D  
E  
D  
R  
A  
G  
Ã  
O  
Es  
ta  
re  
si  
na  
ve  
r  
m  
el  
ha  
é  
a  
se  
iv  
a  
pe  
tri  
fic  
ad  
a  
da  
pa

Im  
eir  
a  
co  
nh  
ec  
id  
a  
co  
m  
o  
D  
ae  
m  
on  
or  
op  
s  
dr  
ac  
o,  
ou  
pa  
lm  
a  
do  
dr  
ag  
ão  
.  
É  
u  
m  
do  
s  
pr  
in

ci  
pa  
is  
in  
gr  
ed  
ie  
nt  
es  
na  
co  
lo  
ra  
çã  
o  
de  
vi  
oli  
no

·  
É  
in  
cri  
ve  
lm  
en  
te  
pe  
ga  
jo  
so  
e  
gr  
ud  
ar  
á  
e

m  
se  
us  
de  
do  
s e  
fe  
rr  
a  
m  
en  
ta  
s.  
O  
sa  
ng  
ue  
de  
dr  
ag  
ão  
é  
fr  
eq  
üe  
nt  
e  
m  
en  
te  
us  
ad  
o  
pa  
ra  
pr  
ot

eç  
ão  
,  
pu  
rif  
ic  
aç  
ão  
e  
co  
m  
o  
u  
m  
ac  
ré  
sc  
im  
o  
ge  
ral  
ao  
s  
se  
us  
fei  
tiç  
os  
co  
m  
o  
u  
m  
au  
m  
en  
to

de  
po  
de  
r  
pa  
ra  
to  
do  
s  
os  
fi  
ns  
.

## SÂNDALO

Muitas vezes misturado com incensos de ervas ou usado como base, o sândalo não é tecnicamente uma resina, mas uma madeira em pó ou picada. Disponível em vermelho (*Adenantha pavonina*) e branco (*Santalum album*), o sândalo é geralmente associado à espiritualidade, purificação, meditação, paz, cura e proteção. As resinas são geralmente vendidas a peso em pacotes de grãos em bruto ou chips.

Geralmente, é melhor pulverizar a resina antes de misturá-la com a matéria à base de ervas. Isso implicará um pouco de moagem de sua parte com um pilão de pedra (a madeira não é adequada para moer resinas) ou um pequeno moedor de café reservado apenas para moer ervas e resinas. A resina em pó se misturará melhor com as ervas secas e produzirá uma queima mais suave.

## MISTURA DE INCENSO HERBAL

Quando você cria uma receita de incenso de ervas, olhe para o propósito para o qual você o está criando e selecione uma combinação de ervas e resinas que apoiará esse objetivo com suas energias. Por exemplo, um incenso de prosperidade pode incluir uma parte de benjoim como a base de resina, com uma parte de mistura de ervas de menta, manjeriço e

canela, todos os quais estão associados à prosperidade. Como outras bruxas, as bruxas verdes geralmente gostam de trabalhar em múltiplos de três em cima de seu ingrediente básico. Três é um número associado à Deusa. Você também pode gostar de trabalhar com um múltiplo de quatro para honrar os quatro elementos. Não há nenhuma regra firme, entretanto, sobre quantas ou quantas resinas ou ervas usar em um incenso; use o que você sentir vontade de usar. Mas lembre-se de que mais não é necessariamente melhor.

Os passos básicos para misturar incenso de ervas são simples. Se necessário, triture suavemente a resina até que os pedaços estejam em pequenos grânulos. Tenha cuidado para não moê-los demais, ou o calor produzido pelo almofariz e pilão ou moedor de café tornará a resina pegajosa. Esmigalhe ou pulverize as ervas secas e coloque-as no frasco com a resina. Tampe e agite até que os ingredientes estejam bem misturados. Não se esqueça de escrever a receita final em seu diário, junto com o propósito mágico e a data em que você a misturou, e etiquete o recipiente.

Para melhorar ainda mais o seu incenso de ervas, você pode adicionar até três gotas de óleo essencial à mistura antes de tampar e agitar. Novamente, considere seu objetivo mágico e escolha um óleo essencial apropriado. Você pode usar o óleo de uma erva ou resina que já faz parte da sua mistura para fortalecer aquele cheiro específico ou outro óleo para adicionar uma energia diferente à mistura. Não use mais do que três gotas, ou o incenso ficará muito úmido para queimar.

Depois que seu incenso de ervas for misturado, você pode usá-lo imediatamente ou deixá-lo assentar e permitir que as energias se misturem por uma semana ou mais antes de usá-lo.

## FORTALECENDO O INCENSO HERBAL

Você pode usar o incenso como está. No entanto, como qualquer outra arte ou preparação mágica, fortalecer o incenso entrelaçará as energias melhor e as concentrará especificamente em seu objetivo mágico.

Existem duas maneiras de fortalecer seu incenso de ervas. A maioria das bruxas verdes emprega os dois. A primeira é visualizar seu objetivo mágico enquanto você tritura e mistura cada erva e resina. Este método

permite programar cada componente separadamente. O segundo método é o seguinte:

1. Segure o frasco de incenso pronto em suas mãos. Respire fundo três vezes para se concentrar. Pense em seu objetivo mágico.
2. Visualize uma luz cintilante se formando ao redor do frasco em suas mãos. Esta luz cintilante é a energia que dá poder ao incenso, a energia associada ao seu objetivo mágico.
3. Imagine a luz cintilante sendo absorvida pela mistura de resinas e ervas. O incenso de ervas agora foi energizado com seu objetivo mágico. É habilitado para esse uso.

## INCENSO HERBAL DE QUEIMADURA

Incenso de ervas é queimado em pequenos briquetes de carvão redondos que estão disponíveis na Nova Era e em lojas de suprimentos religiosos. Para queimar incenso de ervas, você precisará das três coisas a seguir:

1. Um pequeno briquete redondo de carvão de auto-ignição (este NÃO é carvão de churrasco)
2. Um incensário à prova de calor com uma camada de areia ou terra dentro
3. Um fósforo mais leve ou de haste longa

Os briquetes de carvão com auto-ignição vêm em vários tamanhos. Eu não recomendo o tamanho de 1/2 polegada, pois eles são fáceis de sufocar com uma colher cheia de incenso e podem se quebrar ou explodir se não forem manuseados corretamente. Eu recomendo comprar os briquetes de 1 polegada e usar meio briquete de cada vez (você realmente não precisa de um briquete inteiro para uma única colher de incenso de ervas). Um briquete vai queimar de quarenta e cinco minutos a uma hora, e queimar uma colher de incenso de ervas não leva muito tempo.

Cuidado: Nunca, nunca use carvão de churrasco ao ar livre, pois ele libera gases perigosos que podem ser fatais quando usado em ambientes internos ou em locais mal ventilados.

Normalmente, uma única colher de incenso é tudo de que você precisa para liberar sua energia em seu espaço. Uma escassa colher de chá polvilhada em um carvão brilhante liberará uma nuvem de fumaça. Ao

contrário do incenso em bastão, o incenso de ervas queima tudo de uma vez até que desapareça e, assim, libera mais fumaça e cheiro em um período mais curto. A energia e o cheiro permanecem no espaço, entretanto, não há necessidade de continuar acumulando a mistura de incenso para produzir um suprimento constante de fumaça. Se você tentar queimar muito incenso, a sala ficará muito enfumaçada e provavelmente ativará seu detector de fumaça. Com incenso de ervas, um pouco ajuda muito. Quando você usa um incenso de ervas, está na verdade queimando, não queimando - não há chama envolvida. Os pedaços de resina derretem e a matéria vegetal fica preta e estala.

Se você optar por usar fósforos para acender o carvão, os fósforos de cabo longo são preferíveis porque os fósforos de segurança curtos queimam muito rapidamente. Um isqueiro de cabo longo é ideal para acender briquetes de carvão. Embora existam algumas almas corajosas que seguram o carvão com os dedos enquanto o acendem, não recomendo isso por razões óbvias de segurança. A melhor maneira de acender o carvão é segurá-lo com uma das mãos com uma pinça ou uma pequena pinça enquanto você aplica a chama no carvão com a outra mão. Segure a chama até a borda do briquete e, quando pegar fogo, começará a brilhar. Se o seu carvão for particularmente rápido, essas faíscas começarão a se mover pela superfície do briquete, queimando o resto da superfície. Se o carvão for muito denso ou ligeiramente úmido por causa da umidade do ambiente, pode ser necessário manter a chama em diferentes áreas para acender o máximo possível antes de se combinarem para acender o resto do briquete. Lembre-se de que suas pinças são de metal e conduzem o calor do briquete de carvão assim que ele começa a pegar fogo.

Quando o briquete estiver totalmente inflamado, coloque-o com cuidado sobre a camada de areia ou terra do seu incensário. Você pode usar quase qualquer prato resistente ao calor como um incensário, desde que tenha uma camada de material para absorver o calor do carvão. Para ficar no lado seguro, você pode colocar um tripé ou uma montanha-russa à prova de calor sob seu incensário para proteger sua mesa ou altar de danos causados pelo calor.

Espere até que as faíscas terminem de percorrer a superfície do briquete e a superfície comece a brilhar levemente vermelha. Nesse ponto, seu

carvão está pronto para receber uma colher de chá de incenso de ervas ou uma pitada de resina. Algumas pessoas preferem esperar até que haja uma fina camada de cinza cinza em cima do briquete antes de borrifar incenso sobre ele. Não empilhe apenas uma colher cheia de incenso de ervas no briquete de carvão. Polvilhe suavemente, visualizando o objetivo para o qual você criou a mistura. Um pedaço sólido de incenso pode sufocar o briquete de carvão.

Quando o incenso terminar de queimar, você pode esperar quinze ou vinte minutos para a fumaça se dissipar um pouco e, em seguida, polvilhe outra meia colher de chá de incenso no carvão. Quando este tiver queimado, deixe o carvão queimar sozinho. Isso se transformará em cinzas. Deixe a cinza esfriar e mexa suavemente na areia ou terra do seu incensário.

Manter uma pequena garrafa de água ou uma segunda tigela de terra ou areia por perto para abafar o carvão e o incenso, caso de alguma forma fique fora de controle, é sempre uma precaução inteligente.

## ARMAZENANDO INCENSO HERBAL

Quando você fizer seu primeiro lote experimental de incenso de ervas, faça-o em uma pequena quantidade para que, se você não gostar, não fique preso com um frasco inteiro do produto. Anote as proporções da receita para que, se gostar, possa aumentá-la facilmente. Guardo meu incenso de ervas em pequenos potes de especiarias em um armário escuro. Eu também uso potes de conservas de 4 onças (125 ml). Frascos de comida para bebês também são ideais, então se você tem um filho ou conhece alguém que tenha, peça potes vazios, lave-os bem e certifique-se de que estejam completamente secos antes de usá-los. Certifique-se sempre de rotular claramente o frasco. Escreva o nome do incenso e a data na tampa com um lápis de cera ou em uma etiqueta autocolante. Não importa o quão firmemente você acredite que vai se lembrar exatamente para que serve a mistura pelo cheiro ou pela aparência do incenso, eu garanto que você não vai. A data é importante porque você será capaz de olhar seu diário de bruxa verde e ver o que mais estava acontecendo quando você misturou aquele incenso (e talvez exatamente o que inspirou a mistura em primeiro lugar). Daqui a três ou cinco anos, você saberá que terá que preparar um novo lote para uso mágico e jogar

o antigo fora (ou usar o antigo apenas para propriedades de perfume).  
Receitas sugeridas para as sete energias centrais da bruxa verde:

- Felicidade: olíbano, limão, laranja
- Harmonia: lavanda, pó de sândalo branco, jasmim
- Saúde: mirra, benjoim, hissopo, eucalipto
- Amor: copal, rosa, jasmim, canela • Paz: olíbano, lavanda, violeta • Prosperidade: olíbano, pinho, manjeriçã, hortelã, canela • Proteção: sangue de dragão, alecrim, cravo

### Criar Spell Bags

As bolsas de feitiço, que são pequenas bolsas de tecido nas quais você coloca uma variedade de objetos e itens escolhidos por suas associações mágicas, são usadas em várias aplicações mágicas. Os sacos de feitiços podem ser feitos em qualquer tamanho e usados em qualquer lugar. Você pode pendurar um acima da porta, enfiar um no porta-luvas do seu carro, enfiá-los em gavetas, bolsas, pendurá-los nas colunas da cama. . .O único limite é a sua imaginação.

Aqui está um pequeno projeto básico de feitiço de proteção. Use-o como base para criar suas próprias bolsas de feitiço.

ENC  
ANT  
O DE  
PRO  
TEÇ  
ÃO

Esta bolsa de feitiços foi projetada para ser pendurada acima da porta da frente ou de trás, a que for usada com mais frequência.

- 2 (3 × 5 polegadas) pedaços de tecido vermelho ou preto

- Ferro (opcional) • Linha para combinar

- Agulha

- Alfinetes • 1 (12 polegadas) de comprimento de fio vermelho ou fita estreita • 1 obsidiana de floco de neve

- 1 colher de chá de sementes de cominho

- 1 colher de chá de artemísia • Pitada de sal

1. Faça uma pequena bainha ao longo de um dos lados curtos do retângulo de tecido da seguinte forma: Dobre a borda de um dos lados de 3 polegadas de um retângulo de tecido para baixo 1/4 de polegada, lado avesso para lado avesso e pressione no lugar com os dedos ou o ferro. Usando um ponto corrido, costure a borda para baixo. Repita no outro pedaço de pano.

2. Coloque os retângulos de tecido frente a frente, lado direito com lado direito, combinando as bordas. (A borda dobrada ficará voltada para fora em ambos.) Prenda no lugar.

3. Usando um ponto corrido, costure ao longo das três arestas do retângulo. Deixe o lado com as bainhas abertas. Vire a bolsa do lado direito para fora.

4. Dobre o fio ou fita ao meio. Prenda a dobra do lado de fora de uma das costuras laterais da bolsa com alguns pontos pequenos. 5. Nesta pequena bolsa, coloque a obsidiana do floco de neve e as ervas.

6. Amarre o saco de feitiços com o fio ou fita. Pendure em um pequeno prego acima de sua porta.

Usando uma gravata na bolsa de feitiços, você pode abri-la e adicionar outros itens conforme necessário para complementar a energia mágica. Bolsas de feitiço também podem ser costuradas, como pequenas almofadas, embora, se isso for feito, elas não devam ser abertas.

Se chegar um momento em que a bolsa de feitiços não seja mais necessária, ou se a utilidade já passou, desfaça ou retire a bolsa de feitiços e separe os itens dentro. Descarte-os separadamente, adicionando as ervas ao seu jardim ou adubo.

## Crie uma almofada de sonho

Outra forma de bolsa de feitiços, a almofada dos sonhos permite que as energias suaves das ervas interajam com a sua própria energia enquanto você dorme. Coloque o travesseiro dos sonhos embaixo do travesseiro da cama, pendure-o na cabeceira da cama ou na mesinha de cabeceira. Feitos em uma escala maior, os travesseiros dos sonhos podem se tornar travesseiros de ervas.

Ao fazer travesseiros de sonho ou de ervas, a quantidade de magia que você aplica depende de você. Uma maneira ideal de reforçar o objetivo mágico das ervas no travesseiro dos sonhos é escolher um pano de uma cor apropriada que você associe ao objetivo mágico. Se você adicionar uma fita ao travesseiro para pendurar, escolha um comprimento apropriado para deslizar sobre a coluna da cama ou pendurar em um prego na parede ao lado da cama.

### DOCE SONHOS ALMOFADA

Esta almofada foi concebida para estimular o relaxamento e acalmar o sono agitado.

- 1 colher de sopa de violetas
  - 1 colher de sopa de hortelã
  - 2 colheres de sopa de lavanda
  - Vasilha pequena • 1 retângulo de tecido (8 × 4 polegadas) (sua escolha de cor) • Linha para combinar
  - Alfinetes
  - Agulha
  - Ferro (opcional) • Rebatidas de algodão (aproximadamente do tamanho do seu punho, ou 2 quadrados (4 × 4 polegadas))
- Fita (opcional; para comprimento, consulte o parágrafo anterior)
1. Misture as ervas na tigela com a ponta dos dedos.
  2. Dobre o retângulo de pano sobre si mesmo de forma que você tenha um quadrado de material dobrado. Se você estiver usando um

tecido com um design, certifique-se de que o design esteja do lado de dentro. Pin as duas metades juntas.

3. Usando um ponto corrido, costure ao longo de dois dos três lados abertos do quadrado do tecido, deixando um lado aberto.
4. Dobre aproximadamente 1/4 de polegada da borda crua do lado aberto para baixo no que é atualmente a parte externa da bolsa. Pressione a borda com os dedos para que fique enrugada ou use o ferro. Vire a bolsa de tecido do lado direito para fora, de forma que as costuras fiquem para dentro. (A borda áspera do lado pressionado deve estar dentro da bolsa.)
5. Descasque seu algodão ou enchimento de algodão para que fique mais fofo e maior. Coloque as ervas no centro do algodão e dobre as pontas para dentro de modo que as ervas enrolem dentro do algodão. Se a cobertura de algodão for plana, coloque um dos quadrados para baixo, despeje as ervas no meio, coloque o segundo quadrado por cima e prenda os quatro lados com um ponto corrido.
6. Coloque as ervas no enchimento de algodão dentro da bolsa de tecido. Pin o lado aberto fechado. Se você estiver adicionando um cabide de fita, dobre seu pedaço de fita e insira as pontas no lado aberto da bolsa e prenda-as no lugar. Costure o travesseiro com um ponto corrido, costurando a fita no lugar conforme avança.
7. Coloque o novo travesseiro dos sonhos embaixo do travesseiro da cama ou coloque ao lado do travesseiro antes de dormir.

Você pode aumentar o tamanho deste travesseiro. Quanto maior você o torna, porém, mais enchimento de algodão você precisará para proteger as ervas dentro. Você pode usar quantas ervas quiser. Aqui estão algumas combinações sugeridas para almofadas de sonho:

- Paz: alfazema, papoula, gardênia
- Harmonia: camomila, violeta, calêndula
- Felicidade: madressilva, girassol
- Amor: rosa, jasmim, gardênia

- Saúde: eucalipto, noz-moscada, cravo
- Prosperidade: canela, laranja, manjeriço

- Proteção: gerânio, sálvia, cravo

Sacos de  
feitiço de  
jardim

Esse tipo de bolsa é separado das bolsas de feitiços gerais porque exige uma abordagem um pouco diferente. Como uma bolsa de feitiço de jardim é projetada para se decompor e desmoronar, ela requer um conjunto diferente de ingredientes e suprimentos.

Um saco de feitiços de jardim é um amuleto projetado para ser pendurado do lado de fora ou enterrado em um lugar específico. Esses sacos são geralmente feitos para proteção da propriedade, proteção para uma área particular da propriedade, como uma planta ou canteiro especial, ou para aumentar a fertilidade do jardim em geral. Como esses sacos são pendurados ao ar livre nos elementos, eles geralmente são pequenos; isso é por conveniência e também pela estética. Conforme o saco se decompõe, as ervas que você enfiou nele começam a cair. As ervas que caem de um grande saco podem ficar desordenadas. Uma bolsa de feitiços menor garante menos bagunça, bem como um encanto de baixo perfil. Se você quiser fazer algum tipo de amuleto protetor maior, pense em um trampolim (veja mais adiante neste capítulo) ou em algo feito de um material mais permanente.

Outra razão para manter este amuleto de jardim menor do que um saco de feitiço regular ou travesseiro de sonho é que você o preencherá completamente com ervas, sem usar enchimento ou enchimento. Para fazer o amuleto, corte dois quadrados ou retângulos e costure-os juntos, conforme as instruções da seção de travesseiro dos sonhos. Elimine o recheio ou rebatidas, e simplesmente encha o saquinho com ervas. Costure o último lado fechado, adicionando um cabide conforme indicado no projeto de travesseiro dos sonhos ou um laço de fita como na bolsa de feitiço, e pendure em um lugar apropriado ao ar livre.

Ao projetar uma bolsa de feitiço de jardim, certifique-se de selecionar um material tecido de fibras naturais, de preferência 100% algodão,

embora lã e seda sejam aceitáveis. A fibra natural vai garantir que o material se decompõe completamente e sem agredir o meio ambiente. Você pode escolher a cor de acordo com sua intenção mágica ou usar uma cor neutra, como algodão branco ou cru. Lembrese, entretanto, que a chuva encharcará o travesseiro e as ervas de dentro mancharão o tecido; o sol também o descolorirá, afetando a cor quase que imediatamente. Portanto, não espere que o charme do seu jardim fique bonito por mais do que alguns dias. Os processos de branqueamento ou tingimento e decomposição fazem parte da magia: a destruição gradual do encanto físico libera a energia. Quando o tecido estiver gasto, você pode escolher enterrar o saco em um local selecionado ou em sua pilha de compostagem. Substituir amuletos de jardim pode se tornar parte de sua manutenção mágica regular de seu espaço de jardim. Você pode fazer a mesma bolsa de feitiços (e anotar a nova data em seu diário de bruxa verde para que você mantenha o controle de quantas vezes você tem que substituir o amuleto) ou você pode avaliar as necessidades atuais do seu jardim e projetar um novo (de novo, observando a data e os novos suprimentos que você usa e por quê).

Se você adicionar uma pedra à sua bolsa de feitiços de jardim, você pode escolher enterrá-la com o resto dos restos ou reutilizá-la em seu próximo feitiço.

Reutilizar a pedra é uma boa maneira de manter a continuidade com a energia do seu jardim, mesmo que as ervas que você usa sejam diferentes. Não inclua amuletos de metal nem adicione substâncias não biodegradáveis à mistura de ervas, pois podem envenenar o jardim.

Faça uma vassoura

No Capítulo 2, você aprendeu como usar uma vassoura para purificar uma área. Encontrar uma vassoura de cerdas naturais pode ser um desafio. Mas não há necessidade de se desesperar. Fazer suas próprias ferramentas é uma prática consagrada pelo tempo para uma bruxa de qualquer tipo, e fazer uma vassoura é particularmente fácil.

**CRIE UM TWIG BROOM**

Reúna gravetos e um galho mais longo debaixo das árvores onde você mora, para que sua vassoura seja uma ferramenta ligada à energia de sua localização geográfica em particular. Misturada com sua própria energia pessoal, esta energia natural criará uma vassoura vibrando com o poder da bruxa verde! Tente identificar as árvores nas quais você coleta seus galhos. Quanto mais você souber sobre seus suprimentos, mais sintonizado com a energia deles você estará.

Se você tiver árvores em sua própria terra, guarde os galhos e uma vara longa durante a poda anual. Caso contrário, normalmente você pode andar pelas ruas residenciais no outono e coletar gravetos das pilhas de material podado que estão na calçada para a coleta de lixo. Peça permissão ao morador para pegar os galhos e galhos se eles estiverem em propriedade privada. Se a madeira que você pegar estiver molhada, deixe-a secar em um espaço protegido e ventilado, como uma garagem ou porão, por algumas semanas. Ao fazer uma vassoura, é importante enrolar o couro firmemente em torno dos galhos. A tensão faz parte do que mantém os galhos na ponta da vassoura.

- Luvas de trabalho (opcional)
  - Jornal
  - 1 bastão robusto, de aproximadamente 5 pés de comprimento, entre 3/4 e 1 polegada de diâmetro
  - Serra (opcional)
  - Lixa
  - Galhos de aproximadamente 18 polegadas de comprimento, não mais grossos que 1/4 de polegada cada (o suficiente para fazer uma pilha de 3 polegadas quando você os junta em suas mãos)
  - Cola de madeira
  - Tira ou cordão de couro, 5 pés de comprimento e pelo menos 3/4 de polegada de largura
  - 4 pregos de acabamento
  - Martelo 1. Cubra sua área de trabalho com jornal.
2. Pegue a bengala de 5 pés e decida qual extremidade será o topo da alça e qual será a extremidade de varredura. Se o graveto tiver casca, decida se deseja arrancá-lo ou mantê-lo. Se você estiver

usando um galho quebrado de uma árvore, talvez queira serrar a extremidade superior plana. Lixe a extremidade superior da alça para que não fiquem arestas afiadas ou farpas.

3. Classifique a pilha de gravetos menores e corte ou quebre qualquer um que tenha outros ramos saindo em ângulos estranhos. Com a serra, corte-os todos em cerca de

18 polegadas de comprimento.

4. Pegue um dos galhos mais grossos e coloque-o contra a extremidade inferior do cabo da vassoura. Sobreponha as pontas do galho e o cabo da vassoura de forma que aproximadamente 5-6 polegadas do galho fiquem encostadas nas 5 polegadas inferiores da vassoura. (O galho se estenderá cerca de 30 centímetros além da ponta da vassoura.) Aplique cola de madeira ao longo dos 12 centímetros sobrepostos e pressione o galho contra a vassoura. Colocando uma extremidade da tira de couro no galho, adicione uma gota de cola de madeira para prendê-la à madeira. Segurando-o firmemente, martele um dos pregos de acabamento na tira de couro e o galho na vassoura.
5. Espalhe uma fina camada de cola ao redor dos 12 centímetros inferiores da vassoura e comece a adicionar galhos adicionais de 18 polegadas, sobrepondo os 15 centímetros superiores de cada galho contra os 12 centímetros inferiores da vassoura. Coloque o segundo galho sobre a tira de couro e o próximo galho sob ela. Certifique-se de manter uma tensão consistente na tira de couro.
6. Quando você alcançar o primeiro galho novamente, pontilhe um pouco mais de cola ao longo das 5 polegadas superiores da primeira camada de galhos e continue adicionando mais galhos, ainda alternando a tira de couro acima e abaixo dos galhos. Lembre-se de manter os galhos bem embrulhados. Não se preocupe em ter certeza de que as pontas dos galhos estão perfeitamente uniformes. Esta é uma vassoura artesanal e uma ferramenta mágica projetada para varrer o ar e a energia, e não um piso uniforme. Não precisa ser perfeito.
7. Quando você tiver alcançado o ponto médio da segunda camada, oposto de onde você começou, segure o couro bem esticado e martele um segundo prego de acabamento nele e o galho na

primeira camada de galhos e o cabo abaixo. Continue adicionando galhos.

8. Continue adicionando os galhos à vassoura, espalhando mais cola de madeira na parte superior dos galhos à medida que começa outra camada. Continue enrolando o couro por cima e por baixo dos galhos.
9. Quando estiver satisfeito com a espessura da ponta do galho da vassoura, ou quando chegar ao fim da pilha de galhos, martele outro prego no couro e os galhos até o cabo da vassoura. Aplique mais cola ao longo do resto da tira de couro e enrole o couro ao redor e ao redor dos galhos. Puxe com força. Prenda a ponta do couro com um ponto final de cola e um prego final.
10. Deixe a vassoura descansar plana (não pendurada) em uma mesa ou chão por pelo menos 36 horas, ou até que a cola esteja completamente seca. Se desejar decorar ainda mais sua vassoura enrolando couro ao redor do cabo, acrescentando penas, conchas ou pedras, ou entalhando, faça-o quando a cola estiver seca.
11. Antes de usar sua nova vassoura mágica pela primeira vez, fortaleça-a segurando-a em suas mãos e visualizando uma luz branca cintilante brilhando ao seu redor. Veja a energia cintilante sendo absorvida pela vassoura. Se quiser, você pode abençoá-lo ainda mais com os quatro elementos (veja a Bênção Elemental neste capítulo).

Bálsamos ou perfumes artesanais Este artesanato mágico pega um óleo essencial de sua escolha e o torna um bálsamo sólido, que pode ser usado como um perfume mágico. O termo

“bálsamo” indica algum tipo de conforto, assim como uma substância sólida que derrete quando aplicada ao calor da pele.

É importante lembrar que os bálsamos são mágicos por natureza, o que significa que as energias dos óleos atuam sobre a energia de quem os usa.

Certifique-se de que o pote, lata ou recipiente que você escolher para conter o bálsamo tenha uma boca larga o suficiente para você alcançar com os dedos. Escolha um recipiente que não seja muito fundo e certifique-se de que a tampa fecha bem para conservar o conteúdo o máximo possível.

Além disso, pesquise cuidadosamente os óleos que deseja usar. Você não quer usar muito óleo, como canela, que pode irritar sua pele. Sempre considere a sensibilidade da sua pele.

Ao aplicar o bálsamo, use apenas uma pequena quantidade. Pegue um pouco na ponta do dedo e esfregue suavemente com movimentos circulares na área onde deseja aplicá-lo. Não permita que o bálsamo entre em contato com os olhos. Lave as mãos depois de usar o bálsamo ou após a atividade ritual que deseja que o bálsamo realce. No verão, guarde o seu bálsamo na geladeira para uma sensação refrescante ao aplicá-lo. Os bálsamos não devem ser aplicados na pele das crianças.

## MAGICAL BALM

Lembre-se de rotular a lata ou o recipiente claramente com o nome do bálsamo.

Escreva a receita em seu diário de bruxa verde.

- 1 1/2 colher de chá de contas de cera de abelha
- 1/4 xícara de óleo de amêndoa doce ou óleo de jojoba • Lata pequena,

limpa e vazia • Panela e água

- 5-9 gotas de óleo (s) essencial (s) de sua escolha • 1 colher de chá de óleo de vitamina E (opcional)

- Pequeno frasco ou recipiente

1. Coloque as contas de cera de abelha e o óleo de amêndoa ou jojoba na latapequena e limpa. NÃO cubra a lata. Coloque a lata em uma panela cheia de água aproximadamente até a metade. (Isso cria um banho-maria e evita que os óleos inflamáveis entrem em contato com chamas ou serpentinas de aquecimento.) Coloque a panela no fogão em fogo médio e deixe o calor da água derreter a cera de abelha e o óleo de amêndoa ou jojoba.
2. Retire a panela do fogão. Usando luvas de forno para proteger as mãos, retire a lata do banho-maria. Junte as gotas de óleo essencial e o óleo de vitamina E. Ao fazer isso, fortaleça a mistura com sua intenção mágica.
3. Deixe a mistura esfriar um pouco. À medida que esfria, a superfície se solidifica. Usando um palito ou palito de picolé, mexa delicadamente para recombinar o sólido com o líquido. Conforme você se move, reforce sua intenção mágica.
4. Quando a mistura esfriar, mas antes de estar completamente sólida, despeje em um frasco ou recipiente limpo e feche-o. Etiquete-o com o conteúdo e a data.
5. Para usar o bálsamo, espalhe uma pequena quantidade na ponta do dedo e espalhe sobre a pele. Aqui estão algumas sugestões de bálsamos:
  - Para um bálsamo de meditação, use 3 gotas de lavanda, 3 gotas de sândalo e 2 gotas de violeta. Esfregue uma pequena quantidade nas têmporas e na parte interna dos pulsos. Esta também é uma excelente mistura para relaxar e ajudar no sono e, portanto, funciona como um bálsamo de paz e harmonia.
  - Para um bálsamo de purificação, use 2 gotas de óleo de lavanda, 3 gotas de óleo de jasmim e 3 gotas de óleo de deolíbano. Coloque uma pequena quantidade no terceiro olho (no centro da testa), no peito e no plexo solar. Use sempre que desejar limpar a emoção ou energia negativa de seu corpo emocional ou físico.

- Para um bálsamo do amor, use 3 gotas de óleo de rosa, 3 gotas de jasmim, 2 gotas de óleo de lavanda e 1 gota de óleo de baunilha. Coloque pontos na parte interna dos pulsos, sobre o coração, na nuca e atrás dos joelhos. (Observe que este bálsamo é uma mistura de amor geral. Ele pode ser usado para amor próprio e afeição, bem como qualquer outro tipo de propósito associado ao amor.)
- Para um bálsamo em abundância, use 1 gota de canela, 2 gotas de laranja, 3 gotas de hortelã e 2 gotas de pinho. Esfregue uma pequena quantidade nas palmas das mãos e na planta dos pés.
- Para um bálsamo de cura, use 2 gotas de alecrim, 2 gotas de eucalipto, 2 gotas de mirra e 2 gotas de sândalo. Este bálsamo pode ser usado para cura espiritual, emocional e física. Isso é particularmente bom quando usado no peito ou nas costas. Evite usar este bálsamo próximo aos olhos ou membranas mucosas, ou em pele fina ou sensível, porque o alecrim e o eucalipto podem irritar.
- Para um bálsamo da felicidade, use 1 gota de óleo de limão, 2 gotas de óleo de limão, 2 gotas de óleo de rosa e 2 gotas de óleo de lavanda. Aplique nos pulsos ou dorso das mãos, joelhos, pés e sobre o coração. Para um bálsamo da felicidade brilhante e cítrico, use 2 gotas de óleo de limão, 2 gotas de óleo de limão, 2 gotas de óleo de laranja e 2 gotas de óleo de bergamota.

## Construir pedras de piso para jardim

Este ofício mágico incorpora ervas, pedras preciosas ou cristais e qualquer outro elemento natural que você deseje incluir.

A seguir estão dois tipos diferentes de trampolins. O primeiro exige que você misture e despeje seu próprio concreto; o segundo usa um concreto pré-fabricado ou laje de pedra adquirida de um centro de jardinagem. Cada método produz um trampolim mágico diferente, mas com a imaginação você pode substituir um conjunto de suprimentos mágicos pelo outro ou criar suas próprias combinações para seus próprios objetivos.

Depois de decorada e envernizada a pedra de degrau, deixe-a dentro por mais uma semana para garantir que esteja completamente curada. Durante o processo de vazamento e enquanto a pedra está secando, não mova o molde.

Ao colocar a pedra do lado de fora, considere cuidadosamente a área mais adequada para ela. Embora sejam comumente chamados de “degraus”, costumam ser muito inadequados para serem pisados por causa das decorações em relevo e dos detalhes que você pode colocar para embelezá-los. Colocálos em um jardim perto de um pátio ou passarela onde possam ser vistos, mas não perturbados, costuma ser a melhor escolha.

Embora essas pedras sejam teoricamente à prova de intempéries, para evitar que se quebrem ou quebrem, você pode querer trazê-las para dentro para armazenamento se você vive em um clima com inverno rigoroso. Inspeção seu trampolim a cada duas semanas ou mais para ver como ele está resistindo aos elementos. Se você usar muita água na mistura de concreto, o trampolim pode desmoronar lentamente. Se isso acontecer, anote em seu diário de bruxa verde para usar menos água na próxima vez e declare este trampolim como um feitiço de liberação temporal. Quando ele se degradou além do reconhecimento, ou a um ponto onde você não deseja mais exibi-lo, remova-o com respeito, agradeça por seu trabalho e jogue-o no lixo. Não o enterre, pois nem todos os suprimentos que você pode usar são biodegradáveis.

## PEDRA DE PASSAGEM DE PROTEÇÃO

Coloque esta pedra em seu jardim ou na porta da frente para estender sua energia protetora para a área. Este trabalho mágico é melhor feito ao ar livre e é melhor usar um avental por cima das roupas de trabalho. Embora leve apenas cerca de duas horas para fazer a pedra básica, levará pelo menos três dias para secar.

- Jornal • Luvas de borracha • 1 pedaço de tela (1 pé x 1 pé) • Prato de torta de papel alumínio (pelo menos 2 polegadas de profundidade)
- 1 colher de sopa de cada uma das três ervas protetoras (sua escolha; tente angelica, alecrim e cravo)

•

Agita  
dor  
de  
tinta

- Saco pequeno de mistura de concreto (presa rápida ou uma mistura especial dedegraus)

- Balde

- Água • Copo medidor

- Colher de servir antiga (opcional) • 4 pedras de obsidiana em forma de pontas de flecha

- Palito ou picolé (opcional)

- Tintas acrílicas e pincéis (opcional) • Verniz transparente (um verniz em spray é mais fácil) (opcional) 1. Espalhe o jornal sobre a superfície de trabalho para protegê-lo.

2. Coloque as luvas de borracha e corte a tela para caber dentro do seu prato de torta. A peneira servirá para reforçar sua pedra de passagem, uma vez que a pedra esteja seca.

3. Misture as ervas e reserve.

4. Use o agitador de tinta para misturar o pó de concreto com a água do balde. Uma proporção de cinco partes de concreto para uma parte de água geralmente funciona bem, mas leia as instruções em sua bolsa. Adicione mais pó para engrossar e mais água para diluir. A mistura deve ser espessa e úmida, mas não espiçada - mais parecida com uma massa de biscoito do que com massa de bolo. Não invente a bolsa inteira. Use apenas o quanto você acha que vai precisar para preencher o prato de torta (com um pouco mais para ter certeza).

5. Despeje ou coloque o concreto na forma para torta de alumínio (a forma), enchendo-a aproximadamente até a metade. Bata no molde para liberar as bolhas de ar e use o agitador para alisar o concreto.

6. Coloque a tela em cima do concreto no molde. Despeje mais concreto em cima da tela, enchendo o molde aproximadamente 2/3 da sua capacidade. Bata no molde novamente para liberar as bolhas de ar.
7. Polvilhe as ervas sobre o concreto, visualizando sua energia protetora espalhando-se pelo concreto.
8. Despeje mais concreto em cima das ervas, enchendo completamente o molde. Toque no molde uma terceira vez mágica para liberar as bolhas de ar.
9. Deixe o molde descansar por aproximadamente trinta minutos a uma hora (verifique as instruções em seu saco de mistura de concreto). Isso permitirá que ela se fixe ligeiramente e lhe dará uma superfície mais firme para pressionar as pedras.
10. Coloque as quatro pedras de obsidiana em forma de estrela no meio da pedra, com as extremidades planas formando um quadrado no centro e as pontas voltadas para a borda do círculo. Pressione-os firmemente na superfície do concreto. Ao fazer isso, visualize as flechas repelindo qualquer negatividade que se aproxime da pedra.
11. Se desejar, use um galho ou um palito de picolé para desenhar símbolos ou escrever palavras na superfície da pedra.
12. Agora deixe a pedra intermediária em um local seguro para curar por pelo menos dois dias, de preferência três. Novamente, verifique as instruções em seu saco de concreto. Você pode querer esperar mais tempo para ficar no lado seguro, de modo que sua pedra não se desintegre se você retirá-la do molde antes que esteja completamente seca.
13. Retire a pedra do molde virando-a e colocando-a na superfície protegida por jornal. Afrouxe suavemente as laterais e retire a placa de alumínio da torta da pedra. Vire a pedra de modo que a explosão estelar de obsidiana fique no topo.
14. Se quiser, você pode pintar a pedra. Assim que as tintas estiverem secas, cubra todas as faces da pedra com um verniz transparente para proteger a superfície.

## PEDRA DE PASSOS DE FELICIDADE

Esta pedra atrai alegria e risos. Coloque-o perto da porta da frente para convidar essa energia para sua casa. Com este projeto, é melhor usar

uma pequena pedra pré-moldada como base, porque você cobrirá toda a superfície com as gemas e os cristais escolhidos. Esta técnica usa argamassa e rejunte para fixar as decorações na pedra pré-fabricada.

- Papel em branco maior do que o degrau pré-fabricado

- Lápis
- Pedra de piso de jardim de concreto pré-moldado simples
- Uma seleção de gemas e pedras caídas, como citrino, olho de tigre, pedra da lua, sodalita ou quartzo rosa
- Luvas de borracha grossas
- Balde ou recipiente de plástico para sorvete limpo
- Argamassa de endurecimento fino
- Agitador de tinta
- Água
- Espátula de argamassa
- Telha Grout
- Espátula de borracha velha
- Esponja
- Roupas macias

1. Desenhe o trampolim no papel em branco e, em seguida, coloque-o de lado. No papel, organize as gemas e pedras em um padrão agradável dentro do contorno da pedra de degrau. Use pedras suficientes para preencher o contorno quase completamente, mas as gemas não devem tocar umas nas outras. Coloque o papel e as pedras de lado com cuidado.
2. Enxágue a pedra bruta em água para remover qualquer sujeira. Lavá-lo com a mangueira de jardim funcionará bem.
3. Coloque as luvas de borracha. No balde, misture a argamassa fina de acordo com as instruções da embalagem. Não misture o pacote inteiro. Misture apenas o quanto você acha que vai precisar para este projeto, com um pouco de sobra para ter certeza. Você precisará cobrir a superfície da pedra pré-moldada a uma profundidade de aproximadamente 1/2 polegada.
4. Usando a espátula, espalhe uma camada de argamassa de 1/4 a 1/2 polegada sobre a superfície úmida da pedra de piso. A profundidade

dependerá do tamanho de suas joias. Quanto maiores as gemas, mais profunda deve ser a argamassa para mantê-las seguras.

5. Preservando seu padrão, transfira cuidadosamente as pedras do papel para a superfície argamassa da pedra, pressionando-as na argamassa de modo que fiquem relativamente uniformes. Certifique-se de deixar um pouco de espaço entre as gemas para a argamassa.
6. Coloque a pedra em um local seguro para curar por pelo menos 12 horas. Lave o balde que você usou para a argamassa.
7. Coloque as luvas de borracha novamente. No balde limpo, misture a argamassa de acordo com as instruções da embalagem. Novamente, não misture o pacote inteiro. Misture apenas o suficiente para cobrir a pedra até uma profundidade de aproximadamente 1/2 polegada, mais um pouco mais para ter certeza.
8. Coloque a argamassa na superfície das gemas e alise com a espátula. Certifique-se de trabalhar a argamassa com cuidado entre as gemas. Espalhe argamassa nas laterais da pedra também. Quando terminar, use a espátula para alisar o topo da pedra para remover qualquer excesso de rejunte.
9. Usando uma esponja úmida, limpe cuidadosamente qualquer argamassa restante do topo da pedra e das gemas. Limpe do meio para fora para ter certeza de que toda a argamassa está alisada entre as gemas, bem como lavado do topo delas. Enxágue a esponja com frequência para mantê-la limpa e úmida. Tenha cuidado para não lavar ou esfregar a argamassa entre as gemas.
10. Deixe a pedra secar por aproximadamente 24 horas. Faça o polimento com um pano macio.

## Capítulo 8

Torne-se um  
Curandeiro  
Natural

EXISTEM PROFUNDOS BENEFÍCIOS ESPIRITUAIS em seguir o caminho da bruxa verde. Ao mergulhar na energia do planeta e de sua flora, você pode atingir níveis mais elevados de consciência, o que beneficiará todos aqueles com quem você interage e o ambiente em que vive.

Embora um dos objetivos da bruxa verde seja curar outras pessoas, nunca é aconselhável apenas distribuir chás ou outras preparações, a menos que você seja treinado como um fitoterapeuta qualificado. Isso é especialmente verdadeiro se a preparação se destinar a problemas graves ou crônicos. Se alguém vier até você reclamando de dor de cabeça ou de estômago, você pode usar seu julgamento e o conhecimento popular que possui para sugerir um tratamento.

Os  
Pas  
sos  
da  
Cu  
ra

As bruxas verdes são curandeiras naturais que buscam acalmar o mundo ao seu redor. A cura é outra forma de reequilibrar as energias que foram perturbadas. Mas a cura não pode ser apressada. Cada etapa deve ser vivida em plenitude e no tempo. Isso serve para curar a Terra, bem como você, outras pessoas e a comunidade. Você precisa aprender

com o processo para que cada etapa seja totalmente sentida, compreendida e concluída. Existem duas etapas para a cura: 1. Limpeza e / ou purificação da presença negativa 2. Substituir a presença negativa por algo positivo

Muitas pessoas se concentram na primeira etapa e se esquecem da segunda. A natureza abomina o vácuo, e o que resulta da primeira etapa é um espaço vazio onde estava a energia negativa e que uma nova energia se apressará em preencher. O problema é que nem sempre controlamos que tipo de energia preenche esse espaço. Para obter o controle e terminar o processo de cura de maneira adequada, você pode realizar uma bênção (que pede a outra entidade ou espírito para doar energia positiva) ou canalizar você mesmo energia positiva para fortalecer o objeto ou pessoa que está sendo curada. Porém, tenha cuidado ao canalizar energia que já foi programada até que você saiba exatamente o que o assunto precisa. Você pode pensar que seu assunto precisa de força, mas a necessidade pode ser de algo diferente. Preencher o espaço vazio com energia positiva simples e não programada é mais seguro. Permite que o corpo o use para tudo o que for necessário.

Para entender melhor o aspecto de cura do caminho da bruxa verde, você pode pesquisar divindades de cura de várias culturas.

Preparando  
chás  
curativos

Um chá é uma poção que pode ser consumida. Geralmente feito com água, a técnica básica para preparar um chá é por infusão, se você estiver usando folhas ou flores, ou decocção, se estiver usando um material vegetal mais denso, como raízes, caules, galhos ou cascas.

Existem muitos chás disponíveis no mercado hoje desenvolvidos para determinados benefícios terapêuticos, como alívio do estresse, sono melhor, alívio da dor de cabeça e assim por diante. Embora certamente você possa usar esses chás comerciais, ao criar o seu próprio você sabe

exatamente o que está acontecendo com eles. Você também pode evitar ervas às quais é sensível e usar ervas de sua preferência. Lembre-se de que tomar qualquer coisa internamente sem pesquisar pode ser perigoso. Essas receitas não se destinam a ser usadas como conselho médico oficial; eles são oferecidos aqui como sabedoria popular.

Todas as receitas a seguir podem ser feitas com ervas frescas ou secas. Se usar ervas frescas, aumente a quantidade de matéria vegetal para 1 colher de sopa por xícara de água fervente para uma única porção e faça apenas o suficiente para quantas porções você pretende preparar imediatamente. Misturas frescas não podem ser armazenadas.

C  
H  
Á  
M  
A  
R  
S  
H  
M  
A  
L  
L  
O  
W

Este chá é para o tratamento de dores de garganta ou problemas digestivos. Suas associações mágicas são proteção e cura.

R  
e  
n  
d  
e  
1

x  
í  
c  
a  
r  
a

- 1 colher de sopa (2/3 onça) de raiz de marshmallow picada e seca
- 1 xícara de água 1. Coloque a raiz do marshmallow na água. 2. Leve para ferver e cozinhe por 10 minutos. 3. Retire do fogo e deixe em infusão por mais 10 minutos. 4. Coe e beba. 5. Tome conforme necessário ao longo do dia.

### SAGE GARGLE

Este chá é bom para tratar constipações e dores de garganta. Suas associações mágicas são sabedoria, proteção e purificação.

Rende 1/2 xícara

- 1/2 xícara de água • 1 colher de sopa de sálvia seca (ou 5-6 folhas frescas de sálvia) 1. Ferva a água e despeje sobre as folhas de sálvia. 2. Íngreme por 7 minutos.
- 3. Coe para um frasco esterilizado e guarde na geladeira. Para usar, tome 1 colher de sopa e gargareje por 1 minuto. Não engula.

### TONIC TEA

Este chá é usado para limpar o sangue e tonificar o sistema digestivo. Suas associações mágicas são proteção e cura.

Rende aproximadamente 1/4 xícara (2 onças) da mistura de chá; 1 colher de sopa da mistura de chá faz 1 1/2 xícaras de chá

- 1 colher de sopa de alecrim
- 1 colher de sopa de mil-folhas

- 1 colher de sopa de marroio • 1 colher de chá de sálvia • 1 folha grande de catnip
  - 1 1/2 xícaras de água fervente
  - 1 colher de sopa de mel (opcional)
1. Misture as ervas secas em um pequeno frasco.
  2. Para fermentar, coloque 1 1/2 xícaras de água fervente sobre 1 colher de sopa de mistura de ervas e deixe em infusão por 7 a 10 minutos.
  3. Coe e beba. Se você achar este chá muito amargo, adicione uma colher de chá cheia de mel.

## CHÁ DIGESTIVO

Este chá é bom para o tratamento de azia, dores de estômago e gases. Sua associação mágica é a prosperidade.

1 colher de chá da mistura de chá faz 1 xícara de chá

- 1 parte de hortelã-pimenta
  - 1 parte de manjericão
  - 1 parte de semente de endro
  - 1 xícara de água fervente
1. Misture as ervas secas em um pequeno frasco.
  2. Para preparar, coloque 1 xícara de água fervente sobre 1 colher de chá de mistura de ervas.
  3. Íngreme 7 a 10 minutos. Coe e beba.

## CHÁ GELADO

Este chá é para o tratamento de constipações. Suas associações mágicas são energia e cura.

1 colher de chá da mistura de chá faz 1 xícara de chá

- 1 parte de gengibre • 1 parte de flores de sabugueiro
  - 1 parte de milefólio
  - 1 xícara de água fervente 1. Misture as ervas secas em um pequeno frasco.
2. Para preparar, coloque 1 xícara de água fervente sobre 1 colher de chá da mistura de ervas.
  3. Íngreme 5-7 minutos. Coe e beba.

## CHÁ PARA DORMIR

Este chá é bom para ajudar no sono. Suas associações mágicas são paz, harmonia, cura, amor e felicidade.

1 colher de chá da mistura de chá faz 1 xícara de chá

- 1 parte de lavanda
  - 1 parte catnip
  - 1 parte verbena
  - 1 parte de camomila
  - 1 xícara de água fervente 1. Misture as ervas secas em um pequeno frasco.
2. Para preparar, coloque 1 xícara de água fervente sobre 1 colher de chá da mistura de ervas.
  3. Íngreme 5-7 minutos. Coe e beba.

## LOVE TEA

Este chá é para relaxar e celebrar o amor. Suas associações mágicas são amor, felicidade, paz e harmonia.

1 colher de chá da mistura de chá faz 1 xícara de chá

- 1 parte de pétalas de rosa • 1 parte de lavanda • 1 parte de jasmim
  - Pitada de canela (opcional)
  - 1 xícara de água fervente
1. Misture as ervas em um pequeno frasco.
  2. Para preparar a cerveja, despeje 1 xícara de água fervente sobre 1 colher de chá da mistura de ervas.
  3. Íngreme 5-7 minutos. Coe e beba.

### MENTAL FOCUS TEA

Este chá destina-se ao foco mental, concentração, aguçar a memória e estudar. Seus usos mágicos são saúde, proteção, felicidade e paz.

1 colher de chá da mistura de chá faz 1 xícara de chá

- 1 parte de alecrim • 1/2 parte de hortelã • 1 xícara de água fervente
1. Misture as ervas em um pequeno frasco.
  2. Para preparar a cerveja, despeje 1 xícara de água fervente sobre 1 colher de chá da mistura de ervas.
  3. Íngreme 5-7 minutos. Coe e beba.

### Óleos Essenciais Potenciadores de Energia

Um óleo é uma forma prática de transportar a essência de uma erva ou outro objeto natural. As maneiras básicas de preparar um óleo são por enfleurage ou por maceração (ver Capítulo 7). Se você preparar seus próprios óleos, eles terão o benefício adicional de já estarem sintonizados com você e sua energia pessoal, embora você ainda deva capacitá-los antes de usá-los, como faria com quaisquer suplementos. Nem todos podem preparar um estoque completo de tantos óleos quanto gostariam de ter. Em geral, dois tipos de óleos estão disponíveis para

compra nas lojas: óleos essenciais, que carregam a essência pura da planta em um óleo carreador, e óleos perfumados, que são perfumados artificialmente.

A maioria das bruxas verdes gosta de usar um produto o mais puro possível em seu trabalho e, portanto, escolherá um óleo essencial em vez de um óleo perfumado. Um óleo essencial é preparado diretamente da planta original, o que significa que quando você o usa em trabalhos mágicos ou medicinais é garantido que carregará a energia original da planta junto com seus benefícios químicos.

Um óleo essencial é mais caro do que o óleo de perfume, mas também será mais forte; apenas uma ou duas gotas são necessárias para envolver a energia da planta. O cheiro de um óleo de perfume é menos preciso do que o de um óleo essencial e não carrega a assinatura energética da planta. Embora comerciantes irresponsáveis às vezes tentem vender óleos artificiais de perfume como óleos essenciais, os preços comparativos são um bom guia para identificar o que é essencial e o que é perfume. Quando óleos essenciais puros, como jasmim e rosa, são vendidos por mais de US \$

100 por alguns mililitros, você pode identificar um substituto artificial do óleo quando alguém tentar vendê-lo por US \$ 20. Você pode misturar óleos essenciais e óleos perfumados.

Os óleos geralmente são usados para ungir, mas também podem ser adicionados a banhos, potpourris e sachês. Quer você crie uma mistura pessoal ou use uma mistura feita a partir das receitas a seguir, você pode adicionar uma gota ou duas a qualquer projeto que empreender com esse propósito mágico para adicionar energia e poder extras.

Misturar óleos é uma atividade maravilhosa que permite a experimentação e a expressão pessoal e também melhora a sua intuição pessoal. Haverá momentos em que você se sentirá inspirado a adicionar uma ou duas gotas de um determinado óleo que não estava em sua receita original. Faça isso e anote a adição. Quando o óleo amadurecer, faça um sensoriamento de energia dele e escreva suas observações em seu diário sob a nova receita. Como a energia mudou? Use o óleo e observe seus resultados. É assim que as receitas evoluem com o tempo e passam a refletir o crescimento pessoal e a compreensão da bruxa verde.

## MISTURA DE ÓLEO PESSOAL

Criar um óleo especificamente para representar você e sua energia fornece uma essência engarrafada que pode ser usada para uma infinidade de propósitos.

- Óleos (sua escolha)
- Pratos pequenos, tigelas ou frascos vazios
- Recipiente com tampa bem ajustada para a mistura final de óleo

1. A receita para esta mistura é realmente com você. Pense em suas ervas, flores e árvores favoritas. Pense nos elementos com os quais você se identifica. Pense na cor das plantas das quais os óleos são derivados e no perfume.
2. Em seu caderno verde da bruxa, faça uma lista desses elementos. Você não precisa limitá-los aos óleos que já possui. Pense também nas emoções ou objetivos que

deseja incluir na sua mistura. Você é criativo? Você é um excelente comunicador? Você é um nutridor?

3. Em seguida, procure correspondências para as plantas em sua lista e, em seguida, procure plantas que correspondam às características e objetivos de sua lista.

Escreva essas informações em seu diário.

4. Agora comece a reduzir a lista. Use sua intuição e considere a importância do que corresponde a quê.
5. Quando você tiver uma lista gerenciável de três a treze itens, calcule suas proporções. Quanto de cada óleo? Para começar, você pode querer misturar tudo na proporção de uma parte cada. Você também pode usar um óleo como base e adicionar apenas vestígios de outros. Independentemente de como você mistura seu óleo pessoal, a forma como você o prepara depende de você.
6. Depois de calcular suas proporções, dê uma olhada em seu estoque de óleos. Se estiver faltando óleos, decida se você mesmo os fará (o que levará tempo) ou compre-os. Você

- também precisará decidir se usará óleos essenciais ou óleos perfumados. Lembrese de que você pode misturar esses óleos.
7. Para misturar seu óleo pessoal, meça as proporções apropriadas de seus óleos escolhidos e coloque cada um em um pequeno prato individual ou frasco vazio limpo.
  8. Um por um, despeje os óleos no recipiente escolhido. Gire-os juntos.
  9. Capacite a mistura final de óleo segurando-a em suas mãos e visualizando sua energia pessoal fluindo de suas mãos para o óleo. Continue até sentir que o óleo foi totalmente fortalecido com sua energia.
  10. Cubra e rotule sua mistura de óleo pessoal. Anote a data, os ingredientes finais e as proporções em seu diário de bruxa verde.

A seguir estão as receitas de óleo que você pode usar. Eles também podem inspirar você a criar novas receitas. Não tome esses óleos internamente! Misture os óleos seguindo as etapas 7 a 10 da receita anterior da Personal Oil Blend. Se a receita pedir uma adição de ervas, adicione por último.

### WAKE AND ALIVE OIL

As associações mágicas deste óleo são felicidade, saúde, proteção e energia.

- 1 parte de alecrim
- 1 parte de hortelã
- 1 parte de laranja
- 1/2 parte de limão
- 1/2 parte de tomilho

### PACIÊNCIA

As associações mágicas deste óleo são paz, harmonia e amor.

- 1 rosa parte
- 1 parte de lavanda • 1 parte de pinho

## DECISÕES CLARAS

As associações mágicas deste óleo são pensamento claro, harmonia, saúde e proteção.

- 1 parte de pinho
- 1 parte de alecrim
- 1 parte de sábio

## PROSPERIDADE

As associações mágicas deste óleo são movimento e energia.

- 1 parte de hortelã • 1 parte de manjeriço
- 1 parte de canela
- 1 parte de pinho

## SAÚDE

As associações mágicas deste óleo são saúde, comunicação e força.

- 1  
parte  
de  
tomilh  
o

- 1 parte de eucalipto
- 1 parte de pinho • 1 parte de gengibre

## PAZ

As associações mágicas deste óleo são meditação, espiritualidade e harmonia.

- 1 parte de violeta
- 1 parte de lavanda • 1 parte de jasmim
- 1 parte de sândalo

## PROTEÇÃO

As associações mágicas deste óleo são proteção, sabedoria e purificação.

- 1 parte de sábio • 1 parte de sândalo • 1 parte angelica
- 1 cravo • Pitada de sal

## AMAR

As associações mágicas deste óleo são amor e harmonia.

- 1 rosa parte
- 1 parte de jasmim • 1/2 parte de gerânio • 1/4 parte de baunilha

## Banhos e sais de banho regeneradores

Um banho é uma coisa mágica. A água em si é um elemento de cura e calmante, e quando você adiciona uma poção a ela, você pode criar uma ampla gama de efeitos.

Para evitar que folhas, caules e outros pequenos pedaços de matéria verde fiquem flutuando na banheira e entupindo o ralo, você pode fazer uma infusão ou decocção e despejar na água do banho. Você também pode colocar algumas colheradas de uma mistura de ervas dentro de uma meia velha ou meia, dar um nó nela e jogá-la sob a água corrente enquanto enche a banheira. O resultado é uma infusão feita diretamente em seu banho. Remova a meia ou meia antes de entrar ou deixe-a para fortalecer ainda mais a infusão enquanto toma banho. Ao removê-lo, pendure-o e deixe-o secar, depois desfaça o nó e vire-o do avesso para limpar a matéria seca de ervas. Você pode reaproveitar a meia ou meia. Como alternativa, você pode fazer um sachê de banho reutilizável costurando duas toalhinhas juntas em três lados, deixando a parte superior aberta. Costure 30 centímetros de fita ou barbante em uma costura lateral cerca de um terço do caminho para baixo. Coloque suas colheradas de ervas secas ou frescas dentro (não mais que 1/2 xícara), em seguida, reúna a extremidade aberta e feche a bolsa enrolando a fita

ou barbante em volta dela firmemente e amarrando um laço. Você pode pendurar este sachê de banho sob a torneira enquanto a água escorre ou jogá-lo dentro e deixá-lo de molho.

Você também pode usar óleos no banho. Se você estiver usando óleos essenciais, certifique-se de usar apenas três gotas no total. Qualquer coisa a mais pode irritar sua pele ou sobrecarregar seu sistema. Lembre-se de que os óleos essenciais são extratos concentrados que contêm produtos químicos. É fácil ter uma overdose deles. Se você preferir se banhar com muito óleo, misture essas três gotas em um quarto de xícara de um óleo carreador, como óleo de jojoba ou óleo de amêndoa doce, e despeje todo o óleo em seu banho. Recomendo que você faça isso com óleos essenciais e perfumes porque sua pele pode ser sensível a ambos. Adicionar algumas gotas a um óleo veicular torna o banho mais seguro.

Para um tipo diferente de banho, misture as gotas de óleo em 1 xícara de leite e despeje na água corrente.

## SAIS DE BANHO

Os sais de banho são uma ótima maneira de relaxar e absorver energia mágica ao mesmo tempo. O sal é uma substância purificadora natural que também ajuda a relaxar os músculos tensos. Quando uma receita de sal de banho pede sal, no entanto, isso não significa sal de cozinha. Devem ser usados sais de Epsom, sal marinho, sal kosher ou uma combinação deles. Você pode comprar sal marinho em lojas de alimentos naturais e em muitos supermercados. Você pode comprar sal kosher em supermercados ou lojas especializadas em judeus. Os sais de Epsom podem ser encontrados na sua farmácia.

Outros aditivos aos sais de banho caseiros incluem leite em pó, corantes vegetais, ervas em pó e cristais ou pedras. Se você adicionar óleo, terá uma esfoliação com sal.

Você pode misturar e armazenar seus sais de banho em potes de vidro, mas lembre-se de que o sal pode corroer as tampas de metal. Procure potes com tampas de vidro com lacres de plástico, potes com tampas de encaixe ou potes com tampa de cortiça.

Nunca guarde os sais de banho em uma lata de metal ou enferrujará, e esteja ciente de que um recipiente de plástico tende a absorver o cheiro dos sais, o que dificulta sua reutilização.

Em geral, use 1 colher de sopa a 1/4 xícara desses sais em seu banho. Se você preferir muito sal no banho, aumente a quantidade lentamente para ter certeza de não irritar sua pele ou sistema.

## RECEITA BÁSICA DE SAL DE BANHO

Use esta receita como base para seus próprios sais de banho mágicos. Você pode usar qualquer combinação de sal marinho, sais de Epsom e sal kosher.

Rende 4 xícaras (32 onças)

- 2 xícaras de sal marinho ou outros sais
- 2 xícaras de bicarbonato de sódio
- Jarra de vidro com tampa bem ajustada, grande o suficiente para conter 32 onças

1. Combine os ingredientes no liquidificador ou processador de alimentos. Misture até combinado e reduzido a um pó fino. 2. Armazene em um frasco bem fechado. 3. Para usar, despeje 1/2 xícara dos sais na banheira com água corrente. A esta receita básica você pode adicionar qualquer um ou todos os seguintes:

- 3-5 gotas de óleo (s) essencial (s)
- 2 colheres de chá de ervas secas finamente moídas
- 1-3 gotas de corante alimentar • Se sua pele tende a ficar seca, adicione 1 colher de chá de glicerina líquida (disponível em farmácias) para hidratá-la.
- 1 parte de aveia finamente moída
- 1/2 parte de amêndoas finamente moídas

## SAIS DE BANHO DE PROSPERIDADE

Use esta receita quando sentir que precisa aumentar sua energia de prosperidade pessoal.

Rende 2 1/2 xícaras (20 onças)

- 1 xícara de sal marinho • 1 xícara de sais de Epsom
- Frasco de vidro com tampa bem ajustada, grande o suficiente para conter 20 onças
- 3 gotas de óleo de laranja
- 2 gotas de óleo de canela OU 1 colher de chá de canela em pó • 1/4 xícara de folhas de hortelã moídas
- 3 gotas de corante vegetal verde (opcional)

1. Coloque os sais no liquidificador ou processador de alimentos e bata para combinar e reduzir a um pó fino. Despeje os sais no frasco e tampe. Agite para combinar os sais.
2. Abra o frasco novamente. Adicione as gotas de óleo e as ervas moídas. Tampe o frasco e agite bem para misturar.
3. Se usar corante alimentar, abra o frasco e adicione 3 gotas. Tampe e agite bem para misturar. Esteja ciente de que um pouco de corante alimentício ajuda muito; não acrescente muito. Se você quiser que a cor fique mais escura, adicione mais 1–2 gotas e bata novamente. A cor é adicionada simplesmente para aumentar a energia de prosperidade dos outros ingredientes. Se você associa outra cor com prosperidade, então, por suposto, substitua-a.
4. Para usar, despeje 1/2 xícara de sais em sua banheira com água corrente.

## BANHOS DE LEITE

Há algo extraordinariamente luxuoso em adicionar leite à água do banho. O leite tem uma ação suavizante maravilhosa na pele. No entanto, não use banhos de leite se você for sensível a laticínios.

A receita mais simples para um banho de leite é pegar 1 xícara de leite integral (não use leite desnatado ou parcialmente desnatado) e despeje na água do banho.

Para ação amaciante extra, adicione 1 colher de sopa de mel ao copo de leite e agite para dispersá-lo antes de despejá-lo na água. Se quiser, você pode aquecer o leite primeiro para ajudar a misturar o mel: aqueça a

mistura de mel e leite no microondas por 1 minuto. Você também pode adicionar algumas gotas de óleo ao leite morno antes de despejá-lo na banheira. Girar para combinar o óleo com o leite ajuda a dispersar o óleo pela água do banho, em vez de apenas deixá-lo flutuar na superfície da água.

Se você quiser fazer leite em pó para banho com antecedência e armazená-los, use leite em pó. Quando você adiciona uma medida à água do banho, ela se dissolve e funciona como leite fresco.

### BANHO DE LEITE DE AVEIA

A combinação de farinha de aveia, um conhecido amaciante de pele, e leite nesta mistura de banho resulta em um banho deliciosamente calmante. Experimente se estiver queimado de sol ou para suavizar a pele áspera. Você também pode adicionar ervas ou algumas gotas de óleo à receita a seguir.

Rende 4  
xícaras (32  
onças)

- 1 xícara de amido de milho
- 2 xícaras de leite em pó • 1 xícara de aveia seca
- Jarra de vidro com tampa bem ajustada, grande o suficiente para conter 32 onças 1. Coloque todos os ingredientes em um processador de alimentos ou liquidificador. Misture para combinar até reduzir a um pó fino. Despeje na jarra.

2. Para usar, polvilhe 1/2 xícara da mistura de banho seco sob a torneira enquanto prepara o banho.

### BANHO DE LEITE HERBAL

Este banho de leite básico e simples é uma excelente base para qualquer adição de ervas, adaptando-se a qualquer necessidade mágica. Para amaciamento extra, você pode usar o Banho de leite de aveia como base.

Rende 3 xícaras (24 onças)

- 1 xícara de  
amido de

milho • 2  
xícaras de leite  
em pó

• 2 colheres de sopa de ervas secas • Frasco de vidro com tampa bem ajustada, grande o suficiente para conter 24 onças 1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador de alimentos. Misture até combinado e reduzido a um pó fino. Despeje na jarra.

2. Para usar, adicione 1/2 xícara de pó ao banho em água corrente. Aqui estão algumas misturas de ervas sugeridas para adicionar aos banhos de leite:

- Banho Energético de Inverno: noz-moscada, canela, pitada de gengibre
- Banho no jardim de verão: lavanda, rosas, verbena, pitada de casca de laranja • Banho de bronze de outono: papoula, noz-moscada, sândalo • Banho Spring Dawn: lavanda, jasmim, flor de macieira

Faça Elixires  
Restauradores

Os elixires podem ser usados para ungir objetos e também pessoas, desde que não tenham sido feitos com componentes tóxicos. Alguns podem ser consumidos também. Os elixires também podem ser usados como objetos: podem ser preparados e engarrafados e, em seguida, colocados em algum lugar para exercer seu efeito sobre os arredores.

## PEDRA ELIXIRS

Mergulhe uma pedra na água por um determinado período de tempo sob a luz do sol ou da lua. Você pode deixar a pedra no líquido e renovar o líquido conforme necessário. Certifique-se de que a pedra seja limpa, limpa e bem enxaguada antes de usá-la. Além disso, certifique-se de ter limpado a pedra de qualquer energia estranha por qualquer um dos métodos descritos no Capítulo 5.

## ELIXIRES DE COR

Despeje água em uma jarra ou garrafa de vidro de cor limpa e deixe-a sob a luz do sol ou luar por um período específico de tempo. A luz que passa pelo vidro colorido impregna o líquido interno com a energia da cor. As pessoas costumam beber elixires de cores se sentirem que está faltando a energia dessa cor.

Se você não conseguir encontrar um pote ou frasco da cor que precisa, pegue um pedaço de papel colorido e embrulhe-o ao redor de um frasco ou frasco de vidro transparente. Despeje a água na garrafa e deixe-a por um ciclo lunar completo.

# Capítulo 9

## Receitas de cozinha de bruxa verde

DEVEMOS LEMBRAR QUE COMER é um ato sagrado. Ao consumir um alimento, seja ele de origem animal ou vegetal, criamos uma conexão com a natureza, a fonte de alimentação. Ao ingerir esse alimento em nossos corpos, também honramos a presença da natureza em nossas vidas e reconhecemos nosso lugar na ordem natural. Colher e preparar alimentos também são atos sagrados que tendemos a reduzir no menor tempo possível a fim de nos libertarmos para outras coisas. Quando entendemos que o ato de preparar alimentos é a tecelagem consciente de várias energias para atingir um objetivo específico, e que comer com intenção leva à nossa assimilação dessas energias, entendemos que preparar e comer alimentos com consciência dá a essas ações uma outra dimensão de significado. Este capítulo explora as energias associadas a diferentes alimentos e oferece algumas idéias sobre como combiná-las em receitas deliciosas.

## Aproveite as energias das frutas

O fruto é o método de reprodução de uma planta e carrega uma energia baseada na fertilidade e na abundância. Todas as frutas carregam sementes, que são o início da vida. Quer consumamos as sementes ou não, sua energia fértil permeia todo o fruto. A fruta também é uma excelente forma de consumir energia sazonal, pois frutas diferentes aparecem em pontos diferentes do ciclo sazonal.

## ASSOCIAÇÕES MÁGICAS DE FRUTA

Use esta lista de correspondências para ajudá-lo a selecionar suas próprias combinações de frutas para saladas, tortas e vitaminas:

- Apple: saúde, longevidade, amor
- Pera: saúde, prosperidade, amor • Laranja: alegria, saúde, purificação
  - Limão: purificação, proteção, saúde
- Lima: felicidade, purificação, cura
- Uva: prosperidade, fertilidade
- Kiwi: fertilidade, amor
- Banana: fertilidade, força
- Manga: espiritualidade, felicidade • Pêssego: espiritualidade, fertilidade, amor, harmonia
- Abacaxi: prosperidade, sorte, proteção
- Ameixa: amor, tranquilidade
- Melões: amor, paz • Morangos: amor, paz, felicidade, sorte
- Framboesas: força, coragem, cura
- Mirtilos: tranquilidade, paz, proteção, prosperidade • Amoras: prosperidade, proteção, abundância
- Cranberries: proteção, cura

## RECEITAS DE FRUTAS

A fruta é tão deliciosa sozinha que raramente precisa de uma preparação complicada.

As receitas a seguir tiram proveito dessa simplicidade.

## TIGELAS DE FRUTA

Esta receita simples reúne frutas da estação em uma tigela para exibição e consumo, tornando-se parte artesanal, parte feitiço, parte receita. Inclua nozes para interesse visual e para adicionar um toque de fertilidade e abundância ao seu display. Monte uma seleção de frutas da estação, por exemplo:

- Primavera: morangos, melão, cerejas
- Verão: laranjas, toranjas, limões, limas, pêssegos, nectarinas, ameixas, frutasvermelhas

- Outono: maçãs, ameixas, pêssegos, uvas
- Inverno: nozes, maçãs, laranjas

1. Lave as frutas e seque com um pano limpo ou toalha de papel.

2. Arrume as frutas em uma tigela grande de vidro em uma exibição agradável. Use como uma oferenda durante um ritual sazonal, como uma peça central, ou como café da manhã ou sobremesa.

### SALADA DE FRUTAS DE PROSPERIDADE

Este café da manhã ou sobremesa sazonal reúne frutas associadas à prosperidade e abundância. Escolha o quanto quiser de cada fruta. • Pedacos de abacaxi fresco

- Amoras
  - Cerejas sem caroço e fatiadas ao meio • Uvas cortadas ao meio, sementes removidas
  - Maçãs, picadas
  - Pêras, cortadas em cubos • 1 colher de chá de suco de limão • 1/4 xícara de açúcar
1. Lave, seque e corte as frutas em pedaços de tamanho adequado.

2. Combine as frutas em uma tigela. Salpique as frutas com suco de limão.

3. Polvilhe a fruta com açúcar e deixe repousar 1 hora.

### BEBIDAS DE FRUTA

Há algo extremamente satisfatório em fazer uma bebida de frutas. Assim que toda a preparação estiver concluída, você pode saborear a bebida sem deixar seus dedos grudentos. Existem dois tipos básicos de smoothie, aqueles feitos com frutas e suco e aqueles feitos com frutas e leite, creme, iogurte ou sorvete. Essas bebidas fáceis de fazer combinam várias frutas para criar uma poção deliciosa para a prosperidade, saúde ou amor.

Como as frutas, os laticínios são magicamente associados à abundância, ao amor e ao conforto; portanto, se a energia dos laticínios apoiar seu objetivo mágico, inclua leite ou creme ou outros laticínios em sua receita de smoothie.

Os sucos de frutas básicos para incluir em seus smoothies não lácteos incluem maçã, pêra e uva branca. Você também pode usar cranberry e laranja, mas estes têm um sabor mais forte e podem não complementar a mistura de frutas escolhida. Ao experimentar os smoothies, você pode adicionar uma colher de chá de suco de limão ou lima à sua criação para realçar o sabor.

### NONDAIRY FRUIT SMOOTHIE

Esta receita faz uma porção, mas pode ser aumentada para servir mais. Se você optar por usar melancia como uma das frutas, omita o suco de sua receita de smoothie ou ele ficará muito ralo.

- Sua escolha de frutas (ver lista anterior de frutas para correspondências)
  - 1/4 xícara de suco de fruta (maçã, pêra ou uva branca)
  - 1/4–1 colher de chá de açúcar ou a gosto (opcional)
  - Frutas para enfeitar 1. Descasque, semeie e corte a fruta em cubos. 2. Coloque a fruta em cubos no liquidificador com o suco e o açúcar, se for usar. 3. Cubra e misture até ficar homogêneo.
4. Despeje no copo. Enfeite com frutas na borda ou coloque o copo sobre um pires ou pratinho e arrume um pouco da fruta em volta da base para enfeitar.

### DAIRY FRUIT SMOOTHIE

Esta versão do smoothie de frutas incorpora iogurte como um dos ingredientes. Para uma bebida mais fina, use leite; para uma guloseima mais espessa, doce e parecida com uma sobremesa, use sorvete. Para leites não lácteos, experimente leite de amêndoa ou leite de soja, que têm sabor adocicado. (Omita o açúcar se estiver usando leites não lácteos.)

- 3/4–1 xícara de fruta de sua escolha

- 1/4 xícara de iogurte natural • 1 colher de chá - 1 colher de sopa de açúcar (opcional)
- Frutas para enfeitar (opcional) 1. Descasque, semeie e corte a fruta em cubos. 2. Coloque a fruta no liquidificador com o iogurte e o açúcar, se for usar. 3. Misture até ficar homogêneo.
  4. Despeje no copo. Enfeite o copo com frutas ou coloque em um pires ou pratinho e decore em volta da base do copo.
  5. Se a bebida for muito espessa, acrescente um pouco de leite. Se não estiver grosso o suficiente, coloque de volta no liquidificador e acrescente mais frutas.

Integre o  
poder das  
flores

Embora geralmente pensemos em ervas quando pensamos em condimentos, as flores também podem ser usadas na culinária e na panificação para fornecer um sabor maravilhosamente sutil. Você pode adicionar flores inteiras ou pétalas à sua comida, mas geralmente deseja o sabor sem a matéria vegetal real. Xaropes, águas e pétalas em conserva são maneiras úteis de usar aromatizantes florais. Para associações mágicas de flores, consulte o Capítulo 5.

Um número surpreendente de flores é comestível. Explore as flores disponíveis em sua área para descobrir quais podem ser consumidas com segurança, comparando o nome botânico de suas variedades locais com um livro confiável. Em geral, os alimentos a seguir são seguros para comer, contanto que não tenham sido tratados com pesticidas ou cultivados em solo questionável:

- Angélica
- flores de maçã
- Manjericão
- Bálsamo de abelha
- Borragem
- Calêndula

- Camomila
- Chicória
- dente de leão
- Flor antiga
- Lavanda
- lilás
- Linden
- Levístico
- Hortelã
- Chagas
- Amor-perfeito
- Trevo vermelho
- Tolet

## FLORES CANDIDADAS

Esta é uma ótima maneira de preservar as flores para uso futuro. Use-os para decorar bolos e sobremesas ou como oferenda em um ritual.

Os ovos estão associados à prosperidade, cura, proteção e saúde. O açúcar está associado ao amor e à felicidade. A flor comestível que você escolher como doce carregará sua própria energia específica. Sugiro flores como pétalas de rosa (amor, felicidade), violetas doces (paz, harmonia), capuchinhas (proteção, cura), amoresperfeitos (amor, felicidade) e ramos de lavanda (paz, felicidade, harmonia). Algumas ervas, como o alecrim, também são interessantes raminhos cristalizados para uma adição levemente saborosa a sobremesas com sabores cítricos. Experimentar!

## FLORES CANDIDATAS BÁSICAS

- 2 xícaras de flores comestíveis orgânicas sortidas
- 1/2 xícara de açúcar superfino (ou açúcar de frutas)
- 1/4 xícara de clara de ovo (3 claras de ovo grandes), batida
- Pinças • Pincel pequeno

- Colher
- Tigelas • Papel encerado
- Recipiente hermético

1. Lave e seque delicadamente as flores. Você pode separar as pétalas individuais das hastes ou cortar a flor inteira da haste. Descarte o caule e as folhas.

2. Coloque o açúcar em uma tigela e as claras em outra tigela.

3. Pegue a flor ou pétala com a pinça. Usando o pincel, pinte uma fina camada de clara de ovo em todas as superfícies da flor ou pétala.

4. Delicadamente, coloque a flor na tigela de açúcar. Com a colher, polvilhe mais açúcar sobre a flor para cobri-la completamente.

5. Usando a pinça, retire a flor da tigela e coloque-a com cuidado sobre o papel manteiga. 6. Continue com o resto das flores.

7. Polvilhe as flores sobre o papel manteiga com mais açúcar, se necessário. Deixe secar até endurecer, pelo menos 8 horas. Se o ambiente for úmido, coloque as flores em uma assadeira coberta com papel alumínio em vez de papel manteiga e leve ao forno mal aquecido (150 ° F) com a porta entreaberta por aproximadamente 2 horas. As flores devem estar completamente secas antes de embalá-las cuidadosamente entre as camadas de papel manteiga no recipiente hermético.

## ÁGUAS FLORAIS

Embora as águas florais possam ser usadas em bolos onde qualquer receita pede água, elas também são conhecidas como lindos respingos faciais. A água de rosas é talvez a mais conhecida, embora você possa fazer várias variações com flores comestíveis. Pense nas associações mágicas para qualquer propósito que você pretenda usar a água e escolha as flores de acordo. Experimente resfriar uma água floral em um borrifador e borrifá-la no rosto e no corpo como uma ótima maneira de se refrescar no verão. Você também pode misturar águas florais. Prepare cada água separadamente, uma flor por água, depois combine as águas florais em novas misturas. Por exemplo, tente misturar águas de lavanda e violeta para uma maneira leve e refrescante de se refrescar antes de

dormir no verão, ou misture laranja e um toque de menta para um spray de inverno. Lembrese de usar apenas flores que não foram pulverizadas com produtos químicos.

Se você deseja armazenar a água floral por mais de uma semana para uso futuro, congele a água em uma bandeja para cubos de gelo limpa. Retire os cubos congelados da bandeja e armazene-os em sacos com zíper claramente identificados.

Você pode aumentar ou diminuir a receita a seguir, contanto que mantenha as proporções. Se você fizer uma água floral e não ficar satisfeito com os resultados, aumente ou diminua o número de pétalas na próxima vez. Lembrese de que as águas florais não devem ser chás ou infusões fortes; deve haver apenas uma sugestão de aroma e sabor floral.

## ÁGUA DE ROSA GERÂNIO

Esta receita usa as folhas perfumadas do perfumado gerânio rosa. Você pode usar essa água para substituir a água exigida em qualquer receita. O gerânio rosa é magicamente associado ao amor e à paz.

- 3 folhas grandes de gerânio rosa, lavadas
  - Frasco de vidro com tampa (tamanho de meio litro ou meio litro) • 2 xícaras de água fervente
1. Coloque as folhas de gerânio rosa no frasco e despeje a água fervente sobre elas. Deixe em infusão até esfriar.
  2. Remova as folhas. Guarde a água floral na geladeira por até 1 semana.

## SÍRUPAS DE FLORES

Os xaropes florais são um ótimo substituto do mel para adoçar o chá. Eles também são um deleite delicado derramado sobre sorvete de baunilha e bolo de anjo para uma sobremesa simples.

## XAROPE VIOLETA

Faça este xarope com violetas doces recém-colhidas. Lembre-se de usar somente flores não pulverizadas e certifique-se de lavá-las e secá-las bem. As violetas estimulam a harmonia e a paz, enquanto o açúcar adoça qualquer situação. As associações mágicas deste xarope são paz, harmonia e felicidade.

Rende aproximadamente 1 litro de xarope

- 2 xícaras de água, divididas
  - 2 xícaras de flores violetas
  - 2 taças fundas de vidro ou porcelana
  - Filtro
  - Cheesecloth
  - Panela pesada (tente usar vidro se puder; algumas pessoas acham que o metal pode afetar o sabor)
  - 3 xícaras de açúcar granulado
- 1 1/2 colher de sopa de suco de limão
  - Limpe o frasco de vidro ou frasco com tampa
  - Água com gás ou club soda 1. Ferva 1 xícara de água.
    2. Coloque as pétalas de violeta em uma tigela de vidro funda e cubra-as com água fervente. Deixe em infusão por 24 horas.
    3. Forre a peneira com pano de algodão e despeje a infusão de violeta na segunda tigela. Torça as flores de violeta para obter o resto da infusão. Descarte flores.
    4. Na panela, leve o açúcar, o suco de limão e a segunda xícara de água para ferver. Ferva com cuidado até engrossar ligeiramente.
    5. Adicione água violeta. Leve a mistura para ferver e ferva até engrossar mais uma vez, 5–10 minutos.

6. Retire do fogo e despeje em uma garrafa ou jarro limpo; tampa, etiqueta e data. Conservar na geladeira.
7. Para servir, coloque aproximadamente 1/4 de xícara de xarope no fundo de um copo alto e despeje água com gás sobre ele. Mexa para dispersar a calda. Adicione gelo. Ajuste a quantidade de xarope à água de acordo com seu gosto.

Você também pode adicionar o xarope a uma base doce, como ginger ale ou refrigerante de limão, nesse caso ajuste a quantidade de xarope que você usa para 1 colher de sopa (ou a gosto). Experimente adicionar um fiozinho de xarope para adoçar o café ou chá, ou ao leite quente para um prazer agradável na hora de dormir.

## AÇÚCARES FLORESTAIS

Açúcares florais de sabor delicado são uma delícia deliciosa para misturar no chá.

# AÇÚCAR DE LAVANDA

Esse açúcar é diferente de um açúcar infundido porque, na verdade, combina a matéria à base de plantas com o próprio açúcar. Ou seja, as flores não são peneiradas. As associações mágicas desta receita são paz, harmonia, amor e felicidade.

- 1 parte de flores de lavanda (retire as hastes)
  - 1 parte de açúcar granulado
1. Coloque as flores de lavanda e o açúcar no liquidificador.
  2. Processe por 3 minutos ou até que as flores e o açúcar estejam em pedaços pequenos e bem misturados.
  3. Coloque em uma jarra com tampa segura e guarde por até 1 mês.

## Vinagres artesanais para aumentar a potência

Todos conhecemos os vinagres de ervas com infusão, que são fáceis de preparar.

Simplesmente pique ou esmague levemente um punhado de qualquer erva fresca que você deseja infundir e coloque a erva em uma jarra de vidro com uma tampa bem justa.

Cubra a matéria vegetal com vinho, cidra ou vinagre de arroz, sele e deixe descansar por pelo menos duas a três semanas na geladeira, sacudindo-a periodicamente. Coe a matéria à base de ervas (ou ela ficará amarga). Gosto. Se o sabor não for forte o suficiente, adicione um novo lote de erva fresca picada ou machucada à infusão, tampe e deixe descansar por mais uma semana. Verifique semanalmente. Quando o sabor desejado for obtido, filtre a matéria vegetal. (Se o sabor não estiver forte o suficiente após três semanas de infusão do segundo lote de ervas, coar e substituir por um novo lote.) Vinagres de frutas são menos conhecidos, mas são feitos pelo mesmo método:

1. Corte em cubos ou amasse aproximadamente 1 xícara de frutas e coloque em um recipiente de vidro com uma tampa bem ajustada. (Não adicione muitas frutas, ou os açúcares naturais irão contrariar as qualidades ácidas naturais do vinagre.)
2. Cubra a fruta com cidra ou vinagre de vinho. Feche o recipiente e deixe em infusão na geladeira até que o gosto seja do seu agrado. Agite o recipiente periodicamente.
3. Coe a fruta quando a força da infusão for do seu gosto.
4. Guarde na geladeira.

Vinagres de frutas são ótimos molhos para saladas e adições refrescantes para marinadas.

Adicione doçura com açúcares infundidos

Açúcares aromatizados podem ser usados no lugar de qualquer açúcar comum ao assar ou adoçar o chá. Experimente com granola ou muesli no café da manhã ou polvilhe sobre torradas com manteiga para um deleite doce. Adicione uma colher de chá de açúcar infundido às natas batidas para obter um sabor floral suave para realçar frutas frescas ou bolo. Para fazer um açúcar aromatizado, experimente este método:

1. Coloque uma camada de ervas ou especiarias secas e limpas com açúcar granulado e tampe bem.
2. Deixe amadurecer por pelo menos três semanas. Se os aromas escolhidos forem fortes (por exemplo, canela ou cravo), verifique o sabor do açúcar após duas semanas. Se forem muito delicadas, você pode deixar as ervas por mais tempo para fortalecer o sabor.

Não use ervas em pó ou especiarias para este projeto. Use sementes ou frutas inteiras ou quebradas. Por exemplo, insira cravos inteiros ou quebre um pau de canela e empurre os pedaços menores do pau para dentro do açúcar.

Para açúcares florais, é importante separar as pétalas e certificar-se de que nenhuma matéria verde permaneça aderida a elas. Você pode cortar a extremidade branca da pétala (o pistilo) onde ela se junta ao caule. Certifique-se de que a flor que você escolheu é comestível. Embora você peneire as pétalas quando terminar, os óleos e o sabor da pétala permanecerão, e por mais interessante que seja o cheiro da flor, você não pode julgar a segurança de seu sabor por esse meio.

Aqui estão algumas flores e ervas recomendadas para usar sozinhas ou em combinação para criar deliciosos açúcares em infusão:

- Lavanda • Fava de baunilha
- Rosa
- Tolet
- Folhas de menta
- Flores de laranjeira • Gerânio perfumado

## AÇÚCAR INFUSADO

Não substitua as ervas desta receita por especiarias secas, como canela ou cravo; o sabor do açúcar resultante será muito intenso. Para um açúcar feito com especiarias secas, consulte a seguinte receita de Açúcar Temperado.

Para 1 xícara de açúcar infundido de ervas ou florais

- Frasco de vidro limpo e seco com tampa bem ajustada
  - 1 xícara de açúcar granulado
  - 1 xícara de flores ou ervas frescas, limpas e secas
1. Despeje 1/4 de xícara de açúcar no fundo da jarra de vidro.
  2. Espalhe 1/4 de xícara de ervas ou pétalas de flores sobre o açúcar.
  3. Despeje mais 1/4 de xícara de açúcar sobre as ervas.
  4. Repita com a camada de ervas, seguida pela camada de açúcar, outra camada de ervas e uma camada de açúcar. Deixe cerca de 1/2 polegada de espaço no topo do frasco.
  5. Tampe bem o frasco e agite a mistura para dispersar a matéria vegetal no açúcar.
  6. Coloque o pote de açúcar em um local fresco e escuro e deixe-o descansar por 3 semanas a 1 mês antes de usar.
  7. Se você pretende assar ou cozinhar com açúcar infundido, peneire a matéria vegetal. Se você deixar as ervas ou flores no açúcar, lembre-se de que quanto mais tempo permanece, mais saboroso se torna. Conforme você usa o açúcar, encha a jarra com mais açúcar sem sabor. Tampe e agite e ele vai assumir a fragrância das flores do jarro.
  8. Se você mora em um ambiente úmido, fique de olho nas ervas ou flores, pois podem começar a mofar ou apodrecer. Se isso acontecer, o açúcar deve ser jogado fora. Para evitar isso, certifique-se de que todas as ervas e flores estejam completamente secas quando você começar, e peneire a matéria vegetal do açúcar assim que o sabor atingir a intensidade que você preferir.

AÇ  
ÚC  
AR  
ES  
PE  
CÍ  
FI  
CO

Esta receita cria um adorável açúcar com especiarias adequado para assar, aromatizar café ou chá preto forte e adicionar coberturas esfareladas de bolos de café ou batatas fritas. Se você fizer um açúcar com apenas um tempero (como açúcar de canela), pode simplesmente estalar um pau de canela em vários lugares e colocá-lo em um pequeno pote de açúcar. Deixe este frasco em local fresco e seco para amadurecer por pelo menos 2 semanas. Conforme for aproveitando o açúcar, substitua-o pelo açúcar granulado fresco e agite.

- 1 xícara de açúcar granulado
  - 1 colher de sopa de canela em pó • 1 colher de chá de cravo-da-índia moído • 1 colher de chá de noz-moscada • 2 colheres de chá de gengibre em pó • Frasco de vidro limpo e seco com tampa apertada
1. Em uma tigela pequena, misture as especiarias.
  2. Despeje 1/4 de xícara de açúcar no fundo da jarra.
  3. Polvilhe 1/4 da mistura de especiarias por cima.
  4. Cubra a mistura de especiarias com mais 1/4 de xícara de açúcar. Repita as camadas, cobrindo com o último 1/4 de xícara de açúcar. Deixe aproximadamente 1/2 polegada de espaço no topo do frasco antes de tampar com segurança.
  5. Agite a mistura para misturá-la.
  6. Coloque o pote de açúcar em um local fresco e escuro e deixe descansar por 2 semanas antes de usar.
  7. Se você não tiver canela em pó ou cravo, quebre um pau de canela em vários lugares e adicione um cravo ou dois por camada de tempero. Lembre-se de peneirar o açúcar antes de usá-lo. Adicione uma fava de baunilha marcada ao açúcar com especiarias para um tratamento ainda mais delicioso!

## Aumente a saúde com vegetais

Como a fruta, um vegetal é o recipiente visível da semente da planta e, portanto, os vegetais carregam as associações mágicas de ciclos e fertilidade. Quando você cozinha, portanto, pode escolher seus vegetais por suas associações sazonais e comê-los para se sintonizar com a energia sazonal. Você também pode escolhê-los por suas associações mágicas.

Aqui está uma breve lista de vegetais comuns e suas associações mágicas:

- Alho: cura, proteção, banimento, purificação
- Cebola: proteção, exorcismo, cura, prosperidade
- Alface: fertilidade, paz, harmonia, proteção
- Cenouras: fertilidade, saúde
- Ervilhas: amor, abundância
- Pepino: fertilidade, cura, harmonia
- Batatas: fertilidade, proteção, abundância
- Aipo: amor, tranquilidade, concentração
- Squash: abundância, harmonia
- Cogumelo: força, coragem, cura, proteção
- Alho-porro: proteção, harmonia
- Couve-flor: proteção, fertilidade
- Brócolis: proteção, abundância
- Feijão: amor, família, proteção
- Repolho: proteção, prosperidade
- Tomate: proteção, amor

## SOPAS

A sopa é uma ótima maneira de usar vegetais. Um prato principal de sopa com pão farto pode ser uma forma satisfatória de saborear esses alimentos saudáveis. Aqui estão algumas receitas de sopa à base de vegetais para várias estações.

## GASPACHO

Esta sopa de legumes gelada é uma guloseima refrescante do solstício de verão ou um acompanhamento agradável para carnes grelhadas. Associações mágicas para esta sopa incluem prosperidade, saúde, amor, proteção, paz e harmonia. Esta receita é o sonho de uma bruxa verde, pois cobre quase todas as sete áreas básicas de seu foco. Pimentas verdes estão associadas à prosperidade; o pepino está associado à paz, harmonia e saúde; os tomates estão associados ao amor e à saúde; o aipo está associado à paz; cebola e alho estão associados à proteção e saúde; e abacates estão associados ao amor.

Serve 4-6

- 2 pimentões verdes grandes, sem caroço, sem sementes e picados
- 1 pepino grande, descascado e picado
- 2 libras de tomates, sem caroço e em cubos • 1 talo de aipo picado • 1 cebola média, descascada e picada • 2 dentes de alho, descascados
- 1 abacate médio picado (opcional)
- 1 colher de chá de sal • 1/4 colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora
- Pitada de manjericão • Pitada de salsa • 1/3 xícara de azeite
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1/4 xícara de vinagre de vinho tinto • 2 latas (12-15 onças) de suco de tomate ou suco V8

1. No liquidificador, combine os primeiros sete ingredientes em pequenas porções e bata até ficar homogêneo.
2. Despeje em uma tigela grande. Adicione os ingredientes restantes e mexa bem para incorporar.
3. Cubra e leve à geladeira por pelo menos 5 horas ou durante a noite. Mexa bem e experimente o tempero antes de servir. Ajuste conforme necessário.
4. Sirva em tigelas ou canecas grandes. Enfeite a sopa como desejar com croutons, creme de leite ou iogurte ou salsa.

SOPA DE MAÇÃ, AMÊNDOA E CARIL

Um toque refrescante na sopa padrão, esta é uma refeição adorável para servir em torno do equinócio de outono. As associações mágicas para esta sopa incluem saúde e cura, prosperidade e proteção. As maçãs estão associadas à saúde, cura, amor, proteção e imortalidade. Amêndoas carregam a energia de prosperidade e cura. O curry está associado à proteção.

Serve 4-6

- 1/4 xícara de manteiga

- 1 cebola média, descascada e picada
- 1 1/2 libra de maçãs, sem núcleo, descascadas e cortadas em cubos
- 6 colheres de sopa de amêndoas moídas
- 4 xícaras de caldo de frango ou vegetal
- 1/2 colher de chá de curry em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora ou a gosto
- 1/2 xícara de creme light, iogurte natural ou leite de amêndoa
- Amêndoas torradas em fatias para guarnecer

1. Derreta a manteiga em uma panela grande. Adicione a cebola e cozinhe delicadamente até ficar macia (cerca de 5 minutos). Adicione as maçãs cortadas em cubos e mexa delicadamente por 2-3 minutos.
2. Polvilhe amêndoas moídas sobre a mistura de maçã e cebola e mexa por mais 1-2 minutos.
3. Despeje o caldo e o curry em pó e leve para ferver. Adicione sal e pimenta a gosto.
4. Reduza o fogo para baixo. Tampe e cozinhe por 20 minutos. As maçãs devem ser tenras.
5. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Despeje a sopa no liquidificador ou processador de alimentos e bata até ficar homogêneo.
6. Despeje a sopa por uma peneira em uma panela limpa. Adicione o creme de leite, iogurte ou leite de amêndoa e mexa até misturar bem. Prove o tempero e ajuste se necessário. Se a sopa estiver

muito espessa, adicione um pouco mais de caldo. Reaqueça suavemente.

7. Sirva quente, guarnecido com algumas fatias de amêndoas torradas em rodela, com uma pitada adicional de curry em pó por cima, se desejar.

## SOPA DE TOMATE

Os tomates são tradicionalmente associados a amor e proteção. Eles também estão cheios de vitaminas, o que os torna uma fruta ideal para melhorar a saúde. O manjeriço está associado ao amor, proteção e prosperidade, enquanto o queijo está associado ao amor, alegria e espiritualidade. As associações mágicas para esta sopa incluem prosperidade, saúde e cura e amor.

Serve 4-6

- 2 colheres de sopa de azeite
  - 1 cebola média, descascada e cortada em cubos
  - 2 dentes de alho, descascados e picados
  - 1-2 colheres de sopa de pesto fresco (opcional) • 4 xícaras de tomates frescos picados • 2 xícaras de caldo de frango ou vegetal • 1/4 colher de chá de sal
  - 1/4 colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora ou a gosto
  - Manjeriço fresco picado para enfeitar • 2 colheres de sopa de queijo Asiago ralado ou mussarela para enfeitar
1. Aqueça o óleo em uma panela grande. Adicione a cebola, o alho e o pesto (se usar). Cozinhe delicadamente por 5 minutos em fogo médio até a cebola ficar macia.
  2. Adicione os tomates e o caldo. Mexa bem e deixe ferver. Adicione sal e pimenta.
  3. Reduza o fogo para baixo. Tampe e cozinhe delicadamente, mexendo ocasionalmente, por 15-20 minutos.
  4. Retire do fogo e deixe a sopa esfriar um pouco. Despeje em um processador de alimentos ou liquidificador e bata em lotes até ficar homogêneo. Coe em uma panela limpa para remover todos os caroços restantes.

5. Retorne a sopa ao fogão e reaqueça suavemente. Prove o tempero e ajuste se necessário. Adicione mais caldo se a sopa estiver muito grossa.
6. Sirva quente em tigelas. Polvilhe com manjericão fresco desfiado, uma pitada de queijo Asiago ou mussarela ralado e uma pitada de pimenta moída na hora.

SOPA DE CENOURA,  
CORIANDER E  
LARANJA

Esta é uma sopa maravilhosa de final de verão ou início de outono. As associações mágicas para esta sopa incluem saúde e felicidade. As cenouras estão associadas à saúde e energia vital, enquanto as laranjas estão associadas à felicidade e saúde.

Ambos são de uma cor laranja brilhante, que está associada à saúde, sucesso e energia solar. O coentro nesta receita carrega a energia do amor e da energia vital e ativa.

Serve 4-6

- 3 colheres de sopa de azeite • 1 cebola média, descascada e picada grosseiramente • 1 1/2 libra de cenouras, descascadas e em fatias finas
- 2-3 colheres de sopa de coentro moído • 1/4 colher de chá de sal • 1/4 colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora ou a gosto • 4 xícaras de caldo de frango ou vegetal
- 1/4 xícara de suco de laranja espremido na hora • Raspas de casca de laranja finas (opcional para enfeite) • Sementes de coentro trituradas (opcional para guarnição)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande. Adicione a cebola e cozinhe delicadamente por 5 minutos ou até ficar macia.
2. Adicione a cenoura, o coentro, o sal e a pimenta a gosto. Tampe e aqueça delicadamente por 5 minutos para amolecer as cenouras, sacudindo a panela de vez em quando para evitar que grudem.

3. Despeje o caldo e mexa. Leve para ferver. Abaixar o fogo e tampe a panela.

Cozinhe em fogo baixo por 30 minutos ou até que as cenouras estejam bem macias.

4. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Despeje no liquidificador ou processador de alimentos e bata em pequenas porções até ficar homogêneo. Coe a sopa em uma panela limpa para remover todos os caroços restantes.
5. Adicione o suco de laranja à sopa e reaqueça delicadamente. Adicione mais caldo se a sopa estiver muito grossa. Prove o tempero e ajuste se necessário.
6. Sirva quente em tigelas. Se desejar, decore com tiras de casca de laranja e sementes de coentro esmagadas.

## SOPA DE CEBOLA

A sopa de cebola é uma forma deliciosa de se aquecer no inverno. As associações mágicas desta sopa incluem saúde e proteção. As cebolas carregam a energia de proteção contra o mal e os danos, bem como boa saúde. Eles também são um excelente alimento para consumir para estimular o sistema imunológico a lutar contra doenças.

A salsa está associada a proteção, prosperidade e fertilidade.

Serve 4-6

- 6 colheres de sopa de manteiga
- 4-6 cebolas brancas grandes, descascadas e picadas • 3 colheres de sopa de açúcar mascavo • 2 colheres de sopa de farinha
- 4 xícaras de caldo de frango ou vegetal
- 2 colheres de sopa de salsa fresca picada • 1/4 colher de chá de sal ou a gosto
- 1/4 colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora ou a gosto
- 1/4 xícara de xerez ou porto (opcional) • Baguete ou croutons para enfeitar • 1 xícara de queijo mussarela ralado para enfeitar
- Salsa picada para enfeitar

1. Derreta a manteiga em uma panela grande. Adicione a cebola e o açúcar mascavo e cozinhe em fogo médio-alto, mexendo sempre,

por 15 minutos ou até ficar pegajoso e marrom-caramelo. Retire do fogo.

2. Junte a farinha. Adicione lentamente o caldo, mexendo sempre. Volte ao fogo e leve para ferver, mexendo regularmente. Adicione a salsa, o sal e a pimenta a gosto.
3. Cubra e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, mexendo ocasionalmente.
4. Adicione o xerez ou porto (se estiver usando). Prove e ajuste o tempero, se necessário.
5. Sirva quente em tigelas. Enfeite com uma fatia de baguete torrada ou croutons, polvilhada com queijo ralado e salsa picada. Se desejar, coloque as tigelas em uma assadeira e coloque sob a grelha por 1 minuto para derreter o queijo completamente.

Incorpore a bondade dos grãos

Em geral, os grãos - trigo, cevada, arroz e milho - representam segurança, abundância, fertilidade, ciclos e prosperidade. Aqui estão duas receitas de acompanhamentos à base de grãos. Ambos incorporam ervas e queijo, que é magicamente associado ao amor e à saúde. Você pode ajustar as ervas de acordo com sua preferência.

## QUEIJO E ARROZ COM ERVAS

O arroz é magicamente associado à fertilidade, prosperidade e abundância, uma das razões pelas quais ele é tradicionalmente usado para casais. Esta receita é um bom acompanhamento para servir com um prato de carne forte ou vegetal pesado.

Serve 4 porções como  
acompanhamento

• 1 xícara de arroz branco cru • 1 3  
4–2 xícaras de caldo de frango ou  
vegetais • 1/2 xícara de queijo  
cheddar ralado

• 1 cebola pequena, descascada e ralada • 2 ovos grandes, batidos • 1/4  
xícara de manteiga

- 1/2 xícara de ervas frescas picadas (como alecrim, salsa, tomilho, orégano, cebolinha)
  - 1 1/2 xícara de leite
1. Pré-aqueça o forno a 250 ° F.
  2. Em uma panela média, leve o caldo para ferver. Adicione o arroz e mexa. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 20 minutos. Retire do fogo.
  3. Adicione o queijo, a cebola, os ovos e a manteiga ao arroz cozido na panela e misture bem para misturar. Misture delicadamente as ervas e o leite.
  4. Despeje em uma caçarola de 2 litros. Asse por 1 1/2 horas.

FATIA  
S  
HERB  
ED  
POLE  
NTA  
Polenta  
é  
farinha  
de  
milho  
cozida  
em um  
sólido  
cremoso  
com  
a  
textura  
de purê  
de  
batata.  
Geral

ente é  
servido  
como  
acompa  
nhame  
nto,  
como  
batata  
ou  
arroz.  
També  
m  
como  
esses  
amidos,  
é  
versátil  
e pode  
ser  
enfeita  
do ou  
deixad  
o tão  
simples  
quanto  
você  
deseja.  
Para  
fazer  
polenta  
, use  
fubá  
com  
consist  
ência  
semelh  
ante a

areia  
(uma  
consist  
ência  
parecid  
a com  
farinha  
é muito  
fina). O  
truque  
para  
prepará  
-lo é  
nunca  
parar  
de  
mexer.  
O  
milho  
está  
magica  
mente  
associa  
do à  
prosper  
idade,  
saúde e  
fertilid  
ade.  
Essas  
fatias  
são  
excelen  
tes  
quentes  
, mas  
també

m  
podem  
ser  
comida  
s frias.  
Eles  
são  
maravil  
hosos  
servido  
s com  
uma  
salada  
saudáv  
el  
como  
prato  
princip  
al. As  
associa  
ções  
mágica  
s deste  
prato  
inclue  
m  
prosper  
idade,  
saúde e  
proteçã  
o.

Serve 8 porções como acompanhamento e 4  
como prato principal

- 2 1/2 xícaras de caldo de frango ou vegetais
- 2/3 xícara de fubá
- 3/4 xícara de queijo picante ralado (como Gruyère, Swiss ou

Emmentaler) • 3 colheres de chá de manteiga, dividida • 1 1/2 colher de chá de alecrim fresco picado • 1 colher de chá de tomilho fresco picado • 1 colher de chá de salsa fresca picada

• Sal e pimenta (opcional)

• 8 pequenos ramos de ervas para enfeitar (opcional)

1. Unte com manteiga uma forma de torta de vidro de 23 cm. Pré-aqueça o forno a 350

° F.

2. Leve o caldo para ferver em uma panela de fundo grosso. Lentamente, adicione o fubá em um riacho, mexendo sempre com uma colher de pau.

3. Reduza o fogo ao mínimo e continue mexendo até a mistura engrossar (6–8 minutos). Retire do fogo.

4. Adicione o queijo ralado e metade da manteiga. Mexa até que o queijo derreta e esteja totalmente combinado com a polenta. 5. Junte as ervas frescas picadas. Tempere com sal e / ou pimenta se desejar.

6. Raspe a polenta na assadeira com manteiga. Espalhe uniformemente. Deixe esfriar até ficar firme (cerca de 30 minutos).

7. Forre uma assadeira com papel alumínio. Corte a polenta resfriada em oito fatias. Remova cada fatia da assadeira para a assadeira, virando cada fatia para que o lado liso fique por cima. Salpique cada fatia com um pouco da manteiga restante.

8. Asse até ficar bem aquecido (cerca de 10 minutos). Nos últimos 1–2 minutos, adicione um raminho de ervas no topo de cada fatia.

Por último, mas não menos importante, aqui está uma receita de pão. A farinha de pão é baseada no trigo e, como outros produtos de grãos, carrega a associação mágica da prosperidade. O pão em si representa estabilidade, harmonia e sucesso.

## PÃO CAMPONÊS DE ERVA

Esta receita é uma boa base para qualquer combinação de adições de ervas.

Experimente usar ervas frescas, mas se usar secas, certifique-se de picar ou moer finamente. Este pão é maravilhoso para comer ainda quente e espalhado com muita manteiga. Associações mágicas para este pão são saúde, prosperidade, abundância e estabilidade.

Dá 1  
pão  
ou  
redon  
do

• 1 colher de sopa de açúcar • 1 xícara de água quente (cerca de 110 ° F), dividido • 2 colheres de chá de fermento (ou 1 pacote) • 1 colher de chá de sal • 2 xícaras de farinha e mais para amassar • 1 colher de sopa de alecrim fresco picado • 1 colher de sopa de tomilho fresco picado • 1 colher de sopa de endro fresco picado • 1 colher de sopa de cebolinha fresca picada • 1 colher de sopa de azeite de oliva, além de mais para revestimento

1. Em uma xícara ou tigela pequena, misture o açúcar em 1/4 de xícara de água morna. Polvilhe o fermento sobre ele e deixe fermentar até formar uma espuma (cerca de 5 minutos).
2. Em uma tigela grande, misture o sal à farinha. Faça um buraco na farinha e despeje o fermento temperado.
3. Adicione as ervas e 1 colher de sopa de azeite à mistura de farinha. Mexa para combinar todos os ingredientes.
4. Lentamente, adicione o restante da água morna enquanto mexe para criar uma bolada massa firme. Se você adicionar muita água, basta adicionar um pouco de farinha para compensar.
5. Raspe as laterais da tigela e adicione as raspas à bola de massa. Polvilhe a bola e tigela com um pouco de farinha. Cubra com um pano limpo e úmido e deixe crescer em um lugar quente sem correntes de ar até dobrar de tamanho

(aproximadamente 1 hora e meia).

6. Retire a massa da tigela e coloque sobre uma superfície enfarinhada. Sove por aproximadamente 5 minutos até ficar

homogêneo e elástico. Polvilhe farinha na superfície de amassar conforme necessário para que a massa não grude.

7. Molde a massa em um círculo achatado com cerca de 1 polegada de espessura ou em um tronco em forma de pão. Coloque na assadeira. Pincele todo o topo com azeite e deixe crescer até à altura que desejar. (Colocar a massa em um forno mal aquecido é um bom lugar para crescer.)

8. Aqueça o forno a 400 ° F. (Se o pão está crescendo no forno, retire-o com cuidado e aqueça o forno.) Asse o pão por 10 minutos ou até dourar. Outras misturas de ervas que seriam deliciosas adições para o pão incluem:

- 2 colheres de chá de alecrim, 1 colher de chá de orégano e 1 colher de chá de tomilho
- 1 cebola pequena (descascada e ralada) e 2 colheres de chá de endro
- 1 cebola pequena (descascada e ralada) e 1–2 dentes de alho (descascados e picados)

## Agradecimentos

Gostaria de agradecer a Eileen e Brett por todo o trabalho árduo na nova versão deste livro; Acho que está melhor do que nunca. Agradeço também novamente à equipe original da Provenance Press que inicialmente me ajudou a desenvolver e moldar este material há doze anos, especialmente Andrea. E, finalmente, obrigado a todos os leitores que me enviaram respostas entusiásticas a O Caminho da Bruxa Verde ao longo dos anos e pediram que ele fosse disponibilizado novamente.

## Sobre o autor

ARIN MURPHY-HISCOCK é um autor que atua no campo da espiritualidade alternativa há mais de vinte anos. Ela mora em Montreal, Canadá.