

PHYLLIS CUROT

# WICCA

IL LIBRO ESSENZIALE

UNA GUIDA PER RISVEGLIARE  
LA MAGIA DIVINA CHE È IN TE

ARMENIA

Titolo originale dell'opera:  
*Wicca Made Easy*  
*Awaken the Divine Magic Within You*

Traduzione dall'inglese di Valeria Pazzi

Copyright © Phyllis Currott, 2018.  
Originally published in 2018 by Hay House UK Ltd.

Copyright © 2019 Armenia S.r.l.  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433

[www.armenia.it](http://www.armenia.it)  
[info@armenia.it](mailto:info@armenia.it)

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.



## INTRODUZIONE

«Mi sento come se fossi arrivata a casa.»

Tutti noi siamo in viaggio, pellegrini alla ricerca di forza, obiettivi e lo superiore. Tutti noi siamo alla ricerca della pace interiore e della prosperità esteriore, del coraggio di affrontare le paure e di realizzare il nostro destino, di lasciarci alle spalle la solitudine e trovare l'amore, di cambiare il nostro modo di pensare e di vivere. Tutti noi siamo alla ricerca dello Spirito e di una guida nel nostro anelito all'interrezza. Stiamo cercando di risvegliare la magia interiore.

La vita è complicata, ma la spiritualità non dovrebbe esserlo. La vita è anche magica e la spiritualità dovrebbe esserlo.

Quando ho scoperto la Wicca, circa 40 anni fa, c'era solo un centinaio di persone che si riuniva nel retro di un vecchio polveroso ripostiglio di scope, con l'intenzione di riportare in vita un'antica tradizione di saggezza ancestrale celata agli occhi del mondo dopo secoli di persecuzioni e stereotipi negativi. Oggi negli Stati Uniti vive oltre un milione di wiccan dichiarati; la Wicca, inoltre, è diventata la forma di spiritualità a crescita più rapida nelle isole britanniche, in Europa e in Australia, e si sta espandendo in tutto il mondo.

La nascita di una nuova religione è un evento raro e la rinascita di una delle più antiche è straordinario. È il risveglio da sogni di divinità che non sono più adatti al mondo in cui viviamo o ai desideri spirituali che abbiamo. Molti sono attirati dalla Wicca perché offre la

saggezza spirituale e il senso di unità che abbiamo perso da millenni, accogliendo con affetto il ritorno della Dea, il Femminino che risorge, e onorando le donne in quanto leader spirituali.

In un'epoca drammatica di crescente devastazione ambientale, la Wicca venera Madre Terra come l'incarnazione della divinità. In una cultura globale sofisticata e istruita, caratterizzata dal declino della tradizionale osservanza religiosa, la Wicca non è né dogmatica, né gerarchica. È una pratica spirituale del tutto individuale a cui chiunque può avvicinarsi per incontrare la divinità. Non occorre nemmeno essere un wiccan per beneficiare della sua saggezza e delle sue pratiche, proprio come non c'è bisogno essere indù per praticare yoga o buddista per dedicarsi alla meditazione.

La pratica della Wicca mi ha aiutato a togliere la benda che avevo sugli occhi, dovuta a vicende e abitudini personali, che non mi ero resa conto ci fosse. Ho visto regni dello Spirito che mai avrei pensato esistessero. Ho visto il mondo in cui vivevo quotidianamente com'è in realtà: *sacro*. E ho cominciato a capire che anch'io ero sacra. La Wicca ha risvegliato la magia divina dentro di me e mi ha iniziato alla magia divina presente nel mondo circostante.

### **UN PO' DELLA MIA STORIA**

Ho scoperto la Wicca in un momento in cui non avrei potuto essere meno interessata alle questioni spirituali. Non credevo affatto nella magia quando conseguii la laurea in filosofia in una delle università dell'Ivy League statunitense, poi la qualifica di Dottore in Legge in una delle scuole più prestigiose; avevo appena iniziato a praticare in questo ambito, combattendo contro il crimine organizzato nei sindacati. Non pensavo che il mondo fosse un paradiso, né tantomeno magico, ma ero intenzionata a fare la mia parte per renderlo migliore.

Sono nata in una famiglia di intellettuali e umanisti, con genitori che hanno dedicato la vita alla giustizia sociale. Anziché a una religione specifica, mi hanno insegnato a credere alla bontà del cuore umano e a vivere secondo la Regola Aurea: tratta gli altri come vorresti essere trattato. A me bastava. Fino al secondo anno della facoltà di legge...

Cominciasti ad avere premonizioni e intuizioni che poi si rivelavano vere. Sapevo che il telefono avrebbe suonato prima ancora che squillasse e sapevo chi stava chiamando. A lezione conoscevo le risposte prima ancora di leggere i casi. I miei sensi erano al top e, per un certo periodo, ebbi anche un'ottima memoria fotografica, elemento che, come potete ben immaginare, fu di grande aiuto nel superare l'esame di abilitazione. L'aspetto più sconvolgente era quel senso di... presenza, come se il mondo fosse una realtà vivente. C'era inoltre il sogno ricorrente di una donna seduta, con una corona in testa, un libro fra le mani e una pallida luce che risplendeva sul cuore.

Non avevo nessun elemento per capire cosa mi stesse succedendo. Avevo praticato yoga fin dai primi anni delle superiori, ma negli psichedelici anni Sessanta ero troppo giovane e poi vivevo a New York, non in California. Benché fossi razionalista, cominciai a leggere libri sulla fisica quantistica, poi alcuni testi sulle straordinarie connessioni tra fisica quantistica e coscienza. Conobbi una realtà ben diversa da quella che mi avevano insegnato a scuola. Ma nulla di ciò che lessi spiegava *perché* stesse succedendo.

Nonostante questo, mi fidavo delle mie esperienze. Accettai la possibilità che ci fosse una realtà oltre i confini di ciò in cui avrei dovuto credere. E così fui condotta, da sogni ed eventi, segnali e sincronicità, e da un'amica che si autodefinì una Strega Bianca, all'incontro più improbabile e inimmaginabile del mondo: dietro a una porta nascosta sul retro di una vecchia polverosa libreria, *The Magical Child*, con un gruppo di donne che praticavano la Wicca.

*Un gruppo di Streghe, che praticava la Stregoneria.*

Fui invitata a unirmi a loro. Era l'ultima cosa al mondo che m'interessasse. Dopo tutto, erano delle *Streghe*. In altre parole, strane. Molto strane. Rifiutai educatamente. La mia vita proseguì come prima, ma i sogni, le intuizioni e quel senso di presenza svanirono. Stavo diventando insensibile; stavo ritornando a essere «normale». A quel punto la donna dei sogni riapparve.

Stavo vagando all'interno del Metropolitan Museum of Arts, cercando d'immaginare quale sarebbe stata la mia prossima mossa lavorativa, quando lei mi apparve proprio com'era nel sogno: seduta

immobile come la pietra in cui era stata scolpita. Il mondo si riempì di luce e un sorvegliante dovette aiutarmi a sedere. Quando mi ripresi, lessi la targhetta di ottone lucido posta sotto la statua: *La Sibilla Libica*. Tornata a casa, cercai la parola sibilla: «un'antica profetessa o Strega». A quel punto accettai l'invito.

Era strano. Una stanza piena di donne che, in piedi in cerchio, gesticolavano verso i quattro punti cardinali, dicendo cose che non comprendevo, passandosi di mano in mano un calice d'argento pieno di... succo d'uva e parlando della Dea. Ma erano intelligenti e interessanti, di età, razza ed estrazione diverse; alcune erano gay, altre etero. Ogni settimana m'invitavano a ritornare e io puntualmente tornavo. A poco a poco divenne chiaro ciò che facevano e perché lo facevano.

Avevo letto della Caccia alle Streghe in Europa, l'Epoca dei Roghi, una persecuzione durata circa 500 anni durante i quali circa 100.000 donne, alcuni uomini e perfino bambini furono accusati, torturati e orrendamente uccisi perché praticavano l'«Antica Religione». Cominciai a rendermi conto che le mie idee sulla Stregoneria erano stereotipi negativi derivati da favole, film e decorazioni di Halloween (tutti frutto della Caccia alle Streghe), che di fatto non avevano nulla a che vedere con le credenze e le pratiche di quelle donne. Ho appreso che Wicca è un'antichissima parola inglese ed è la radice del termine *Witch* (*strega* in inglese); entrambi i termini indicavano una persona saggia, qualcuno che vede il Sacro.

Cominciai a vedere. Vidi il meraviglioso volto della Dea sotto la maschera di un'orrenda strega; scoprii inoltre che la Strega era la figura su cui il patriarcato proiettava la sua paura delle donne, della loro forza e sessualità. La Strega moderna è, proprio come la Dea che venera, la suprema icona femminile. Essendo una giovane avvocatessa che ogni giorno si trovava di fronte a casi di abusi sessuali e di discriminazioni, era ciò che faceva al caso mio.

Le rivelazioni furono liberatorie e coinvolgenti. E poi magiche. Alla fine vidi la Dea. Mi apparve mentre formavamo i cerchi, risplendendo in ognuna delle partecipanti. Vidi la forza e il coraggio di Artemide, la sessualità di Lakshmi, la poesia guaritrice di Brigid, la

saggezza di Atena, l'amore materno e la generosità di Cerere, la forza guerriera di Morrigan, il fuoco di Pele e i misteri oscuri di Ecate.

Nello specchio della Dea, cominciai a vedere una scintilla dell'energia del Divino Femminino che era in me. Mi resi conto che i corpi sono sacri, le intuizioni un dono e la saggezza inestimabile. La divinità non fu più un vecchio irraggiungibile in cima alle nuvole, pronto a puntare il dito contro di noi. La Dea era viva, presente e pronta a ridare unità alla divinità. A ogni Sabba (le otto festività stagionali che onorano la saggezza divina della Natura), quando gli uomini venivano a celebrare con noi, scoprii un tipo diverso di Dio presente nel mondo, che ballava, amava ed era legato alla Dea.

Fu radicale. Fu rivoluzionario. Ma soprattutto fu *reale*. Non *credetti* nella Dea o nel Dio. *Li sperimentai* sulla mia pelle. La Wicca non era un sistema di credenze *sulla* divinità. Era una pratica spirituale che comportava esperienze *con* la divinità. Il terreno su cui poggiavo si spostò di nuovo. Divenne sacro.

E non fu complicato. La Wicca non mi chiese di non essere più razionalmente scettica o di imparare lunghe, strane formule magiche o elenchi di bizzarri ingredienti. Era un fenomeno semplice, gioioso e naturale. Era come ricordare qualcosa che conoscevo già. Ma soprattutto funzionava. La magia dentro di me si stava risvegliando e, nel contempo, cominciai a sperimentare la magia divina nel mondo intorno a me.

La presenza che avevo percepito all'inizio della mia avventura mi riapparve proprio davanti agli occhi. Pur vivendo in una delle città più grandi del mondo, vidi che il mondo naturale *incarnava* la divinità. L'Aria era respiro, il Fuoco spirito, l'Acqua sangue e la Terra corpo. Le pratiche wiccan mi aiutarono a entrare in sintonia con me stessa (mente, corpo e spirito) e ad armonizzarmi con la Natura, gli elementi, i cicli stagionali e la Luna, il cui ritmo e la cui saggezza spirituale appartenevano alle donne. Capii che l'amore è una forza della Natura e che tutti noi siamo figli di Madre Terra, indipendentemente dalla nostra religione.

L'intuizione si acuì e si trasformò in una maggiore consapevolezza. Cominciai a ravvisare uno scopo più grande nella mia vita e raggiungere gli obiettivi prefissi divenne più facile. La magia divina

arrivò quando il Sacro si manifestò nella mia vita. Imparai a «fare magia», per alterare la coscienza, stabilire le intenzioni, invocare la Dea e il Dio, prendere e ricevere energia, fare incantesimi, ringraziare e gioire per i doni ricevuti e la magia che si era manifestata. Era come una Legge di Attrazione pompata di steroidi.

Contemporaneamente cominciai a praticare lo sciamanesimo essenziale con l'ormai famoso Gruppo di Brooklyn. Sviluppata dal Dr. Michael Harper, l'attività si concentrava sulle pratiche essenziali delle più antiche tradizioni spirituali del mondo, condivise dalla maggior parte delle culture indigene nel corso della storia e in tutto il globo. Il mondo si estese poi al regno dello Spirito, dove fui accompagnata e guidata da alleati spirituali e animali di potere. Ciò che imparai «là» ebbe un profondo valore per me «qui» e riconobbi le radici sciamaniche della moderna Wicca: il risultato fu una trasformazione di come e perché la pratico.

Fui iniziata (il racconto si trova nel mio primo libro, *Book of Shadows*) e divenni un'Alta Sacerdotessa della Wicca. Fui la prima sacerdotessa a unire Wicca e sciamanesimo essenziale come approccio sacro integrato e, dopo 20 anni, il mio insegnamento è stato formalizzato nella Tradizione di Ara, il termine latino per «altare», il punto al centro della Creazione dove Spirito e Terra diventano Uno.

Rifiutai di farmi condizionare dagli stereotipi negativi (come wiccan, Strega o donna) e fui una delle prime Sacerdotesse wiccan americane a «uscire dal ripostiglio delle scope». Affrontai e fornii consulenze in casi innovativi, stabilendo i diritti legali dei wiccan, e sostenni ogni campagna di comunicazione globale che sfidasse gli stereotipi negativi.

Non posso dire che sia stato facile. Ho perso alcuni clienti e amici, affrontato tradimenti e dispiaceri, pianto per l'impossibilità di avere figli. Ho affrontato dubbi e mancanza di fiducia in me stessa, ho lottato contro la depressione e la disperazione nel momento in cui ho vissuto la sofferenza degli altri e di Madre Terra come se fosse mia. Sono giunta a comprendere che siamo plasmati dai doni e dagli ostacoli. La vera magia avviene quando trasformiamo le ferite in benessere, le perdite in rinnovamento, le tenebre in luce. Ciò che ho ottenuto supera alla grande ciò che ho perso o sacrificato.

Ho creato uno studio legale di successo, ho scritto best-seller internazionali che hanno reso la Wicca accessibile a tutti e ho aiutato migliaia di persone a scoprire la magia divina nel mondo in cui vivono e che vive in loro. Negli USA, *Jane Magazine* mi ha conferito un'onorificenza come «Una delle 10 donne più coraggiose dell'anno». Sono stata eletta per due volte prima wiccan vicepresidente del Parlamento delle Religioni del Mondo e ho organizzato l'Assemblea Inaugurale delle Donne nel 2015, anno divenuto storico. Ho ricevuto altri riconoscimenti di grande valore spirituale e culturale, ma l'onorificenza più importante è stato l'inserimento nel Martin Luther King Jr. Collegium of Clergy and Scholars.

E poi, al culmine di questo tumultuoso e impossibile successo, abbandonai tutto. Me ne andai in una landa selvaggia, lasciandomi alle spalle tutto ciò che avevo realizzato e tutto quello che pensavo di sapere. Andai in cerca del Mistero. Fu lui a trovarmi, nelle sembianze dell'Uomo Verde al centro di un labirinto in Italia: mi condusse in un'avventura intorno al globo e alla fine di nuovo a casa. Qui, nel mio giardino, mi venne mostrato che le leggi della Natura sono leggi spirituali, che ogni vita individuale agisce per rendere migliore la Vita in generale e che l'amore è l'unica vera fonte del Creato. Mi risvegliai alla magia divina del mondo naturale e dentro di me.

Il mio viaggio è stato unico e profondamente magico, ma mi ha sempre colpito il fatto che se io, avvocato scettico di New York, potevo aver vissuto esperienze così straordinarie ed essermi risvegliata alla magia dentro di me, lo stesso poteva capitare a chiunque altro. Questo libro distilla i principi e le pratiche spirituali della Wicca – così come li ho praticati e insegnati per circa 40 anni – e spero che possa aprire la vostra coscienza, mettervi in contatto con la divinità del mondo in cui vivete e risvegliare la magia che c'è dentro di voi.

Tutti ricevono una pacca sulla spalla, una chiamata dal Sacro affinché si risvegliino. Se leggendo queste parole avete la sensazione di averlo già saputo, di aver già sentito quella chiamata, o una frase della chiamata che avete già ricevuto, lasciate che sia la prima a dire: *Benvenuti nella divina magia interiore. Benvenuti a casa!*





## COME USARE QUESTO LIBRO

*Wicca - Il libro essenziale* non è la classica guida wiccan. Non è un libro con ricette e formule per incantesimi meccanici e gratificazione istantanea. *È una guida per risvegliare la magia che c'è in voi.*

Il segreto di questo libro è il fatto di richiedere un'interazione da parte vostra. Non dovete soltanto leggerlo, ma anche metterne in pratica le indicazioni per risvegliare la vostra magia interiore. Vi prometto che, se vi impegnate, funzionerà. Le pratiche sono presentate in un ordine tale da sviluppare le doti e i talenti spirituali della persona e si possono eseguire sia in solitudine sia in un gruppo di studio o perfino in una congrega, procedendo secondo il vostro ritmo.

### IL DIARIO MAGICO

Mentre usate il libro, terrete un diario magico in cui vi chiedo di annotare esperienze, incontri, riflessioni, rivelazioni, sogni, viaggi, intuizioni, sincronie, incantesimi e rituali creati da voi. Ovviamente siete liberi di scrivere tutte le volte che ne sentite lo stimolo.

Tenere un diario magico è utilissimo per ricordare ciò che avete fatto, sperimentato e provato, le intuizioni, le epifanie e le ispirazioni che avete vissuto e per vedere conquiste, crescita e successi. Ma soprattutto vi aiuterà a vedere gli schemi e le lezioni, le divinità e i segni del destino, la grande e sacra storia che sta emergendo nella vostra vita.

## **IL LIBRO DELLE OMBRE**

Se la Wicca vi spinge verso una pratica spirituale che vi piacerebbe continuare, iniziate a tenere un Libro delle Ombre. A questo scopo ho inserito una semplice guida nel Capitolo 12. Come per il diario, è un progetto incredibilmente magico, creativo e coinvolgente.

Spero che questo libro vi apra un mondo di meravigliosa e divina magia. Forza, cominciamo!

# ELENCO DELLE PRATICHE

- 32 Pratica: purificazione con acqua salata
- 34 Meditazione guidata: la presenza divina
- 36 Pratica: Prestare attenzione alla divinità
- 39 Meditazione guidata: respirazione
- 47 Pratica: il canto magico
- 49 Pratica: visualizzazione 1
- 50 Pratica: visualizzazione 2
- 54 Visualizzazione guidata: la narrazione di storie
- 58 Pratica: viaggio per trovare l'animale guida
- 67 Meditazione guidata: percepire i propri sensi
- 72 Pratica: radicamento
- 77 Pratica: fare magia con la Natura
- 79 Pratica: trovare il proprio luogo energetico e incontrare  
lo spirito del luogo
- 91 Pratica: Creazione di un altare personale
- 94 Pratica: creazione del cerchio passo dopo passo
- 108 Pratica: la benedizione della Dea
- 111 Pratica: il battito del cuore di Madre Terra
- 112 Pratica: il Canto della Dea
- 114 Visualizzazione guidata: incontrare la Dea
- 116 Pratica: creazione di un altare e offerte alla Dea
- 118 Pratica: invocare la Dea
- 121 Pratica: *Drawing Down the Moon*, o Tirare giù la Luna

- 124 Pratica: l'incantesimo del Dio
- 126 Visualizzazione guidata: trovare il Dio interiore
- 129 Pratica: Drawing Down the Sun (Tirare giù il Sole)
- 132 Pratica: piantare i semi del cambiamento
- 134 Pratica: danzare con il Dio Cornuto
- 141 Lavorare con la ruota
- 142 Incenso polivalente per i Sabba
- 144 I riti dei Sabba passo per passo
- 160 Lanciare un incantesimo passo dopo passo
- 169 Pratica: lanciare un incantesimo di protezione
- 171 Pratica: lanciare un semplice incantesimo di guarigione
- 172 Pratica: lanciare un incantesimo di coraggio
- 172 Pratica: lanciare un incantesimo di prosperità
- 173 Pratica: lanciare un incantesimo di pace
- 173 Pratica: lanciare un incantesimo d'amore
- 180 Pratica: Un-Naming
- 182 Pratica: ascoltare le piante
- 184 Pratica: preparare una pozione
- 190 Pratica: caricare un oggetto di potere
- 198 Pratica: divinazione quotidiana
- 200 Pratica: creare un rituale personale
- 206 Pratica: rituale di auto-consacrazione