



Lanciare incantesimi

*La maggior parte delle persone
istintivamente sa che quando ci si innamora
il mondo si fa pieno di magia,
ciò che non sa è che quando
si scopre che l'universo è pieno di magia
ci si innamora del mondo.*

*PHYLLIS CUROTT, *Il sentiero della Dea**



Un mondo magico

*La magia è una parte essenziale di noi.
A volte però dubitiamo di noi stesse.
Dubitiamo che la magia sia reale...
Abbiamo bisogno di un incantesimo
che ci apra la strada, una guida che ci aiuti a trovare la via.*
PHYLLIS Curott, *La saggezza della strega – Tarocchi*

Il mondo è pieno di magia.

Da bambini tutti lo sapevamo. Lo sentivo ogni volta che mi arrampicavo tra i rami del melo in fiore nel giardino sul retro della mia casa di periferia. Una mia vecchia amica sapeva di aver evocato un fragoroso temporale girando vorticosamente su se stessa su una collina spazzata dal vento. Molti di noi hanno scoperto la magia insieme a un logoro coniglietto di peluche animato dal nostro amore. *Sapevamo* che c'era una presenza benevola e selvaggia che vegliava su di noi, che compiva magie insieme a noi.

La fiducia nella magia di un mondo vivo, che si prende cura di noi e ci guida in meravigliose avventure che portano a rompere qualche osso, ma formano l'anima, sfuma man mano che cresciamo. La mettiamo via, insieme al coniglietto e alle favole, per passare a libri di testo e diplomi così da poterci guadagnare da vivere, pagare il mutuo e mandare i nostri figli a scuola. Eppure un barlume della vecchia magia riemerge quando rileggiamo quelle

favole per i nostri bambini, o per noi stesse,* quando una pioggia estiva ci coglie di sorpresa, o un sogno si avvera.

Una vita priva d'incanto non è del tutto viva. Abbiamo bisogno di incantesimi che soddisfino il nostro desiderio d'amore, che nutrano il nostro benessere e la nostra capacità di prenderci cura di noi stesse, che ci aiutino a trovare il nostro scopo nella vita, un senso di meraviglia e un significato spirituale, soprattutto in questi tempi travagliati. E man mano che la crisi climatica peggiora, cresce in noi la sensazione che non potremo guarire, o trovare la pace interiore, finché non faremo pace con la Madre Terra, finché non impareremo dalla sua saggezza a vivere bene.

Siamo pronte a re-incantare le nostre vite e il nostro mondo devastato, pronte per incantesimi che riallaccino i nostri legami con la Terra, con il nostro spirito, con dei modi sacri per vivere bene, e con un senso di meraviglia.

Witch, strega – Wicce, saggia

Il fatto che la stregoneria** sia la spiritualità in più rapida crescita negli Stati Uniti probabilmente non dovrebbe sorprenderci. “Witch”, ovvero strega in inglese, è una parola piena di magia. A

*N.d.T. – su indicazione dell'autrice si è scelto di usare il femminile come genere di default quando il testo non specifica se il riferimento è a un uomo o una donna. Questo sia per rispecchiare l'effettiva composizione di genere di chi leggerà questo libro, ovvero per lo più donne, sia anche per distanziarsi dal modello patriarcale del maschile normativo. Ad ogni modo, questo libro si rivolge tanto alle donne quanto agli uomini e le pratiche che propone sono adatte a entrambi. Questa scelta non implica alcun intento di discriminazione del maschile, anzi, è mossa da un sincero desiderio di parità tra i generi, e oltre i generi, non solo in queste pagine, ma nel mondo.

** N.d.T. – su indicazione dell'autrice si è preferito il termine “stregoneria,” al più consueto “stregoneria,” per tradurre l'inglese *Witchcraft*. L'autrice, infatti, ritiene che “stregoneria” sia una traduzione più accurata del senso profondo di *Witchcraft*, inteso come “arte della strega,” oltre a essere un vocabolo più neutro e univoco, rispetto a “stregoneria” che, tanto nell'uso comune quanto in ambito antropologico e accademico, può rimandare a figure, pratiche e concetti anche molto diversi tra loro, spesso caratterizzati da forti connotazioni negative.

dispetto di secoli di calunnie, repressione e misoginia, le streghe hanno rivendicato la loro saggezza, la loro magia e il loro scopo. Hanno rivendicato cosa significhi essere una strega.

La parola inglese “witch” viene da *wicce* (che si pronuncia *witch-a*, ossia *uiccia* in italiano), un termine che risale a più di 5.000 anni fa. Per i nostri antenati euro-indigeni una *wicce* (femminile; *wicca* al maschile) era una donna saggia, colei che vedeva il Sacro, una sciamana.

La stregoneria, l'Arte della saggezza, con tutte le sue reinvenzioni moderne, affonda le sue radici nella più antica forma di spiritualità dell'umanità, lo sciamanesimo, e ha molte similitudini con le tradizioni di saggezza indigena di tutto il mondo. Le persone sagge, chiamate *wicce*, donna di medicina, *cunning man*, *saman*, sciamano/a, *mambo*, *voelva*, *udagan*, *vitke*, *bruja*, *strega* [in italiano nel testo], *fugara*, *mudang*, *angakok*, *bablawo*, *p'ago*, *taltos*, *sangoma* e in molti altri modi ancora, hanno sempre ricoperto ruoli sacri simili.

Le sagge sono guaritrici, levatrici di nuovi nati, di anime perse e anime trapassate, conducono cerimonie sacre, celebrazioni e riti di passaggio. Interpretano sogni, oracoli e segni, custodiscono i misteri e fanno magia. Sono maestre nel bilanciare, armonizzare e riunire l'interno e l'esterno, il visibile e l'invisibile, lo Spirito e il mondo.

Una strega è colei che viaggia tra i mondi sapendo che i mondi sono uno. Le streghe riconoscono e onorano i luoghi di potere e gli spiriti di quei luoghi. Conosciamo la divinità selvaggia della Natura e sappiamo che la natura umana è migliore quando riconosciamo di essere parte del mondo naturale. Sappiamo che le piante sono guaritrici e gli animali insegnanti e che abbiamo tanto da imparare.

Molto tempo fa le streghe appresero che il mondo era magico. E sempre hanno usato la loro saggezza, le loro abilità e la loro magia per vivere bene e creare armonia dentro di sé, con gli altri, con lo spirito e con il mondo naturale che è sacro.

Io sono una strega. Dopo essermi dichiarata pubblicamente tale

quarant'anni prima che la cosa fosse accettabile, dopo esser stata un'avvocata attivista, aver scritto diversi bestseller internazionali e aver ricevuto riconoscimenti che nessuno si sarebbe aspettato una strega potesse ricevere, so bene cosa la magia è in grado di realizzare.

Tu hai il potere di fare incantesimi

Ben prima che il termine entrasse in voga, gli incantesimi erano già un'antica arte volta a "manifestare." Le streghe hanno sempre fatto incantesimi per manifestare, risanare e aiutare, e quel potere risiede anche dentro di *te*, che tu sia una strega o no. Non devi necessariamente esserlo per lanciare incantesimi, così come non devi essere buddista per meditare, o induista per fare yoga.

Oggi la scienza ha confermato quello che le streghe hanno sempre saputo: la nostra consapevolezza ha la straordinaria capacità d'influenzare l'esito degli eventi. Quando fai un incantesimo attingi alla tua capacità innata di hackerare la tua mente, il tuo corpo e la tua energia per manifestare ciò che desideri e di cui hai bisogno, e ciò che il mondo ha bisogno di ricevere da te.

Nel fare incantesimi per l'amore o l'abbondanza, per la salute o la pace interiore, per il cambiamento o l'auto-accettazione ti assumi la responsabilità della creazione della tua vita. Spinti dal tuo intento, dalla sicurezza e dalla fiducia nella tua capacità di manifestare la vita che meriti, i tuoi incantesimi possono davvero funzionare. E anche se a volte funzionano in modi inaspettati, gli incantesimi risultano sempre emozionanti e stimolanti.

Alcune persone temono che possano avere un effetto boomerang, andare nel verso sbagliato o recar danno. Ma non devi preoccuparti, *Incantesimi per vivere bene* ti guiderà nel fare incantesimi in modo naturale, positivo ed efficace. Gli incanti e le invocazioni che condivido scaturiscono dai miei insegnamenti e dai miei personali grimori, ovvero quella raccolta di incantesimi e altre forme di saggezza che una strega colleziona nel corso di una vita pervasa

di magia divina, per aiutarti a ottenere il cambiamento che desideri o di cui hai bisogno e a vivere bene e con meraviglia. Spero che sia per te una saggia guida verso quel luogo dentro di te in cui dimora la magia, verso lo Spirito che è sempre presente per te e verso la Grande Magia della Natura che continuamente ti benedice con tutto ciò che ti serve per vivere bene e rendere il mondo un posto migliore grazie alla tua presenza.

Lancia gli incantesimi proposti in questo libro, adattali, falli tuoi, e manifesterai cambiamento e benessere. Aumenteranno così la fiducia, la sicurezza, l'ottimismo e la gioia che provi, la tua vita si espanderà e il tuo spirito fiorirà.

Lancia i tuoi incantesimi e re-incanterai la tua vita e il mondo.

Il potere spirituale degli incantesimi

Per lungo tempo gli incantesimi sono stati usati per scopi essenzialmente pratici, per portare cambiamenti che semplificassero la vita e la rendessero più sana, felice, prospera e piena d'amore. Molti degli incanti proposti possono essere intrapresi con un simile atteggiamento pragmatico e funzioneranno. Ma gli incantesimi possono offrirti molto di più perché, se lo desideri, possono *essere* molto di più. Possono colmare la tua vita di meraviglia perché la colmano del Sacro.

Se desideri accedere a pieno al magnifico, magico, efficace potere degli incantesimi, vivili come pratiche spirituali. Lascia che ti guidino fino alla fonte della tua divinità interiore e che ti aiutino a trovare quella magia capace di manifestare i doni e le visioni che benediranno la tua vita e il mondo. Affronta i tuoi incantesimi come pratiche spirituali e loro ti porteranno in sintonia con l'energia numinosa, abbondante e generatrice di vita della Creazione, aiutandoti a canalizzarla verso una vita di realizzazione, armonia e magia oltre qualunque cosa tu possa desiderare o immaginare.

Sperimenta gli incantesimi come pratiche spirituali e scoprirai che sono tutti, in un modo o nell'altro, degli incantesimi d'amore.

La magia degli incantesimi

La magia degli incantesimi è uno dei più potenti metodi di manifestazione della stregoneria. Ma che cos'è la magia? Sfogliando la maggior parte dei libri su incantesimi, magia o stregoneria probabilmente troverai una qualche versione della definizione seguente: *la magia è la manipolazione di forze invisibili e soprannaturali per manifestare le tue intenzioni e raggiungere i tuoi obiettivi.*

Come i pesci non riescono a vedere l'acqua in cui nuotano, allo stesso modo noi faticiamo a riconoscere che questa idea esprime una visione della realtà molto non-magica e patriarcale. Ha avuto inizio tanto tempo fa quando, in teoria, Dio diede all'uomo la supremazia su un mondo inanimato perché ne facesse ciò che voleva. Prosegue nella nostra convinzione moderna che la scienza dia all'umanità il potere di manipolare e sfruttare un mondo inanimato, e la ritroviamo in questa definizione di magia che ci attribuisce potere sulle forze e le forme della Creazione (inanimata).

Gli anni trascorsi a fare magia, che lentamente mi hanno resa una donna saggia, mi hanno portata a una concezione molto diversa della magia, che *non* ha nulla a che vedere con la manipolazione di forze soprannaturali, o della Natura, né col trattare il mondo come un inanimato distributore automatico. La magia non è il tentativo di avere potere sulla Creazione, sugli esseri viventi che la condividono con noi o sulle forze che fanno funzionare il tutto. Questo approccio è *in-naturale*, e siamo già immersi fino al collo nelle conseguenze dei nostri comportamenti innaturali.

Facendo incantesimi scoprirai quello che le *wicce* e i *wicca* sapevano:

LA MAGIA È IL FLUIRE DELLO SPIRITO, DEL SACRO, DELLA FONTE,
È L'ÉLAN VITAL, IL NWYRTRE, CHI, TAO, ENERGIA, È IL POTERE
CHE CREA LA VITA, CHE AIUTERÀ TE A CREARE LA TUA VITA.

La magia è la fonte che crea, la forza che unisce, il fluire dell'energia divina nella forma, e dalla forma all'energia, in una danza di rigenerazione che crea, sostiene e ri-crea la vita. La magia fluisce avanti e indietro, unendo Spirito e Creazione, divino e Natura e, quando siamo pronte, noi.

La magia, inoltre, è completamente naturale. Abbiamo bisogno della magia del vivere in *questo* mondo in cui lo Spirito è presente e vivo nella quercia del nostro giardino, nel cane che sonnecchia accanto a noi, nella persona che amiamo, nel terreno su cui camminiamo, nella vita che ci è stata donata. La vita desidera ardentemente che ci risvegliamo per stabilire con essa relazioni profonde d'amore e sostegno che rendano il mondo un luogo migliore per tutta la Vita.

Tutto ciò con cui lavoriamo nel fare incantesimi (le energie, gli elementi, i materiali che incarnano lo Spirito) è vivo. Tutto è sacro. La magia è sacra.

Fa' incantesimi con il potere divino che anima tutta la Creazione e scoprirai in te un gran senso di meraviglia, avrai una vita colma di magia e vivrai la vita *migliore* che tu possa vivere.

La Grande Magia della Natura

Tutto ciò di cui hai bisogno per fare incantesimi per una vita ricca di salute, abbondanza e gioia è in te e intorno a te, nel mondo naturale. È la Grande Magia della Natura e tu sei fatta per esserne parte. Al termine di una lunga ricerca, la Madre Terra ha condiviso con me la sua magia, ovvero il modo in cui crea e sostiene la vita rendendo lo Spirito visibile, e tutti gli esseri viventi vivono in accordo con essa, tranne noi esseri umani. Confermata anni dopo dagli eco-biologi, questa Grande Magia ha cambiato la mia vita, il mio scopo, la mia magia:

TUTTE LE CREATURE, NEL PRENDERSI BUONA CURA DI SE STESSE,
RENDONO IL MONDO UN LUOGO MIGLIORE PER TUTTA LA VITA.

È un principio valido anche per te, che tu sia una strega o no, che tu sia un essere umano o no, che tu lanci incantesimi oppure no. È profondamente spirituale. È la Natura che *incarna* lo Spirito. *Questa* è la fonte della magia. *Questa* è la magia, la magia della Natura.

Quando fai incantesimi, lasciati guidare dalla magia della Natura. Lancia incantesimi per vivere bene, per essere felice e in salute, prospera e realizzata, e per vivere una vita che abbia per te valore e significato. Apri il tuo cuore, e l'energia divina della vita che connette ogni cosa fluirà in te. La magia fluirà in te. Cambierà il modo in cui vivi nel mondo e tu, a tua volta, cambierai il mondo. Che quello che cerchi sia un incanto, un libro, un figlio o una figlia, una carriera o una tua passione, la magia arricchirà la tua vita e renderà il mondo un luogo migliore per tutta la Vita.




Fare incantesimi con saggezza

Tu sei un incantesimo d'amore lanciato dall'Universo.
PHYLLIS CUROTT, *Il sentiero della Dea*

Un'affermazione, una meditazione, un incanto, una luna piena, una piuma, un seme, una conchiglia, una pietra, un'alba; ogni cosa racchiude magia e tutto può essere un incantesimo.

Gli incantesimi possono essere scritti, parlati, cantati, danzati, possono essere oggetto di meditazione, essere eseguiti una volta sola o con devota regolarità. Gli incantesimi possono essere spontanei e semplici, o accuratamente orchestrati e pianificati. Puoi recitare un'antica formula magica mesopotamica o inventare tu due versi in rima. Puoi ascoltare invece di parlare, nuotare invece di stare in piedi, usare unicamente il tuo desiderio o ogni spezia della tua credenza. Puoi creare un altare con tutto l'occorrente; puoi *essere* tu l'altare su cui l'Universo fa il suo incantesimo.

Puoi iniziare già da adesso a usare gli incanti racchiusi in questo libro, ma voglio condividere con te quella saggezza capace di rendere migliori le tue esperienze, le tue capacità e i tuoi risultati.



❖ Incantesimo dell'Aria per la presenza mentale

L'Aria è l'elemento della consapevolezza, il primo elemento con cui lavoriamo quando determiniamo la nostra intenzione. La maggior parte degli incantesimi iniziano con la respirazione per sgombrare la mente e trovare la giusta concentrazione. Il respiro è anche una meditazione magica per manifestare e connettersi alla Creazione. Fa' questo incantesimo e scoprirai che il Divino è soltanto a un respiro di distanza. E questo cambia tutto...

Puoi fare questo incantesimo di respirazione ovunque, in qualunque momento. Anche solo pochi respiri operano la magia.

L'occorrente

- Un luogo tranquillo
- Circa 10 minuti di tempo

L'incantesimo

1. Siediti e rilassati. Chiudi gli occhi e fa' qualche respiro profondo in modo naturale.
2. Ora inspira contando fino a tre.
3. Trattieni il respiro contando fino a due.
4. Espira contando fino a cinque.
5. Continua a respirare lentamente, pienamente, naturalmente: inspira, conta fino a tre; trattieni il fiato, conta fino a due; espira, conta fino a cinque.
6. Senti il tuo corpo e la tua mente farsi più calmi e trovare maggiore chiarezza.
7. Può esserti d'aiuto sapere che i pensieri continueranno a for-

marsi nella tua mente. Lasciali arrivare e poi andar via, e non essere dura con te stessa. Semplicemente riporta l'attenzione al respiro e ciò ti farà tornare al momento presente.

8. Se hai bisogno di energia, concentrati sull'ossigeno che scorre attraverso il tuo corpo, energizzandoti con la forza vitale. Senti l'energia scorrere attraverso di te, nutrendoti, sostenendoti, rivitalizzandoti.
9. Senti l'energia della Creazione che scorre attraverso di te. Non sei mai sola. Ogni respiro ti connette al Sacro.
10. Continua a respirare a un ritmo lento, agevole e naturale.
11. Quando sei pronta, apri gli occhi.
12. L'incantesimo è stato lanciato.

Agisci in accordo

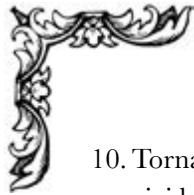
Ogni volta che sei tesa, confusa o in ansia, fa' cinque respiri profondi, a pieni polmoni, e senti la tua mente ritrovare chiarezza e il tuo corpo rilassarsi.

❖ Incantesimo del Fuoco per l'energia

Il Fuoco è l'elemento dell'energia, della trasformazione e della gioia. È la forza del sole che fa crescere tutta la vita; è l'energia dello Spirito; è il tuo potere di creare la tua vita, di cambiare, di vivere bene e con gioia. Questo incantesimo del Fuoco ti darà l'energia necessaria a raggiungere il tuo obiettivo, qualunque possa essere.

L'occorrente

- Una candela del colore appropriato al tuo scopo (*vedi pag.241*)
- Fiammiferi
- Un coltellino



10. Torna in casa, bevi dell'Acqua, va' a letto e, quando ti svegli, vivi bene.

11. L'incantesimo è lanciato...

Agisci in accordo

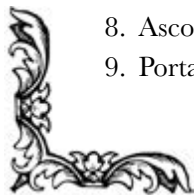
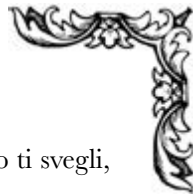
Manifesta la tua magia. Porta la tua luce delle stelle, il tuo amore e la meraviglia nel mondo e vivi bene.

❖ Il mio incantesimo dedicato a te per tornare a casa

C'è un motivo per cui sei qui ora: la sensazione di uno scopo che ti ha richiamata a sé, una chiamata che ha smosso il tuo spirito, un incantesimo che ti ha risvegliata. E così, prima di suonare la campana, chiudere il libro e spegnere la candela, ti offro questo incantesimo di benedizione, dal mio cuore al tuo, per uno straordinario viaggio verso casa, verso un mondo di magia sacra che sta aspettando il tuo ritorno.

L'incantesimo

1. Posizionati in piedi a gambe leggermente divaricate, saldamente ma delicatamente presente sulla Madre Terra.
2. Poggiate le mani sul cuore e sentine il battito.
3. Respira e senti la vita fluire attraverso di te.
4. Senti il tuo cuore espandersi.
5. Allarga le braccia.
6. Senti il tuo cuore aprirsi alla Creazione.
7. Senti il cuore della Creazione aprirsi a te.
8. Ascolta il canto della Creazione intonato tutto intorno a te.
9. Porta le mani al cuore e ricevi questo incantesimo di benedi-



zione. (Se vuoi, dillo ad alta voce sostituendo "me" con "te," "mio" con "tuo.")

Possano lo Spirito e il Mondo essere tutt'Uno in te.

*Possa il tuo cuore essere aperto alla Vita
che ti accoglie nel suo cuore.*

*Possa la magia dell'amore scorrere in te
e attraverso di te fluire nel mondo.*

*Possa la tua vita essere benedetta e
possa la Vita del mondo essere benedetta da te.*

Che sia così.

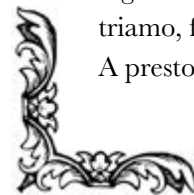
10. L'incantesimo è lanciato. Il cerchio è aperto, ma mai spezzato.

Vivere in accordo

Stai vivendo in un periodo critico. Per secoli abbiamo dis-incantato il mondo, spedendo il Sacro così lontano che il Divino sembrava essere morto. Le conseguenze sono disastrose: il futuro della vita è in bilico. La Madre Terra ci sta invitando a tornare a casa, ci sta richiamando per aiutare la vita a fiorire in salute, armonia e amore. Scrivere è un incanto; questi incantesimi sono la mia offerta per aiutarti a risvegliarti alla magia divina che è in te e tutto intorno a te. Possa il tuo cuore aprirsi al cuore divino della Creazione. Possa la tua magia modellare il tuo scopo, quel qualcosa che ti dà gioia e che rende il mondo un posto migliore perché tu ci sei stata. Possa tu re-incantare la tua vita e il mondo.

Sigilliamo il nostro incantesimo dicendo insieme: "Felici ci incontriamo, felici ci separiamo e felici ci incontreremo ancora!"

A presto.



www.phylliscurott.com
phylliscurott
@phylliscurott
@phylliscurott
PhyllisCurottWitchcrafting

In Italia:
www.tempiodiara.eu
tempiodiara (FB)
tempiodiara (IG)

Il corso online (in inglese) di Phyllis *Awaken the Witch Within* è disponibile presso: www.hayhouseeu.com/awaken-the-witch-within-online-course-hhu
È possibile iscriversi alla comunità virtuale di Phyllis (in inglese) da: www.patreon.com/phylliscurott

Per la formazione nella tradizione di Ara, la tradizione spirituale fondata da Phyllis, e per suoi seminari, conferenze e interviste in italiano consultare: www.tempiodiara.eu

Opere di Phyllis Curott

Tarocchi "La saggezza della strega"
(illustrazioni di Danielle Barlow)

Wicca. Il libro essenziale.

Una guida per risvegliare la magia che è in te

Il sentiero della Dea

L'arte della magia

Teoria e pratica per impararla, esercitarla e coglierne i frutti

La magia dell'amore

Diario incantato di una strega alla conquista del Principe Azzurro



Indice

Lanciare incantesimi, 7

Un mondo magico, 9
Fare incantesimi con saggezza, 17
Fare incantesimi con abilità, 25
La tecnica e l'arte degli incantesimi, 37

Gli incantesimi, 47

Incantesimi con gli elementi della natura, 51
Incantesimi *rapidi* con gli elementi, 61
Incantesimi *rapidi* e semplici per una giornata magica , 67
Un mese di incantesimi lunari, 71
Un anno d'incantesimi stagionali, 81
Incantesimi per l'abbondanza, 99
Incantesimi d'amore, 111
Incantesimi per la purificazione, la chiarezza e il cambiamento, 123
Incantesimi per l'ispirazione, la creatività e lo scopo, 135
Incantesimi per la protezione, la forza e il coraggio, 151
Incantesimi per l'auto-consapevolezza e la serenità, 161
Incantesimi per la cura di sé e la guarigione, 177
Incantesimi con la magia della Natura, 193
Incantesimi per la pace profonda, 209
Incantesimi per la meraviglia, 219
Il mio incantesimo dedicato a te per tornare a casa, 232

Corrispondenze e altre informazioni utili, 235

Tavola delle Corrispondenze, 236

Intenzioni, erbe, oli, minerali, 238

Colori ed elementi, 241

Tempistiche, 242

Tempistiche per massimizzare la manifestazione, 242

Fasi lunari, energie e tempistiche, 243

Sabbat, energie e tempistiche stagionali, 243

Ringraziamenti, 245

L'autrice, 247



Lista di incantesimi per vivere bene

Gli incantesimi, 47

Incantesimi con gli elementi della natura, 51

Incantesimo dell'Aria per la presenza mentale, 52

Incantesimo del Fuoco per l'energia, 53

Incantesimo dell'Acqua per la purificazione, 54

Incantesimo della Terra per il radicamento, 55

Incantesimo di centratura per l'equilibrio, 57

Incantesimi rapidi con gli elementi, 61

Aria: incantesimo *rapido* per il cambiamento, 62

Fuoco: incantesimo *rapido* per ricaricarti d'energia, 63

Acqua: Incantesimo *rapido* di benedizione per l'amore, 63

Terra: Incantesimo *rapido* di radicamento, 64

Incantesimo *rapido* di centratura quotidiana, 65

Incantesimi rapidi e semplici per una giornata magica, 67

Incantesimo del mattino, 68

Incantesimo di mezzogiorno, 68

Incantesimo del tramonto, 69

Incantesimo di mezzanotte, 69

Un mese di incantesimi lunari, 71

Luna nuova – Incantesimo della Fanciulla per stabilire l'intento (caricare un amuleto per un'intenzione), 72

Luna piena – Incantesimo della Madre per la manifestazione, 73