

The background of the cover is a dark teal color, densely decorated with various botanical illustrations. These include large, detailed leaves with prominent veins, smaller fern-like fronds, and clusters of small, light-colored flowers or berries. The illustrations are rendered in shades of light green and yellow, creating a rich, naturalistic feel.

ARIN  
MURPHY-HISCOCK

# GREEN WITCH

Magia ziół, kwiatów, olejków eterycznych  
i innych darów matki natury



ARIN  
MURPHY-HISCOCK

# GREEN WITCH

---

Magia ziół, kwiatów, olejków eterycznych  
i innych darów matki natury

---

PRZEŁOŻYŁA  
Karolina Bochenek



TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*The Green Witch: Your Complete Guide to the Natural Magic of Herbs,  
Flowers, Essential Oils, and More*

Redaktor prowadząca: Ewelina Sokalska  
Redakcja: Marta Pustuła  
Korekta: Bożena Sęk  
Opracowanie graficzne okładki: Łukasz Werpachowski  
Zdjęcie na okładce: © Lisl (Shutterstock.com)  
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2017 by Simon and Schuster, Inc.

Copyright © 2019 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus  
Copyright © for the Polish translation by Karolina Bochenek, 2019

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2019  
ISBN 978-83-66234-78-9



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:  
[www.facebook.com/kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)



[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

Wydawnictwo Kobiece  
E-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)  
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie  
[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie / 11

## CZEŚĆ I

Odkryj w sobie zieloną czarownicę

---

**Rozdział 1: Naturalne czarownictwo / 15**

Ścieżka zielonej czarownicy / 16

Krótką historią zielonego czarownictwa / 21

Nauka identyfikacji z ziemią / 24

Magia ścieżki zielonej czarownicy / 27

**Rozdział 2: Odkryj swoją moc / 33**

Siedem głównych obszarów zielonego czarownictwa / 34

Narzędzia / 38

Stworzenie świętej przestrzeni we własnym domu / 45

Stworzenie świętej przestrzeni poza domem / 58

Życie w zgodzie z ziemią / 60

**Rozdział 3: Dostrój się do natury / 63**

Poznanie swojego zakątka wszechświata / 64

Odczuwanie energii otoczenia / 66

Uziemienie / 68

Praca z czterema żywiołami / 69

Odkrywanie i rozwijanie zmysłów / 75

**Rozdział 4: Korzystaj z mocy pór roku / 81**

Cykle sezonowe i ich energia / 82

Świętowanie przesileni i równonocy / 85

Medytacje na każdą porę roku / 86

Rytuały sezonowe / 93

## CZEŚĆ II

### Podążanie zieloną ścieżką

---

**Rozdział 5: Bliska więź z ziemią / 105**

Słońce, Księżyc i gwiazdy / 106

Praca z zieloną energią / 112

Magia drzew / 115

Dostrajanie się do energii kwiatów / 123

Silnie działające zioła i rośliny zielone / 129

Kamienie: kości ziemi / 137

**Rozdział 6: Załóż ogród zielonej czarownicy / 145**

Moc ogrodu / 146

Projektowanie ogrodu / 148

Wskazówki dotyczące sadzenia / 151

Naturalna pielęgnacja ogrodu / 153

Ogród domowy / 157

## **Rozdział 7: Magia zielonej czarownicy / 161**

- Przygotowanie ziół / 162
- Wydobywanie energii ziół / 164
- Błogosławienie stworzonych produktów / 167
  - Kadzidła ziołowe / 169
  - Czarodziejskie woreczki / 179
  - Ziołowe poduszki na sen / 181
  - Woreczki ogrodowe / 183
    - Własna miotła / 185
  - Balsamy i perfumy / 189
  - Kamienie ogrodowe / 192

## **Rozdział 8: Zostań naturalną uzdrowicielką / 199**

- Kroki uzdrawiania / 200
- Ziołowe herbatki lecznicze / 201
- Energetyczne olejki eteryczne / 206
- Regenerujące kąpiele i sole do kąpieli / 212
- Wzmacniające eliksiry / 218

## **Rozdział 9:**

### **Kuchenne przepisy zielonej czarownicy / 219**

- Dostrajanie się do energii owoców / 220
- Korzystanie z mocy kwiatów / 224
- Wzmacniające octy ziołowe / 231
- Aromatyzowane cukry / 232
- Warzywa dla zdrowia / 235
- Dobroczynne właściwości ziaren / 243

### **Aneks: Magiczne właściwości obiektów naturalnych / 249**

- Bibliografia / 255
- Podziękowania / 259

# Wprowadzenie



Bez względu na to, z jakiego powodu poszukujesz większej równowagi, dostrojenie się do energii przyrody pomoże ci się uwolnić od stresu i skupić się na tu i teraz. Nie ma lepszego sposobu na zgłębianie obfitości natury niż podążanie ścieżką zielonej czarownicy. Jest to ścieżka przyrodniczki, zielarki i uzdrowicielki – swobodna, elastyczna i indywidualna praktyka dla każdego, kto chce odkrywać dary natury i korzystać z nich w celu przywracania równowagi i harmonii w swoim życiu. W *Green Witch* znajdziesz wszystkie informacje, jakich potrzebujesz do rozwijania duchowej praktyki naturalnego czarownictwa – począwszy od porad dotyczących podążania zieloną ścieżką we współczesnym świecie, a skończywszy na wiadomościach na temat ziół, roślin, drzew, kamieni i innych obiektów. Zapoznasz się tu z przepisami, ćwiczeniami, rytuałami i wskazówkami dotyczącymi przygotowania mikstur oraz mieszanek ziołowych zarówno w celach magicznych, jak i tych bardziej przyziemnych.

*Green Witch* to przydatny i praktyczny przewodnik dla współczesnej czarownicy, która w dzisiejszym świecie pragnie połączyć się z naturą. Spotkasz się tu z historią tej tradycji, a także nauczysz

się tworzyć własną. Wyjątkowość naturalnego czarownictwa polega na tym, iż jest to wysoce wyspecjalizowana i indywidualna ścieżka. Każdego pasjonują inne zagadnienia i każdy ma inne podejście do praktyki w tej dziedzinie. Chodzi zatem o znalezienie równowagi we własnym życiu i w swoim otoczeniu.

Zielona czarownica ściśle współpracuje z przyrodą i jej darami. Wykorzystuje moc darów natury w celu poprawy samopoczucia fizycznego, kondycji duchowej oraz warunków otoczenia, a także pracuje nad nawiązaniem osobistego połączenia ze światem przyrody. Zharmonizowanie się z naturą może być wyzwaniem w dzisiejszym świecie technologii i przemysłu. Na szczęście nie musimy wcale rezygnować ze współczesnych wynalazków. Potrzebujemy jedynie wprowadzić do swojego życia dawną wiedzę, która tylko czeka, abyśmy znów ją odkryli. Cała sztuka polega na zwróceniu uwagi na naturalną energię obecną w świecie i odkryciu, jak na nas oddziałuje.

Słuchaj otaczającego cię świata. Otwórz swoje serce. Odzyskaj równowagę i ciesz się przygodą, jaką jest twoje życie.

Uwaga: Chociaż w tekście piszę o zielonych czarownicach, to jednak w żadnym wypadku ścieżka ta nie wyklucza mężczyzn, którzy obecnie coraz częściej interesują się omawianą niżej dziedziną. Wybrałam formę żeńską jedynie dla wygody.



CZEŚĆ I

Odkryj w sobie  
zieloną  
czarownicę

## Rozdział 1

# Naturalne czarownictwo



W dawnych czasach czarownice żyły w odosobnieniu od społeczeństwa i wykorzystywały energię otaczających ich roślin oraz drzew do uzdrawiania innych ludzi. Osoby, które potrzebowały ich pomocy, musiały się wybrać do nich w odwiedziny. Obecnie coraz częściej możemy spotkać zielone czarownice w środku miasta lub na przedmieściach. Pracują w wielu branżach, prowadzą różnego rodzaju firmy, zajmują się medycyną lub nauczaniem, a czasem są pełnoetatowymi matkami.

Bycie zieloną czarownicą nie ma nic wspólnego z miejscem zamieszkania ani z wykonywanym zawodem. Nie chodzi też jedynie o pracę z roślinami, drzewami lub ziołami. Wbrew przypuszczeniom niektórych osób nie musisz też wcale wyznawać określonej religii ani konkretnych zasad duchowych. Zielona czarownica to osoba, która nawiązuje szczególną relację z otaczającym ją światem, ma swoje zasady moralne i głęboki kontakt z naturą. W skrócie: kroczy zieloną ścieżką.

Ścieżka naturalnej czarownicy jest jednak bardzo osobista, gdyż zależy od jej szczególnych zdolności, upodobań i antypatii, klimatu regionu, w którym mieszka, oraz od interakcji z energią tego środowiska. To zatem nie tyle pewnego rodzaju tradycja, ile raczej jej indywidualna adaptacja.

## Ścieżka zielonej czarownicy

Naturalne czarownictwo uważa się za ścieżkę duchową opartą na kontakcie z naturą, koncentrującą się na interakcji jednostki z jej środowiskiem. Samo czarownictwo to praktyka polegająca na wykorzystywaniu energii natury jako wsparcia w osiąganiu konkretnych celów. Ogólnie rzecz biorąc, czarownictwo uznaje boga i boginię (czasami wyłącznie boginię) oraz traktuje magię jako zjawisko naturalne.

Czarownictwo często mylone jest z wicca – nowoczesną alternatywną religią opartą na kontakcie z przyrodą. Rzeczywiście łączy te odłamy wiele wspólnych elementów, w tym szacunek dla natury, ale wicca jest specyficzną i formalną religią, podczas gdy istnieje mnóstwo różnych form czarownictwa, których struktura nie jest aż tak ściśle określona. W tej książce termin „czarownictwo” odnosi się do pracy z naturalnymi energiami w celu osiągnięcia pożądanych rezultatów bez konkretnego kontekstu religijnego.

Zielona czarownica to zatem osoba krocząca zieloną ścieżką, świadoma tego, jak energia natury oddziałuje na jej życie i środowisko – nawet jeśli nie jest to tradycyjny ogród i las, jak to przedstawiają bajki dla dzieci i wyidealizowane wyobrażenia.

Dlaczego piszę o „ścieżce” zamiast o „praktykowaniu czarów”? To proste. Czarownictwo nie jest praktyką oddzielną

od codziennego życia, jak na przykład magia rytualna, lecz wszechogarniającym doświadczeniem, w którym całkowicie się zanurzamy, traktując całe swoje życie jako magiczne.

Zielone czarownictwo nie stanowi formalnej tradycji tak jak wicca gardneriańska lub dianiczna, tradycja Feri czy tym podobne. Nie odnoszę się zatem do nieprzerwanej linii wtajemniczonych ani do przyjętego kanonu wiedzy, lecz do licznych praktyk różnego pochodzenia służących współczesnej czarownicy.

Jak już wspomniałam, ścieżka zielonej czarownicy to zindywidualizowana i samodzielna praktyka, dlatego też każda współczesna książka o czarownictwie będzie po prostu osobistą interpretacją autora. Inicjacja praktykowania zielonej magii jest praktycznie niemożliwa. Nie istnieje bowiem żadna formalna wiedza, którą moglibyśmy przekazać na szkoleniach, ani ustalona tradycja, z którą mogłabyś się połączyć w świętych ceremoniach przeprowadzanych przez starszych. Niektóre współczesne grupy eklektyczne mogą opierać swoją regularną praktykę na ideałach zielonej magii, ale pamiętaj, że to nie to samo.

Osoba praktykująca naturalne czarownictwo może jak najbardziej przekazywać swoją wiedzę innym, a także dzielić się własnymi notatkami i zapiskami, ale nie ma to nic wspólnego z inicjacją. Zapoznawanie się z konkretnymi koncepcjami i poglądami różnych osób podążających tą ścieżką jest formą praktyki, w ramach której poznajesz nowe podejście do świata i odkrywasz ćwiczenia oraz techniki, które pomogą ci udoskonalić i pogłębić twoje połączenie z naturą. Nie jest to jednak nauka w rozumieniu tradycyjnych praktyk zawodowych, polegających na towarzyszeniu mistrzowi w jego pracy i uczeniu się bezpośrednio od niego, lecz raczej nowoczesna forma zdobywania wiedzy i umiejętności.



WYDAWNICTWO  
**KOBIECE**

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

**[www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl](http://www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl)**

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 [www.facebook.com/kobiece](http://www.facebook.com/kobiece)



ul. Andersa 40A  
15-113 Białystok

e-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)

tel. 731-019-059