

Skye Alexander este autoarea a peste 30 de cărți de ficțiune și nonficțiune. Povestirile și eseurile ei au apărut în numeroase antologii internaționale, iar lucrările ei au fost traduse în zece limbi. Postul tv Discovery Channel, în ediția specială „Stonehenge-ul secret”, a prezentat-o făcând un ritual la Stonehenge. După ce a petrecut 31 de ani în Massachusettes, acum locuiește în Texas, împreună cu partenerul ei, Domino. Vă invită să-i vizitați website-ul și blogul: www.skyalexander.com.

Skye Alexander

SEX MAGIC

pentru începători

o cale ușoară și distractivă
de accesare a
LEGII ATRACȚIEI

Traducere de Mădălina Micu

Nicio carte nu este un efort singular și doresc să le mulțumesc oamenilor care m-au ajutat să o transform pe aceasta în realitate, inclusiv lui Holly Schimdt de la Ravenous Romance/Hollan Publishing, pentru competența sa de agent, Carrie Obry și Elysia Gallo, pentru încurajarea și priceperea lor editorială, precum și restului echipei de la Llewellyn. De asemenea, le sunt îndatorată tuturor magicienilor din trecut și prezent, a căror cunoaștere a inspirat-o pe a mea, în special lui Rob Peregrine și lui Don Kraig, precum și lui R.L., care m-a lansat în această călătorie. Cel mai mult îi sunt recunoscătoare lui Ron Conroy, care mi-a oferit un refugiu sigur, cât timp am scris această carte.

Cuprins

Introducere	17
UNU: Secretul sexului magic	23
Ce este de fapt sexul magic?	24
Gândul face ca ceva să se întâmple	25
Plantează semințele viitorului tău	26
Totul este în mintea ta	28
De ce este sexul magic atât de eficient?	29
Stări modificate	29
Sexul îți încarcă bateriile	30
Rolul emoțiilor în magie	30
Emoțiile și sănătatea	30
Sexul te face mai fericit și mai sănătos	33
DOI: Crearea conștientă a circumstanțelor vieții	35
Obții ceea ce gândești	36
Arta vizualizării	37
Legături cosmice	38
Efectul fluture	39
Dincolo de limitele spațiului și timpului	39
Ceea ce se aseamănă se adună	40
Captând vibrații	40

Sincronizarea la frecvența dorită	41
GPS-ul tău emoțional	42
De ce nu se manifestă fiecare gând?	43
Confuziile manifestării	44
Lasă să plece	45
TREI: Punerea sexului magic în perspectivă	47
Energiile masculine și feminine	48
Anularea diferențelor	48
Școli diferite de magie	49
Combinarea magiei sexuale cu alte căi	50
Nu trebuie să fii spiritual pentru a face magie sexuală	51
Arta străveche a magiei sexuale	51
Celții	52
Mesopotamienii și culturile Orientului Mijlociu	52
Egiptul antic	53
Asia	54
Grecii și romanii antici	54
Aleister Crowley și Ordinul Templi Orientis	55
Magie albă, neagră și gri	56
Care este diferența?	57
Este cea albă bună?	58
Ce poate face sexul magic pentru tine	59
Sexul magic și prosperitatea	59
Magia sexuală și vindecarea	60
Extinderea conștiinței	60
De ce magia nu funcționează câteodată?	62
Ponturi pentru lucrări magice reușite	62
Cum știi că magia funcționează?	64
Avertismente și informări	65

PATRU: Pregătirea pentru a face sex magic	67
Ritualuri, ceremonii și vrăji	67
Ritualuri	68
Ceremonii	69
Vrăji	69
Crearea unei ambiante magice	70
Decorul exterior pentru sex magic	71
Decorul interior pentru sex magic	73
Instrumentarul magicianului sexului	74
Bagheta	74
Pentagrama	75
Athame	76
Potirul	77
Lumânări	78
Alte instrumente	79
Îngrijirea instrumentarului magic	82
Altare magice	83
Instalarea altarului	83
Crearea altarului pentru o zeitățe anume	84
Altare în aer liber și portabile	85
CINCI: Crearea unui copil magic	87
Stabilirea unui telos	88
Acord asupra obiectivului tău	89
Nu te complica	90
Puterea cuvintelor	91
Creezi vorbind	92
Armonizarea vibrației prin cuvinte	93
O imagine valorează cât o mie de cuvinte	94
Imaginile declanșează răspunsuri emoționale	95
Evitarea ambiguității	96

Împăcarea corpului cu spiritul	97
Scrierea întru ființă	98
Unirea materiei și spiritului	99
Creație versus procreație	100
ȘASE: Parteneri în magia sexuală	103
Yin și yang	103
Vive la différence	105
Polaritate și egalitate	105
Atragerea unui partener magic	106
Trimiterea unei invitații magice	107
Parteneri romantici și parteneri magici	108
Magicianule, cunoaște-te pe tine!	109
Un partener sau mai mulți?	110
Avantajele monogamiei magice	111
Valoarea diversității	111
Sexul magic în grup	112
Pozițiile sexuale și scopurile lor	113
Poziția misionarului	114
Poziția călăreței	114
Poziția câinelui	114
Poziția călăreței întoarse	115
Poziția lotus	115
Sexul oral	116
Trei-căi și alte combinații	117
Sinceritatea este, probabil, cea mai bună tactică	118
Parteneri imateriali	119
Invocarea și evocarea spiritelor	119
Sex cu spirite	120
Zeități și aria lor de influență	121

Zeite	122
Zei	123
Ce zici de chestii perverse?	123
ȘAPTE: Maximizarea energiei sexuale	125
Exerciții pentru simțirea energiei	126
Exercițiu #1	127
Exercițiu #2	127
Exercițiu #3	127
Exercițiu #4	128
Exercițiu #5	128
Vederea auri	129
Moduri de bun-simț pentru ridicarea nivelului energetic	129
Mișcarea	130
Mănâncă în mod corect	130
Somn suficient	131
Limitarea consumului de alcool și alte substanțe	131
Meditația	131
Descătușează-ți energia sexuală	132
Tensiunea inhibă senzațiile	132
Atingerea terapeutică	133
Trezirea energiei chakrelor	134
Respirația focului	135
Vizualizarea energiei sexuale	136
Deschide-ți inima	136
Creșterea puterii sexuale	138
Limbajul corpului	138
Încetinește ritmul pentru acumularea puterii	139

Proiectarea telos-ului în matrice.....	140
Nu te opri la organele sexuale.....	141
După orgasm.....	141
OPT: Dă putere intențiilor tale.....	143
Conectarea cu Pământul.....	144
Contactul fizic cu Pământul.....	145
Accesarea energiilor Pământului.....	145
Devenind o pentagramă umană.....	145
Proiectarea energiei atracției.....	146
Folosește dorința sexuală pentru a atrage un iubit.....	146
Îmbunătățește-ți imaginea.....	147
Amplifică-ți energia cu cristale.....	149
Curățarea cristalului.....	149
Programarea cristalului.....	150
Proiecția de farmece.....	151
Fum și oglinzi.....	152
Răsfăță-ți vanitatea.....	153
Modelează-ți câmpul energetic.....	153
Crearea unei momeli.....	155
Plantarea momelilor.....	156
Adăugarea de energie sexuală momelii.....	157
Noduri magice.....	157
Leagă intențiile în noduri magice.....	157
Păstrează energia sexuală în noduri.....	158
Noduri permanente.....	160
NOUĂ: Pregătirea decorului.....	163
Magia lumânării.....	163
Câteva moduri magice de a folosi lumânări.....	164
Trasarea unui cerc din lumânări.....	165

Tipuri diferite de lumânări.....	166
Folosirea lumânărilor în magie simpatetică.....	167
Pozițiile lumânărilor.....	168
Alegerea culorii potrivite pentru vrăji.....	169
Lucrul cu cristale și pietre prețioase.....	170
Pietrele și folosirea lor magică.....	171
Pietrele prețioase și chakre.....	172
Cristalele de cuarț și proprietățile lor.....	173
Folosirea cristalelor în magia sexuală.....	175
Sex senzațional.....	177
Esențe seducătoare.....	177
Parfumarea lumânărilor cu uleiuri esențiale.....	179
Sunete seducătoare.....	180
Turează-ți vibrația prin muzică.....	180
Adună energia vieții.....	181
Puterea florilor.....	182
Florile și asocierile lor magice.....	182
Captarea magiei plantelor.....	183
Oferirea de flori zeităților.....	184
Ghicitul în flori.....	184
Crearea unei zone magice.....	185
ZECE: Instrumente și tehnici vizuale.....	189
Magia tarotului.....	189
Lucrearea magică cu tarotul.....	190
Folosirea tarotului în magia sexuală.....	192
Magia runelor.....	193
Runele, în lucrul cu vrăji.....	193
Alte alfabetice și simboluri magice.....	194
I Ching.....	194
Vrajă cu I Ching.....	195

Folosirea hexagramelor în magia sexuală.....	195
Sigilii magice.....	196
Desenarea unui sigiliu.....	196
Folosirea sigiliilor în magia sexuală.....	197
Pătrate magice.....	198
Desenarea unui sigiliu într-un pătrat magic.....	199
Folosirea cristalelor cu pătrate magice.....	200
Adăugarea energiei sexuale unui amestec magic.....	201
Numere magice.....	201
Numerele și semnificația lor secretă.....	201
Vrajă cu numere.....	202
Încorporarea numerelor în magia sexuală.....	203
Mandale.....	203
Crearea unei mandale magice.....	204
Folosirea unei mandale în magia sexuală.....	204
UNSPREZECE: Amulete, talismane și alte pandantive.....	207
Farmece orale.....	208
Tipuri de farmece orale.....	209
De ce să vorbești în timpul ritualurilor și farmecelor?.....	209
Amulete.....	211
Ingrediente pentru amulete.....	212
Crearea unei amulete.....	213
Talismane.....	214
Tipuri de talismane.....	214
Ingrediente pentru talismane.....	216
Crearea unui talisman.....	217
Fetișuri, totemuri și obiecte de putere.....	218
Fetișuri.....	218
Totemuri.....	219
Obiecte de putere.....	219

Elixirul iubirii.....	220
Încărcarea obiectelor cu elixir.....	221
Încorporarea elixirului.....	221
Încărcarea farmecelor într-un ritual de grup.....	222
Cărți, carduri și cutii de manifestare.....	224
Cărțile manifestării.....	224
Cardurile viziunii.....	226
Cutiile manifestării.....	227
DOISPREZECE: Rituri și ceremonii.....	229
Băi rituale.....	230
Creează o ambianță magică.....	230
Pregătește-te pentru sexul magic.....	231
Desenarea cercului și alungarea.....	231
Pregătirea pentru desenarea unui cerc.....	232
Micul ritual al pentagramei de alungare: o variație.....	233
Trasarea cercului, folosind cele patru elemente.....	235
Cercuri pentru sex magic.....	236
Alungarea după ritual.....	237
Comunicarea cu zeitățile.....	237
Pregătirea pentru contactarea zeității.....	238
Invocarea unei zeități.....	239
Ponturi pentru comunicarea cu zeitățile.....	241
Lucrul cu elementalii.....	241
Sărutul cvintuplu.....	242
Versiunea-standard.....	243
Versiunea sexului magic.....	244
Atragerea în jos a Lunii.....	246
Pregătirea pentru ritual.....	246
Invocarea zeiței.....	247

Marele ritual.....	249
Realizarea ritualului.....	250
După încheierea ritualului.....	250
Momente pentru ritualuri și vrăji.....	251
Cele opt Sabaturi.....	252
Fazele Lunii și magia.....	255
Magia zodiacului.....	255
Viitorul sexului magic.....	257
Resurse	259
Index	263

Introducere

Nu se cunoaște cu exactitate când sau unde a apărut sexul magic. Unele surse spun că datează de pe vremea lui Adam și a primei lui soții, Lilith (predecesoarea Evei), care, potrivit mitologiei ebraice, avea o fire independentă și îi plăcea să fie deasupra în timpul sexului. Alții amintesc de ritualurile de fertilitate ale popoarelor din Europa precreștină și sărbătorile bazate pe sex, cum este Beltane. Apoi este Tantra, calea mistică a extazului, ale cărei ritualuri glorifică sexul, care apare în India cu vreo 6.000 de ani de urmă. Și să nu oitem practicile vechilor egipteni, babilonieni, greci, romani, perși, chinezi, maiiași și probabil o mulțime de alte popoare care nu s-au sinchisit să-și consemneze activitățile intime pentru posteritate.

O mare parte din magia sexuală care ne-a fost transmisă nouă, occidentalilor contemporani, provine din două tradiții foarte diferite: culturile centrate pe venerarea naturii din vechea lume nord-europeană/celtică/din insulele britanice și școlile de gândire egipteană/iudaică/kabalistică ale Orientului Mijlociu. Ultimele, promovate în secolele al XIX-lea și al XX-lea de organizații oculte faimoase, sunt mai complexe în ideologie, ritualuri și simbo-

Secretul sexului magic

Ce-ai crede dacă ți-aș spune că poți avea tot ce-ți dorești? Dacă ți-aș spune că ai deja tot ce-ți imaginezi? De îndată ce înțelegi că ambele sunt adevărate, ești pe cale să devii magician.

Acum, dacă ți-aș spune că nu trebuie să muncești mult și din greu pentru a atrage lucrurile bune în viața ta? Banii, succesul, iubirea - orice alegi - îți aparțin când vrei. Trebuie doar să faci dragoste nebunește și cu pasiune, cât mai des posibil. Probabil sună prea bine pentru a fi adevărat, însă magicienii din întreaga lume au cunoscut acest secret timp de mii de ani și și-au folosit energia sexuală pentru a trage tot felul de foloase. Și tu poți.

Majoritatea oamenilor doresc să ducă o viață bună. Ne dorim să fim mai fericiți, mai sănătoși, mai prosperi etc. Ne-am dori să deținem controlul a ceea ce ni se întâmplă, în loc să fim la cheremul întâmplării, sorții sau agendei altor oameni. Acesta este primul motiv pentru care magicienii fac farmece. Magia îți dă posibilitatea să exploatezi energia pură din univers și să o canalizezi pentru a produce rezultatele dorite. Magia te lasă să atragi ce-ți dorești în viață și te apără de capcane. Deși poți obține tot ce îți

LIBRIS | We know books

dorești cu orice fel de magie, sexul magic este un mod deosebit de eficient pentru atingerea obiectivelor.

Poate îți spui: *Viața mea sexuală este destul de bună. Dar am datorii și mă străduiesc să fac rost de bani. Unde-i problema?* Răspunsul simplu este că nu procedezi corect. Nu mă refer la ce se petrece acolo. Sunt sigură că știi să potrivești jetonul A în fanta B. Mă refer la faptul că tu consideri sexul doar ca pe ceva plăcut și de făcut copii, iar această mentalitate îți limitează posibilitățile. Nu ai învățat încă să mobilizezi această forță puternică de atracție care sălășluiește în tine și să o folosești pentru a-ți crea lumea. Ei bine, acest lucru este pe cale să se schimbe.

Ce este de fapt sexul magic?

Mai întâi, să explic ce *nu este* sexul magic. Sexul magic nu este un fel de joc de salon pervers. Scopul lui nu este să anime o viață amoroasă ternă, să-ți crească șansele de a te cupla sâmbătă seara sau să-ți intensifice plăcerea fizică. Scopul principal nu este nici măcar satisfacția sexuală sau procreația. Totuși, este foarte probabil ca relațiile intime și satisfacția sexuală să se îmbunătățească, ca efect al practicării sexului magic, deși nu acesta este obiectul său principal.

Nu mă înțelege greșit. Sexul magic este foarte amuzant. Și, da, îți poate crește șansele de a avea relații sexuale (voi explica cum, în capitolul 8) și să-ți sporească plăcerea. Dar oferă mult mai mult decât distracție. De fapt, posibilitățile sale pot fi limitate doar de imaginația ta.

Sexul magic este un mijloc de atingere a unui scop, un

mod de a mobiliza puterea creatoare a energiei sexuale pentru generarea rezultatului dorit. Te angajezi în sexul magic, cu scopul expres de a cauza un efect în lumea manifestă sau dincolo de ea. Aceasta este deosebirea fundamentală dintre sexul magic și sexul obișnuit.

Obiectivul sexului obișnuit, dacă nu cumva dorești să concepi un copil, este orgasmul – și asta este tot. Însă, în sexul magic, orgasmul este doar începutul. După cum Jeffrey Tye explică în *Tantra: Sex Magic*: „Cel mai intens moment al existenței umane este orgasmul. Sexul magic este arta utilizării energiei sexuale pentru a crea o realitate și/sau a extinde conștiința. Toate simțurile și puterile psihice devin mai intense în timpul orgasmului. Este un moment în care se deschide o fereastră către abundența nelimitată a universului infinit.”

Gândul face ca ceva să se întâmple

Înainte de a intra în detaliile esențiale, legate de a face sex magic – și, credeți-mă, vom explora tot felul de detalii delicioase – să vorbim un pic despre magie, în general, și despre cum funcționează. Citește din nou primul paragraf al acestui capitol. Gândurile și emoțiile tale vor fi ciocanul și dalta cu care-ți vei modela realitatea din materialul brut al universului: energia.

Poate ai auzit despre ceva numit legea atracției. Pe scurt, legea afirmă că atragi orice gândești. „Fiecare element care-ți formează experiența de viață este atras către tine de răspunsul puternicei legi a atracției la gândurile pe care le ai” explică Esther și Jerry Hicks în cartea lor de succes, *Money and the Law of Attraction*.

Acum 2.500 de ani, Buddha a spus practic același lucru: „Prin gândurile noastre, creăm lumea”. În esență, înseamnă că tot ce trăim în lumea senzorială se naște din gândurile individuale și colective.

Acesta este un lucru deștul de uimitor - nu e ceva ce afli la ora de științe sau la școala de duminică - de aceea să examinăm conceptul lui Buddha. El și legea atracției spun că mașina pe care o conduci, hainele pe care le porți și mâncarea pe care o mănânci apar din gândirea ta. La fel, statusul profesional, situația familială, casa, rolul în societate, cariera, sănătatea și tot ceea ce trăiești în viața ta de zi cu zi. Toate ți-au apărut în minte ca niște scânteii ale imaginației și s-au dezvoltat în concordanță cu credințele tale. „Viața ta prezentă este o reflectare a gândurilor tale trecute”, scrie Rhonda Byrne în *Secretul*¹.

Plantează semințele viitorului tău

Dacă sună puțin exagerat, gândește-te la următoarea analogie.

Înainte ca o casă să fie construită, cineva trebuie să o imagineze. Ideea arhitectului este sămânța din care crește casa. La fel este și cu situațiile tale de viață. Ți le-ai imaginat, iar semințele pe care le-ai plantat cu zile, luni sau ani în urmă au crescut în realitatea ta prezentă. Extrapolând, poți spune în mod logic: Ei bine, da, am dorit să fiu doctor, așa că am mers la Facultatea de Medicină, mi-am făcut rezidențiatul etc.

Dar secretul atracției este mai simplu și mai cuprinzător de atât. Sugerează că dacă îți concentrezi gândurile și

1. Cartea a fost tradusă în limba română de Editura Adevăr Divin, anul 2007, sub numele Secretul. (n.tr.)

emoțiile asupra unui lucru îl vei atrage - indiferent dacă faci sau nu ceva evident, măsurabil sau fizic pentru a se întâmpla. Buddha a spus: Gândul face să se întâmple.

Când suntem treji, gândim aproape tot timpul - de fapt, cei mai mulți dintre noi au câteva sute de gânduri pe minut. Ai ocazia de a le transforma în gânduri pozitive. Dacă te gândești la toate lucrurile bune pe care le dorești, vei atrage acele lucruri bune. Dacă te gândești la lipsurile din viața ta, vei atrage și mai multe. În fond, ești ceea ce gândești. Când viața ta este în impas, cel mai bun mod de a ieși din el este să-ți schimbi gândirea. Dr. Wayne Dyer spune adesea: „Când îți schimbi modul de a te uita la lucruri, lucrurile la care te uiți se schimbă”. Acesta este un sfat bun.

Dacă lucrezi cu oracole, precum tarotul sau runele, probabil ai descoperit că nu întotdeauna apare rezultatul prezis. Nu este o eroare a oracolului. Acesta răspunde gândurilor și emoțiilor pe care le ai în momentul consultării. Deoarece viitorul tău se manifestă din gândurile și emoțiile *din acest moment*, oracolul arată rezultatul care va apărea dacă îți continui gândirea și simțirea de acum. Dacă te schimbi, se va schimba și viitorul.

Acum gândește-te la cele ce urmează. Potrivit științei, întreaga materie este compusă din molecule care, datorită energiei care comunică cu ele, sunt în mișcare continuă. Biroul tău ar putea părea solid, dar de fapt este o colecție de molecule instabile cu mult spațiu între ele. Fizica cuantică a demonstrat că atunci când un observator își concentrează atenția asupra mișcării moleculelor, acestea fuzionează. Atenția ta încurajează efectiv moleculele să stea împreună într-un anumit loc, determinând astfel

condițiile care produc materia. Adică influențezi obiectul concentrării - atenția ta face ca lucrurile să se întâmple.

Acesta este secretul manifestării. Este atât de simplu și atât de extraordinar.

Totul este în mintea ta

Magia este în mintea ta. Nu ai nevoie de cristale, baghete sau de alte instrumente pentru a face magie, deși acestea pot fi accesorii utile. Cheia magiei este gândul concentrat, susținut de emoție și voință și însuflit de spirit.

În esență, magia este arta utilizării deliberate a principiilor atracției (despre care vom vorbi mai multe, pe măsură ce avansăm) pentru a crea un rezultat, prin armonizarea voinței proprii cu forțele universului. Conform lui Aleister Crowley, cel mai scandalos magician al sexului din epoca modernă: „Fiecare act intenționat este un act magic.”

La fel cum există moduri diferite de a picta un tablou, a face yoga sau a prepara sosul pentru spaghete, există mai multe feluri de a face magie. Niciun mod nu este mai bun decât altul. Dacă procedezi corect, magia funcționează. Dar în această carte suntem interesați de o practică magică precisă - și foarte eficientă - care valorifică o forță potentă creativă: puterea sexuală. Se numește sex magic.

În principiu, întreaga magie, de la aplicațiile practice ale vrăjilor din bucătărie la semnificativele ritualuri ceremoniale ale magicienilor, operează conform aceluiași reguli. Sexul magic nu face excepție. Totuși, când faci sex magic ești cu un nivel mai sus. Arunci încă un buștean pe foc și suflă în flăcări. Sexul magic te propulsează într-o experiență a minții, corpului și spiritului. Mintea ta creează

intenția, corpul asigură combustibilul și spiritul controlează rezultatul.

De ce este sexul magic atât de eficient?

Pentru a executa orice fel de magie este nevoie de o minte concentrată - iar sexul îți focalizează efectiv atenția. „Orgasmul, prin chiar natura sa, solicită participarea ta totală”, scrie Margo Anand în *The Art of Sexual Ecstasy*. În momentul orgasmului ești complet și total prezent.

Stări modificate

În plus, sexul produce o stare modificată de conștiință. Gândirea obișnuită, logică și analitică nu este cea mai bună pentru a face farmece. Magia acționează din emisfera dreaptă a creierului, nu din stânga. De aceea, magicienii își induc deseori transe sau își ridică starea de conștiință prin ritualuri cu etape atent urmate sau prin alte practici, precum meditația, respirații ori post pentru realizarea cât mai eficientă a magiei. În *Secret of Western Sex Magic: Magical Energy and Gnostic Trance*, Frater U. D. scrie: „Sexul magic își trage o mare parte din putere din faptul că sexualitatea, în general, și orgasmul, în particular, asigură o transă gnostică „naturală” ideală pentru lucrările magice.”

Nu vreau să denigrez alte căi sau practici magice, dar dacă ar trebui să aleg între a mă înfometa câteva zile, a năduși câteva ore într-o căsuță sau a face sex pasional pentru a-mi crește conștiința, pe care crezi că o voi alege? Dar tu?

În principiu, folosești sexul magic pentru același motiv pentru care faci orice alt tip de magie: să provoci realizarea a ceea ce dorești. Scopul tău poate fi de a susține vindecarea, de a atrage bani sau de a atinge iluminarea spirituală. Când adaugi energia sexuală, crești intensitatea unei magii. Ca atunci când se adaugă benzinei mai mulți octani.

„Ceea ce face sexul magic posibil este faptul că toate sistemele vii au capacitatea de a stoca o încărcătură de energie” explică Donald Michael Kraig, în cartea sa *Modern Sex Magick*.

Corpurile noastre sunt ca bateriile. Suntem conectați la sursa energiei cosmice și tragem permanent putere din ea. Fără această esență murim. Când practici sexul magic, îți mărești puterea proprie. Absorbi mai multă energie. Îți încarci sistemul. Îți bagi în viteză potențialul pentru obținerea rezultatelor.

Rolul emoțiilor în magie

Emoțiile tale, pe lângă gânduri, joacă un rol crucial în generarea rezultatelor. Emoțiile asigură combustibilul gândurilor tale. Unui gând izolat îi lipsește puterea de a face ceva. Dar un sentiment intens ascute gândul, așa cum flăcările focului călesc oțelul. Adaugă emoție suficientă unei idei și transformi un gând într-un instrument capabil de a înfăptui lucruri mari.

Emoțiile și sănătatea

Dacă vrei un exemplu concret pentru felul în care gândurile și emoțiile îți afectează realitatea fizică în modul cel

mai obișnuit, gândește-te la impactul lor asupra sănătății. Stresul, după cum arată Charles L. Raison, M.D., director clinic al Programului Mind-Body, la Universitatea de Medicină Emory din Atlanta, este „un colaborator al tuturor ucigașilor moderni ... Este greu de găsit o boală în care stresul și starea sufletească să nu apară.”

Ce se întâmplă când începi să ai gânduri și emoții pozitive? Potrivit unui studiu efectuat timp de 8 ani asupra a 97.000 de persoane, efectuat de Women's Health Initiative, și publicat în *Boston Globe*, în 2009, persoanele ferice se bucură de vieți mai lungi și mai sănătoase.

Poți învăța să-ți schimbi tiparele de gândire, la fel cum te poți antrena singur pentru schimbarea oricărui comportament. Primul pas este să fii conștient de gânduri și să realizezi că ai puterea de a le domina, în loc să le permiți să te guverneze. Fă aceste experimente pentru a deveni mai conștient de gândurile tale.

- Setează pe cronometru un minut. Stai liniștit și observă-ți gândurile, fără cenzură, judecată sau concentrare asupra a ceva anume. Observă cât de multe gânduri îți se perindă prin minte în acel minut. Dacă ești ca majoritatea oamenilor, mintea îți sare de la un gând la altul și-ți aduce zeci de idei despre muncă, relații, ceva ce ai auzit la radio, ce vei mânca la cină și tot așa. Câte din aceste gânduri sunt utile, originale sau inspirate? Câte sunt doar simple reproduceri ale gândurilor pe care le-ai avut deja de milioane de ori?
- Citește un articol de ziar despre ceva neplăcut. Observă cum mintea crează forme-gând și emoțiile tale răspund acestora. Apoi citește ceva pozitiv sau înălțător. Fii atent

LRPIS | *www.lrpis.ro*
cât de repede emoțiile se schimbă la un ritm mai vesel. Acum, treci la controlul și la direcționarea gândurilor. Gândurile și emoțiile nu produc efecte doar în corpul tău, ci în toate domeniile vieții tale. Magicienii știu acest lucru și învață să-și ghideze gândurile și emoțiile pentru a genera rezultatele dorite. Cu cât gândurile tale sunt mai pline de bucurie, cu atât puterea ta de atracție și abilitatea de a atrage circumstanțe pozitive sunt mai intense.

- Ori de câte ori te surprinzi gândind ceva negativ, oprește-te și înlocuiește ferm gândul neplăcut cu altul mai vesel. Nu te lăsa pradă furiei, descurajării sau ideilor înfricoșătoare. Edith Armstrong a spus: „Îmi țin telefonul minții deschis pentru pace, armonie, sănătate, iubire și abundență. Iar când îndoiala, neliniștea sau frica încearcă să mă sune, tonul este ocupat - și, în curând, îmi vor uita numărul.”
- Când te surprinzi îngrijorat de ceva ce s-ar putea întâmpla în viitor, oprește-te și adu-ți gândurile înapoi, în prezent. În cartea sa de succes *The power of Now*², Eckart Tolle arată puterea uimitoare a momentului prezent. Așa cum am discutat anterior, gândurile și emoțiile tale prezente îți creează viitorul, deci asigură-te că-l creează pe cel dorit de tine.

Da, poți să o faci. E nevoie doar de practică și de puțină determinare. Străduiește-te să-ți dezvolti voința pentru a putea face magie în mod eficient.

2. Cartea a fost tradusă de Editura Cartea Veche Publishing, ediția a VI-a, 2016. (n.tr.)

Sexul te face mai fericit și mai sănătos

În *Macbeth*, Shakespeare a scris: „dormi... împletește cămașa încurcată a grijii”. Bardul putea să substituie cu ușurință *somnul* cu *sex*. Toți știm din propria experiență că un sex bun poate liniști o minte agitată și lăsa senzația că totul este în ordine. Un studiu din 2009 al National Health and Research Council din Australia a constatat statistic că femeile care se bucurau de o viață sexuală satisfăcătoare aveau un sentiment de bunăstare generală mai pregnant, față de cele care se simțeau neîmplinite sexual.

Există un motiv clinic pentru aceasta. În timpul orgasmului, nivelul endorfinelor - hormonul natural al bunăstării - în sânge crește cu aproape 200%. Privind acest lucru prin prisma principiilor atracției, se înțelege ușor de ce sexul mărește posibilitatea atragerii lucrurilor bune în viața ta. Cu cât sentimentele tale sunt mai intense și mai plăcute, cu atât magnetul interior devine mai puternic, iar gândurile și intențiile tale se vor manifesta mai rapid în lumea fizică. Ecuația e simplă: gând concentrat + emoții exacerbate = abilitate extraordinară de atracție. Dat fiind că orgasmul este senzația cea mai minunată și mai intensă pe care o ființă umană o poate trăi, este ușor de înțeles de ce sexul magic este atât de puternic.