



Magiczne praktyki i rytuały

Wprowadzenie do
magii praktycznej

Brandy Williams





Brandy Williams

Magiczne praktyki i rytuały

Wprowadzenie do
magii praktycznej

Przełożył Maciej Lorenc



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Practical Magic. Techniques & Rituals to focus Magical Energy

Redaktorka prowadząca: Agata Ługowska

Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Ewa Karczevska, Milena Piechowska

Korekta: Katarzyna Kusojć

Projekt okładki: Ewa Popławska

Ilustracje na okładce i wyklejce: © Miobuono, © Roonikart / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

„Translated from”

PRACTICAL MAGIC FOR BEGINNERS:

TECHNIQUES & RITUALS TO FOCUS MAGICAL ENERGY

Copyright © 2005 Brandy Williams

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Maciej Lorenc

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

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastąpią porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wydanie elektroniczne

Białystok 2024

ISBN 978-83-8371-494-3

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



Spis treści

Wprowadzenie do magii praktycznej	15
Kilka słów o autorce	18
ROZDZIAŁ 1. Poruszanie energią	23
ROZDZIAŁ 2. Poszerzanie zmysłów	33
Dzienniki	37
ROZDZIAŁ 3. Wzrok	41
ROZDZIAŁ 4. Dźwięk	51
ROZDZIAŁ 5. Dotyk i ruch	63
ROZDZIAŁ 6. Wykorzystanie wszystkich zmysłów	77
Bycie tu i teraz	78
Pamięć	79
Praca ze snami	81
Rozwój psychiczny	84
Eksploracja przestrzeni wewnętrznej	89
ROZDZIAŁ 7. Praca z polami energetycznymi	95

ROZDZIAŁ 8. Energie przedmiotów.....	109
Obchodzenie się z przedmiotami.....	110
Oczyszczanie.....	111
Ładowanie.....	115
 ROZDZIAŁ 9. Energia ochronna.....	119
Osłony.....	121
Oczyszczanie i ładowanie przestrzeni zabezpieczonej osłoną	126
Dezaktywacja osłon	128
 ROZDZIAŁ 10. Żywieoty i planety.....	131
Planety.....	131
Energia żywiołów	136
 ROZDZIAŁ 11. Odpowiedni czas na uprawianie magii	143
ROZDZIAŁ 12. Procesy magiczne.....	157
Prawa Frazera.....	157
Magia przeciwnieństw	158
Synthema.....	159
Powrót energii.....	159
Dywinacja	160
Piramida	164
 ROZDZIAŁ 13. Rezultaty rytuałów.....	167
Deklaracja intencji	167
Rodzaje rezultatów	168
Rzutowanie w przyszłość	170
Wiara w moc rytuału	171
Ocena rezultatów	172
Nie bój się marzyć.....	174
 ROZDZIAŁ 14. Przestrzeń i narzędzia rytualne	177
Kąg.....	177

Narzędzia rytualne	180
Przechowywanie narzędzi i ołtarz stały	185
RYTUAŁY	187
Zarys rytuału	189
<i>Znajdź dom</i>	197
<i>Znajdź pracę</i>	201
<i>Znajdź pracę natychmiast!</i>	206
<i>Wsparcie ze strony współpracowników</i>	208
<i>Zdobądź pieniądze natychmiast!</i>	211
<i>Dostatek</i>	213
<i>Wybierz się na wycieczkę</i>	217
<i>Udaj się w podróż</i>	221
<i>Krąg przyjaciół</i>	225
<i>Kontrola czasu</i>	229
<i>Egzekwowanie sprawiedliwości</i>	232
<i>Uzdrowienie emocjonalne</i>	235
<i>Ochrona</i>	238
<i>Uzdrowienie fizyczne</i>	241
<i>Uzdrowienie innej osoby</i>	244
<i>Nowa miłość</i>	247
<i>Podtrzymywanie miłości</i>	251
<i>Uwolnienie się od miłości</i>	254
<i>Twórcza inspiracja</i>	257
<i>Znajdowanie ścieżki duchowej</i>	260
<i>Posłowie</i>	265
<i>Słowniczek</i>	269
<i>Bibliografia</i>	273

LISTA ĆWICZEŃ

Rozdział 1

<i>Wyczuwanie energii</i>	25
<i>Świadome oddychanie</i>	27
<i>Dotykanie ziemi: góra</i>	28
<i>Znajdowanie centrum</i>	29
<i>Drzewo</i>	30
<i>Słońce i Księżyc</i>	31

Rozdział 2

<i>Prowadzenie dziennika</i>	38
--	----

Rozdział 3

<i>Zwracaj uwagę na świat: kolory</i>	42
<i>Wycisz umysł</i>	43
<i>Zwracaj uwagę na świat: kształty</i>	44
<i>Wizualne przypomnienie</i>	44
<i>Wizualna konstrukcja</i>	45
<i>Postrzeganie kształtów</i>	45
<i>Postrzeganie przedmiotów</i>	46
<i>Postrzeganie przedmiotów na ekranie do wizualizacji</i>	47
<i>Postrzeganie z otwartymi oczyma</i>	47
<i>Postrzeganie swojej własnej aury</i>	48
<i>Postrzeganie aury partnera</i>	49
<i>Grupowe ćwiczenie związane z postrzeganiem aury</i>	49

Rozdział 4

<i>Zwracaj uwagę na świat: liczbę dźwięków</i>	51
<i>Lista utworów</i>	53
<i>Rytm bębna</i>	54
<i>Daj się ponieść!</i>	55
<i>Przeczytaj wiersz</i>	56
<i>Znajdź swój wibracyjny ton</i>	57

<i>Śpiewanie wydźwięków</i>	58
<i>Śpiewanie samogłosek</i>	59
<i>Wyłączanie dźwięku</i>	60
<i>Wypowiedz afirmację</i>	61

Rozdział 5

<i>Zwracaj uwagę na świat: poczuj powietrze</i>	63
<i>Świadome chodzenie</i>	64
<i>Wyrażanie emocji</i>	66
<i>Wyczuwanie emocji</i>	66
<i>Uziemianie emocji</i>	67
<i>Generowanie entuzjazmu</i>	68
<i>Gest medytacyjny</i>	69
<i>Usiądź na krześle</i>	70
<i>Usiądź na piętach</i>	70
<i>Położ się</i>	71
<i>Chodzenie po okręgu</i>	71
<i>Wywoływanie transu poprzez kołysanie</i>	73
<i>Wywoływanie transu poprzez wirowanie</i>	73
<i>Przeszywanie</i>	74
<i>Zakreślanie pentagramu</i>	74

Rozdział 6

<i>Zwracaj uwagę na świat</i>	78
<i>Wczoraj</i>	79
<i>Dziecięce myśli</i>	80
<i>Urodziny</i>	80
<i>Zapamiętywanie snów</i>	81
<i>Dopełnianie snu</i>	83
<i>Rozmowa ze snem</i>	83
<i>Co czai się za rogiem?</i>	84
<i>Postrzeganie świata</i>	85
<i>Kto dzwoni?</i>	85

<i>Wróżenie</i>	86
<i>Telepatia</i>	87
<i>Sny dotyczące następnego dnia.</i>	88
<i>Wnikanie do przestrzeni wewnętrznej</i>	91
<i>Tworzenie swojej przestrzeni relaksacyjnej</i>	92
<i>Mój dzień jutrzejszy.</i>	93

Rozdział 7

<i>Tarcza</i>	96
<i>Rozbudzanie czakr</i>	100
<i>Pozbywanie się blokad</i>	103
<i>Wyczuwanie energii miejsca</i>	106
<i>Stawianie tarczy wokół miejsca</i>	107

Rozdział 8

<i>Psychometria</i>	110
<i>Rękawiczka</i>	111
<i>Oczyszczanie przedmiotu</i>	113
<i>Bransolety</i>	113
<i>Oczyść samego siebie.</i>	114
<i>Oczyść przestrzeń</i>	115
<i>Ładowanie przedmiotów.</i>	116

Rozdział 9

<i>Korzystanie z osobistej osłony.</i>	122
<i>Ochrona przestrzeni</i>	125
<i>Oczyszczanie przestrzeni chronionej osłoną.</i>	127
<i>Zdejmowanie osłon</i>	129

Rozdział 11

<i>Dostrój się do słońca</i>	144
<i>Śledź fazy Księżyca.</i>	147

<i>Dostrój się do Księżyca</i>	147
<i>Moc cyklu menstruacyjnego</i>	148
<i>Obliczanie godzin planetarnych</i>	150
<i>Zwracaj uwagę na pory roku.</i>	155

Rozdział 12

<i>Poznawanie swojej talii kart</i>	162
<i>Dokonywanie odczytu na potrzeby rytuału</i>	163



PORUSZANIE ENERGIĄ

Skuteczność każdego wykonywanego przez nas rytuału – a wręcz każdego aktu magicznego – jest uzależniona od tego, w jakim stopniu opanowaliśmy sztukę przepuszczania energii przez swoje ciało. Zrozumienie tego, w jaki sposób zachowuje się energia, jest kluczem do uprawiania magii. „Energia” to słowo, które można usłyszeć najczęściej, kiedy ktoś rozmawia o magii, choć nie zostało ono przez nikogo precyzyjnie zdefiniowane. Zazwyczaj jego znaczenie uzależniamy od kontekstu, w jakim się pojawia – od tego, w jaki sposób ludzie rozmawiają o energii.

Słowo *energia* oznacza co innego dla maga, a co innego dla naukowca. Jeżeli zna się naukową definicję tego słowa, niezwykle kuszące jest jej stosowanie także w przypadku energii magicznej. Należy jednak pamiętać, że te dwa sposoby myślenia o energii różnią się od siebie. Naukowy sposób postrzegania energii może być w najlepszym razie traktowany jako metaforyczne ujęcie tego, jak zachowuje się energia magiczna – jeżeli w zbyt dużym stopniu skłaniasz

się ku twardym definicjom naukowym, istnieje ryzyko, że twój sposób rozumienia tego, jak działa energia w naukach okultystycznych, będzie bardzo ograniczony.

W życiu codziennym mówimy na przykład o energii elektrycznej, która jest w stanie obieć cały dom za jednym pstryknięciem włącznika. Wiele firm sprzedaje i kupuje ten rodzaj energii, traktując go jako towar. Mówimy także o energii fizycznej (naszej zdolności do poruszania się – o tym, czy jesteśmy zmęczeni, czy wypoczęci i zrelaksowani) i o energii emocjonalnej (czy jesteśmy przygnębieni, czy podekscytowani i pełni zapału).

Z magicznego punktu widzenia magia jest rozumiana inaczej niż w tych wszystkich definicjach. Jest to moc, której nie da się zmierzyć za pomocą jakiegokolwiek przyrządu. Magowie mówią o ciele energetycznym, które może udostępniać i magazynować energię. Energii posiadają także otaczające nas siły: żywioły ognia, wiatru i wody, nasza planeta Ziemia i inne planety należące do naszego Układu Słonecznego. Rozumiemy energię owych sił, a także sposób, w jaki przeplatają się one z naszym światem.

Energia bezustannie porusza się w twoim ciele. Możesz ją pobierać z innych źródeł i sprawiać, że będzie krążyć w twoim wnętrzu. Możesz także używać swojego ciała, aby poruszać energią wokół swojej przestrzeni rytualnej. W tym rozdziale będziemy się koncentrować na tym, w jaki sposób twoja osobista energia wchodzi w interakcje z energią twojego otoczenia oraz jak można sprawować nad owymi interakcjami świadomą kontrolę.

Ciało jest wyposażone w swoją własną ludzką energię. Osoby praktykujące sztuki walki określają ją czasem mianem *chi* albo *ki*. Możesz ją bardzo łatwo poczuć – wystarczy, że podniesiesz ręce.

Wyczuwanie energii

Wyciągnij ręce przed siebie, tak żeby znajdowały się na poziomie klatki piersiowej. Twoje dłonie powinny być do siebie zwrócone wewnętrzną stroną. Wytrzymaj w tej pozycji przez kilka chwil. Wytworzyłeś właśnie pomiędzy swoimi dłońmi połączenie energetyczne. Czego doświadczasz? Czy widzisz energię? Czy ją wyczuwasz? Zanim zaczniesz czytać dalej, skup się przez chwilę na swoich reakcjach.

Nie przejmuj się, jeżeli niczego nie poczujesz. Rozbudzenie w sobie świadomości chi może zająć trochę czasu. Ludzie często relacjonują, że odczuwają energię, która przepływa pomiędzy ich dłońmi, jako mrowienie lub ciepło. Możesz nawet odkryć, że twoje dłonie zaczęły się rozgrzewać, i mieć poczucie, że coś napiera na ich wnętrze. Ludzie zazwyczaj posługują się analogiami ze świata fizycznego, aby opisać tę energię: kolorami lub jasnością (mówią na przykład, że jest czerwona lub żółta, mętna lub jasna), teksturą lub temperaturą (gładka lub szorstka, gorąca lub zimna) oraz wysokością i głośnością (wysoka lub niska, głośna lub cicha).

Tak samo jak fizyczne ciało posiada organy i naczynia krwionośne, ciało energetyczne posiada *czakry* (ośrodki energetyczne) i *meridiany* (kanały energii). Ciało energetyczne (zwane też subtelny) posiada także skórę: *aurę*. We wnętrzu owego ciała energetycznego bezustannie krąży energia. Pobieramy ją i pozbywamy się jej, zużywamy ją podczas podejmowanych przez nas aktywności i ponownie się w nią zaopatrujemy.

Jeśli chodzi o praktykowanie magii rytualnej, kluczowe znaczenie ma zdrowie. Jeżeli twoje ciało fizyczne jest w złym stanie, twoje ciało energetyczne też będzie w złym stanie. Nie oznacza to, że nie możesz

wykonywać prezentowanych przeze mnie ćwiczeń – nic nie stoi na przeszkodzie. Pozwól energii krążyć po swoim ciele energetycznym choćby teraz, a oczyścisz w ten sposób także swoje ciało fizyczne. Powinieneś jednak wyrobić u siebie lepsze nawyki zdrowotne!

Równie ważne jest przykładanie wagi do stanu ciała energetycznego. Możesz uszkodzić swoje ciało energetyczne tak samo, jak możesz uszkodzić swoje ciało fizyczne. Pozwalanie energii, by krążyła w naszym wnętrzu, pomaga utrzymać czystość i drożność kanałów. Chroni także czakry, ponieważ sprawia, że nie powstają w nich blokady ani nie ucieka przez nie energia.

Większa część pracy z energią jest powiązana z centralnym filarem. Jest to droga wiodąca przez środek ciała – od czubka głowy aż do stóp. Ośrodki energetyczne, czyli czakry, znajdują się wzdłuż owego centralnego filaru. Od filaru centralnego rozchodzą się natomiast meridiany ciała energetycznego, które przebiegają następnie przez ręce i nogi. We wnętrzach dłoni i podeszwach stóp także znajdują się ośrodki energetyczne, które emitują i pobierają energię (spójrz na rysunek 2 w rozdziale 7, s. 98).

Zazwyczaj nie zwracamy uwagi na uderzenia naszego serca. Przez większość czasu nie zdajemy sobie też sprawy z procesu oddychania. Na podobnej zasadzie krążenie energii w naszym ciele energetycznym zachodzi na poziomie, który znajduje się poniżej świadomego postrzegania. Możemy jednak stać się świadomi energii, tak samo jak możemy stać się świadomi bicia naszego serca. Tak naprawdę zwracanie uwagi na bicie serca i oddech stanowi dobry punkt wyjścia, jeżeli chcemy się czegoś dowiedzieć na temat energii.

Świadome oddychanie

Usiądź na wygodnym krześle lub na podłodze ze skrzyżowanymi nogami. Skoncentruj się na swoim biciu serca, dotykając nadgarstka lub jakiegokolwiek innego miejsca, w którym można wy czuć tętno. Nabierz powietrza w płuca, odliczając przy tym cztery uderzenia serca. Następnie wstrzymaj oddech, odliczając dwa uderzenia serca, po czym zrób wydech, odliczając cztery uderzenia serca. Na koniec wstrzymaj oddech, odliczając dwa uderzenia serca. Powtórz całą procedurę cztery razy.

Kiedy będziesz wykonywać to ćwiczenie po raz pierwszy, możesz poczuć się trochę dziwnie. Możesz na przykład odnieść wrażenie, że twoje serce zaczyna bić wolniej. Nie ma w tym nic złego, po prostu licz dalej. Możesz się zorientować, że oddychasz bardzo szybko albo bardzo wolno, w zależności od tego, z jaką prędkością bije twoje serce. Jeżeli oddychasz powoli, pobierasz dużo tlenu, co może spowodować delikatne zawroty głowy. Tego rodzaju objawy przestaną się pojawiać wraz z praktyką.

Wiele technik rytualnych zakłada, że jesteśmy w stanie sprawować kontrolę nad swoim własnym oddechem. Możemy się nim bowiem posłużyć, aby przyciągnąć do swojego ciała konkretny rodzaj energii. Możemy także wykorzystać rytmiczne oddychanie, by odmierzać upływ czasu podczas przeprowadzanej przez siebie operacji magicznej. Jako że powietrze jest nam niezbędne do tego, abyśmy w dalszym ciągu mogli żyć na tej planecie, może się ono stać nośnikiem bardziej subtelnych energii, z którymi będziemy pracować.

Nasza osobista energia istnieje we wnętrzu pola energetycznego ziemi i wchodzi z nim w interakcje. Tak samo jak bezustannie pobieramy fizyczną energię z powietrza, którym oddychamy, wody,

którą pijemy, pokarmu, który spożywamy, i promieni słonecznych, które padają na naszą skórę – nasze ciało energetyczne bezustannie pobiera energię z otaczających nas sił i ją im przekazuje.

Energia ciała jest połączona przede wszystkim z energią Ziemi i Słońca. Wszyscy znajdujemy się w polu energetycznym naszej planety. Czasami wydaje nam się, że poruszamy się po powierzchni Ziemi, ale tak naprawdę poruszamy się wewnątrz Ziemi, ponieważ żyjemy w atmosferze rozciągającej się do wysokości wielu mil nad nami. Energia naszej planety otacza nas – znajduje się pod nami, nad nami i wszędzie wokół nas – i dostarcza nam sił przez całe nasze życie.

Możemy się nauczyć, w jaki sposób świadomie kierować ziemską energią, aby napływała do wnętrza naszych ciał. Kiedy będziemy zmęczeni, dostarczymy sobie w ten sposób natychmiastowego zastrzyku mocy. Na podobnej zasadzie możemy także opanować sztukę pozbywania się nadmiaru energii z ciała. Niektórzy ludzie określają tę praktykę mianem *uziemiania*. Celem tego ćwiczenia jest zrównoważenie stanu twojego ciała energetycznego za sprawą wchłonięcia otaczającej cię energii Ziemi. Jeżeli brakuje nam energii, możemy ją pobrać z ziemi. Możemy także uziemić nadmiar energii, jeżeli mamy jej w sobie tak dużo, że jesteśmy roztrzęsieni.

Dotykanie ziemi: góra

Zdejmij buty i skarpetki, po czym stań na podłodze. Jeżeli możesz, wyjdź na świeże powietrze, gdyż najlepiej wykonywać to ćwiczenie, stojąc na gołej ziemi. Poczuj i zobacz, jak energia napływa do twojego ciała przez podeszwy twoich stóp, a następnie przepływa przez nogi i centralny filar aż do czubka twojej głowy. Po chwili sprowadź energię z czubka głowy

z powrotem przez filar centralny i przez swoje nogi, aby mogła spłynąć do podłoża.

Uziemianie stanowi połowę procesu uziemiania i centrowania. *Centrowanie* oznacza ustalanie, w której części ciała znajduje się energia, oraz rozpoczynanie każdego ruchu ciała i energii od poczucia spokoju i mocy.

Najłatwiejszym sposobem, aby się wycentrować, jest skupienie się na miejscu w ciele, które w sztukach walki określa się mianem *tan t'ien* albo *jednopunktu*. Znajduje się ono na brzuchu, w odległości około dwóch palców poniżej pępka. Jest to środek ciężkości naszego ciała, ośrodek fizycznej równowagi. Jednopunkt jest idealnym miejscem początkowym i końcowym, jeśli chodzi o wprawianie energii w ruch okrężny.

Znajdowanie centrum

Stań w lekkim rozkroku – tak żeby twoje stopy były rozstawione na szerokość barków. Lekko ugnij kolana. Skoncentruj uwagę na swoim jednopunkcie. Zaczynij się teraz kołysać w przód i w tył. Kołysz się coraz słabiej i słabiej, aż w końcu odzyskasz równowagę i się zatrzymasz. Następnie zaczynij się kołysać na boki. Kołysz się coraz słabiej i słabiej, aż w końcu znajdziesz swój ośrodek równowagi i w naturalny sposób się zatrzymasz.

Możemy pobierać i wysyłać energię z ciała przez podeszwy naszych stóp. Możemy to robić również przez czubek głowy. Dzięki ćwiczeniu o nazwie „Drzewo” nauczysz się pobierać energię z ziemi i sprawiać, że zacznie ona krążyć w twoim ciele. Pomoże ci ono także oczyścić i zrównoważyć twoje ciało energetyczne.

Drzewo

Poczuj i zobacz energię, która niczym korzenie rozchodzi się z twojego jednopunktu, a następnie przepływa przez nogi i podeszwy twoich stóp. Pozwól owym korzeniom wrosnąć w podłoże. Niech wrastają tak głęboko, jak to możliwe – w pewnym momencie w naturalny sposób się zatrzymają.

Kiedy już sięgniesz korzeniami tak głęboko, jak ci to odpowiada, zobacz i poczuj, jak przebiega przez nie energia, która przepływa potem przez podeszwy twoich stóp aż do twojego jednopunktu.

Następnie poczuj i zobacz, jak energia przepływa przez twój filar centralny aż do czubka głowy i dociera do czakry lub kuli, która znajduje się kilka centymetrów nad twoją głową. Pozwól jej rozlać się przez ten ośrodek, opaść wszędzie wokół ciebie i spłynąć z powrotem do podłoża. W ten sposób sprawiłeś, że energia Ziemi zaczęła krążyć w twoim ciele – pobierasz ją przez swoje korzenie, wypuszczasz przez czubek głowy i znów pobierasz przez korzenie.

Kiedy skończysz, pozwól energii opaść przez filar centralny do jednopunktu. Stopniowo poczuj i zobacz, jak twoje korzenie stają się coraz krótsze, aż w końcu przebiegają przez podeszwy twoich stóp i powracają do jednopunktu.

Pobieranie ziemskiej energii jest dla nas czymś jak najbardziej naturalnym. Podobnie jak wszystkie żywe istoty, pobieramy także energię ze Słońca, a w nieco mniejszym stopniu również z Księżyca. W związku z tym możemy się nauczyć, w jaki sposób świadomie sprawiać, że energia Słońca lub Księżyca będzie krążyć w naszym ciele.

Słońce i Księżyc

Stań w miejscu, z którego będziesz widzieć Słońce lub Księżyc. Byłoby dobrze, gdyby światło dotykało twojej skóry, ale nie jest to konieczne. Teraz poczuj i zobacz ośrodek energetyczny znajdujący się tuż nad twoją głową. Poczuć i zobacz, jak światło Słońca lub Księżycza wnika do tego ośrodka. Sprowadź je przez centralny filar do swojego jednopunktu. Następnie pozwól energii przepłynąć do twoich rąk i nóg. Poczuć, jak wypełnia całe twoje ciało.

Kiedy skończysz, pozwól energii spłynąć przez nogi i przez podeszwy twoich stóp do ziemi.

Kiedy już napełnimy się tą energią, możemy ją wykorzystać podczas operacji magicznych lub przesłać ją z powrotem do ziemi. Nie zwracamy energii solarnej lub lunarnej poprzez wypchnięcie jej przez centralny filar w kierunku nieba. Zawsze, gdy wytworzymy więcej energii, niż jesteśmy w stanie zużyć podczas ćwiczenia, najlepszym rozwiązaniem jest przesłanie jej z powrotem do ziemi. Istnieją ku temu dwa powody. Po pierwsze, poruszanie energią w dół centralnego filaru jest bezpieczniejsze dla ludzkiego ciała, ponieważ osiągamy w ten sposób równowagę i spokój. Poza tym energia człowieka jest bardziej dostrojona do energii Ziemi i należy do pola energetycznego Ziemi. Możemy także pobierać energię z innych planet, ale znacznie trudniej jest wtedy doprowadzić do jej wymiany i ją zwrócić – wciąż będzie się ona bowiem poruszać w polu energetycznym Ziemi. Aby więc uziemić nadmiar energii, pozwalamy jej spłynąć do podłoża.

Dzięki ćwiczeniom zaprezentowanym w tym rozdziale zaczęliśmy przejmować świadomą kontrolę nad ciałem energetycznym.

W kilku następnych rozdziałach będziemy się zajmować zmysłami wzroku i słuchu, ruchem, a także nauczymy się skuteczniej poruszać po świecie magii.



POSZERZANIE ZMYŚŁÓW

Praktykowanie magii wiąże się z rozwinięciem w sobie różnych rodzajów zmysłów. Wszyscy zostaliśmy nauczeni w dzieciństwie, że prawdziwy świat składa się z przedmiotów fizycznych, które można zmierzyć, zbadać i uznać za rzeczywiste. Kiedy twoi przyjaciele zbierają się przy jednym stole, wszyscy są zgodni co do tego, że ów stół istnieje. Wszyscy nauczyliśmy się, że posiadamy pięć zmysłów. Trzy z nich, czyli wzrok, słuch i dotyk, są zazwyczaj uważane za ważniejsze od dwóch pozostałych, których używamy rzadziej: smaku i węchu.

Nauczyliśmy się także, że jakiegokolwiek inne sposoby odczuwania to nic innego jak zwykłe urojenia. Istnieją jednak dwa światy: świat wewnętrzny i świat zewnętrzny. W świecie zewnętrznym wszyscy siedzą wokół stołu. Możesz zamknąć oczy i wyobrazić sobie, że znajdujesz się na Tahiti, ale będzie to wyłącznie twoje osobiste wrażenie, a nie prawda.

Psychologiczny światopogląd neurolingwistycznego programowania dysponuje terminami opisującymi te dwa doświadczenia:

uptime to wszystko, czego doświadczasz za pośrednictwem oczu, uszu i skóry. Natomiast *downtime* to wszystko, co dzieje się w twoim wnętrzu i tworzy obrazy, dźwięki i odczucia. Jest to bardzo pomocna perspektywa, którą omówię dokładniej w dalszej części książki.

To, który rodzaj doświadczania jest uznawany za prawdziwy, jest uzależnione od mody kulturowej. Na przełomie XIX i XX wieku światopogląd mechanistyczny był tak głęboko zakorzeniony w naszej kulturze, że odrzucano wszelką wiedzę psychologiczną. Nauki psychologiczne musiały długo i ciężko walczyć o to, by zostać zaakceptowane. Nawet teraz większość z nas ma skłonność do negowania prawomocności osobistego doświadczenia, chyba że może ono zostać poddane zewnętrznym pomiarom i zweryfikowane przez „obiektywne”, niezależnego obserwatora. Jeżeli doświadczasz czegoś, czego nie doświadczają inni, to coś nie może być prawdziwe.

Nauki okultystyczne również zabiegały o tego rodzaju szacunek, przeprowadzając eksperymenty i porównując osiągnięte wyniki w nadziei, że zostaną zaakceptowane przez szerzej rozumiany świat nauki. W dzisiejszych czasach istnieją stowarzyszenia, które kontynuują tę pracę, ale ogólnie rzecz biorąc, paradygmat psychologiczny wchłonął magiczny sposób odbierania świata. Jeżeli widzisz, słyszysz lub czujesz coś, czego nie doświadczają siedzący z tobą przy stole przyjaciele, większość ludzi uzna, że to coś nie jest elementem zewnętrznej rzeczywistości, a ty najzwyczajniej w świecie zmyślasz. Ów podział świata na świat fizyczny i świat psychiczny jest współcześnie tak głęboko zakorzeniony, że niewielu ludzi pamięta dawny sposób postrzegania zmysłów, zgodnie z którym mogą one zostać poszerzone.

Istnieją ludzie, którzy widzą, słyszą i odczuwają zjawiska, których nie da się zmierzyć i których nie każdy może doświadczyć. Język opisujący tego rodzaju doznania jest częściowo naukowy,

a częściowo wywodzi się z zamierzchłych czasów. Używa się w nim bowiem takich terminów jak *postrzeganie pozazmysłowe*, *moce nadprzyrodzone*, *jasnowidztwo*, *mediumizm* lub *wróżbiarstwo*.

Prawdopodobnie najtrudniejszą rzeczą, o której zrobienie zostaniesz poproszony jako mag, będzie wykształcenie w sobie zmysłów wykraczających poza świat fizyczny. Nie mam zamiaru namawiać cię, abys odrzucił typowy dla nauki brak wiary w prawdziwość tych zmysłów. Napiszę jednak, że jeżeli będziesz się zachowywać tak, jakby były one prawdziwe, otworzysz się na interesujące i bardzo użyteczne doświadczenia.

Na drodze do rozwinięcia w sobie postrzegania pozazmysłowego stoją dwie emocjonalne przeszkody. Pierwszą z nich są wszelkiego rodzaju programy nauczania dzieci, które „obalają to, co nadprzyrodzone”. Są one zazwyczaj czystą propagandą. Rozpowszechniają pewne opinie i ośmieszają wszystkie punkty widzenia, które stoją z nimi w sprzeczności. Drugą przeszkodą jest dość głęboko zakorzeniony pogląd, zgodnie z którym z talentem trzeba się urodzić – niektórzy ludzie są nim obdarzeni, a inni nie.

W rzeczywistości magowie rozwijają w sobie zdolności magiczne od stuleci. Pomimo tego, że niektórym osobom przychodzi to łatwiej niż innym, każdy może w sobie wykształcić wystarczający potencjał magiczny, aby móc praktykować skuteczną magię rytualną.

Rozpowszechniony jest pewien interesujący sposób postrzegania zjawisk parapsychicznych, o którym rzadko się wspomina. Niemal każdy doświadczył kiedyś czegoś, czego nie da się wyjaśnić, i niemal każdy zna kogoś, komu zdarzyło się przewidzieć nadchodzące wydarzenie lub zobaczyć zjawę. Dla przykładu, pewien mężczyzna zobaczył w drzwiach swojego ojca, a później dowiedział się, że dokładnie w tym samym momencie jego ojciec zmarł. Inny mężczyzna nie wszedł na pokład samolotu, ponieważ miał złe przeczucia.

Samolot się rozbił, a wszyscy pasażerowie zginęli. Natomiast żona pewnego mężczyzny, który został wzięty do niewoli, nigdy nie straciła nadziei, ponieważ czuła, że jej mąż żyje. Na spotkanie z nim musiała jednak czekać aż dziesięć lat.

Wiele zjawisk parapsychicznych wiąże się z kontaktowaniem się z duchami. Spirytualistyczny sposób rozumienia mediumizmu koncentruje się przede wszystkim na prowadzeniu rozmów z ludźmi, którzy umarli. Istnieje także inny rodzaj mediumizmu, który polega na komunikowaniu się z duchami zamieszkującymi inne plany lub inne planety. Jest on określany mianem *channelingu* albo *channelingu transowego*. Dobrym przykładem tego rodzaju mediumizmu są prace Jane Roberts, która nawiązywała kontakt z istotą o imieniu Seth.

W kolejnych rozdziałach omówię dokładniej każdy z tych rodzajów percepcji: korzystanie z zewnętrznych zmysłów, odkrywanie sposobu działania zmysłów wewnętrznych i rozwijanie w sobie zmysłów parapsychicznych. Choć zajmujemy się każdym z nich osobno, mają one wiele elementów wspólnych. Niektórzy fenomenolodzy uważają, że istnieje jeden zmysł, który przedstawia naszemu mózgowi informacje o świecie. Mózg natomiast dzieli owe informacje na to, co znamy jako wzrok, słuch, dotyk, smak i zapach. Jednak na podstawowym poziomie posługujemy się jednym, wspólnym nam wszystkim zmysłem, na którym opiera swoje działanie percepcja parapsychiczna.

Poznanie zmysłów, którymi będziemy się zajmować, stanowi przykład alchemicznego dictum *solve et coagula*, czyli *rozdziel i połącz*. Przyjrzymy się każdemu z nich po kolei: zewnętrznemu wzrokowi i wizualizacji, zewnętrznemu słuchowi i afirmacjom, zewnętrznemu dotykowi i wewnętrznemu odczuwaniu, obserwacji, doświadczeniom wewnętrznym i korzystaniu z poszerzonych

zmysłów. Następnie wykorzystamy te nowo nabyte umiejętności podczas rytuałów magicznych.

DZIENNIKI

Pierwszym ćwiczeniem magicznym jest przystąpienie do dokumentowania wszystkich podejmowanych przez nas działań magicznych. Magowie prowadzą zazwyczaj kilka różnych dzienników. Dokonują oni wpisów każdego dnia – wpisy te mogą pozostawać wyłącznie do dyspozycji maga albo być publikowane w internecie. Codzienne uzupełnianie dziennika stanowi także pomoc dla naszej pamięci. Może nam się wydawać, że nigdy nie zapomnimy jakiegoś niesamowitego momentu, ale kiedy czytamy wpisy umieszczone w dzienniku rok wcześniej, odkrywamy, jak dużo zdążyliśmy przez ten czas zapomnieć. Dokonanie wpisu w dzienniku może nam pomóc w odтворzeniu detali, które inaczej uleciałyby z pamięci.

Wielu magów uzupełnia swój dziennik każdego dnia, ale nie jest to niezbędne. Jednak niemal wszyscy magowie prowadzą dokumentację swojej pracy. Mogą dzięki temu oceniać skuteczność podejmowanych przez siebie działań i je korygować. Jeżeli jakaś operacja zakończy się sukcesem, wiemy, co zrobiliśmy dobrze, a jeżeli coś nie pójdzie zgodnie z planem, możemy sprawdzić, w którym momencie popełniliśmy błąd. Możemy także podjąć działania, które wydadzą owoce dopiero po kilku latach albo które okażą się tylko początkiem długiej serii operacji magicznych. Będziemy wtedy chcieli sprawdzić, co dokładnie zrobiliśmy za pierwszym razem.

Kiedy będziesz opisywał swoje operacje magiczne, pamiętaj, by opatrzyć je dokładną datą. Znajdowanie żółtej karteczki oznaczonej opisem „9 lipca” jest niezwykle frustrujące. Z którego roku może ona pochodzić? Umieść także informację o godzinie i miejscu

przeprowadzenia operacji. Możesz również wspomnieć o fazie Księżyca albo jakichkolwiek niecodziennych wydarzeniach, które miały miejsce danego dnia, takich jak na przykład zaćmienie Słońca. Jeżeli zapiszesz sobie godzinę, datę i miejsce, zawsze później możesz określić fazę Księżyca i ułożenie planet. Możesz umieszczać w swoim dzienniku długie notatki i zapisywać dużo szczegółów albo ograniczyć się tylko do najważniejszych kwestii, na przykład: „Wykonałem wczoraj ćwiczenie. Nie pamiętam, co jadłem na lunch”.

Prowadzenie dziennika

Zdobądź zwykły kołonoratnik. Opisz w nim rezultaty jednego z ćwiczeń zaprezentowanych przeze mnie w niniejszej książce. Następnie za pomocą kolorowego długopisu opisz rezultaty innego ćwiczenia. Weź czysty notes książkowy w twardej oprawie i opisz w nim ćwiczenie. Jeżeli masz komputer, spróbuj opisać jedno z zaprezentowanych tu ćwiczeń w internecie.

Sprawdzanie różnych rodzajów dzienników jest zabawne, nawet jeśli prowadzimy dokumentację swoich działań od długiego czasu. Zwykły kołonoratnik jest dobry na początek, ponieważ ludzie są czasem onieśmieleni świeżością i pięknem kartek w profesjonalnych, czystych notesach książkowych w twardej oprawie. Nie wstydź się – pisz na nich! Zapełnij je. Umieść na nich listę kolorów, dni tygodnia albo zapisz po prostu myśli, które w danej chwili krążą ci po głowie.

W ciągu swojego życia magowie wypełniają wiele, wiele dzienników. Ja sama mam dwa pudła wypełnione dziennikami: segregatorami z przegródkami, kołonoratnikami i stertami notesów książkowych o różnych kształtach i kolorach. Mam także dyskietki ze swoimi zapiskami. Dysponuję również wieloma dziennikami

on-line, na których zamieściłam wiele megabajtów informacji. Z biegiem czasu stają się one dla mnie coraz cenniejsze. Zapomniałabym o wszystkich operacjach, które przeprowadziłam w młodości, gdybym nie zapisywała ich w dzienniku!

Mając do dyspozycji dziennik, możemy zająć się eksploracją magii zmysłów. W trzech następnych rozdziałach skupimy się na wzroku, słuchu i dotyku.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)