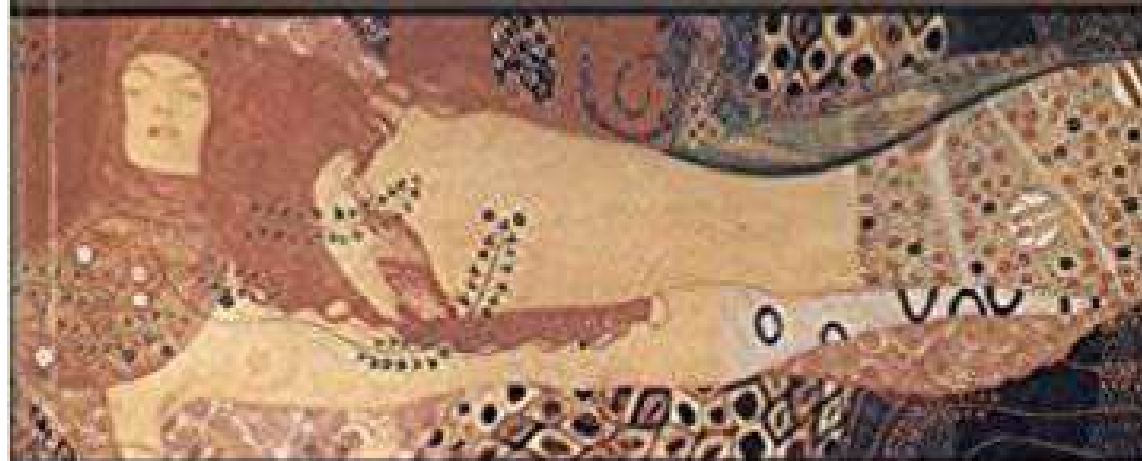


*Como Usar a Energia Sexual para Alcançar
o Crescimento Pessoal e Espiritual*

A ARTE *da* MAGIA SEXUAL



MARGO ANAND

Autora de A Arte do Êxtase



A ARTE da MAGIA SEXUAL

MARGO ANAND

A *Arte da Magia Sexual* leva mais adiante as idéias expostas por Margo Anand no *best-seller* *A Arte do Êxtase* (também publicado pela Campus). Neste livro, a autora leva o poder da energia sexual a um novo patamar, mostrando aos leitores como usar a atividade erótica para alcançar o crescimento pessoal e espiritual. A autora promete que, uma vez que os amantes aprendam a canalizar seus sentimentos sexuais intensos para objetivos imaginados mutuamente, juntos eles ocasionarão mudanças significativas em todos os aspectos de suas vidas.

Devolvendo um sentimento de importância sagrada ao ato de fazer amor, a prática da magia sexual também possibilita aos casais celebrar a forma mais elevada de comunicação erótica. A sexualidade torna-se um modo de reverenciar os instintos físicos e os anseios espirituais.

Especialista mundialmente renomada no campo da sexualidade tântrica, Anand guia os leitores de modo sensível através de uma série de exercícios, muitos dos quais baseados em antigos rituais eróticos.

Ao realizarem-nos, os leitores se tornarão “magos sexuais”, adquirindo novos poderes encantadores que são magicamente acessíveis a todo homem e a toda mulher. Os casais aprenderão a:

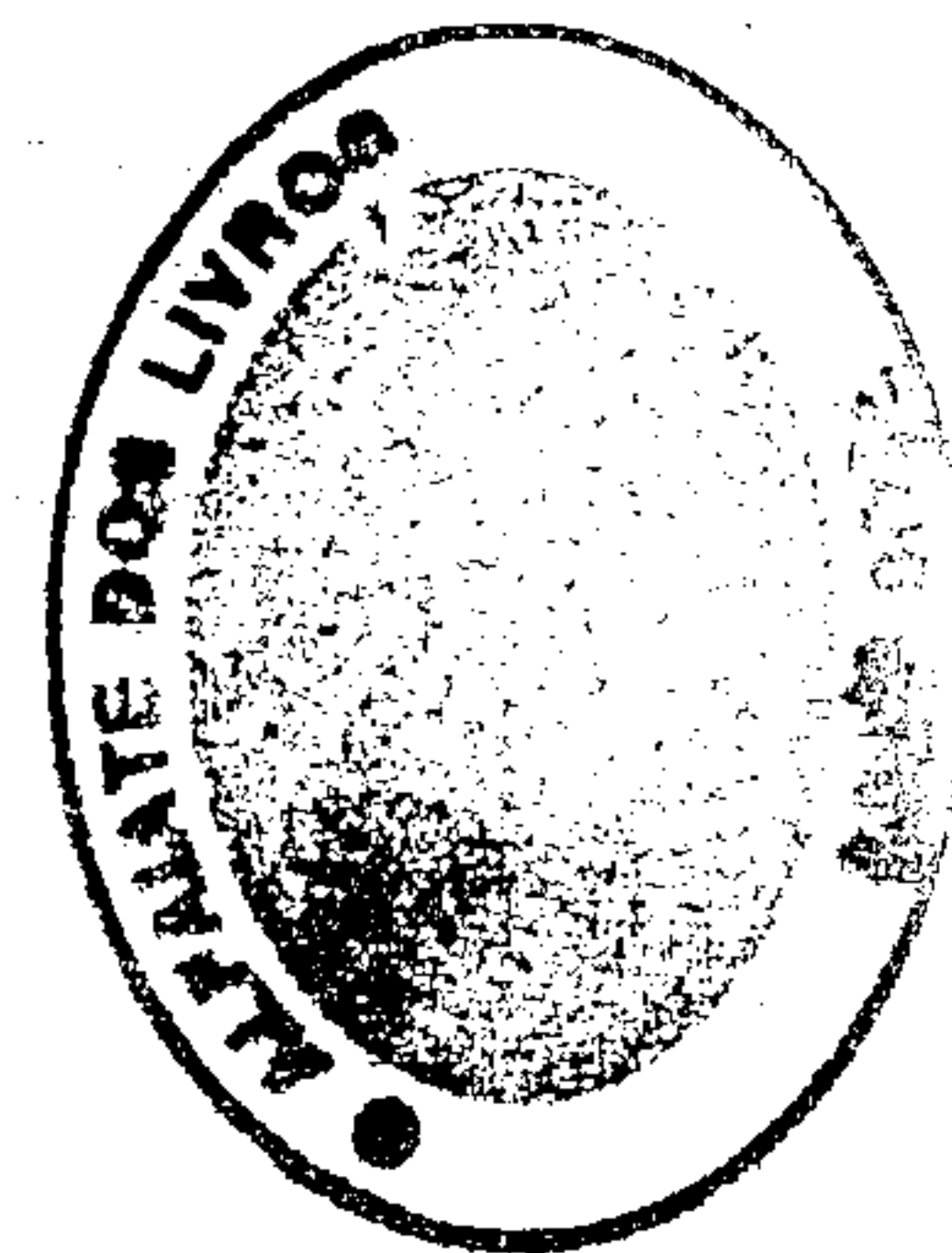
- Criar seu “Círculo Mágico”, onde os amantes descobrem-se uns aos outros como magos.
- Curar traumas sexuais e vergonhas.
- Religar-se com o eu selvagem.
- Adquirir uma visão clara de seus objetivos juntos e dar poderes a essa visão através de sua energia sexual.
- Expandir juntos sua capacidade orgásmica.
- Criar a intuição consciente para transformar a qualidade de suas relações sexuais.
- Transformar aspectos do mundo exterior através de técnicas sexuais enfocadas conscientemente.

Com ilustrações de grande beleza, e mais de sessenta desenhos explicativos, *A Arte da Magia Sexual* é um livro que transformará a vida daqueles que desejam descobrir o potencial mágico da energia sexual. Ele convida os amantes a percorrer um caminho emocionante e inexplorado e a fazer uma proveitosa viagem.

MARGO ANAND, que estudou com vários mestres tântricos, é a criadora de um singular curso sobre êxtase sexual chamado SkyDancing Tantra e fundou Institutos de SkyDancing em oito países. É formada em psicologia pela Sorbonne e vive na Califórnia.

Ilustração da capa: Water Serpents, Gustav 1920.
© Erich Lessing/Art Resource, Nova York

A ARTE da MAGIA SEXUAL



Diretor Editorial
Claudio M. Rothmuller

Tradução
Paula Rosas

MARGO ANAND

A ARTE *da* MAGIA SEXUAL

*Como Usar a Energia Sexual para Alcançar
o Crescimento Pessoal e Espiritual*



Preencha a ficha de cadastro no final deste livro
e receba gratuitamente o informativo da Campus


EDITORA
CAMPUS

6 5 4 3 2 1

*Assim como o rio deságua no oceano,
o que está dentro de mim se move dentro de você...*

—Robert Bly
The Kabir Book

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha gratidão e reconhecimento às seguintes pessoas que contribuíram para a realização deste livro:

Ao meu editor, Jeremy Tarcher, por seu apoio constante no desenrolar do processo criativo, por seu conselho sábio em muitas questões pessoais e transpessoais, profissionais e espirituais, por seu humor e inteligência... e por sua paciência e confiança.

A Azul, o sábio Bodhidharma do Tantra, por sua alegre amizade, inspiração e criatividade em embelezar este livro com poderosas citações mágicas.

A Subhuti, o melhor escritor com quem trabalhei, que provou que criar este livro podia ser mágico: fácil e divertido. Apreciei especialmente seu enfoque, sua concentração e sua rapidez em me ajudar a escrever, corrigir e organizar este livro.

A Naomi Lucks e Laura Bellotti por seu extraordinário trabalho de edição.

A minha agente, Sandra Dijkstra, por me apoiar com grande precisão e clareza, mesmo nos momentos mais confusos; por sua paciência, seu profissionalismo, e pela ajuda de sua competente equipe.

A Caroleen Green, também conhecida como Atma Priti, minha talentosa ilustradora, por seu entusiasmo e gênio artístico.

A Aman Schroeter e Deva Kosha, por participarem dos exercícios tântricos, das explorações mágicas e do ensino do Amor da Dança Celestial e do Treinamento do Êxtase apresentados em meu livro anterior, *A Arte do Êxtase*, bem como do treinamento da Arte da Magia Sexual apresentado neste livro.

A Kay Thompson, diretora do Instituto SkyDancing Tantra dos Estados Unidos, por sua dedicação na organização de meu escritório e de meus treinamentos, com perseverança e responsabilidades multidimensionais.

A Betty Dodson, por sua inspiradora pesquisa sobre a anatomia sexual feminina em seu livro *Sex for One*.

Àqueles amigos que inspiraram alguns dos processos neste livro: Gabrielle St. Clair e Michael Plesse, pela Onda do Chakra; Mani Littmann, pela Meditação do Fogo; Terumi e Leonard Leinow, pela Esfregadura do Chakra; a Bob Hoffman, pelo Processo de Quadrinidade, que esclareceu a natureza de nossas feridas (ver Capítulo 3).

A Gabrielle Roth e Constance Demby, por sua incrível música que desbravou uma nova interface entre sensualidade e espiritualidade.

Ao Dr. Dean Ornish, por ser um grande pioneiro na cura do coração e por me convidar para apresentar a seus pacientes do coração a idéia de que a relação sexual pode ser relaxante e divertida, mesmo quando se tem um coração delicado.

Ao Dr. Alan Brauer e sua esposa, Donna, por desbravarem a pesquisa sobre orgasmo sexual expandido e apoiarem de forma receptiva minha pesquisa.

A Marge e Lucas Hopkins, por combaterem com firmeza as resistências contra o orgasmo expandido produzidas pelas influências supremacistas masculinas em minha vida e psique.

A Bob Hoffman, por sua contribuição na cura de feridas com o pai e a mãe através do Processo de Quadrinidade.

Àqueles profissionais e magos dedicados que estão dirigindo os Institutos SkyDancing em todo o mundo, particularmente Yatro Werner e Christiane Thomson (SkyDancing da Alemanha); Nital Brinkley e Achintya Vasey (França e Suíça); Aman Schroeter (Suíça); John Hawken (Inglaterra); Renee Koopmans (Holanda); Robert e Lilianne Baillod (Canadá); Kay Thompson (Estados Unidos).

A todos os professores e praticantes, que são parte das crescentes Tribos e que ensinam meu trabalho em todo o mundo e ajudam a espalhar uma vibração orgástica de cura e alegria ao redor do planeta.

Nos planos invisíveis dos *insights* metafísicos sobre a natureza da consciência e a magia da sincronicidade, minha maior fonte de ensino e inspiração foi o grande místico Osho.

Obrigada também àqueles que ensinam sua obra nos Estados Unidos: Kaveesha e Wadud. Meu grato reconhecimento pela contribuição carinhosa de Ramanadass e Marilena Selby, que posaram para muitas das ilustrações.



SUMÁRIO

Prefácio: Do Êxtase Sexual à Magia	1
Como Usar Este Livro	5
1 MAGIA SEXUAL: MINHA VIAGEM E A SUA	11
Você é apresentado ao princípio básico da magia sexual: gerar energia sexual como um combustível, ou poder, para realizar magia e alcançar seus objetivos pessoais. Você aprende que, plantando sementes de seus desejos mais profundos em estados de orgasmo intensificado, você cria a alquimia através da qual eles se tornam realidade. Você é guiado através de uma história da magia, e de como ela se desenvolveu em diferentes culturas, especialmente a arte tântrica da magia sexual, e você se torna familiarizado com a Rede Astral, o campo de força universal ao qual nós nos ligamos como magos	
2 ENERGIZANDO SEU MAGO INTERNO	39
Nestes primeiros exercícios, você passa por uma cerimônia de iniciação e conhece seu Mago Interno, ligando-se com o poder mágico dentro de você, dando a ele uma identidade, um rosto e um nome — estabelecendo um arquétipo que você pode invocar quando pratica a magia sexual. Você também aprende a criar um Círculo Mágico e é apresentado a elementos rituais importantes, que ajudarão em sua aventura mágica.	
Criando Seu Círculo Mágico 61	
Lembrando-se de Momentos de Magia 69	
Sua Cerimônia de Iniciação: Tornando-se o Mago 72	

3

PREPARANDO O CADINHO DO MAGO

81

Tendo estabelecido contato com seu Mago Interno, você pode descobrir — como acontece com muitas pessoas — que existem obstáculos no caminho para a liberação de sua energia sexual para a magia. Esses obstáculos podem manifestar-se sob a forma de dúvidas, vergonha, culpa, dor ou experiências traumáticas lembradas da infância. Este capítulo lhe dá as ferramentas que você precisa para curar suas feridas sexuais. Como um verdadeiro alquimista, você aprende como transformar o metal básico de sua energia no ouro mais puro.

Fixando o Estado Mágico

97

Dança de Striptease para Seu Parceiro

102

O Demolidor da Vergonha

108

4

DESPERTANDO O EU SELVAGEM

117

Uma vez que suas feridas tenham sido curadas, o próximo passo é explorar e expressar totalmente seus recursos de energia conectando-se com seu Eu Selvagem, trazendo o impulso criativo de Eros para a sua vida. Através de exercícios como o da Pélvis Risonha, você aprende como desfrutar e celebrar sua energia natural, dando a ela completa liberdade de expressão. Uma dimensão importante de seu Eu Selvagem é encontrada no animal bruto e não-domado dentro de você, e este é despertado e liberado de um modo seguro e criativo.

A Pélvis Risonha

130

Meditação do Fogo

137

Conectando-se com Seu Animal Selvagem

142

5

CRIANDO SUA VISÃO MÁGICA: ABRINDO A PORTA PARA A MAGIA SEXUAL

153

Agora que você recuperou sua energia, como deseja dirigir este poder? Qual é o objetivo ou o propósito da sua vida? Neste capítulo, você aprende como criar visões claras e condensadas para transformar a si mesmo, suas relações amorosas e seu ambiente. Você é apresentado ao ato de criar um Sinete e outros Símbolos Mágicos poderosos que o ajudarão a manifestar seus objetivos e lhe é mostrado como sustentar uma visão mágica durante a relação sexual.

Criando uma Visão para Transformar Seu Ambiente

165

Criando uma Visão para Transformar-se

172

Criando uma Visão para uma Nova Relação

179

Criando uma Visão de Amor Compartilhada para Melhorar Sua Relação

183

Fazendo Amor com Seu Símbolo Mágico

187

6

ALQUIMIA SEXUAL: ENERGIZANDO SEU SÍMBOLO MÁGICO

193

Neste capítulo, você aprende como difundir e transformar energia sexual, preparando o caminho para um orgasmo do corpo todo. Essa transformação de seu poder sexual acontece por meio da abertura de um canal de energia que atravessa seu corpo chamado Flauta Interna. Você é iniciado na alquimia de conduzir uma visão, juntamente com sua energia orgástica, pelos sete centros de energia em seu corpo, estabelecendo uma conexão com as frequências sutis da Rede Astral.

A Esfregadura do Chakra

210

Respiração do Chakra

216

A Onda do Chakra

223

7

A MAGIA DE SHAKTI: A ALQUIMIA DO ORGASMO FEMININO

233

Neste capítulo, a parceira sexual, chamada de deusa Shakti, aprende como estabelecer contato com seu poder orgástico pleno independentemente da penetração sexual, de modos novos, empolgantes e extáticos. Esse poder orgástico levará Shakti a novos ápices de prazer na relação sexual e será dirigido para cima através do Canal Secreto para criar a forma mais elevada possível de magia.

Dando Prazer ao Clitóris

243

Dando Prazer ao Ponto da Deusa (o Ponto G)

260

A Alquimia da Combinação dos Estímulos no Orgasmo Feminino

266

8

A MAGIA DE SHIVA: A ALQUIMIA DO ORGASMO MASCULINO

273

Agora é a vez do parceiro masculino, chamado de deus Shiva, de aprender como aumentar sua sensibilidade e reações sexuais, experimentando novas formas de orgasmo que intensificam sua masculinidade, aumentam seu prazer e

dão-lhe *insights* únicos sobre o papel de ser receptivo na sexualidade. A energia orgástica expandida de Shiva, como a de Shakti, será canalizada para a magia sexual.

<i>Estimulando o Vajra</i>	282
<i>Estimulando a Próstata Externamente</i>	295
<i>Estimulando a Próstata Internamente</i>	303
9 RELAÇÃO SEXUAL MÁGICA: FUNDINDO ORGASMO SEXUAL COM MAGIA	313
Agora você está pronto para praticar todo o ritual tântrico de magia sexual com seu parceiro de amor. Tendo despertado sua energia orgástica, você aprende como entrar em união tântrica. Abraçado com seu parceiro, você traz uma visão através de seus corpos, impelida por sua energia orgástica expandida, e projeta símbolo potente na Rede Astral. Esse é o ponto no qual a magia sexual se torna verdadeiramente uma arte tântrica.	
<i>Canalizando a Energia Orgástica com Seu Símbolo Mágico</i>	322
<i>Auto-energização Sexual com um Símbolo</i>	330
<i>Relação Sexual Mágica, Estilo Clássico</i>	337
Epílogo: Aguardando o Resultado de Sua Magia	357
Como você sabe que sua magia está funcionando? Quando o seu desejo para transformação será realizado? Este breve pós-escrito contém sugestões sobre o que fazer enquanto se aguarda o resultado da sua magia.	
Recursos	363
Índice	367



PREFÁCIO

Do Êxtase Sexual à Magia

Quando começo um seminário ou uma conferência, muitas vezes pergunto à platéia: “Quem nesta sala teve uma experiência de clímax em amor sexual?” Muitas mãos se levantam. Todo mundo sabe, no fundo de si, que a relação sexual pode ser uma porta para as experiências mais maravilhosas. E, quando lhes pergunto “Como é isso?”, invariavelmente respondem: “É mágico.”

- “O que é mágico nessa experiência?”, pergunto.
- As respostas incluem:
- “É um sentimento de estar sem fronteiras nem limites.”
 - “É uma sensação maravilhosa de possibilidades infinitas.”
 - “É uma sensação prazerosa de unidade com o divino.”
 - “É uma sensação de poder criativo.”

Aqueles que leram meu livro anterior, *A Arte do Êxtase*, já sabem que a energia sexual pode ser aprimorada e expandida, transportando você para domínios de prazer orgástico que oferecem uma variedade infinita de belas experiências. Este é um tipo de magia, uma magia que é própria da boa relação sexual.

Como parte de minha busca por tais experiências mágicas, passei muitos anos pesquisando as tradições culturais e ensinamentos da sexualidade sagrada no mundo inteiro, descobrindo novas e diferentes maneiras de transformar a união sexual numa meditação feliz, numa comunhão entre corpo e alma.

Em especial, descobri o Tantra, um antigo caminho místico que oferece uma visão geral da harmonia cósmica. Na visão tântrica do universo,

forças aparentemente contraditórias como o espírito e a matéria, o bem e o mal, o dia e a noite, o amor e o ódio, são vistas como energias complementares que se entrelaçam e se movem uma ao redor da outra numa dança cósmica interminável e dinâmica.

Nos países ocidentais, a palavra “Tantra” se tornou sinônima de sexualidade. A visão tântrica, contudo, é vasta, estendendo-se muito além dos domínios do amor e da sexualidade, abrangendo corpo, mente, coração e espírito e, de fato, todo o universo e todos os seus mistérios. O Tantra é talvez o caminho espiritual mais abrangente que já existiu.

Depois de absorver esses ensinamentos sagrados, comecei a compartilhar meus *insights* e minhas descobertas com milhares de pessoas ao redor do mundo sob a forma de *workshops*, seminários e treinamentos. Ao fazê-lo, surgiu um método que chamo de Tantra da Dança Celestial (SkyDancing Tantra). É uma iniciação no poder que o amor e o êxtase têm de transformar a vida — um treinamento que, embora destinado especificamente para amantes ocidentais, tem suas origens no caminho espiritual oriental do Tantra.

O nome SkyDancing Tantra expressa o sentimento de leveza e alegria que surge durante a relação sexual extática, uma sensação de “dançar no céu” que vem quando trazemos a qualidade de consciência meditativa para nosso poder orgástico.

Com o passar dos anos, meu caso de amor com o Tantra da Dança Celestial apresentou-me gradativa e inevitavelmente ao domínio da magia. Lentamente, quase por acaso, percebi que a energia orgástica poderia ser usada como uma força mágica e transformadora, não só na relação sexual mas em muitas áreas de minha vida.

De início, senti, depois vivenciei, como estados extáticos de profunda união sexual proporcionam um solo fértil no qual sementes criativas podem ser plantadas: sementes de transformação pessoal e transcendência, sementes de relacionamentos mais satisfatórios com amantes e amigos, sementes de abundância material... sementes que podem germinar e se transformar em realidade por causa do intenso campo de energia orgástica no qual elas foram plantadas, alimentadas, e cresceram.

Este livro, é o resultado de vários anos de pesquisa e prática intensivas da magia sexual. Minha abordagem recorre a muitas fontes, mas, como método, é nova e original. Você não a encontrará nos livros tradicionais sobre magia, magia sexual ou Tantra. Este treinamento entrelaça três elementos poderosos:

1. A psicologia como um meio para a cura.
2. O Tantra da Dança Celestial como um caminho para a felicidade.
3. A Magia Sexual como um caminho para a transformação e a manifestação.

A mensagem que ele ensina e a promessa que ele contém são que agora é hora — e agora é possível — curar a culpa, a vergonha, a ferida que está impressa em nossa sexualidade. Quando essa cura acontece, a energia sexual tem enorme poder — um poder que pode transformar o mundo, nossas relações e nós mesmos através do amor, do prazer e da harmonia, fazendo nascer o mago dentro de cada um de nós.

Neste livro, revelo minhas descobertas pessoais, oferecendo um treinamento simples, prático e no entanto poderoso em magia sexual — um treinamento que pode trazer a força libertadora e transformadora da magia para a vida de qualquer pessoa que queira praticá-la. E é o que agora convido você a fazer: a vir comigo na grande aventura de transformação através da magia sexual.

Embora este livro seja um treinamento independente em si mesmo, será útil ter lido e se familiarizado com meu livro anterior, *A Arte do Êxtase*.



COMO USAR ESTE LIVRO

Este livro foi idealizado como um manual de treinamento para praticar a magia sexual. É um guia passo a passo para sua habilitação como um mestre de transformação mágica.

O treinamento que criei não é difícil. Na verdade, propõe-se a produzir resultados máximos com o mínimo de esforço, dando-lhe a melhor oportunidade possível para vivenciar as alegrias e prazeres da magia sexual. Foi praticado com bons resultados por muitos casais e também por pessoas que trabalharam sozinhas, sem um parceiro regular.

O livro segue o mesmo estilo dos meus seminários. Cada capítulo é uma etapa do treinamento, oferecendo um degrau para a etapa ou prática seguinte. É importante proceder de forma seqüencial, pois cada capítulo lhe dá as habilidades e as informações de que você precisa para passar de modo bem-sucedido para o seguinte. Depois de completar toda a seqüência, você fica livre para fazer experiências e brincadeiras com exercícios de qualquer parte do livro, segundo a sua inclinação.

Os capítulos oferecem três ou quatro exercícios principais que também devem ser feitos de forma seqüencial. Os exercícios podem levar de trinta a noventa minutos.

Tempo

Para realizar um treinamento completo, você vai precisar de cerca de um mês para praticar os exercícios em cada capítulo. Isso significa que um treinamento completo em magia sexual levará nove meses.

Como parte de seu treinamento, talvez você queira planejar um horário mensal: pratique o primeiro exercício do capítulo durante uma semana, em seguida passe para o segundo exercício na segunda semana,

depois para o terceiro na terceira semana... Se houver apenas três exercícios em um capítulo, você pode passar a quarta semana praticando uma combinação dos exercícios que você já aprendeu.

Se você só tiver tempo disponível nos fins de semana, tente separar um fim de semana para cada exercício. Desse modo, você ainda pode completar um capítulo todo mês.

A quantidade de tempo mínima que pode ser gasta aprendendo o conteúdo de um capítulo é uma noite por semana e um fim de semana por mês. Menos do que isso fará os períodos de prática ficarem afastados demais para criar a continuidade necessária para aprender e dominar as habilidades.

Uma abordagem mais intensa e rápida do treinamento seria cobrir um capítulo a cada duas semanas, reduzindo assim o tempo de seu treinamento à metade. Ou, se você quiser trabalhar de um modo realmente intenso, pode tentar realizar um capítulo todo fim de semana.

Paciência

Um conselho, porém, antes de começar os exercícios: seja paciente consigo mesmo. Na primeira vez que você tentar um exercício, pode precisar de mais tempo do que tinha imaginado porque está parando aqui e ali, levando tempo para entender e perceber quando as coisas parecem fáceis ou difíceis. Isso acontece quando se aprende qualquer atividade nova.

Se você se mantiver concentrado na intenção de aprender essas artes, avançando passo a passo no seu ritmo natural, logo descobrirá que está dominando os princípios e desenvolvendo um estilo fácil e suave de prática mágica.

Compromisso

O primeiro passo no caminho para a magia sexual é estabelecer um compromisso: decidir que você quer aprender essas habilidades e seguir o programa de treinamento. Se você está trabalhando com um parceiro amoroso, vocês precisam estabelecer esse compromisso juntos.

Prática Regular

É muito importante manter um horário regular de prática. Se você está trabalhando com um parceiro, providencie para que vocês se encontrem todo fim de semana ou em horas específicas durante a semana, e incentivem um ao outro a cumprir o horário.

Se vocês planejam fazer a maior parte de seu treinamento nos fins de semana, sugiro que tentem se encontrar no meio da semana, nas noites de quarta-feira. Um encontro no meio da semana confere um sentimento de

continuidade à prática do fim de semana e também aumenta sua energia — mesmo que o encontro seja relativamente curto —, o que ajudará você a prolongar o sabor de seu novo mundo mágico por toda a semana de trabalho.

Determinando Seu Progresso

Neste treinamento, o primeiro passo é a prática e o segundo é o prazer. Quando você passa da disciplina e da concentração para o prazer e o relaxamento, você dominou a prática, e a magia está ao seu alcance.

Como Praticar

Como algumas das descrições de exercícios são um pouco longas, envolvendo vários estágios, surge a questão: como posso fazer o exercício se estou tentando seguir as instruções do livro?

Eis aqui algumas sugestões:

- ⇒ Leia todo o livro, até o fim, para que você entenda os princípios básicos; então volte ao primeiro exercício e leia-o lenta e completamente, várias vezes.
- ⇒ Se você está trabalhando com um parceiro, podem ler o exercício juntos, ou um para o outro; então podem discutir os passos para ver se os entenderam bem.
- ⇒ Talvez vocês queiram fazer anotações resumidas, fáceis de ler, dos principais estágios do exercício, de modo que possam dar uma olhada nelas durante a prática.
- ⇒ Coloquem o livro de lado e entrem na prática, seguindo os passos conforme se lembrarem deles. Não fiquem preocupados demais se pularem um passo na primeira vez que experimentarem um exercício específico. Vocês o recuperarão da próxima vez, porque precisam praticar cada exercício várias vezes até que possam realizá-lo de um modo fácil, relaxado e hábil. Essa repetição ajuda vocês a adquirir confiança e desenvolver cooperação mútua.
- ⇒ Outro modo de praticar — um modo que pode ser divertido experimentar — é gravar cada exercício em fita, seguindo o tempo sugerido para o exercício, e então tocar a fita durante a prática.

Prática Individual

Como muitos exercícios neste livro podem ser feitos sem um parceiro, você poderá praticar a magia sexual até mesmo sozinho. Nesse caso, você

é o amante e a amada. É uma viagem dentro de você mesmo para ligar sua sexualidade com seu potencial mágico. É um diálogo entre você e seu mago interno. E funciona. Lembre-se apenas de pegar um espelho grande e muita música boa!

Preferências Sexuais

Este treinamento destina-se a qualquer um que tenha interesse pela prática da magia sexual, inclusive casais heterossexuais, casais do mesmo sexo e pessoas sozinhas. Eu planejei todo o treinamento com essa abertura em mente.

Ultrapassando a Resistência

Talvez haja momentos em que, defrontando-se com um exercício específico, você se veja sacudindo a cabeça negativamente e dizendo: "Ah, meu Deus, não posso fazer isto!" Tais reações são compreensíveis, especialmente quando se está explorando áreas delicadas, como a da vergonha sexual, e aprendendo a expandir sua energia orgástica em preparação para a magia sexual.

O importante é ir tão longe quanto você possa, sabendo que até mesmo o ato de ler o texto vai trazer nova compreensão e *insights* para a sua sexualidade e para a sua capacidade de trazer a magia para a sua vida. Talvez sejam necessárias várias tentativas antes que você consiga completar determinado exercício. Talvez demore um pouco até que você diga para si mesmo: "Eu esperei a vida inteira para descobrir isso, não vou parar agora!"

Professores e Amigos

Dúvida e medo são professores e amigos, e não inimigos. Eles estão aí para proteger você de danos; por isso, não force seus limites sendo teimoso demais em relação a seus objetivos. Identifique a fonte de seu desconforto, descubra o que seus medos podem estar tentando dizer a você, fale sobre eles, escreva sobre eles, até o momento em que se sinta pronto para transpor as barreiras e passar ao nível seguinte da prática.

Linguagem

Durante o treinamento, uso algumas palavras estrangeiras. Por exemplo, refiro-me ao parceiro do sexo masculino como Shiva e ao parceiro do sexo feminino como Shakti. Chamo o pênis de Vajra e a vagina de Yoni. Explicarei o que esses termos significam mais adiante. Meu objetivo ao usar tais termos é libertar-me das associações mentais limitadoras que são transmitidas por nosso vocabulário normal, familiar.

Diário Mágico

Ao preparar-se para entrar neste treinamento, é uma boa idéia criar um diário no qual possa registrar suas experiências. Mantenha-o sempre à mão. Será como um companheiro de viagem, registrando o progresso que você faz, lembrando-lhe suas realizações e descobertas, e servirá como um guia de referência útil no futuro.

Música e Energia

Recomendo que você use música tão freqüentemente quanto possível durante essas práticas, trazendo vivacidade, mais energia e uma atmosfera especial para os rituais mágicos. Você encontrará algumas indicações nos Recursos.

Tenha uma viagem maravilhosa.



MAGIA SEXUAL:

Minha Viagem e a Sua

Provavelmente você já sabe que o sexo pode ser uma experiência mágica, mas talvez você não saiba que a magia pode ser uma experiência sexual. É verdade: a magia que é impregnada do poder orgástico gerado pelo amor sexual adquire uma intensidade e potência inigualadas por qualquer outro método. Quando você adquire domínio sobre a arte da magia sexual, você adquire domínio sobre a forma mais poderosa de magia que existe.

Nos últimos séculos a magia ganhou uma má reputação. Foi mantida em segredo e cercada por todos os tipos de charlatanismo. Sua reputação desceu dos domínios espirituais dos xamãs até os *shows* de ilusionismo barato. Mas a magia sexual não é o truque de tirar um coelho de uma cartola nem o “abracadabra” dos contos de fadas para transformar um sapo em um príncipe bonito. A magia sexual é magia *de verdade*: o poder de fazer as coisas acontecerem, a arte de utilizar fontes pessoais e transpessoais de energia sutil para dar forma e substância a suas idéias e visões. Mais especificamente, é usar o poder de sua energia sexual como um veículo para sua vontade e imaginação, concentrando-se em um objetivo pessoal e em seguida transformando seu objetivo em realidade estabelecendo contato com estados mais elevados de consciência.

A magia sexual é magia por excelência. Neste livro, você descobrirá um método natural, fácil mas poderoso, de praticar essa arte aparentemente misteriosa, usando uma fonte de poder que está muito próxima de você: a energia primitiva de sua sexualidade. Isso traz a arte da magia para o alcance de qualquer um que tenha tempo e entusiasmo para aprender alguns princípios e práticas básicos:

1. Criar uma visão do objetivo que você deseja ver realizado.
2. Transformar sua visão em um símbolo potente e fundi-lo com sua energia sexual expandida.
3. Fazer seu símbolo subir pelos sete centros de energia em seu corpo, transformando assim, alquimicamente, sua energia e sua consciência.
4. Ligar seu símbolo com campos universais de energia e inteligência, a fim de fazer sua visão se manifestar como uma realidade em sua vida diária.

Um dos passos mais importantes nessa viagem é abrir-se para o poder pleno de seu potencial orgástico, entendendo que, quanto mais energia sexual estiver disponível para você, mais poderosa será sua magia. Para fazer isso, você deve estar disposto a ir além das normas sexuais estabelecidas pela nossa cultura. Por exemplo, a maioria das pessoas experimenta o orgasmo como um acontecimento de dez segundos que acontece uma ou duas vezes por semana. Isso representa cerca de vinte segundos por semana, totalizando aproximadamente dezesseis minutos por ano.

O amante sabe mais sobre a bondade absoluta e a beleza universal do que qualquer lógico ou teólogo, a menos que estes também sejam amantes disfarçados.

GEORGE SANTAYANA
— *The Life of Reason: Reason in Society*

Conseqüentemente, nossa experiência do poder contido no orgasmo é, na melhor das hipóteses, passageira, embora dediquemos milhares de horas pensando sobre nosso prazer sexual, preocupando-nos com ele, devaneando sobre ele.

O objetivo deste livro é levar você a um território inexplorado, onde os pontos de vista tradicionais sobre a sexualidade são transcendidos. É um mundo onde você é um pioneiro, abrindo um território novo para descobrir que seu orgasmo pode ser muito expandido e que sua vitalidade sexual pode tornar-se um motor para sua transformação mágica, ajudando você a realizar seus desejos.

Nos capítulos que se seguem, ofereço um treinamento completo na arte da magia sexual. Ele lhe dará todas as habilidades necessárias para dominar o intenso poder de sua energia cósmica expandida à medida que ela se ergue através de seu corpo, carregando em si a visão de seu objetivo desejado. Passando pelos sete centros de energia do corpo, seus fluidos orgásticos e sua visão se fundirão, passando por uma profunda transmutação alquímica. É essa alquimia interna, essa fusão poderosa de sua energia sexual e de sua visão, que permite que a magia aconteça.

RECUPERANDO SEU PODER COMO MAGO

Começamos este treinamento honrando e cultivando o Mago que já existe dentro de você:

O Mago que pode sair das correntes sociais que normalmente giram ao redor de você, empurrando-o ao acaso para cá e para lá.

O Mago que pode decidir, neste momento, viver a vida conscientemente, deliberadamente, por meio do propósito claro de manifestar o que é necessário e desejado.

O Mago que tem a coragem e a determinação de dizer:

A partir de agora, serei responsável por minha vida. Pegarei de volta todo o poder de que me desfiz por um desejo de me conformar, de agradar aos outros ou de fazer a coisa "apropriada". Já não delego meu poder a pais, a professores, a padres, a políticos, a pesquisas de opinião ou aos meios de comunicação.

Retomo o poder de determinar meu próprio futuro. Acima de tudo, serei responsável por minha vida amorosa. Recupero o poder de honrar minha sexualidade como a fonte mais profunda de minha energia criativa, como um motor para minha transformação. Retomo o direito de usar esse motor sexual para tornar-me um ser humano totalmente orgástico, sabendo que esta é minha porta para a magia sexual e a chave para transformar toda a minha vida.

Assim fala o mago, aquele que embarca nesta emocionante viagem de autotransformação.

COMO DESCOBRI A MAGIA SEXUAL

A chave para entender a magia sexual me foi revelada não como poderia ser esperado, durante o êxtase de um ato sexual, mas quando eu estava mais completamente sozinha do que em qualquer outro período em minha vida.

Por sugestão de um místico tântrico indiano, eu estava participando com um grupo de psicólogos de uma experiência de privação sensorial. Fui deixada sozinha em um quarto tranquilo no campo, com os olhos vendados e com protetores de ouvidos, durante sete dias e sete noites. O alimento de cada dia consistia em água e meio quilo de uvas. Não houve interação com mais ninguém por todo o período.

Nesse estado de isolamento, privada de estímulos externos, logo comecei a mover-me para dentro, penetrando em uma camada após a outra da minha mente. Ao fazê-lo, comecei a encontrar todas as várias pessoas e vozes do meu passado que de algum modo tinham dado forma e substância à minha personalidade. Eu tinha a sensação de que estava atravessando cômodos cheios de parentes, amigos, professores, padres, amantes, todos

presentes em uma enorme festa caótica, emitindo opiniões contraditórias sobre como eu deveria viver minha vida.

Enquanto passava por esses cômodos, eu tentava manter uma consciência meditativa, na qual podia ouvir todas essas pessoas sem ter de permanecer com nenhuma delas nem ter de acreditar no que elas estavam dizendo. Desse modo, pude continuar minha viagem, penetrando cada vez mais fundo em direção ao centro de mim mesma.

Depois de vários dias, cheguei a um lugar de profundo silêncio e tranquilidade. Foi uma sensação estranhamente paradoxal, porque eu podia sentir, atravessando o meu corpo, uma enorme quantidade de energia que normalmente teria me deixado muito ativa — querendo correr, fazer amor, dar uma festa, qualquer coisa para consumir a energia excessiva — e no entanto nessa ocasião senti-me profundamente relaxada, em um ato de liberação total, em um estado de aceitação e confiança.

Eu tinha a sensação de que finalmente tinha atingido as profundezas do meu ser. Era um estado de consciência que não só transmitia um sentimento autêntico de individualidade, o “eu” essencial, mas também estendia-se muito além, ligando-me com a consciência coletiva de todos os seres humanos, do planeta e do próprio universo. Era um estado ao mesmo tempo luminoso, extático, universal e pacífico.

O amor é o tecido de conexão do universo.

— BARBARA BRENNAN

Eu tinha recebido lampejos desses estados antes, em união sexual e em meditação, mas agora, pela primeira vez, percebia uma qualidade diferente surgindo. Naquele espaço, comecei a ligar-me com uma fonte de grande sabedoria e clareza. Eu podia formular as questões mais profundas sobre o significado e o objetivo da minha vida e receber as respostas mais profundas. Eu podia ver as etapas da minha vida desenrolando-se ao longo dos anos e podia ver como mudar minhas opções, criar futuros novos e alternativos, cumprir objetivos sinceros e estabelecidos há muito tempo. Em suma, eu tinha a sensação de que estava sentada sob *Kalptaru*, a lendária árvore realizadora de desejos da mitologia hindu que realiza os anseios das pessoas.

Esse foi meu primeiro discernimento real a respeito de um território de consciência mágica com o qual se poderia estabelecer contato para encontrar respostas, visualizar claramente objetivos pessoais e curar e transformar a mim mesma e minhas relações com os outros. Era um lugar onde o passado e o futuro aparentemente desabavam sobre o momento presente, permitindo-me agir sobre o futuro, criando o melhor resultado possível para os acontecimentos que ainda não tinham se materializado. E a veracidade do meu *insight* ficou comprovada para mim quando, durante os meses e anos seguintes, as etapas da minha vida desenrolaram-se como eu as tinha imaginado durante a experiência de privação sensorial de sete dias.

DESENVOLVENDO UM MÉTODO MÁGICO

Saindo dessa experiência profunda, entendi que a experiência de privação sensorial tinha me ajudado a alcançar um estado em que fiquei profundamente relaxada e no entanto, ao mesmo tempo, cheia de energia extática. Era essa combinação incomum de relaxamento profundo e de alta energia que havia criado o solo fértil para a magia.

Meu passo seguinte foi fazer a mim mesma a pergunta “Muito bem, como posso recriar essas condições em minha vida diária?”. É claro que não seria viável tentar incorporar períodos longos de privação sensorial à minha movimentada agenda. Tampouco havia qualquer garantia de que tais experiências reproduziriam o estado mágico que eu tinha experimentado naquela primeira ocasião.

O corpo é o templo supremo de transformação, o lugar onde todas as forças do universo se reúnem para serem canalizadas e transformadas em uma ordem integral, mais elevada, da natureza e do espírito.

—JEAN HOUSTON

A solução era óbvia. Através da prática do Tantra da Dança Celestial (ver Prefácio), eu já tinha ficado perita na arte de transformar a energia sexual, aprimorando-a e purificando-a, fazendo-a subir pelo meu corpo e alcançando estados extáticos de consciência. Esses estados eram muito semelhantes ao que eu tinha vivenciado durante a experiência de privação sensorial.

O que estava faltando, até agora, era a compreensão de que esse estado profundamente relaxado também podia ser uma porta para a magia. O êxtase podia oferecer uma tela em branco sobre a qual qualquer visão pessoal poderia ser desenhada ou pintada. Ela poderia fornecer o solo no qual plantar sementes de transformação, através das quais meus objetivos pessoais podiam brotar e crescer.

Inspirada por essa compreensão, comecei a fazer experiências com estados sexuais extáticos através da prática do Tantra da Dança Celestial, em seguida plantando a semente de um desejo sincero no estado expandido de consciência que tinha sido criado. É desnecessário dizer que fiquei extremamente intrigada com essas novas experiências. Elas resultariam em magia sexual? Forneceriam a chave para abrir novas portas em minha vida?

A resposta para essas perguntas foi um retumbante “sim” e é por isso que agora posso oferecer um treinamento completo em magia sexual. Mas antes que eu fale do treinamento em si, será útil conhecer a relação entre sexualidade e magia.

MAGIA E SEXUALIDADE: FORÇAS PARALELAS

A sexualidade e a magia têm muitos paralelos, muitas semelhanças. Por exemplo, ambas envolvem estados alterados de consciência. No que diz respeito à sexualidade, trata-se de algo que quase todo mundo pode entender e vivenciar.

Apenas pare e pense por um momento sobre sua vida amorosa. Talvez você tenha percebido que, quando está fazendo amor, desfrutando a excitação de sensações sexuais, acariciando um ao outro, sentindo-se excitado, vivo, sensual, movendo-se com seu amado em uma dança rítmica de prazer, surgem momentos especiais em que você não é a mesma pessoa que normalmente percebe que é.

A sexualidade não é o que nos separa da iluminação. A sexualidade é uma qualidade inerente à nossa experiência terrena que nos funde com a iluminação!

—CHRIS GRISCOM

No calor da paixão, nas profundezas do prazer orgástico, modos normais de pensar e se comportar mudam drasticamente. Você fica tão absorva no prazer sexual que sai do tempo. O passado e o futuro desaparecem. Esse momento se torna tudo. Você é trazida para o agora, o presente, e isso tem um efeito profundo sobre todo o modo de você sentir a si mesma. O fluxo normal da mente, os pensamentos sobre o que aconteceu ontem e o que poderá acontecer amanhã, simplesmente desaparecem.

Nesse abraço sexual profundo, a mente pára. Literalmente, você “manda sua mente para o espaço”. Sua consciência torna-se clara, inocente, nova. Seu corpo fica relaxado, energizado, cheio de sensações prazerosas.

Pesquisas científicas demonstram que a relação sexual orgástica libera uma grande variedade de substâncias bioquímicas no cérebro, inclusive serotonina e endorfinas, que criam um estado elevado natural, fazendo a mente e o corpo relaxarem, soltarem-se e levando você, além de qualquer dor ou tensão, a um estado de profundo bem-estar.

Nesse estado, fronteiras pessoais entre você e seu amante começam a se dissolver. Um campo de energia quente e nutritivo cerca vocês dois, como se vocês estivessem se banhando juntos em uma lagoa profunda e mística de amor. As barreiras psicológicas, emocionais e energéticas que normalmente separam duas pessoas tornam-se indistintas. Esta é uma das maiores alegrias do amor: pelo menos por algum tempo, você pode se perder no seu amado; você pode se tornar um com outro ser humano.

Essa fusão pode abrir portas para mistérios ainda mais profundos. Através da união sexual profunda, você pode sentir unidade não só com seu amado mas com todas as coisas. Você pode sentir uma harmonia com todo o cosmo; pode sintonizar-se com a dança eterna da existência.

É nesses momentos de consciência expandida que você pode projetar uma visão de seu objetivo, de sua criação, no tecido harmonioso do universo à sua volta. No êxtase, você chega muito perto da fonte universal, do útero criativo do qual todas as coisas surgem. Que melhor momento para fazer magia?

Estude qualquer uma das tradições da magia, quer elas tenham suas origens em culturas africanas, dos índios americanos, egípcias ou judaico-cristãs, e você verá que o processo começa com a entrada em um estado de transe — por meio de batidas de tambor, dança, canto, repetição de sons ou palavras, rodopios, técnicas especiais de respiração —, a fim de criar um estado alterado de consciência no qual a magia pode acontecer.

Na magia sexual, você cria um estado de consciência semelhante ao transe aprendendo a relaxar em estados de alta excitação sexual, deixando todo o seu corpo ficar inundado de prazer orgástico. Por meio de técnicas especiais de transformação interna, alquímica, você funde essa energia orgástica com sua visão mágica, subindo a níveis cada vez mais altos de consciência, até que consegue liberar sua visão no cosmo. Se feito corretamente, esse processo alquímico fará com que sua visão se manifeste na sua vida de um modo direto, específico e poderoso.

MAGIA E SEXUALIDADE: FORÇAS CRIATIVAS

A energia sexual é a força criativa definitiva da natureza, o poder através do qual ela manifesta vida nova. A magia é nossa força criativa, o poder através do qual manifestamos novas opções em nossas vidas. Essas duas forças criativas podem se encontrar na união sexual. É através da relação sexual que podemos nos fundir com a fonte de criatividade ilimitada da natureza enquanto, ao mesmo tempo, exploramos nossas próprias capacidades criativas e mágicas.

A energia criativa do sexo não é limitada a produzir crianças. Encontra expressão através de muitos caminhos diferentes. Não é por acaso que muitos grandes artistas e escritores, como Picasso, D.H. Lawrence, Anaïs Nin, Henry Miller, Isadora Duncan e Leon Tolstoi foram seres altamente sexuais. Sua arte, sua criatividade, eram uma expressão de sua energia sexual transbordante, e eles usavam-na para criar um mundo novo e diferente em torno deles, enriquecendo nossas culturas com suas obras-primas.



Entrando em um estado de transe através de batidas de tambores e danças.

Essa capacidade criativa está à disposição de todos. Se você conceder à sua sexualidade expressão plena, se for fundo nela, entrará em contato com seus impulsos criativos. Você vai querer renovar sua vida, dando a ela uma expressão nova e original que nunca existiu antes.

Talvez você não seja transformado instantaneamente em um excelente poeta, músico ou bailarino, mas trará um novo toque criativo para suas ações. Tarefas simples como cozinhar ou lustrar seu carro adquirirão uma qualidade alegre, como se fossem parte de uma comemoração particular e pessoal. Atividades calmas como escutar música, conversar com um amigo ou dar uma caminhada tornam-se mais significativas e satisfatórias, como se fossem pinceladas elegantes e artísticas na sua tela pessoal. Desafios em seu emprego ou sua profissão, que um dia pareceram obstáculos em seu caminho para o sucesso, trarão um sentimento de alegria e triunfo quando você encontrar soluções criativas para eles.

A maioria das pessoas vive como se fosse viver para sempre. Eu vivo como se fosse morrer qualquer dia.

—NIKOS KAZANTZAKIS
Zorba, o Grego

Se você combinar o poder criativo de sua sexualidade com um conhecimento ativo do ritual e da prática mágica, você verá que você conseguirá manifestar as visões pessoais mais profundas que se encontram em seu coração. Sua energia sexual é tão criativa, tão poderosa, que você pode usá-la para fazer mudanças positivas em todos os aspectos da sua vida. Tudo que é preciso é um pouco de compreensão, um pouco de magia.

XAMÃS, SUMOS SACERDOTES E MAGOS

Antes de explorar a arte da magia sexual, precisamos situá-la em seu contexto histórico e entender suas raízes.

As origens da magia são encontradas em caminhos xamânicos que foram desenvolvidos por nossos ancestrais, a fim de utilizar as forças naturais e sobrenaturais que os cercavam. Para fazer essas forças poderosas parecerem mais humanas e acessíveis, os xamãs muitas vezes davam-lhes personalidades como deuses, deusas, demônios e espíritos.

Para os xamãs, a magia e a espiritualidade andavam de mãos dadas. Os homens e as mulheres cuja função social era entrar em comunhão mística com seus deuses e deusas eram também aqueles que podiam lançar feitiços, manipular o universo físico, manifestar visões e utilizar poderes elementais de forma favorável aos seres humanos.

Embora eu use o tempo passado para descrever essas práticas, elas ainda são muito comuns hoje, não só nas tradições xamânicas de comunidades tribais ao redor do mundo, mas também na tradição Wiccan de feitiçaria e de magia natural que é amplamente praticada na Europa, especialmente na Inglaterra, e também nos Estados Unidos.

Quando o xamanismo primitivo deu lugar a sistemas mais elaborados de adoração religiosa, a distinção entre espiritualidade e magia continuou a ser vaga e enganosa. Por exemplo, as disciplinas iogues da tradição hindu foram desenvolvidas com a intenção de ajudar as pessoas a atingir à iluminação espiritual, mas também transmitiam uma grande variedade de poderes sobrenaturais, ou *siddhis*, incluindo a capacidade de mover-se entre o mundo material e o mundo espiritual, para fazer o futuro acontecer no presente, mudar de forma, voar — tudo pura magia, mas situado em um contexto espiritual.

Nas tradições espirituais do Tibete, o famoso buda Padmasambhava e sua consorte iluminada Yeshe Tsogyel são reverenciados até hoje como grandes místicos tântricos. Diz a lenda que eles também realizavam todos

os tipos de feitos milagrosos e mágicos, subjugando deuses e demônios rebeldes, ressuscitando cadáveres, sendo queimados vivos e depois reaparecendo flutuando em uma flor de lótus no meio de um rio.

Nas culturas pré-cristãs da Babilônia e do Egito, a magia cerimonial era parte integrante da prática religiosa. Os sacerdotes e sacerdotisas usavam seus poderes mágicos para subjugar espíritos maléficos e também buscar ajuda de espíritos amigáveis pronunciando seus nomes — uma prática que ainda hoje é amplamente usada na magia. Muitas escolas de magia acreditam que nomear um espírito, anjo ou divindade é chamar essa entidade específica e tornar-se um com ela, adquirindo assim temporariamente seus atributos e poderes.

Hoje, em nossas sociedades sofisticadas, avançadas tecnologicamente, nunca pensamos em religião como magia. Mas, se um feiticeiro ou xamã de alguma antiga cultura tribal fosse transportado para uma igreja dos tempos modernos, ele poderia ser perdoado por ver toda a cerimônia cristã em termos mágicos.

“Ah, sei o que está acontecendo”, refletiria ele. “Um filho de um pai todo-poderoso que veio do céu nasceu sem relação sexual, andou sobre a água, transformou água em vinho, alimentou milhares de pessoas com alguns pães e peixes, curou magicamente os doentes, ressuscitou os mortos, escapou de uma gruta fechada depois da crucificação e voou de volta para o céu. Grande magia! Não é de espantar que as pessoas rezem para esse deus poderoso. Ele lhes trará boa sorte!”

DIVINDADES PAGÃS, MAGIA PAGÃ

Antes do advento do cristianismo, as religiões pagãs da Europa extraíam sua energia espiritual da força vital da terra, da natureza. Os deuses e deusas dessas religiões eram muito humanos, brigavam, jogavam jogos políticos, faziam amor, regalavam-se com banquetes e não esperavam que seus seguidores terrenos se comportassem de modo muito diferente deles.

A magia era uma parte aceita dessa tradição pagã e era praticada por um grande número de druidas, feiticeiros, oráculos, curandeiros, sacerdotes e sábias. Tendo em vista que as divindades que eles adoravam eram símbolos de forças naturais e a magia um meio de utilizar essas forças, a magia pagã e a religião pagã andavam de mãos dadas.

A magia era a linguagem da Grande Mãe, a criadora do universo, cuja influência espiritual dominava muitas culturas na Europa e no Oriente Médio em tempos pré-gregos. A magia era a dádiva que caía sobre as mônades, as mulheres gregas selvagens que dançavam em abandono semelhante a um transe em sua devoção extática a Dioniso. A magia era uma segunda natureza para Pã, o deus com chifres, que podia amansar feras selvagens com sua música e conceder fertilidade sexual e boa sorte àqueles que buscavam sua ajuda e seu conselho.

Mas, quando os imperadores romanos converteram-se ao cristianismo, algumas centenas de anos depois da crucificação de Jesus, tudo começou a mudar. Uma vez que a minoria cristã perseguida em Roma tinha o apoio dos tiranos e já não vivia com medo de ser dada como alimento para leões famintos, agora era sua vez de se tornarem perseguidores. O panteão simples e colorido dos deuses e deusas greco-romanos foi uma das vítimas dessa nova e vigorosa cruzada santa. A magia foi outra.

O mundo é sua própria magia.

— SUNRI SUZUKI

Como Jerome Antoine Romy observa em sua *History of Magic*, a partir da época de Constantino, os imperadores cristãos “mostraram uma tendência crescente para não traçar nenhuma distinção entre o crime de magia e as formas pagãs de adoração”. As leis eram decretadas proscrevendo as duas atividades, abrindo caminho para a matança sistemática e indiscriminada de infiéis e feiticeiros. Era o começo de uma caça às bruxas que continuaria por vários séculos.

Sob o açoitado de uma Trindade Cristã implacável, moralista e totalmente masculina, as mulheres tiveram um momento particularmente difícil, pois demonstrar qualquer dom para curar, intuição psíquica ou até inteligência rebelde era se arriscar à condenação como feiticeira e a uma morte violenta pela fogueira, estrangulamento ou afogamento. É um fato triste e terrível que somente no século XV mais de trinta mil mulheres morreram queimadas como bruxas e feiticeiras na Europa, enquanto mais de um milhão de pessoas foram condenadas pela Inquisição por crimes semelhantes entre 1575 e 1700.

A MAGIA GANHA UMA REPUTAÇÃO MÁ

Apesar de seus esforços para estabelecer um monopólio de autoridade espiritual sobre os seus fiéis, a igreja cristã não tentou remover todas as formas de magia. É claro, é isso que o reino de terror da Inquisição parece — uma campanha para eliminar todo tipo de magia, feitiçaria e bruxaria —, mas isso não é toda a história.

Visto de uma perspectiva mais ampla, o principal objetivo da igreja era erradicar *formas rivais* de magia. Ela não negava a existência de poderes mágicos e de acontecimentos mágicos, mas reivindicava ser a única fonte de poder sobrenatural. Em outras palavras, ela tinha sua própria qualidade de magia e estava determinada a impor lealdade a seus próprios rituais, superstições, milagres e divindades.

*O objetivo da vida é viver, e viver significa
estar consciente, alegremente,
embriagadamente, serenamente,
divinamente consciente.*

—HENRY MILLER

Por exemplo, a igreja incentivava seu rebanho a rezar com intensidade e longamente por boa saúde, boa sorte, boas colheitas, curas milagrosas para doenças, vitória na batalha e tudo o mais que era urgentemente necessário para sobreviver às provações e acasos da vida. Desde que a pessoa tivesse as crenças certas, se adorasse as divindades certas e se seguisse os mandamentos da igreja, havia toda chance de que tais preces fossem atendidas magicamente.

Portanto, a igreja dos primeiros tempos nunca foi realmente contra os princípios da magia. Era apenas contra as formas e expressões não-cristãs dessa atividade antiga. A fim de fazer uma distinção clara entre as duas, atos mágicos endossados pela igreja, tais como aqueles registrados na vida de Jesus e aqueles atribuídos a certos santos, vieram a ser conhecidos como milagres. Outros atos que pareciam ser sobrenaturais em sua natureza mas sem autorização da igreja foram condenados como magia ou, mais violentamente, como Magia Negra.

Assim, a magia ganhou uma má reputação. E, para colocar o selo de condenação social sobre magia não-cristã, atribuíram-se freqüentemente tais atos à obra do grande bode expiatório cósmico: Satã. Dizia-se que eles eram obra do Diabo.

MAGIA NEGRA E MAGIA BRANCA

É bem provável que houvesse pessoas na Idade Média, como há hoje, que adorassem o Diabo em um esforço para adquirir poderes mágicos. Mas, como assinala Isaac Bonewits em seu livro *Real Magic*, as acusações de “Adoração do Diabo” e “Magia Negra” foram usadas pelas autoridades da igreja basicamente como uma ferramenta conveniente para perseguir e assassinar grupos de minorias indesejadas.

A acusação de praticar Magia Negra era apresentada contra qualquer um que “não adorasse o Deus Cristão do Modo Cristão (que diferia segundo a política local), especialmente judeus, hereges, pagãos e qualquer um que fosse impopular, excêntrico, que tivesse propriedade desejada pela Igreja ou que não dormisse com os Inquisidores”. Em suma, era um modo conveniente de livrar-se dos adversários da igreja.

Hoje em dia, a Magia Negra refere-se mais especificamente ao uso dos poderes ocultos para dominar e manipular pessoas contra sua vontade ou para causar infelicidade para pessoas que, por alguma razão, ofenderam ou desagradaram um mago poderoso.

Comparada com tais práticas “negras” está a tradição rival da Magia Branca, que é vista comumente como dedicar-se a boas ações, trazendo luz, paz e felicidade à terra, defendendo o bem contra o mal. Dadas tais definições, parece natural apoiar a Magia Branca contra a Magia Negra, pois isso nos permite supor que existe um modo certo e um modo errado de usar a magia, e que nós vamos seguir o modo certo. Tais suposições refletem nossa tendência cultural geral, tendo origem no conceito judaico-cristão de bem e mal, de olhar a vida como uma dualidade, como uma escolha entre o negro e o branco.

Em vez de ficar preso em argumentos dualistas sobre o certo e o errado, o bom e o ruim, o negro e o branco, acho mais útil estabelecer princípios e diretrizes neutros para indivíduos que desejam usar a magia para sua transformação e crescimento pessoal. Ofereço três desses princípios, baseado no fato de que você, como mago, abraça três qualidades fundamentais: você é um buscador, um amante e um curandeiro.

O Buscador

O verdadeiro mago explora muitos caminhos mágicos de modo abrangente, sem julgar, fazendo uma peregrinação de autodescoberta que é baseada na sabedoria adquirida a partir da experiência pessoal.

O Amante

O amor precisa estar na raiz de toda magia, especialmente da magia sexual. Quando o amor está presente, então o respeito por você mesmo, por seu parceiro e pelas outras pessoas também está presente. O desejo de controlar outras pessoas não passa de um substituto para o amor.

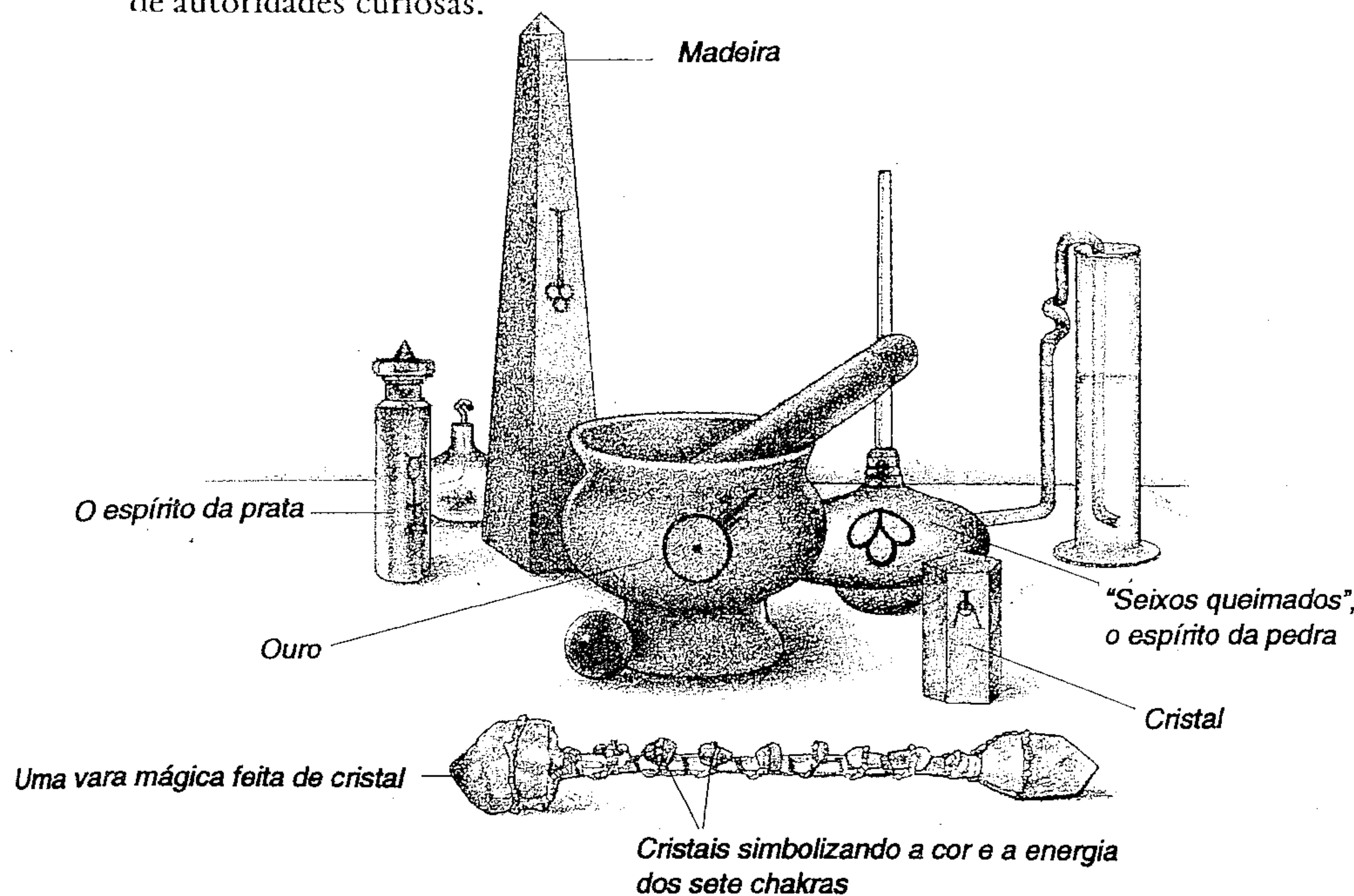
O Curandeiro

O verdadeiro mago é um curandeiro, alguém que sabe que não faz sentido usar a magia destrutivamente quando pode ser empregada como uma força maravilhosamente criativa, curadora e transformadora, trazendo luz, amor e felicidade às vidas daqueles que são tocados por ela. Quando essas qualidades são reconhecidas como as chaves para a prática da magia, seu sucesso e realização estarão ao alcance da mão.

OS MAGOS MEDIEVAIS

Hoje, a magia é praticada e aceita mais abertamente. Mas, durante os séculos dominados pela Inquisição, os magos de verdade — em oposição aos grupos minoritários desafortunados que eram rotulados assim — ti-

nham de encontrar modos de ocultar sua atividade dos olhos desconfiados de autoridades curiosas.



Ferramentas do alquimista... transformar chumbo em ouro simboliza transformar luxúria em êxtase: a arte da magia sexual.

Um disfarce clássico para a magia era a busca do alquimista medieval de transformar metal em ouro. Os alquimistas tendiam a ser considerados excêntricos inofensivos e normalmente conseguiam evitar a perseguição. Afinal de contas, se conseguiam transformar chumbo ou ferro em ouro precioso, revelar-se-iam amigos úteis à nobreza local. E se, por trás de seus estranhos cadinhos, experiências, poções e equações, na realidade estavam realizando magia, quem saberia?

Aqui, mais uma vez, a distinção entre misticismo e magia não era clara, pois as fileiras de alquimistas também abrangiam buscadores espirituais, homens e mulheres que estavam à procura das verdades definitivas e cujas práticas os levavam muito além de qualquer coisa permitida pelas cerimônias e rituais cristãos.

Uma prática secreta era acender o fogo da energia sexual nos órgãos genitais e fazer a energia subir pela espinha até o cérebro, então descer pela frente do corpo, devolvendo a energia transformada aos órgãos sexuais antes de começar um novo ciclo. Essa circulação era simbolizada pelo Uroborus, a serpente dourada que morde sua própria cauda, refinando a

luxúria sexual e transformando-a em puro espírito. A metáfora de uma fornalha de alquimista produzindo um fluxo circulador de metal fundido fornecia um disfarce perfeito para essa prática.

Grande parte da magia praticada na Idade Média era baseada na Cabala, uma tradição enraizada em antigos textos hebraicos. Um princípio básico dessa prática era que Deus havia criado o mundo por meio de pensamentos e palavras divinos que encontraram expressão em números e letras sagrados. Acreditava-se que o conhecimento desses números e letras trazia grande poder sobre a criação manifesta.

As influências cabalísticas continuam na magia hoje e ajudam a explicar por que tantos rituais enfatizam a importância de nomes, números e a repetição precisa de certas frases ou gestos.

SEXUALIDADE E RELIGIÃO

Hoje em dia, é difícil imaginar uma prática religiosa em que uma mulher ou um homem bonito lhe dá boas-vindas no templo e faz amor com você, transmitindo através da união sexual o espírito da divindade que você veio a adorar.

Contudo, nas religiões orientadas pela deusa que existiam antes da disseminação das fés patriarcais como o judaísmo, o cristianismo e o islamismo, era exatamente isso que acontecia. A sexualidade era compreendida como um ato sagrado. Por exemplo, na adoração de Astarte e Ashtoreth em países do Oriente Médio, as sacerdotisas, ou guardiãs do templo, faziam amor livremente com homens que vinham adorar a deusa. A experiência de união espiritual com a deusa seria transmitida através da união sexual com seu veículo terreno, a sacerdotisa do templo, e através desse ato a deusa era reverenciada como alguém que tinha dado aos seres humanos a alegria da sexualidade sagrada.

Até mulheres casadas podiam servir no templo. Elas podiam vir ali em ocasiões especiais e, como um ato de adoração, fazer amor com qualquer homem que se aproximasse. As crianças nascidas dessas uniões no templo eram respeitadas, consideradas completamente legítimas e viviam dentro do recinto do templo, nascidas e criadas em terreno sagrado. As sacerdotisas tinham direitos legais, podiam ter propriedades e geralmente desfrutavam de *status* igual ao dos homens. Eram multidimensionais em suas capacidades de fazer amor e mais tarde podiam casar e ter maridos. Na verdade, achava-se que elas davam muito boas esposas.

Costumes semelhantes existiam na cultura cretense que precedeu a ascensão da Antiga Grécia. Era a sacerdotisa que dava acesso à "Grande Mãe", que mais tarde seria conhecida como Gaia e que transmitiria, quer por meio de união sexual, quer por meio de visão oracular, a mensagem da deusa para aqueles que buscavam sua orientação.

Na Europa, a dimensão sexual da comunhão religiosa foi gradativamente restringida pelas civilizações greco-romanas — sacerdotisas e videntes agora tinham de ser virgens intocáveis, e não amantes que davam as boas-vindas — e, quando o cristianismo entrou em cena, o aspecto sexual da adoração foi totalmente extinto. Até totens religiosos populares como os pilares fálicos plantados ao longo das margens de estradas romanas tinham seus genitais talhados fora, para serem substituídos por cruzes.

A propósito, por favor, repare que, quando falo sobre “cristianismo” neste contexto, estou referindo-me ao dogma criado algumas centenas de anos depois de Jesus, reunido em um Império Romano que estava passando por uma reação puritana a seus excessos anteriores. Esse dogma, a meu ver, possui pouca ou nenhuma semelhança com a visão mística do próprio Jesus.

A mudança em valores morais e sociais que acompanhou a disseminação do cristianismo foi drástica. Já não se permitia sequer que as mulheres oficiassem cerimônias religiosas, muito menos que elas se oferecessem como médiuns sexuais para uma divindade. Quanto ao sexo, não foi só dessacralizado, foi totalmente condenado.

Não é nenhum segredo que o clero cristão dos primeiros tempos desprezava a vida na Terra. A existência mortal era considerada um período de dor e sofrimento pelo qual a pessoa tinha de passar, evitando várias tentações a fim de habilitar-se para a admissão em uma vida após a morte eterna e mais agradável. Conseqüentemente, todas as formas de prazer terreno eram suspeitas, impuras, transitórias, inúteis, ou uma combinação de tudo isso.

O sexo, o mais disponível e potencialmente extático de todos os prazeres terrenos, era aceito relutantemente pelo clero como uma atividade necessária para perpetuar os fiéis e por conseguinte a fé. Mas, a fim de receber a bênção relutante da igreja, o sexo tinha de ser despojado de todo êxtase e reduzido à atividade funcional de produzir bebês. Não deveria ser desfrutado como prazer recreativo, nem mesmo por um marido e uma esposa.

A espiritualidade não diz respeito basicamente aos estados alterados de consciência. Diz respeito à corporificação e ligação à terra, ou, como diriam alguns teólogos, à encarnação do espírito. O desafio não é sair do corpo, mas perceber que o corpo é o templo do sagrado.

—GEORGE FEUERSTEIN, Ph.D.

Conseqüentemente, resultado, a sexualidade foi transformada em um campo de batalha medieval entre o bem e o mal, especialmente nas mentes dos infelizes monges e freiras que, enquanto lutavam sinceramente por pureza em pensamento, palavra e ação, se viam constantemente distraídos

por impulsos sexuais perfeitamente naturais mas teologicamente indesejáveis. Aqueles que cediam a esses impulsos podiam justificar sua luxúria carnal apenas alegando que tinham sido tentados e possuídos pelo Diabo.

Assim, a sexualidade foi agregada à magia como uma das principais ameaças à religião ortodoxa. Na guerra entre deus e o diabo, o sexo e a magia eram entregues como armas nas mãos da Besta com Chifre. Mas um observador neutro nesse conflito poderia ver que, sob a retórica, a magia era realmente uma fonte rival de poder espiritual que ameaçava o monopólio da Igreja, enquanto o sexo era uma fonte rival de êxtase.

Milagrosamente, o sexo e a magia sobreviveram às cruzadas travadas contra eles. Depois de séculos sendo condenados a viver na escuridão da superstição, eles estão lentamente começando a reemergir na luz da compreensão e da valorização.

Sua luta ainda não acabou. Mesmo hoje, um grande segmento de nossa cultura continua a condenar as duas artes, mas gosto de pensar que não está distante o dia em que o sexo e a magia ocuparão seu lugar em uma concepção mais natural e compassiva do universo:

Um universo no qual todas as forças contrárias sejam vistas como complementares.

Um universo no qual o êxtase e o orgasmo sexual sejam valorizados como poderes transformadores.

Um universo que seja, por sua própria natureza, tântrico.

A ATITUDE TÂNTRICA EM RELAÇÃO À SEXUALIDADE E À MAGIA

Diz-se que, quando o deus Shiva, a personificação da consciência pura, fundiu-se em união sexual com a deusa Shakti, a personificação da energia pura, seu abraço tântrico resultou na criação da Terra, das estrelas, da lua, dos animais... em suma, sua relação sexual resultou na criação do próprio universo.

Essa bonita metáfora contém uma verdade importante, pois, em nossa compreensão criadora desse universo misterioso, ficou evidente que toda energia e movimento, e portanto toda vida, ocorre entre a atração de opostos polares.

É o movimento entre os pólos negativo e positivo que cria a eletricidade. É a atração entre o masculino e o feminino que cria vida nova. A dinâmica do universo é dialética, aparentemente em conflito, mas ocorrendo dentro de um contexto maior de unidade e totalidade. Essa é a interpretação da visão do Tantra.

Tantra, em essência, é o caminho da aceitação, da inclusão do mais elevado e o inferior, o terreno e o espiritual. Ele permite que Deus e o Diabo se dêem as mãos, como dois pólos, ou dois aspectos, de uma energia única.

Ele encoraja buscadores espirituais a praticar a sexualidade sagrada como um meio de auto-realização. Ele abarca o sexo e a magia como ferramentas valiosas no caminho da transformação.

Além disso, o Tantra reconhece o princípio feminino como sendo igual ao masculino, um passo importante no cultivo da energia sexual para objetivos mágicos e espirituais. Como observa Chogyam Trungpa em sua introdução a *Women of Wisdom*, um relato fascinante de seis místicas tibetanas: “A cultura ocidental divide o feminino entre a prostituta e a santa. No Tantra, vemos o surgimento de imagens femininas que são sexuais e espirituais, extáticas e inteligentes, coléricas e pacíficas.”

No Tibete, onde a prática do Tantra alcançou seus maiores ápices, certos caminhos de desenvolvimento espiritual incluíam, depois de longos períodos de preparação e purificação, a união sexual ritual entre o professor e o aluno. Nesse abraço tântrico, essa fusão de dois corpos, dois corações, dois espíritos, o conhecimento secreto seria transmitido magicamente do mestre para o discípulo.

A energia sexual subiria pela espinha através de certas formas de respiração e visualização, conduzindo a estados cada vez mais elevados de consciência. No momento propício, o ensinamento ou conhecimento secreto seria transmitido de forma energética quando os dois seres estivessem fundidos em extática união.

Um objetivo de tais práticas sexuais era, como diz Chogyam Trungpa, “desfazer a noção de interior e exterior e ligar-se a uma noção de espaço energizado que impregna tudo e é sabedoria primordial e uma espécie de beatitude e ardente luxúria transcendental”. Outro objetivo mais específico era criar um “corpo de luz em forma de arco-íris” que continuaria a existir depois que o corpo físico cessasse de funcionar. Outro era estabelecer contato com certos tipos de energia *dakini* — qualidades do princípio feminino divino —, a fim de transcender as limitações do ego humano.

Tive a boa sorte de trabalhar intensamente por vários anos com um professor tântrico em magia sexual. Ele me visitava inesperadamente, tarde da noite, e me convidava a realizar exercícios de respiração intensos que geravam rapidamente uma energia ardente em meu corpo. Então, fazendo amor comigo de um modo muito lento e consciente, ele instruía-me para concentrar essa energia ardente na área do meu coração.

Depois de algum tempo, eu começava a ter visões muito poderosas. Lembro-me de uma que foi particularmente forte, na qual eu me via como um buda, ou ser-espírito, sentado de forma meditativa e beatífica em uma caverna. Enquanto observava, a caverna ficou vermelha e começou a pulsar, de modo que logo percebi que meu ser-buda estava sentado dentro da caverna do meu coração. Um sentimento de amorosa beatitude começou a expandir-se, juntamente com o tamanho da caverna, ficando cada vez maior até que encheu todo o universo. Nesse ponto, eu podia irradiar amor e compaixão para todos os seres vivos, incondicionalmente.



Meditando no interior da caverna do coração.

Assim, recebi informações muito especiais sobre o que meu professor mais tarde descreveu como “sabedoria do coração”. O fato de que eu conseguira experimentar essa sabedoria tornou seu ensinamento real e existencial, em vez de mero conhecimento.

O amor é a coisa mais difícil do mundo, a mais árdua. É preciso realmente coragem para estar apaixonado. É por isso que há milhares de anos as pessoas escapam do mundo em nome da religião.

—OSHO

A ênfase em ensinamentos tântricos transmitidos sexualmente tende a ser mística, e não mágica, mas a mesma abordagem é usada para as duas artes. É uma questão de escolha: se você deseja residir em um estado de união mística com o universo ou se deseja utilizar os poderes universais que derivam dessa união para o propósito da manifestação terrena.

Na tradição tântrica do Tibete, a magia e o misticismo floresceram lado a lado. Cabia ao iniciado decidir como usar esses poderes. Era realmente uma questão de integridade e responsabilidade pessoal, uma atitude que é tão válida hoje como era então.

MAGIA SEXUAL NO OCIDENTE

O homem que introduziu a magia sexual moderna na Europa e nos Estados Unidos não foi, ao contrário da crença popular, o famoso mago inglês Aleister Crowley. Foi um americano de ascendência racial mista chamado Pascal Beverley Randolph.

Randolph, que estudou tradições mágicas na Europa e no Oriente Médio antes de estabelecer sua Irmandade de Eulis em Boston em 1870, criou um método de magia sexual que provavelmente foi extraído de fontes tibetanas.

Em seu tratado intitulado *Sex Magic*, Randolph dá instruções detalhadas para criar a atmosfera e as energias certas entre um homem e uma mulher antes de entrar em um ritual mágico de união sexual. Então, durante a relação sexual, o mago é incentivado a “acentuar seu desejo no instante da ejaculação e pensar energeticamente na coisa desejada antes e depois do ato”. Em outras palavras, Randolph descreve como usar a energia do sexo para manifestar magicamente um objetivo pessoal de desejo.

Embora ele tivesse idéias liberais sobre a liberdade sexual, existe um tom inconfundível de chauvinismo masculino nos textos de Randolph, pois ele deixa claro que o praticante de magia é um homem que usa a energia da mulher para seus próprios propósitos. Por exemplo, ele sugere: “Assim que a oração mágica for concluída, mande a mulher embora. Ela deve partir sem dizer uma palavra.”

Essa incapacidade de reverenciar a mulher como uma igual é, na minha opinião, a razão principal pela qual tentativas iniciais de praticar magia sexual na cultura ocidental fracassaram. É o amor entre um homem e uma mulher, trabalhando juntos como co-exploradores, compartilhando momentos como parceiros íntimos, que introduz a qualidade do coração na união sexual. Sem ela, a magia sexual tende a ser usada como um modo de estimular o sentimento de poder, de controle e de bravura sexual do indivíduo, muitas vezes tornando-se um vício autodestrutivo.

Hoje, as mulheres têm a oportunidade de desfrutar da magia sexual nos mesmos termos que seus parceiros masculinos. Isso é importante em termos de envolver a energia sexual dos dois parceiros, pois, desde que um deles desempenhe um papel subserviente, o poder criativo de sua sexualidade não pode ser totalmente explorado, liberado e canalizado para a magia.

Apesar de suas tendências chauvinistas, Pascal Randolph e Aleister Crowley entenderam uma verdade poderosa: que a união sexual proporciona um meio maravilhoso no qual a magia pode acontecer.

Crowley chegou a essa compreensão depois de passar por várias ordens mágicas inglesas que recorriam a fontes rosa-cruzes, cabalísticas e maçônicas. Ele só começou a praticar regularmente a magia sexual quando ingressou na Ordo Templis Orientis, fundada na Alemanha. O interessante é que se acredita que a O.T.O. adquiriu suas práticas sexuais rituais a partir dos ensinamentos de Pascal Randolph.

Embora não diretamente preocupada com rituais sexuais, a tradição Wiccan de magia natural, que atualmente vive um renascimento na Europa e nos Estados Unidos, está ajudando a ocasionar uma atitude mais equilibrada para o papel de homens e mulheres no ritual mágico. Wiccan é uma tradição ampla com muitas práticas diferentes, mas um de seus temas centrais é uma ênfase nas qualidades femininas, tais como os dons da intuição e da “visão” psíquica, como auxílios para invocar as bênçãos da divindade preponderante da natureza, a Grande Mãe, ou Mãe Terra.

ENTRANDO EM CONTATO COM A REDE ASTRAL

Existe um outro elemento que desempenha um papel importante na alquimia da magia sexual, o qual é indefinível e portanto não bem entendido. É um domínio metafísico que às vezes chamo de “útero criativo do cosmo”. Através dele, temos acesso a uma dimensão universal que é infinitamente criativa, capaz de dar vida a novas realidades. É um espaço transpessoal que recebe e responde às nossas visões, nossos pedidos de mudança pessoal.

Eliphas Levi, uma das autoridades em magia mais célebres do século XIX, descreve essa dimensão como um campo de força “natural e divino”, tanto físico e espiritual, que pode receber e responder a vibrações humanas. Ele explica: “A existência e o emprego dessa força constitui o grande segredo da prática da magia... essa força aquece, ilumina, magnetiza, atrai, repele, vivifica, destrói, coagula, separa, fragmenta e une-se com tudo sob o ímpeto de vontades poderosas.”

Levi chama poeticamente essa força mágica de “imaginação da Natureza”. Ele afirma também que essa força é neutra e seu uso é uma questão de responsabilidade pessoal. Ele acrescenta: “Entender o uso dessa força, mas nunca ficar obcecado e dominado por ela, é pisar na cabeça da serpente.”

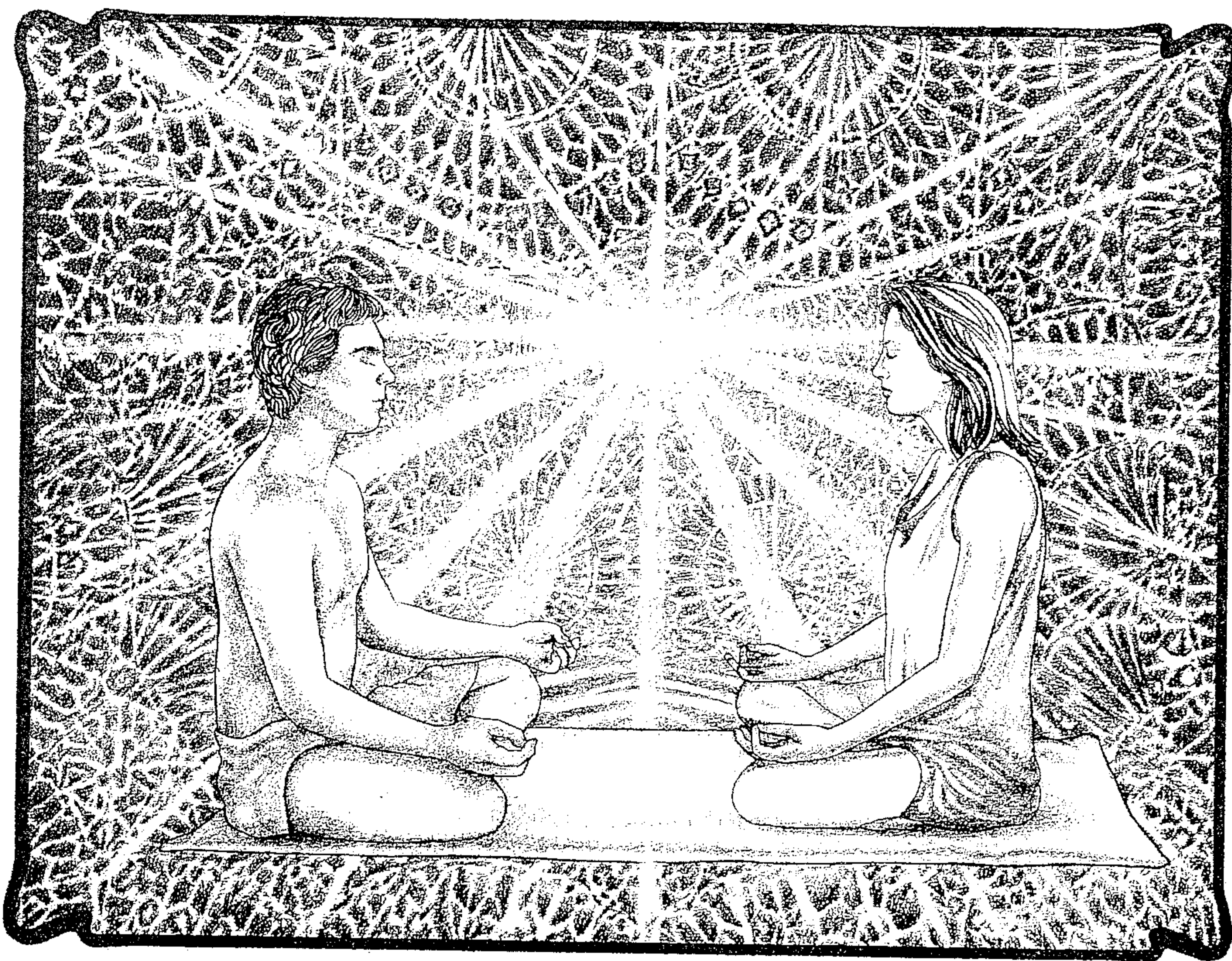
A mesma força foi descrita por diferentes magos de diferentes maneiras. Machig Lapdron, uma mulher iluminada na tradição tântrica tibetana que era famosa por seus poderes mágicos, refere-se a ela como o “terreno básico” ou o “princípio da mãe”. Isaac Bonewits confere um sabor mais moderno a esse antigo fenômeno chamando-o simplesmente de “painel de controle”.

Contudo, até um painel de controle parece um pouco antiquado nesta época de grandes redes de computadores que podem transmitir e receber enormes quantidades de informações, na velocidade de um relâmpago, a grandes distâncias. Minha impressão é que o termo “rede” pode indicar melhor a natureza dessa teia infinita e invisível que abarca o cosmo. E, a fim de transmitir a dimensão universal, gostaria de acrescentar a palavra “astral” como um adjetivo. Por isso, proponho o termo “Rede Astral”.

A existência de uma Rede Astral desafia nossas idéias comumente aceitas sobre como o universo funciona. Não é um mero mecanismo, como um relógio demasiadamente grande, fazendo tique-taque de acordo com

leis rígidas. Em vez disso, é uma teia complexa e continuamente vibrante de campos gravitacionais e eletromagnéticos que abrange não só todos os objetos materiais *mas espaço e tempo também*. Dentro desses campos, a matéria não é algo permanente e sólido mas intercambiável com energia.

Baseando-se nessa compreensão, o pioneiro biólogo Rupert Sheldrake apresenta seu conceito de campos mórficos, no qual um universo de leis fixas é substituído por um de hábitos e tendências. No universo de Sheldrake, os acontecimentos não *têm* de ocorrer de um certo modo. Eles fazem isso em grande parte porque acontecimentos anteriores e semelhantes aconteceram desse modo, criando uma certa marca nos campos de energia cósmica. À medida que essas marcas se estabelecem uma sobre a outra, criam um campo mórfico, um padrão de energia, que determina como os acontecimentos presentes ocorrem e como os acontecimentos futuros ocorrerão.



A rede astral é uma teia multidimensional de campos mórficos vibrando em frequências diferentes.

Os campos mórficos também são criados por seres humanos. Por exemplo, monges tibetanos entoam há séculos certos *mantras* — seqüências especiais de sons ou palavras sagrados — como um modo de ter acesso a estados alterados de consciência. Um dos mantras mais conhecidos é *Om Mane Padme Hum*, que usa a imagem de “jóia no lótus” para transmitir um estado místico de consciência. Quando milhares de monges entoam esse mantra por centenas de anos, um poderoso campo mórfico é estabelecido. Hoje, um indivíduo que entoa *Om Mane Padme Hum* da maneira correta vai ressoar com a vibração, ou frequência, desse campo mórfico, acentuando assim enormemente sua experiência do estado associado de consciência.

Desde os primórdios da civilização, incontáveis campos mórficos foram criados por seres humanos que vibram com todo tipo de experiência e todo estado de consciência — inclusive estados de alegria, beatitude, felicidade e realização espiritual, inclusive os estados mais compensadores e nutritivos de amor, sucesso material e abundância. Esses campos mórficos existem dentro dos campos de força maiores do universo e podem responder de modo solidário a nossos desejos, desde que saibamos como projetar uma visão que ressoará com o campo apropriado.

Antes que você possa alcançar o topo de uma árvore e entender os brotos e as flores, você terá de ir fundo nas raízes, porque o segredo está lá. E, quanto mais fundo vão as raízes, mais alto vai a árvore.

—NIETZSCHE

Um modo de olhar para a Rede Astral é vê-la como uma teia multidimensional de campos mórficos, todos vibrando em níveis ou frequências diferentes, capazes de ressoar e responder às visões que escolhemos criar. Sabendo disso, podemos encontrar modos de criar visões potentes e condensadas que podem ser projetadas com grande força na Rede Astral.

Essa é uma das razões pelas quais a energia sexual é tão importante na magia. É uma fonte de poder natural e abundante que pode magnetizar e energizar uma visão, permitindo-nos projetá-la na Rede Astral com força suficiente para criar uma ressonância apropriada e significativa.

Outro modo de entender a Rede Astral é proposto através dos escritos de Deepak Chopra, um médico nascido na Índia, que se tornou um dos principais defensores nos Estados Unidos da importância da espiritualidade e da magia, bem como de técnicas de cura alternativas para a mente e o corpo.

Propondo uma nova visão mundial da mente e da matéria, Chopra afirma: “Em seu estado essencial, nossos corpos são compostos de energia e informações, não de matéria sólida. Essa energia e informação é um afloramento de infinitos campos de energia e informações que abarcam o

universo... Embora cada pessoa pareça separada e independente, todos nós estamos ligados a padrões de inteligência que governam todo o cosmo. Nossos corpos são parte de um corpo universal, nossas mentes um aspecto da mente universal.”

O que Chopra chama de “padrões de inteligência” e Sheldrake “campos mórficos” compreendem, em essência, o conceito da Rede Astral. Direi mais sobre essa rede no Capítulo 6, incluindo *insights* que surgem da obra de Carl Gustav Jung sobre o fenômeno da sincronicidade.

Se você acha intrigante o conceito de uma Rede Astral, não fique muito preocupado. Como na física da eletricidade, você não precisa compreender os princípios científicos a fim de utilizá-los. Após o treinamento na arte da magia sexual, você vivenciará como é mover-se em ritmo harmonioso com a vida, experimentando como tudo parece encaixar-se, como se o universo estivesse trabalhando com simpatia em relação às suas aspirações e desejos.

MAGIA COMUM NA REDE ASTRAL

Existe uma prática comum entre muitas pessoas, que influencia a Rede Astral: a de usar a afirmação como um modo de mudar os próprios hábitos e o próprio comportamento.

Por exemplo, uma pessoa que repete constantemente a afirmação “estou pronta para receber prazer” ou “sou uma pessoa orgásmica” está carregando de energia uma forma-pensamento específica. Quando isso ocorre, dois acontecimentos separados mas relacionados provavelmente ocorrerão:

1. A afirmação criará uma nova marca na mente subconsciente da pessoa, substituindo velhas crenças negativas e indesejadas que no passado inibiram sua capacidade de receber prazer ou vivenciar o orgasmo.
2. A afirmação também pode ressoar com a Rede Astral e criar uma resposta apropriada, de modo que podem ocorrer acontecimentos na vida dessa pessoa que darão suporte à nova compreensão.

Esse elemento de apoio astral é, na minha opinião, a principal razão por que muitas pessoas que fazem experiências com afirmações relatam resultados surpreendentemente positivos, especialmente nos primeiros dias de uso da técnica, quando seu entusiasmo e sua energia estão no auge. À medida que os dias passam, porém, seu entusiasmo tende a diminuir e velhos hábitos e crenças lutam para se reafirmar, diminuindo assim o impacto sobre a Rede Astral.

As afirmações são um aspecto de uma idéia mais ampla, a saber, que uma intenção forte e clara é necessária se você quiser atingir mudanças

positivas na sua vida. Esta é uma verdade absoluta. Uma intenção clara, uma visão clara, é crucial para a autotransformação e para influenciar a Rede Astral.

Mas existe uma questão importante que a maioria dos defensores dessa idéia não abordam, a saber, como você desenvolve uma intenção forte? Com que energia? A simples compreensão de que um propósito forte é necessário não cria, por si mesma, energia e impulso suficientes para efetuar a mudança desejada.

Alguns magos modernos advogam o uso de dor e prazer emocional como o melhor combustível ou fonte de poder para “despertar” uma intenção para mudar a própria vida. Não há dúvida de que a dor de ficar confinado em um velho tipo de comportamento indesejado pode fornecer um estímulo para a mudança. O mesmo pode fazer a expectativa do prazer antecipado de ser libertado dele. Mas quantas pessoas são capazes ou estão dispostas a sustentar esses sentimentos por qualquer período de tempo? A dor e o prazer emocional tendem a mudar rapidamente, variando em intensidade segundo a disposição do indivíduo e as circunstâncias. Como resultado, o suprimento de “combustível” para a intenção de mudar tende a ser um tanto irregular.

Em minha experiência, simplesmente não existe nenhuma fonte de poder que possa rivalizar com a energia sexual orgástica para abastecer a transformação pessoal, pois isso equivale a utilizar a própria força de vida criativa. Isso é a energia bruta que, quando refinada e transformada alquimicamente, pode manifestar a nova realidade que você está querendo criar.

RECOMPENSAS DA MAGIA SEXUAL

Uma das grandes bênçãos da magia sexual é que o processo de fazer magia é tão agradável quanto o objetivo é recompensador. Aprendendo a expandir o prazer sexual, você está recuperando sua natureza orgástica, não apenas no contexto sexual mas em todos os aspectos da sua vida. No caminho da magia sexual, cada passo pode ser uma alegria, cada exercício pode ser uma aventura no êxtase.

Quando você pratica a magia sexual regularmente, seguindo o mesmo ritual com o mesmo parceiro, mantendo diante de você uma visão clara do que deseja manifestar, então sua visão fica carregada com toda a energia sexual que você está gerando com seu amado. Quanto mais energia sexual vocês geram juntos, mais orgásticos vocês se sentem, mais agradável seu prazer se torna e mais poderosamente você carrega sua visão para a transformação mágica.

Praticando por mais de um período de vários dias, semanas ou meses, você pode dar forma e direção novas à sua vida. Hábitos e modos de vida antigos e indesejados são descartados. Novas possibilidades e oportunidades são atraídas.

Começando com pequenas questões, experimentando sucesso, passando então a mudanças maiores e mais profundas, você descobrirá que a magia sexual pode ser uma poderosa ferramenta para a autotransformação, manifestação e realização. Quanto mais competente você se torna nessa arte, mais rapidamente a transformação ocorre.

Para mim, um dos aspectos mais satisfatórios de conduzir *workshops* em magia sexual é ouvir posteriormente as histórias de sucesso relatadas por participantes. Por exemplo, um casal, Bryan e Nancy, usou a técnica da magia sexual para realizar seu desejo de ter um filho. Nancy explica:

Queríamos criar um filho juntos, meu marido e eu. Tentamos tudo que era possível durante dois anos... nada. Então começamos a chamar a criança para nós criando uma visão mágica. Demos-lhe um nome — queríamos uma garota — e fizemos diferentes retratos dela — que usamos como visualizações durante nossas relações sexuais. Oferecemos nossa energia orgástica para nossa visão. Em uma noite de lua cheia, fizemos um ritual mágico muito bonito e, durante a relação sexual, visualizamos que ela estava entrando em meu útero. Um mês depois, para minha alegria e prazer, descobri que estava grávida.

Michael, outro participante do *workshop*, praticava a arte da magia sexual a fim de melhorar sua vida amorosa. Ele relata:

A coisa mais importante para mim foi criar uma visão de transformação sexual e mantê-la diante de mim toda vez que faço amor com minha parceira, Wendy. Isso me dá a capacidade de estar totalmente presente na troca sexual, dando mais atenção à respiração, aos sentimentos, às sensações. Minha mente não fica vagando por aí, como costumava fazer. Estou realmente presente, com minha parceira, a cada momento. Wendy adora isso porque é o que ela sempre quis de mim e o que nunca consegui dar até que comecei a praticar a magia sexual. Fica melhor a cada vez que nos encontramos. Posso realmente sentir meu corpo tornando-se um vórtice de energia sexual e levo minha visão de transformação no vórtice comigo.

Stephanie, uma assistente jurídica, aplicou sua magia sexual de um modo material:

Há alguns meses, eu tinha me mudado para um novo apartamento em San Francisco e tinha muitos pagamentos para fazer, inclusive meu aluguel e um carro adquirido recentemente. Uma avaliação de minha renda confirmou o que eu havia suspeitado — que eu não podia cobrir as despesas.

Então sentei-me em minha mesa de cozinha nova e criei um plano para o ano seguinte: quanto eu precisava ganhar, além de meu salário existente, quais eram os meus talentos, como eu podia aplicar melhor

essas habilidades sem me matar com excesso de trabalho. Junto com Ray, meu namorado, redigi um plano, em seguida transformei-o em um Símbolo Mágico, que representava minha visão de criar renda suficiente para cobrir minhas necessidades.

Desenhei o símbolo no papel, colori-o com um pincel, em seguida virei-me para Ray e disse: “Muito bem, vamos lá.” Nas semanas e nos meses seguintes nós praticamos magia sexual regularmente, mantendo a visão durante nossa relação sexual. Descobri que, para mim, o momento mais mágico veio no instante mais profundo de orgasmo, quando eu podia simplesmente abrir mão do controle e era nesse momento que eu via nosso Símbolo de Magia mais claramente, como se estivesse impregnando as camadas mais profundas da minha mente.

De algum modo isso me deu o apoio e a confiança que eu precisava para acreditar que minha visão realmente podia funcionar, e funcionou — eu me tornei um mago de verdade. Cerca de três meses depois, todo o plano começou a se desenrolar conforme eu tinha imaginado, até o último centavo.

A congruência entre minha visão original e minha realidade era realmente notável. O que também era importante era o sentimento de fortalecimento que recebi através dessa experiência. Tive a sensação de que era um momento decisivo no modo como eu olhava para mim e o que eu podia fazer com minha vida.

É fácil para os céticos atribuir essas realizações de objetivos a causas não-mágicas, incluindo coincidência, engenhosidade, trabalho duro e apenas sorte pura; a magia, por natureza, não pode ser provada cientificamente. Mas as pessoas que experimentaram esses sucessos pessoais não têm dúvida de que a magia sexual é responsável por sua boa sorte. E, se você mesmo praticar magia sexual, você saberá o que elas querem dizer.

Agora você está pronto para começar os exercícios. Divirta-se, pratique bem e alimente o impulso criativo do Mago que vive dentro de você.

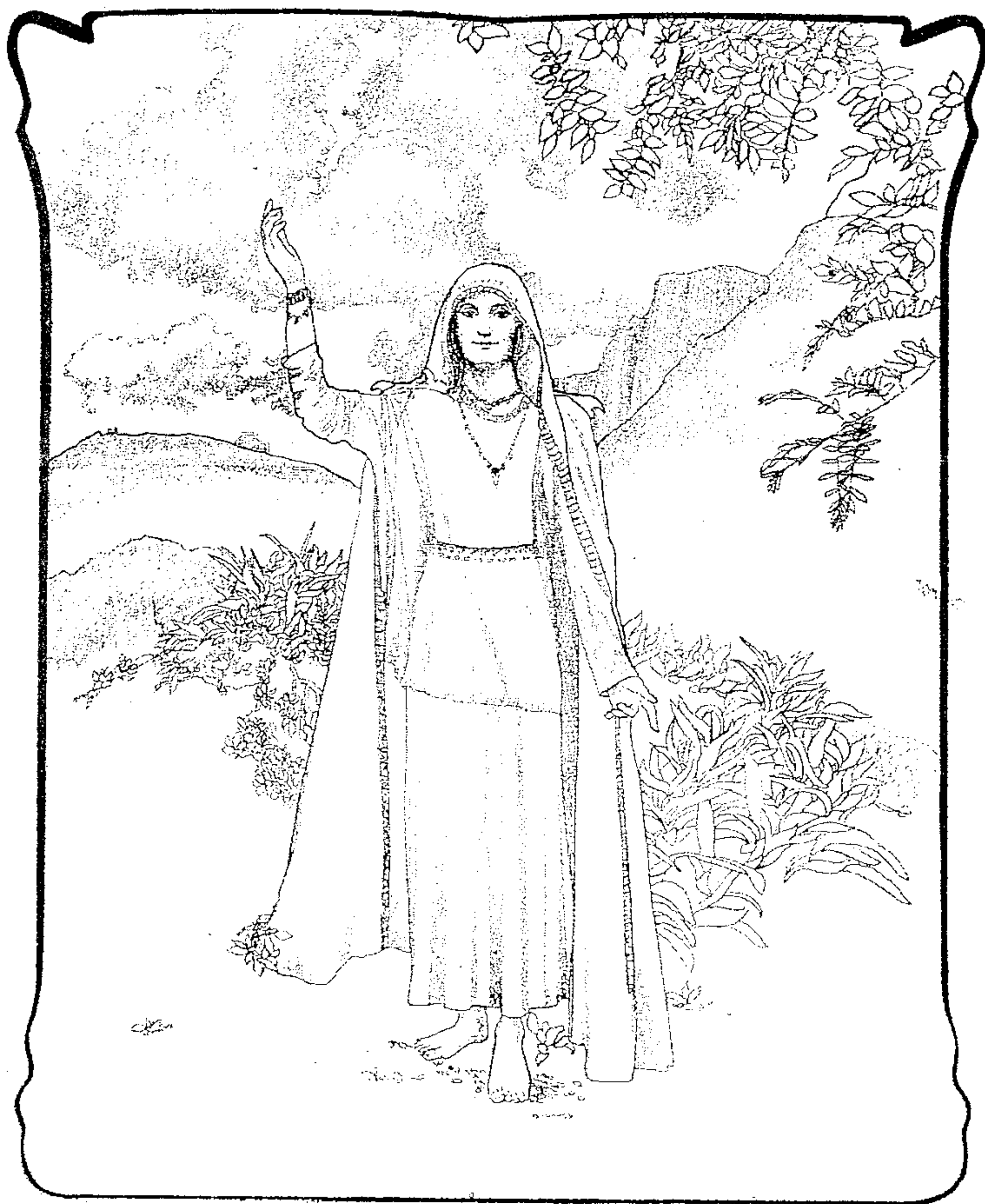


ENERGIZANDO SEU MAGO INTERNO

Quem é o mago? Para responder a essa questão fundamental, imagine-se no pico de uma montanha alta, ou em uma clareira em uma densa floresta. Você está orgulhosamente ereto, seu corpo adornado com um manto comprido e ondulante, sua testa decorada com um diamante cintilante preso por um fita prateada. Um de seus braços está erguido na direção do céu, onde uma tempestade está ecoando em luzes feéricas. Seu outro braço aponta para a terra, para o solo rico, úmido, que dá a vida, sob os seus pés.

Você está exatamente no meio, suspenso entre o céu e a terra, um condutor humano para a energia que busca fluir entre essas duas polaridades da natureza. Você é o alquimista, aquele que pode invocar e canalizar a energia que pulsa acima de você, que pode trazê-la para a terra e, ao fazê-lo, dar-lhe uma forma que esteja de acordo com sua vontade e sua intenção. Você tem o poder de manifestar aquilo que ainda não está visível, criar aquilo que ainda não nasceu, pois você aprendeu a arte de trabalhar em harmonia com os elementos à sua volta.

Sim, isso é você. Não é apenas sua imaginação. Você é o mago, e já tem esses poderes. Pense um pouco e certamente se lembrará de momentos em que percebeu a magia entrando em sua vida, em que aconteceu algo tão inesperado e tão maravilhoso que você foi transportado para um estado de consciência em que nada parecia impossível.



O mago, seja do sexo masculino, seja do feminino (ou ambas as coisas!), em traje cerimonial completo, em meio à natureza, um braço erguido para o céu para trazer para baixo as energias celestiais e canalizá-las para a terra através da mão esquerda.

Tais momentos normalmente não são planejados, nem você trabalha para que eles aconteçam. Eles surgem como dádivas divinas, sentimentos alegres de expansão e poder: uma promoção inesperada, um encontro casual com uma pessoa muito especial, um pôr-do-sol que tirou o seu fôlego, uma reunião com amigos que se tornou uma celebração de alegria e felicidade. Muitas vezes, esses momentos especiais vêm durante a relação sexual, quando seu prazer sexual e seu coração carinhoso combinam-se para criar um fluxo alquímico de energia extática fluindo através de seu corpo. Essas experiências mágicas confirmam uma verdade básica: todos nós somos magos, e sempre fomos.

O processo alquímico de transmutação de chumbo em ouro é apenas uma metáfora para a transformação de nós mesmos em pessoas despertas para a maestria interior. Uma forma de atingirmos esse estado é através de um anseio profundo e de uma paixão dirigida à união com o Ser Amado ou com nossa alma.

—Elizabeth Kelley

Neste capítulo, você começa a aventura de energizar-se como um mago. Você será guiado através de um processo de iniciação que confirmará seu direito e sua capacidade de exercer poderes mágicos e será desafiado a expandir-se além de idéias anteriores sobre você mesmo. Você explorará as qualidades e atitudes pessoais de que precisa para fazer magia, e também será apresentado a aspectos rituais desse ofício antigo.

Para os leitores que esperam ser apresentados imediatamente a práticas sexuais exóticas e picantes para criar resultados mágicos através de relações sexuais orgásticas, tenho de dizer: “Por favor, esperem um pouco.” Estamos começando essa viagem não com magia sexual mas aprendendo como chegar até o mago dentro de você mesmo, independentemente da experiência sexual, de modo que mais tarde nossa relação sexual poderá tornar-se verdadeiramente mágica.

Em minha experiência, o verdadeiro segredo da magia está em criar uma transformação alquímica dentro de você mesmo, mudando o modo como você vê a vida e reage a seus desafios. Uma vez que essa transformação interior tenha começado, será fácil aplicar seus poderes mágicos no contexto da magia sexual.

AS QUALIDADES DO MAGO

Como mago, você é como um pintor que segura em sua mão uma paleta com muitas cores diferentes. Você está prestes a criar uma pintura bonita, e essas cores são as matérias-primas a partir das quais sua obra-prima ganhará forma na tela vazia diante de você.

A variedade de materiais à sua disposição abrange um conhecimento funcional do ritual mágico, cerimônia e prática, mas, além disso, você precisa recorrer a qualidades internas, recursos internos que se revelarão essenciais para o seu sucesso.

Quando eu enumerar esses recursos pessoais, você pode se ver pensando: “Bem, eu tenho esta qualidade, mas não tenho aquela. Então, o que devo fazer?”

Você descobrirá que, ao progredir através da alquimia desse treinamento, essas qualidades serão despertadas em você, ajudando-lhe a desenvolver um amplo sentimento de competência em sua abordagem da magia sexual.

Aqui, então, estão algumas das principais qualidades exigidas de um mago.

1. Inventando e Criando

A magia é uma força criativa. Entendendo isso, o mago aprende como curar, transformar, melhorar e desfrutar a vida, como ir além das fronteiras de quaisquer idéias limitadoras, como transpor as atitudes negativas habituais como cansaço, resignação ou decepção. Você está disposto a criar a história da sua vida de novo, buscando o desconhecido, acolhendo com prazer a mudança, inventando novas maneiras de buscar amor, prazer, êxtase.

2. Observando com Consciência

Com consciência, você traz as qualidades de percepção alerta e inteligência para o foco sobre qualquer coisa que esteja acontecendo agora, aqui, no momento presente. Por exemplo: "Meu amado está zangado e fala asperamente comigo... sinto um aperto no peito... o medo surge e sinto-me ameaçada. Cubro esse medo reagindo asperamente... então percebo... que estamos presos em um velho padrão de reagir um ao outro... Comento isso e meu amado também vê o que estamos fazendo... damos um tempo, permitimos que as coisas se assentem... logo, quando já não estamos sob o poder de nossas emoções, perdoamos um ao outro e nos tornamos abertos a nos encontrar de novo de um modo amoroso e compreensivo...

Isso é consciência. O mago observa tudo o que acontece dentro e fora, sem julgá-lo como bom ou mau.

3. Sintonia e Ressonância

Essa é a capacidade de tornar-se um com as vibrações, as disposições de ânimo, as energias, a atmosfera que nos cerca, quer estejamos sozinhos na floresta ou em uma festa animada. Em sintonia e ressonância com o ambiente, tornamo-nos sensíveis e receptivos à natureza e a outras pessoas. Estar em ressonância significa estar vazio de idéias, julgamentos e sentimentos preconcebidos, trazer-nos de uma maneira nova e neutra a cada situação. Assim, o mago sente o que está realmente acontecendo.

4. Uma Disposição para Desidentificar-se

O mago sabe como entrar em ressonância com o ambiente, mas ao mesmo tempo ele ou ela podem desidentificar-se dele. Isso parece um paradoxo, mas não é. Todos nós vivemos momentos, especialmente quando crianças, em que estávamos totalmente absorvidos e identificados com o que quer que estivéssemos fazendo: jogando um jogo agradável, nadando alegremente em uma lagoa, comendo uma fruta deliciosa...

O xamã e o mago também possuem essa qualidade, quando se tornam um só com os espíritos da natureza, com energias e poderes naturais, mas conservam um senso separado de identidade, um conhecimento interno de que são uma consciência separada. Até mesmo no êxtase, eles não estão perdidos na experiência.

5. Imaginação: Descobrendo Novas Possibilidades

Como magos, usamos nossa imaginação não como uma compensação para o que está faltando na vida, mas como um impulso profundamente criativo para manifestar e realizar tudo que podemos vir a ser. A imaginação estende-se diante de nós como um fio criativo, conduzindo-nos de onde estamos agora para onde queremos estar. A imaginação nos permite perguntar: "E se eu pudesse expandir meu orgasmo de dez segundos para dez minutos? E se eu pudesse transformar meu desejo por amor em uma experiência de amor viva e emocionante?"

A imaginação nos dá todo um novo estilo de pensamento mágico no qual nada é predefinido nem predeterminado.

6. Vivendo o Seu Eu Selvagem

Como mago, você tem a coragem de viver seu Eu Selvagem, explorar e libertar seus próprios impulsos e energias desinibidos. Essa libertação de energia selvagem coloca você em contato com o seu poder vital dentro.

Seu corpo é parte do selvagem reino animal. Seus instintos, suas necessidades, seu impulso sexual também são parte desse reino. O mago sabe como ter acesso a essas energias poderosas, liberando-as e canalizando-as para a criatividade e a expressão. Com a natureza selvagem, seu entusiasmo pela vida retorna, expulsando quaisquer atitudes antigas e remanescentes de tédio e cansaço. Como uma águia que paira nas alturas acima de penhascos íngremes, como um urso andando na floresta, você reclama a beleza da sua própria vivacidade e força animais.

7. Permanecendo Centrado

Eis uma história de minha amiga Melanie:

Lembro-me do dia em que Danny, meu filho de seis anos, estava descendo pela escada, tropeçou e deixou cair o copo que ele estava segurando e caiu com o rosto sobre o vidro quebrado. As outras crianças ficaram histéricas, Danny chorou. Os outros adultos presentes ficaram em pânico.

Peguei-o delicadamente no colo e carreguei-o para o banheiro, limpando seus cortes, consolando-o, amando-o, dizendo-lhe que ele

ficaria bem e que nós precisávamos levá-lo para o hospital imediatamente... Durante todo o tempo, senti-me muito calma e equilibrada. Podia sentir meu coração batendo com força, sabia que estava muito preocupada, mas senti-me completamente capaz de fazer o que quer que precisasse ser feito. Isso teve um efeito muito calmante sobre todos ao meu redor, especialmente sobre Danny.

O mago cultivava a arte de permanecer centrado, ficando relaxado no centro do ciclone.

8. O Mago como Amante

A magia sexual começa com o amor. Como amante mágico, você está apaixonado pelo ato de fazer amor. Através do amor, você pode fundir-se com seu amado, sintonizando-se um com o outro, movendo-se juntos, permitindo que suas duas energias expandam-se em ondas de prazer orgástico. E, como amante, você está disposta a perdoar quaisquer erros, desejando ir além de ressentimentos ao encontro de seu parceiro. Quando você sabe como esquecer o passado, vocês podem começar novamente a cada vez que se encontram.

A melhor garantia de sucesso mágico é ter um sentimento de confiança em você mesmo e em seu parceiro. A confiança significa que você está ligada com seu coração, seu centro de amor.

9. Perseverando e Estabelecendo um Compromisso

Quando você sabe com clareza sua direção como mago sexual, você é capaz de transpor obstáculos e dificuldades. Por exemplo, você está envolvida em um ritual mágico, unido no abraço sexual com seu parceiro, mantendo uma visão mágica, canalizando a energia orgástica e então, de repente, é dominada pela dúvida, preocupando-se se algo está acontecendo.

Normalmente, esses são momentos em que você pode sentir-se tentada a desistir, pensando: "Ah, nós tentamos, mas não adiantou, vamos esquecer tudo isso..."

Na magia sexual, esses são os momentos nos quais se deve perseverar, sussurrar palavras de incentivo um para o outro, ficar comprometida com a prática, sabendo que a sua perseverança vai ser recompensada.

A ARTE DO MAGO SEXUAL

A magia sexual é algo que deseja acontecer com você; não é uma arte difícil. Os caminhos de energia e o potencial extático já existem dentro de você, e tudo que é preciso é uma disposição de explorá-los e desenvolvê-los. Às vezes, esses caminhos se revelam sem sequer serem invocados.

O amor é o único ouro.

—TENNYSON
Becket

Lembro-me de um incidente relatado a mim há alguns anos por Lester e Allison, dois amigos meus que, embora curiosos a respeito da magia sexual, ainda não tinham começado a praticá-la. Eles estavam nus sobre um grande tapete felpudo em sua sala de estar em um fim de semana, tendo acabado de fazer amor, sentindo-se muito relaxados e bem em relação a si mesmos.

Lester se lembra:

Eu não tinha chegado a um clímax, mas tudo bem. Não estava sentindo falta de nada. Era bom ficar deitado ali, enroscado com Allison, sentindo o sol sobre o meu corpo, não precisando fazer nada.

Então, de um modo lento e relaxado, Allison começou a brincar com meu pênis, que pouco a pouco ficou ereto e duro. Normalmente, isso seria um sinal para eu voltar a fazer amor, fazer algo, começar a me encaminhar para um clímax, mas de algum modo a atmosfera estava tão relaxada que simplesmente fiquei deitado ali, sentindo-me meio sonhador e passivo, desfrutando essa dádiva inesperada.

Allison começou a usar sua boca em mim, lambendo meu pênis, em seguida segurando a cabeça deste em sua boca e deslizando-o para o fundo de sua garganta. Eu podia sentir-me querendo ficar tenso, querendo arremeter, querendo dirigir-me rapidamente ao meu clímax por medo de que ela pudesse parar antes que ele acontecesse. Mas não fiz isso. Quanto mais prazer eu recebia, mais eu me desafiava a ficar relaxado e a permitir que as coisas seguissem seu próprio curso.

Allison estava movendo sua boca em um ritmo lento e sensual. Eu sentia meu orgasmo começando a se formar. Mais uma vez, senti uma necessidade de assumir o comando, de procurar a liberação, de dizer "muito bem, agora eu vou gozar", mas em vez disso, talvez pela primeira vez, fiquei totalmente passivo.

O orgasmo aconteceu por si mesmo, erguendo-se como uma onda suave de energia que se ondulava através dos meus órgãos genitais. Quando comecei a gozar, essa sensação de ondulação transformou-se repentinamente em um impulso orgástico forte e muito intenso, que disparou como uma bala por toda a minha espinha, penetrando no centro da minha cabeça, onde explodiu silenciosamente em uma luz suave e branca.

Foi uma enorme surpresa. Eu tinha lido sobre canalizar a energia sexual mas nunca tinha investigado isso de verdade e certamente não esperava que acontecesse por si mesma, sem nenhum esforço consciente da minha parte. E foi assim que fiquei interessado no Tantra e na prática da magia sexual.

A experiência de Lester mostra a capacidade natural de nossos corpos para canalizar energia sexual, especialmente pela espinha acima, a partir dos órgãos sexuais até o cérebro. Tudo que precisamos fazer é confiar, relaxar e dizer “sim” a essa viagem prazerosa e excitante.

A magia sexual envolve os seguintes passos:

1. Criar e manter uma visão daquilo que você deseja realizar.
2. Condensar sua visão, transformando-a em um poderoso símbolo.
3. Despertar sua energia sexual orgástica.
4. Energizar seu símbolo com sua energia sexual orgástica.
5. Carregar seu símbolo em uma onda de energia sexual pelo seu corpo acima, passando pelos sete centros de energia, ou *chakras*.
6. Liberar o símbolo, com seu clímax sexual orgástico, para dentro do universo, ligando-o com a Rede Astral.
7. Permitir que uma nova criação fique manifesta em sua vida.

Como um mago sexual, você se torna capaz de expandir, dirigir e transformar a energia sexual. Com isso, quero dizer brincar com seu prazer sexual, com seus órgãos genitais, com os movimentos do corpo, padrões de respiração, imaginação e visualização, adquirindo domínio sobre sua própria sexualidade e também sobre a interação sexual entre você e seu parceiro de amor.

Essa perícia transforma-se em dança tântrica, na qual você e seu amante entrelaçam sua energia sexual e sua visão mágica, transformando-a em uma única criação, um único orgasmo. Dentro dessa experiência orgástica, vocês entram em profunda comunhão um com o outro, suas almas brilhando, seus espíritos encontrando-se, permitindo que você dedique sua energia orgástica a um objetivo mais elevado, a uma visão do que você deseja tornar-se, a uma manifestação de seus desejos mais profundos.

A IMPORTÂNCIA DO RITUAL

Muitas vezes, digo às pessoas que freqüentam meus *workshops* que a prática mágica sem ritual mágico não é magia realmente. Por quê? Porque o ato de magia ocorre mais efetivamente em uma atmosfera que favoreça totalmente o que você está tentando alcançar, e é o ritual que cria essa atmosfera de apoio.

*Tudo tem suas próprias virtudes naturais
pelas quais tudo é o começo de um efeito
maravilhoso, e a magia é a arte de revelar
esses efeitos maravilhosos.*

— ALBERTUS MAGNUS
Book of Secrets

Por ritual quero dizer uma série de gestos simbólicos, palavras, invocações, canções, movimentos, danças, todos os quais têm a intenção de invocar o sagrado, a dimensão espiritual das nossas vidas — tanto a interna quanto a externa —, na qual estados místicos profundos podem ser vivenciados. É através desses rituais que a mente se torna clara, que o coração se abre, que os sentidos se tornam aguçados e o corpo vibra de vivacidade e expectativa.

Na magia sexual, o ritual serve como uma ponte entre a sexualidade e a espiritualidade, entre nossos sentidos tangíveis e os mistérios intangíveis que nos cercam. O ritual pega a energia sexual bruta e a organiza em uma disciplina de prazer. Como as disposições geométricas das *mandalas* e *yantras* (símbolos meditativos) sagrados do Oriente, o ritual dá forma e objetivo à energia humana.

O ritual externo intensifica o preparo interno para a magia. Desse modo, o externo dá suporte ao interno. A criação de um Círculo Mágico, a invocação de certas energias, o uso de roupa cerimonial, a proximidade de objetos de poder quando você pratica — tudo isso pode dar um enorme impulso a seus poderes mágicos.

Mais tarde, quando tiver se tornado um mago habilidoso, você poderá descobrir que tem a capacidade de fazer magia em quaisquer circunstâncias, sob quaisquer condições, mas agora, enquanto está aprendendo a dar vida a seus poderes latentes, é importante deixar o ritual apoiar seus esforços.

O CÍRCULO MÁGICO

Um dos rituais mais importantes para os magos sexuais é a criação do Círculo Mágico, um espaço circular que é protegido e tornado sagrado através de vários rituais e invocações, para estabelecer uma atmosfera positiva e propícia para a magia. Você estará usando o Círculo Mágico ao longo de todo este livro, com todos os exercícios.

*Acredito na carne e nos apetites,
Ver, ouvir, sentir, são milagres, e cada parte
minha é um milagre.
Divino sou por dentro e por fora, e torno
sagrado tudo que toco ou por que sou tocado,
O perfume dessas axilas aroma mais puro
do que a oração,
Esta cabeça mais do que igrejas, bíblias e
todos os credos.*

— WALT WHITMAN
Song of Myself

Como introdução, quero falar-lhe sobre minha primeira tentativa de fazer um Círculo Mágico, uma experiência tão bem-sucedida que se tornou uma inspiração para a cerimônia completa descrita posteriormente neste capítulo.

Eu estava apaixonada por Keith, um homem de negócios californiano magneticamente bonito, e tínhamos ficado separados por três meses. Eu estava em Los Angeles, escrevendo um livro, e Keith estava fora em uma viagem à Rússia. Sabendo que ele estava prestes a voltar, alguns amigos me disseram que tinham um pequeno chalé junto ao mar que eu poderia usar para o regresso dele para casa. Dando-me a chave, eles disseram: "Tome, tenha um fim de semana de lua-de-mel maravilhoso."

Só tive tempo de ir ao chalé no último minuto. Keith ia chegar às quatro horas da tarde, e devo ter chegado ao chalé não mais de duas horas antes dele. Quando entrei na casa, fiquei desalentada ao descobrir que ela era de outro século, amontoada com os móveis mais estranhos e com os quadros mais *kitsch* nas paredes. A única concessão à vida moderna era um feio sofá de plástico na sala de estar, e toda a casa exalava uma atmosfera de poeira, teias de aranha, tristeza e abandono.

Eu liguei para meus amigos e exclamei: "Vocês estão loucos? Que espécie de lugar é este?"

Eles disseram: "Ah, nós esquecemos de lhe dizer. Este chalé era da nossa avó, e ela morreu há apenas duas semanas. Desde então nós não estivemos aí."

Eu pensei comigo: "Bem, muito obrigada. Agora, o que eu vou fazer com essas vibrações estranhas? Como posso preparar este lugar para ser um ninho de amor de lua-de-mel para meu amado e eu?"

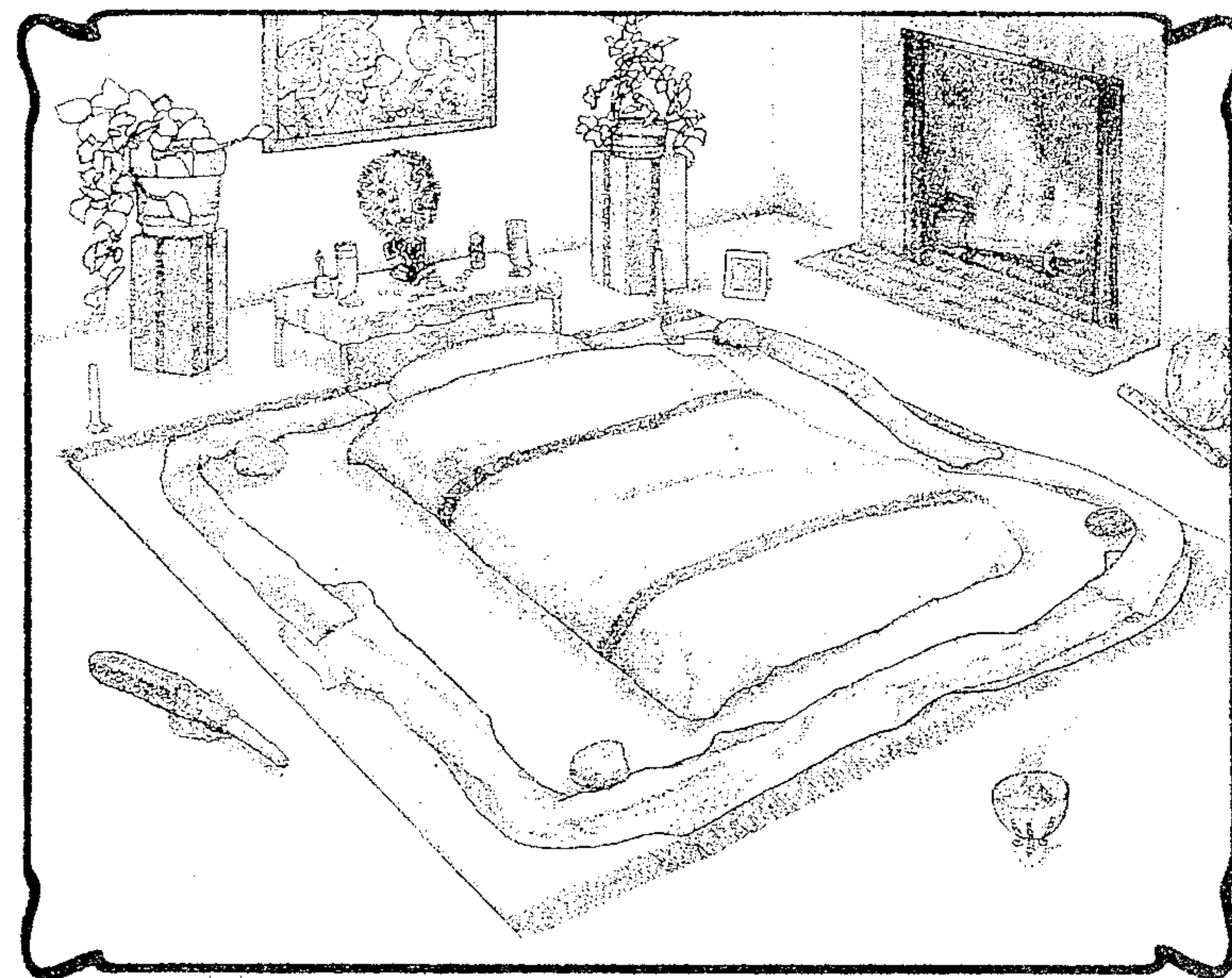
Não tive tempo de encontrar outro lugar. Além disso, eu já tinha dado a Keith o endereço do chalé; então não tive outra escolha senão tentar transformar o ambiente.

Era claro que não podia renovar toda a casa em duas horas; então decidi concentrar toda a minha atenção no quarto. Primeiro limpei o cômodo do modo mais completo possível. Em seguida tirei os quadros das paredes e removi tudo que pudesse lembrar-me a presença da avó. (Não é que eu tivesse alguma coisa contra a pessoa dela. Talvez ela tenha sido uma mulher maravilhosa. Só que estava muito claro que a energia dela não era proveitosa para um fim de semana de intimidade e de relações sexuais apaixonadas.)

Borrifei o quarto com água misturada com óleos perfumados para clarear a atmosfera. Então criei meu primeiro Círculo Mágico.

Comecei andando três vezes ao redor do quarto, girando para a esquerda, um movimento ritual destinado a remover todas as energias negativas ou indesejadas. Ao fazê-lo, conversei com a avó, dizendo "Sou grata por ter o seu quarto, e agradeço-lhe por me acolher aqui, agora peço-lhe que se vá, para criar um espaço purificado para Keith e eu estarmos juntos".

Eu já havia aberto a porta e as janelas, de modo que fiz então gestos de varrer com minhas mãos e braços, com a intenção de mandar a energia da avó para fora do quarto, juntamente com todo o resto que fosse velho e passado, quaisquer emoções remanescentes, qualquer sentimento de vergonha ou culpa em relação a coisas que talvez tivessem acontecido lá.



O Círculo Mágico: cria um ambiente positivo e propício para a magia. São incluídos marcadores de tecido ao redor do colchão, pedras, um altar voltado para o leste, objetos de poder e uma lareira acesa.

Tendo dado voltas três vezes para a esquerda, fiz então três círculos para a direita, tocando sinos, cantando, olhando para o centro do círculo e convidando todos os tipos de energias positivas a se apresentarem dizendo em voz alta "Convido a alegria para cá. Que o amor, a confiança, o prazer sexual, grandes orgasmos e momentos dourados maravilhosos encham este quarto!"

Depois de completar esses círculos, realizei uma série de invocações, dirigindo-me aos quatro pontos cardeais, com seus elementos e qualidades associados:

Norte, Ar, clareza e visão.
Sul, Água, inocência e amor.
Oeste, Terra, vitalidade e força.
Leste, Fogo, espírito e paixão.

Fiquei no meio do círculo e ergui meus braços para o céu, convidando espíritos-guias e mestres para abençoar nosso encontro de amor.

Abaixei meus braços na direção da terra, convidando um sentimento de maravilha e mistério para nossa união vindoura.

Invoquei a energia do centro, a ligação entre Shiva e Shakti, os arquétipos divinos dos princípios masculino e feminino contidos dentro de cada ser humano.

Foi uma cerimônia sincera e bonita, que eu praticamente inventava, enquanto fazia, baseada no meu conhecimento de ritual mágico. No fim pude sentir uma diferença tangível no quarto, um sentimento de um espaço limpo e virgem, que tinha sido abençoado com proteção psíquica e amor.

Minha história tem um final feliz. Keith chegou justamente quando eu tinha acabado de preparar o quarto e eu mesma — eu literalmente saía do chuveiro quando a campainha da porta tocou — e então passamos um fim de semana maravilhoso juntos. De fato, as energias que eu tinha invocado pareciam pulsar no quarto, apoiando e protegendo nossa união.

Pode-se argumentar que isso teria acontecido de qualquer modo, sem o Círculo Mágico. Mas a coisa estranha era que, sempre que saíamos do quarto e íamos para a cozinha ou outras partes da casa, imediatamente sentíamos-nos afetados de modo desfavorável, como se tivéssemos nos aventurado em um sótão empoeirado, cheio de lembranças mórbidas. Então realmente pude ver o poder de transformar a energia de um cômodo criando um Círculo Mágico.

Mais tarde neste capítulo guiarei você através de um ritual para criar seu próprio Círculo Mágico. Enquanto isso, eis aqui algumas sugestões para o que você precisará:

1. Marcadores de Pedra para Seu Círculo Mágico

Muitos magos aconselham o uso de pedras para criar um Círculo Mágico. Pedras ressoam com a energia da terra, dando um sentimento de firmeza e solidez. Elas também são muito práticas, pois são duráveis, fáceis de encontrar, transportar e armazenar. Você pode usar apenas quatro, para marcar os quatro pontos cardeais, ou pode criar um círculo completo de pedras.

Sugiro que você faça uma caminhada na praia, ou no campo, nas montanhas, ou na floresta, e escolha quatro pedras redondas que agradem a você — pedras que goste de segurar na mão — e use estas como seus marcadores para o norte, o sul, o leste e o oeste. Talvez você queira escolher uma pedra específica para cada direção, ou talvez você queira que elas sejam intercambiáveis. Se decidir usar mais do que quatro pedras, escolha pedras pequenas que você possa colocar facilmente em um círculo entre as quatro grandes.

2. Marcadores de Tecido para Seu Círculo Mágico

Um modo fácil e colorido de marcar seu círculo é adquirir sete tecidos ou lenços compridos, feitos de seda ou algodão. Esses lenços precisam ser feitos de fibra natural, de modo que a energia passe através deles. Os sete lenços podem ser de cores diferentes, como as sete cores do arco-íris. Entrelace os lenços, de modo que as cores se encontrem e se fundam, enquanto compõem a forma do círculo.

O simbolismo das sete cores é o seguinte:

Vermelho: energia sexual.

Laranja: força e equilíbrio.

Amarelo: poder.

Verde: amor e aceitação.

Azul: autenticidade de expressão.

Violeta: clareza, intuição e discernimento.

Branco: êxtase e consciência cósmica.

Mais tarde você verá que essas sete cores correspondem aos sete centros de energia, ou *chakras*, no corpo humano.

3. Um Altar para o Leste

No ponto leste de seu Círculo Mágico, na direção do espírito, você precisa criar um pequeno altar, que significa sua devocão à autotransformação, seu compromisso em explorar seu eu mais elevado. Este altar pode ser feito de uma mesa ou caixa baixa, coberta com um bonito tecido de qualquer cor — dourado, prateado, vermelho, preto, roxo —, que pareça favorecer sua magia.

Existe uma tradição em algumas escolas de magias de usar um tecido vermelho e branco para o altar. O branco simboliza a “águia branca” e o vermelho, o “leão vermelho” — metáforas alquímicas para o sêmen masculino e o sangue feminino. Quando misturados, pensava-se que eles criavam o elixir mágico que fortaleceria a visão do alquimista e ajudaria a expressar seus objetivos e desejos.

Porque vivemos em uma época mais esclarecida, não existe necessidade de recorrer a esses elixires. Não obstante, as cores vermelha e branca servem como símbolos úteis de energias masculina e feminina para criar magia sexual, e você deve ficar à vontade para usá-las para cobrir seu altar.

Encontre o êxtase dentro de você mesmo. Ele não está do lado de fora. É seu florescimento íntimo. Aquele que você está procurando é você. Você é o viajante e você é o destino. Ao vivenciar o êxtase de seu próprio ser, você alcançou o objetivo final.

— OSHO

No altar, você precisa colocar uma vela, simbolizando a luz de seu espírito, que você pode acender sempre que começa um exercício.

É útil colocar um cristal no seu altar. Os cristais são receptores e amplificadores de energia. Lembro-me de que certa vez fiquei sentada com um homem santo na Índia durante uma semana, mantendo um cristal no meu colo. Quando voltei para os Estados Unidos e dei o cristal para que um amigo segurasse, a energia era tão forte, que ele caiu da cadeira e quase desmaiou!

O cristal no seu altar absorverá regularmente a energia gerada por suas práticas mágicas e logo começará a amplificar e transmitir essa mesma energia, ajudando você assim a gerar uma atmosfera mágica cada vez que você usa seu Círculo Mágico.

Falando sobre o uso de cristais me leva à questão dos objetos de poder, outro aspecto importante da magia ritual.

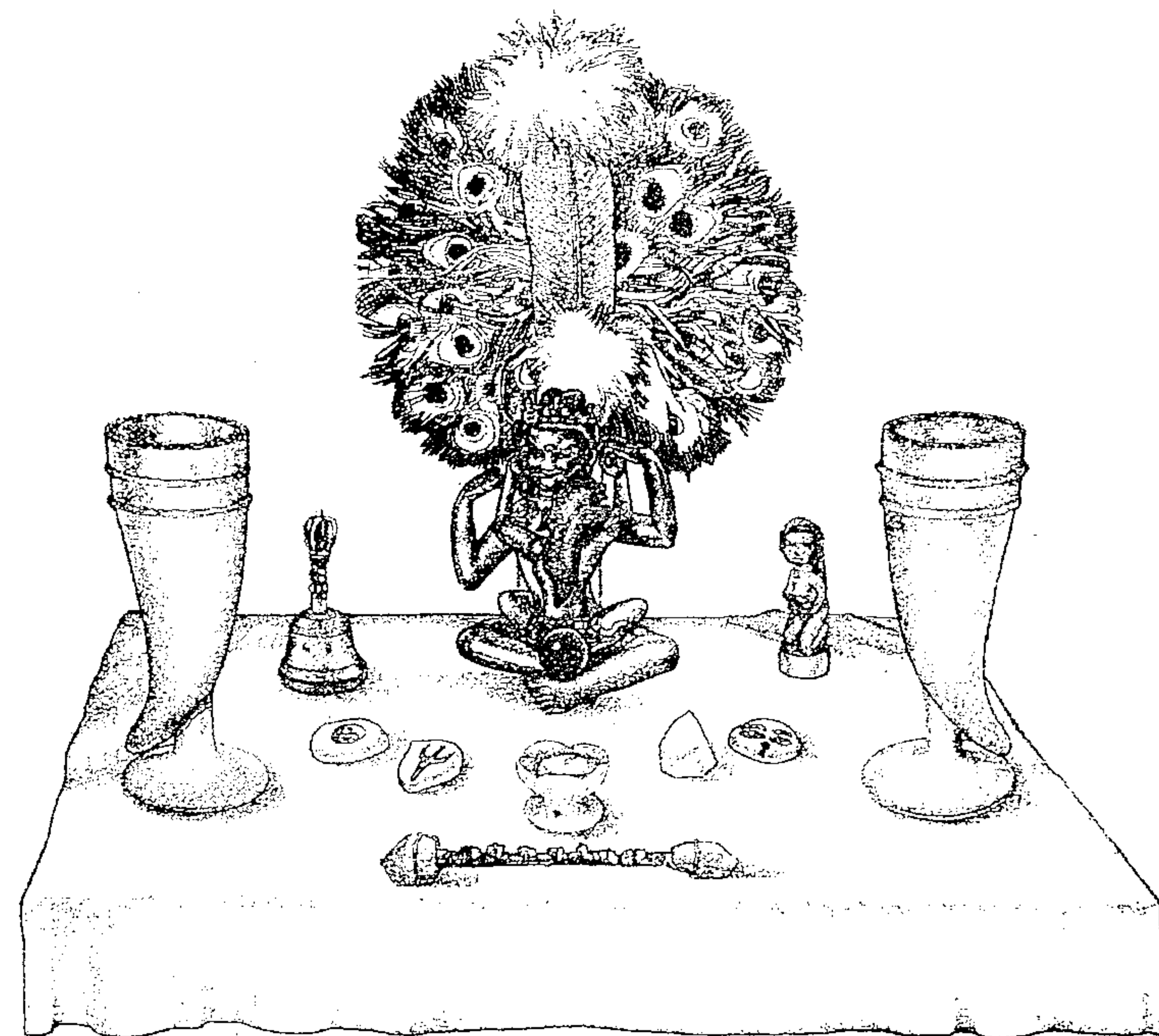
OBJETOS DE PODER NA MAGIA RITUAL

O que é um objeto de poder? É, literalmente, qualquer coisa que lhe dá um sentimento de poder. É um catalisador que abre portas para suas próprias fontes de energia. Quando você segura um objeto de poder em suas mãos, é um gesto simbólico que diz: "Através deste objeto estou ligando-me com meu poder interior, com minha força interior, minha energia mágica."

Em meus *workshops*, quando chegamos a este estágio dos procedimentos, gosto de mandar os participantes saírem para passear vagarosamente pela natureza, convidando-os para "entrar em ressonância" com o ambiente e ver quais objetos atraem sua atenção.

Por exemplo, você pode encontrar uma pena de corvo, uma pedra com uma cor viva, um pedaço de quartzo branco, um chifre, um galho, um broto, uma folha, um pedaço de musgo...

Pegue-o, feche os olhos, sinta seu peso em sua mão e sentir esse objeto parece bom, forte e útil para você. Entre em ressonância com o objeto. Veja se ele evoca alguma imagem, cor, símbolo, sentimento, mensagem. Em caso positivo, você encontrou um objeto de poder. Leve-o para casa e coloque-o em seu Círculo Mágico, no altar ou em algum ponto estratégico ao redor da circunferência.

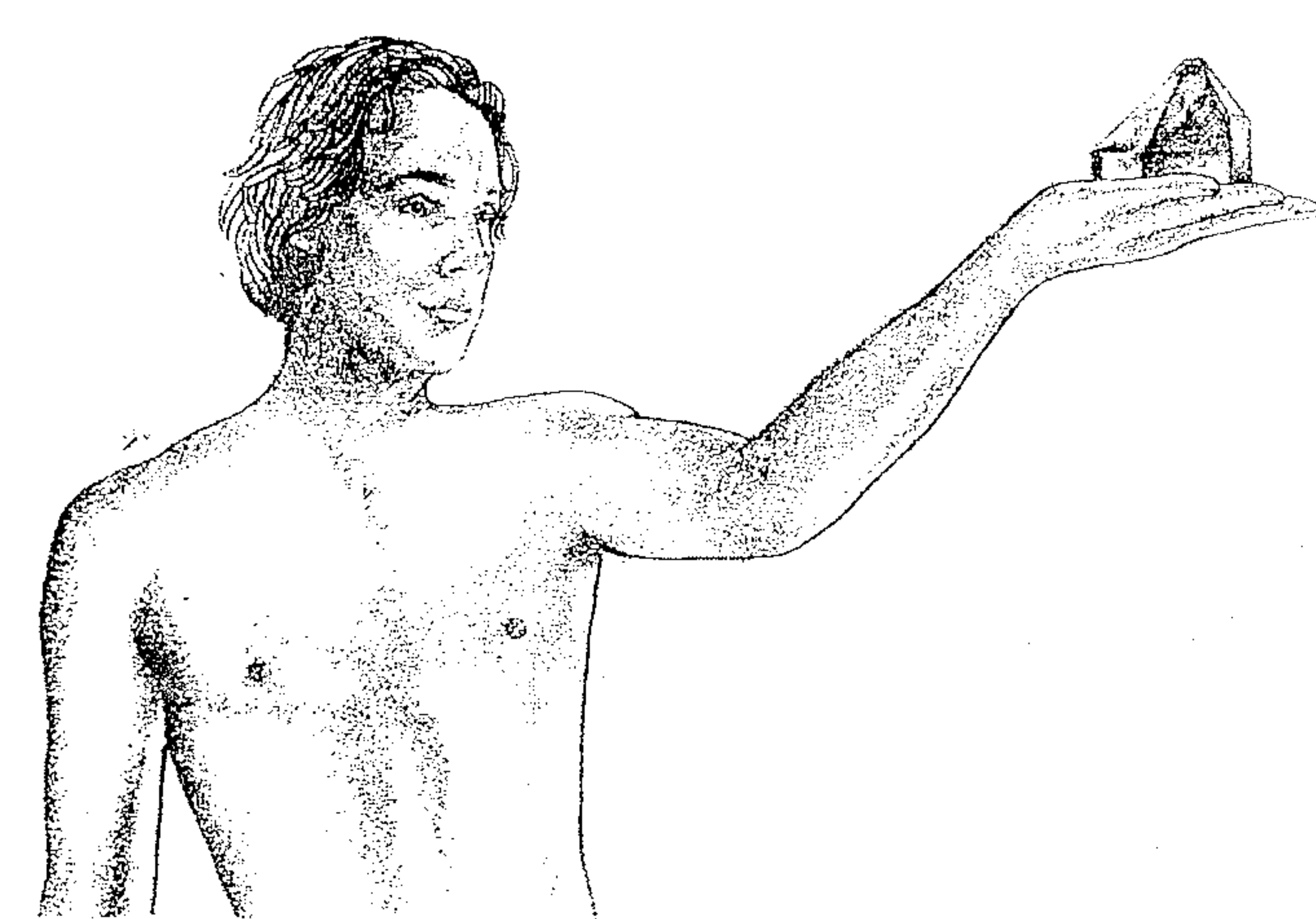


O altar mágico voltado para o leste coberto com um tecido branco. Sobre ele estão duas xícaras para elixires brancos e vermelhos (para ela e ele); um sino (mente clara); uma estátua de um casal em união divina; penas para ar e espaço; uma vela em um castiçal de lótus; a paixão do coração; e outros objetos favoritos de poder.

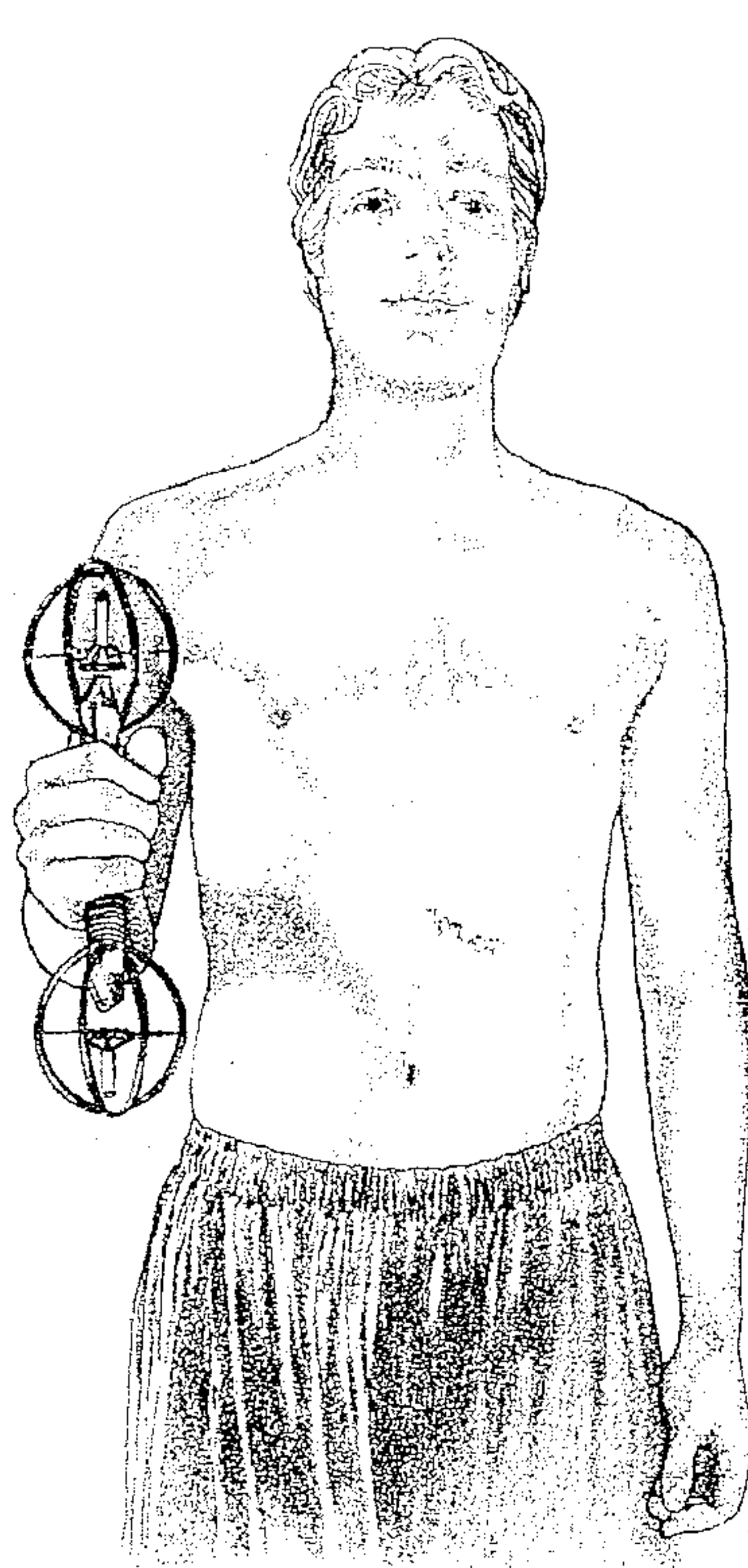
Além de objetos encontrados na natureza, talvez você se sinta atraído por bolas de cristal, varas mágicas, pedras preciosas, quadros ou estátuas especiais. Quando você for comprar tais objetos, observe se sua atenção é atraída fortemente para um artigo especial; se sua visão se concentra em uma pedra ou vara específica no meio de todo um balcão; se seu coração começa a bater mais depressa quando você olha para uma bola de cristal específica. Esses são sinais de que este objeto está em ressonância com sua energia e pode ser usado para acentuar seu poder, dando-lhe um sentimento de harmonia e apoio quando você olha para ele ou o segura.

Eis aqui alguns outros modos interessantes de acrescentar simbolismo e poder para seu Círculo Mágico:

- ✧ Pinte símbolos dos doze signos do zodíaco em marcadores de pedra ao redor do seu círculo.
- ✧ Pinte símbolos do Sol, da Lua, das estrelas, dos relâmpagos e outros fenômenos naturais em seus marcadores.



Um cristal usado como um objeto de poder mágico para foco e força



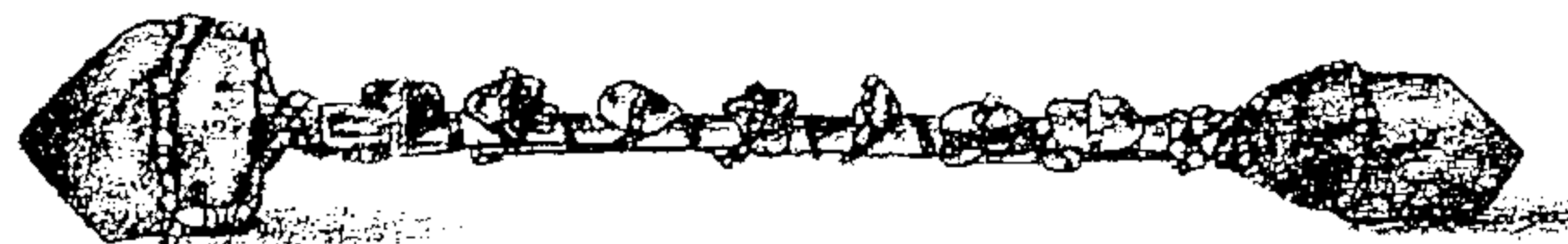
Uma vara mágica feita de cobre, prata e cristal para transmissão telepática



Uma estátua de um Buda e Dakini em união mágica divina de Yab Yum. Durante a união sexual, todos os sete centros de energia são unidos. Nos pés de Buda, uma bola de cristal para clareza e inteireza.



Um objeto de poder da Índia refletindo meditação para abrir o terceiro olho, o centro da visão



Uma vara mágica de cristal

- ✧ Pinte ou desenhe símbolos para Marte, Vênus, Júpiter, Plutão ou certas conjunções planetárias nos seus marcadores, ou outros fenômenos naturais nos seus marcadores.
- ✧ Adorne cada marcador com uma pequena pedra semipreciosa como o quartzo, citrina, granada, ágata musgosa, turquesa, quartzo rosa, ametista, zircão, jade ou pedra lunar. Todas essas pedras agem como catalisadores de energia.
- ✧ Espalhe flores ao redor da beirada de seu Círculo Mágico — para trazer beleza, cor e fragrância para suas cerimônias. Na verdade, se você desejar, pode fazer um Círculo Mágico usando apenas flores.

Tire um tempo para decidir quais objetos e símbolos parecem bons, e não tenha medo de mudar de idéia. Se você se sentir desconfortável em relação a um certo objeto, livre-se dele e encontre outra coisa. Pouco a pouco, você descobrirá os objetos de poder e símbolos que realçam seus rituais mágicos. Seu principal critério deve ser que esses objetos ajudem você a se sentir poderosa e forte, porém, ao mesmo tempo, permitam que você se sinta confortável e relaxada.

Este lugar é a terra de lótus, este corpo é Buda.

— TERCEIRO PATRIARCA

Aqui, tenho de mencionar Klaus, um empresário alemão que fez um dos meus treinamentos em magia sexual e que adquiriu uma paixão por objetos de poder. Durante sua cerimônia de iniciação como mago, Klaus recebeu uma visão de uma “caixa de ferramentas mágica”, da qual ele podia tirar qualquer ferramenta de que precisasse, inclusive um “distribuidor de raio laser” para queimar seus sentimentos negativos, um “magneto-gozo” e um “onlliner” para atrair pessoas que estavam distantes e que ele queria encontrar, e um “medidor de universo”, para medir certos aspectos do tempo e do espaço.

Klaus criou entusiasmadamente suas “ferramentas de poder” a partir de uma combinação de materiais naturais e sintéticos sempre que enfrentava uma situação que necessitava de solução. Ele jurou que elas eram de grande ajuda tanto em sua vida particular quanto em seus negócios, e sua engenhosidade e entusiasmo em criar essas ferramentas contribuíram com muito riso, divertimento e energia positiva para o grupo.

Se isso for magia, que seja uma arte, tão lícita quanto comer.

— SHAKESPEARE
Conto de Inverno

A abordagem da magia feita por Klaus ilustra um aspecto importante de nosso trabalho. Suas ferramentas simbolizam a capacidade criativa do mago para encontrar soluções inesperadas em qualquer situação. O mago é um inventor, um criador, um adaptador, um catalisador. Mesmo quando a vida parece difícil ou problemática, o mago pode encontrar modos não-ortodoxos de desfazer o nó e liberar a energia presa. É apenas uma questão de ampliar nossa perspectiva e confiar em nossos sentimentos intuitivos.

SÍMBOLOS SEXUAIS NO RITUAL MÁGICO

Na magia sexual, alguns dos símbolos de poder mais importantes são aqueles que representam os órgãos sexuais masculino e feminino.

Para o homem, é necessário um símbolo de poder fálico, como os falos esculpidos em madeira que muitas vezes são produzidos por xamãs africanos. Quando o homem segura esse objeto de poder fálico em sua mão, ele está simbolicamente segurando a força criativa que ele vai compartilhar com a mulher. É um símbolo de fertilidade, um amuleto, uma representação do poder sexual masculino.

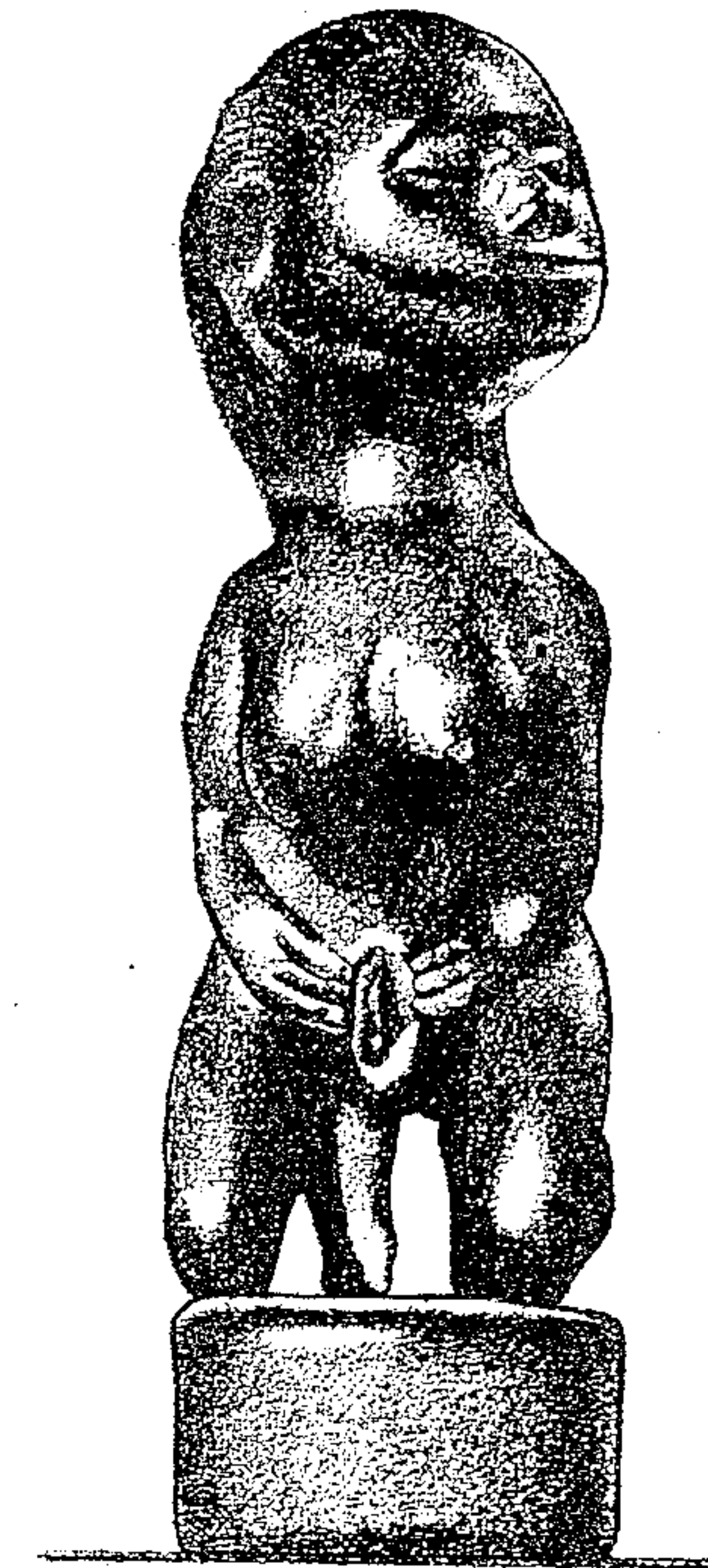
Tal objeto de poder pode assumir a forma de um cristal com a aparência de falo, uma peça de madeira, um osso, um metal ou até um pênis artificial. Pode ser de qualquer tamanho. O importante é que o homem se sinta confortável com esse objeto de poder como uma representação de sua sexualidade.

Para a mulher, é necessário um símbolo do órgão sexual feminino, representando a essência do poder feminino, também conhecido como poder *matriz*. Embora os símbolos de poder matriz não tenham sido tão comuns nas tradições mágicas ocidentais como os símbolos masculinos, podemos agora dar a essa atividade uma injeção oportuna de igualdade sexual.

Quando uma mulher segura um símbolo do órgão sexual feminino nas mãos, está oferecendo o segredo de seu útero, a força vigorosa, receptiva e criativa do universo. Um objeto de poder dessa natureza pode assumir a forma de uma concha marinha, de um aglomerado de cristal sob a forma de uma caverna ou de uma peça de madeira moldada delicadamente, com uma abertura no centro, ou de qualquer objeto que transmita uma impressão de sexualidade feminina. Mais uma vez, o mais importante é que você se sinta confortável com esse objeto como um símbolo de sua força feminina.

Para mim, o ovo de cristal foi um símbolo poderoso de energia sexual feminina. Seguindo um antigo ensinamento taoísta, eu me exercitei colocando um ovo de cristal dentro de minha vagina, contraindo e expandindo meus músculos genitais ao redor dele por alguns minutos. Essa prática não só aumentou a sensibilidade e o poder de meus órgãos genitais durante o ato de amor, mas também carregou fortemente o ovo de cristal com energia

feminina. Posteriormente, segurei o ovo em minha mão enquanto dava palestras e entrevistas, e senti-me muito fortalecida por esse símbolo de força feminina.



Exemplo de um objeto de poder sexual: uma estátua de Bali de uma mulher abrindo sua yoni.

Esses dois objetos de poder sexual, um representando o falo, o outro a matriz, ou poder feminino, deveriam ser colocados sobre o altar.

Aliás, todos esses objetos rituais, inclusive os marcadores para seu Círculo Mágico e seus objetos de poder, devem ser usados somente para seus rituais e práticas mágicas, não para qualquer outro objetivo. Desse modo, eles absorverão gradativamente a energia gerada por suas cerimônias e a refletirão de volta para você, acentuando a atmosfera mágica em que você trabalha. Seu uso para outros propósitos mais comuns dissipariam a energia.

TRAJES MÁGICOS

Você já ficou na frente do espelho, usando pela primeira vez um bela roupa nova? Lembra-se de se admirar, gostando dessa imagem graciosa e magnífica de você mesma?

Quando eu tinha vinte e poucos anos, lembro-me de observar meu namorado em Paris colocar uma camisa espantosamente bonita, no estilo Renascença, que eu lhe tinha dado. Ele parecia tão bonito e romântico com o colarinho aberto, as mangas ondulantes, as dobras soltas e pendentes que revelavam os músculos firmes de seu peito. Para mim, ele era totalmente divino naquele momento, e eu podia ver que isso também o afetava, erguendo sua visão de si mesmo para a condição de um amante arrojado, um aventureiro atrevido, um mago.

Você usará a luz da Deusa para criar um mundo novo com futuros repletos de magia e de milagres. Você também pode usar essa mesma luz para criar uma realidade mais brilhante, mais alegre neste exato momento.

— LÁZARO

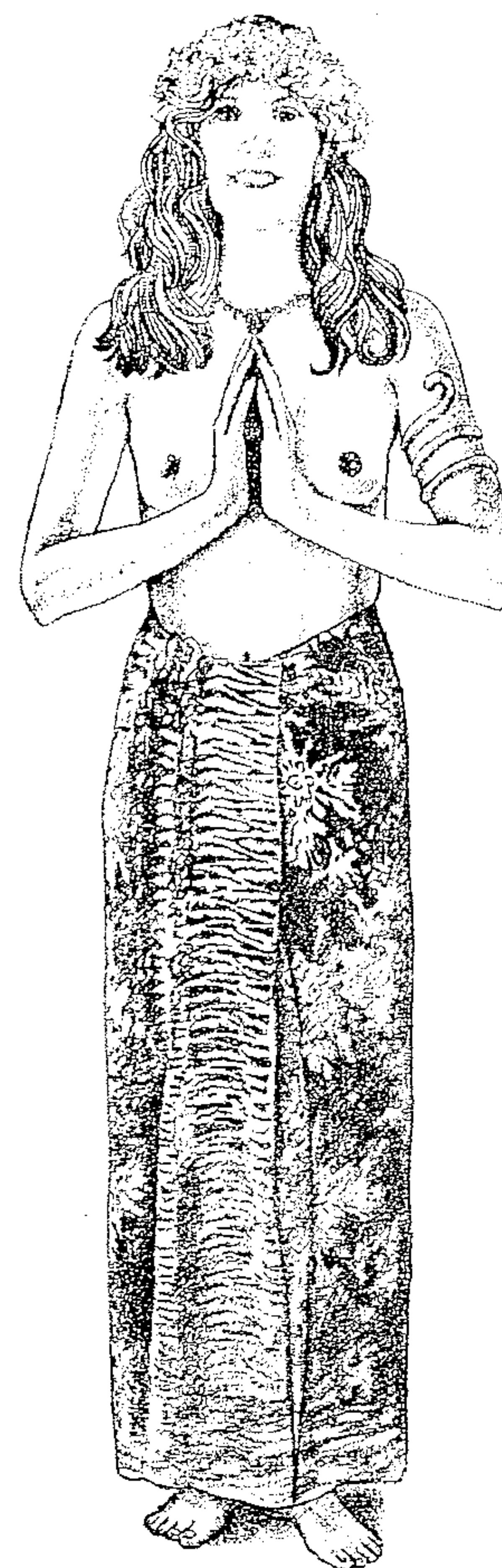
Eu também tive uma experiência semelhante, quando usava um vestido de debutante branco, comprido e esvoaçante antes do meu baile de “estréia” em Paris. Olhando para mim mesma no espelho, senti-me muito orgulhosa de quão bonita eu estava. Eu me sentia como uma princesa e tinha uma sensação de poder, amor por mim mesma e otimismo a respeito do que eu podia alcançar na minha vida.

É bom lembrar momentos como esse quando você pensa em como criar seu traje mágico. Pode ser uma grande dádiva para você mesma escolher a roupa certa, o estilo certo, a cor e o corte que fazem você parecer bonita, que lhe dão dignidade e estatura majestosas, ou transmitem um ar de mistério, expressando qualidades de erotismo e sexualidade.

O seu traje de mago possui várias funções. Deixando de lado suas roupas comuns e vestindo roupas especiais, você está reconhecendo uma transição da vida diária para uma realidade totalmente diferente, um momento precioso de prática e experiência mágicas. Mudar de roupa invoca um modo mágico novo e expansivo de pensar.

Além disso, se você continuar a usar os mesmos trajes durante suas práticas, eles absorverão a energia de suas experiências mágicas e ressoarão com esse estado específico de consciência. Logo você se sentirá entrando em uma disposição de espírito mágica sempre que puser sua roupa.

Seu principal traje mágico pode ser uma bela túnica, bata ou quimono. Escolha qualquer traje que lhe atraia, que pareça sensual ao toque e dote você de um sentimento de magia e majestade. Sinta-se livre para decorar o roupão com símbolos mágicos de sua escolha e lembre-se de que certas cores têm importância especial na magia: branco para pureza, roxo para sabedoria, vermelho para vitalidade, preto para mistério.



Um traje de ritual de magia alegre e sexual, inspirado nas tradições balinesas e polinésias.



Outro traje de mago. Observe que eles são trajes que podem ser usados por homens e mulheres.

É importante que esse traje se abra facilmente na frente. Muitos dos exercícios neste livro exigem contato físico ou sexual entre você e seu parceiro, e é ao mesmo tempo agradável e prático usar um roupão que você possa abrir de maneira fácil e estimulante, expondo partes de seu corpo a seu amado enquanto mantém um ar de mistério.

Os cintos são importantes na magia, especialmente aqueles com uma forte placa de metal, feita de aço, ferro ou cobre, que cubra o abdômen, o centro de equilíbrio, ou ponto de *hara*. Tipos semelhantes de cintos foram usados por guerreiros samurais japoneses e cavaleiros medievais do estilo

arturiano para dar uma sensação de ficar centrado e com os pés firmes na terra durante o combate. Esse apoio é importante quando conduz experiências poderosas com a magia.

Além de seu roupão, é bom ter uma peça de tecido com desenhos coloridos que você pode colocar ao redor da sua cintura durante ocasiões menos formais. Essa peça é conhecida como um *lungi* na Índia e pareô no Havaí. Ele constitui um traje *unissex* gracioso para homens e mulheres. Com jóias ou com uma flor em seu cabelo, esse traje simples parece exótico e erótico. É um traje favorito de muitas pessoas que praticam o Tantra, porque é atraente e também facilmente removível. Em Bali, onde *lungis* são comuns, desenhos simples com cores fortes são usados pelos homens, enquanto estilos mais suaves e floridos são preferidos pelas mulheres.

Uma terceira peça que recomendo para seu guarda-roupa mágico é um conjunto de malha de algodão, tal como o que talvez você use para praticar *jogging*, alongamento ou dança. Este permite liberdade de movimento em exercícios que requeiram atividade física e é um traje fácil de encontrar e serve para várias ocasiões. Escolha um feito de fibra natural.

Esses três tipos de roupa lhe fornecem um guarda-roupa mágico completo. Mantenha essas peças juntas com seus objetos e símbolos de ritual, separe-as de suas outras roupas e use-as apenas para a prática da magia.

JÓIAS, ORNAMENTOS E MAQUIAGEM MÁGICOS

O objeto clássico das jóias mágicas é um diamante, um cristal ou pedra preciosa preso sobre o “terceiro olho”, localizado ligeiramente acima e entre suas sobrancelhas, o que significa sua ligação com seus poderes internos e psíquicos. Essas jóias magnetizam o centro psíquico do cérebro, influenciando nossos poderes de discernimento e de concentração. Um diamante pode simbolizar a “mente de diamante” da tradição budista tibetana, significando a luminosidade de um espelho em uma mente meditativa, não se prendendo a nada porém refletindo tudo. Normalmente, essa jóia é presa em uma faixa dourada ou prateada em volta da cabeça.

Alternativamente, os magos usam uma coroa ou tiara, que é usada na cabeça, simbolizando a abertura do centro, ou *chakra*, da coroa, no alto da cabeça e a ligação com poderes celestiais.

As jóias para magia podem abranger amuletos e símbolos como uma grande jóia ou pedra usada sobre o coração, que confirma a presença de amor, aceitação e confiança em você mesmo. Essa pedra pode pender de uma corrente de ouro ou de prata em torno do pescoço. Um amuleto ou broche em forma de uma cobra, o símbolo da sabedoria, é considerado especialmente auspicioso.

Talvez aqueles que são interessados por astrologia gostem de usar um símbolo do elemento associado com seu signo, como um símbolo de fogo

para Leão, Sagitário e Áries; um símbolo de água para Peixes, Câncer e Escorpião; e assim por diante. Além disso, foi criado um sistema que atribui certos tipos de pedras semipreciosas para cada signo astrológico. Como uma diretriz geral, escolha jóias que fiquem boas no seu corpo e acentuem seu sentimento de elegância e poder.

O uso de cosméticos e maquiagem é uma questão de escolha pessoal. A maquiagem criativa certamente pode realçar sua transição da vida diária para um domínio particular de mistério e magia. Desenhar símbolos sobre o seu corpo com pintura corporal também pode ser um poderoso apoio para a prática mágica. Você também pode usar maquiagem e trajes para encarnar uma divindade específica, como Vênus, Marte, Shiva, Shakti, Kali etc.

Homens, se vocês se sentem envergonhados em usar trajes e jóias, lembrem-se das encarnações divinas de divindades orientais, como Krishna e Rama, que usavam trajes decorados de forma esplêndida e cobriam seus corpos com belos ornamentos. Eles também usavam maquiagem, especialmente ao redor dos olhos. Os homens podem achar extremamente erótico e atraente vestir-se dessa maneira.

A coisa importante a lembrar é que, como mago, você está usando todos esses apoios externos para acentuar sua sensação de energização pessoal e a eficácia de sua magia.

Agora você está pronto para começar os exercícios.

EXERCÍCIO: CRIANDO SEU CÍRCULO MÁGICO

Finalidade e Benefícios

Este exercício criará um ambiente protegido e energizado no qual você pode explorar a magia sexual. Você estará usando seu Círculo Mágico para cada exercício neste treinamento, assegurando assim que todo o seu trabalho ocorra dentro de um contexto mágico favorável.

Preparativos

- ✧ Reúna os materiais para o seu Círculo Mágico. Você pode criar um Círculo Mágico com pedras, lenços coloridos ou algum outro material de sua escolha.
- ✧ Você precisa de uma almofada para se sentar. Se preferir, pode usar uma cadeira.
- ✧ Você precisa de uma mesa ou caixa baixa para um altar e um tecido para cobri-la. Se você sentar sobre uma cadeira, talvez queira criar um altar que seja alto o bastante para alcançar sem ter que abaixar.
- ✧ Traga uma vela, para ser usada no seu altar.

- ✧ Traga seus objetos de poder fálico e de matriz, juntamente com outros objetos que fortaleçam sua confiança em suas próprias capacidades mágicas.
- ✧ Você precisa de um sino ou gongo. Você também pode trazer um pequeno tambor.
- ✧ Você pode criar seu Círculo Mágico com seu parceiro de amor, como uma atividade a dois, ou pode criá-lo sozinho.
- ✧ Limpe cuidadosamente o quarto onde você vai criar seu Círculo Mágico. Isso o livrará de qualquer “poeira psíquica” que pode restar de incidentes passados que ocorreram nesse espaço, acentuando o sentimento de vigor e vivacidade no quarto. Em seguida, tome um banho de chuveiro.
- ✧ Por enquanto, não use sua roupa mágica. Essa peça deve ser usada cerimonialmente pela primeira vez no seu Círculo Mágico só quando tiver completado sua iniciação como mago, mais tarde neste capítulo. Use algo leve e confortável, como por exemplo um conjunto de malha de algodão, um quimono ou um *lungi*.
- ✧ Reserve uma hora para este exercício, e certifique-se de que não será incomodada.

Prática

ESTÁGIO 1: ADOTANDO A POSTURA DO MAGO

Fique no meio do espaço onde seu Círculo Mágico ficará.

Feche os olhos e coloque as mãos sobre o seu coração.

Respire profunda e lentamente algumas vezes, relaxando ao expirar. Dê-se alguns momentos para esquecer quaisquer preocupações diárias e para trazer sua atenção inteiramente para cá, agora, para este momento.

Quando se sentir pronta, erga lentamente seu braço direito na direção do céu, com o dedo indicador apontando para cima, enquanto deixa seu braço esquerdo cair lentamente na direção da terra, com o dedo indicador apontando para baixo.

Imagine-se no ponto intermediário entre o céu e a terra, um canal para a energia fluir entre os dois. Essa é a posição que eu chamo de “Postura do Mago”, e vou referir-me a ela de novo durante este e outros exercícios.

Está na hora de vermos o sexo como a arte verdadeiramente sagrada que ele é. Uma meditação profunda, uma comunhão sagrada e uma dança com a força da criação.

— MARCUS ALLEN

Visualize a energia, sob a forma de luz dourada vindo do sol, ou de luz prateada vindo da lua, chovendo do céu, entrando através de sua mão direita, passando através de seu corpo, saindo pela sua mão esquerda e descendo para dentro da terra. Faça isso por alguns segundos, entendendo que seu verdadeiro objetivo como mago é estabelecer uma ligação entre o não-manifesto e o manifesto, entre espírito e matéria, céu e terra.

ESTÁGIO 2: COLOCANDO OS MARCADORES

Permaneça na Postura do Mago e declare em voz alta o objetivo deste exercício mágico:

“Eu, _____ (seu nome), estou criando agora o Círculo Mágico.”

Se você está criando o Círculo Mágico com seu amado, talvez queira fazer uma declaração em conjunto:

“Nós, _____ (o nome de vocês dois), estamos agora criando o Círculo Mágico.”

Você pode continuar a fazer declarações em conjunto com seu parceiro durante todo o exercício.

Coloque seus quatro marcadores de pedra nas posições norte, sul, oeste e leste.

Ao colocar cada marcador de pedra, diga em voz alta:

“Eu, _____ (seu nome), dedico esta pedra ao norte.”

“Eu, _____ (seu nome), dedico esta pedra ao sul.”

Mova-se lenta e conscientemente, de modo que possa dar sentido e importância a cada gesto. Não há pressa.

Quando os quatro marcadores de pedra estiveram no lugar, crie o resto de seu círculo, com pedras, lenços ou materiais da sua escolha.

Quando tiver completado o círculo, fique de pé novamente no meio, adote a Postura do Mago e declare em voz alta:

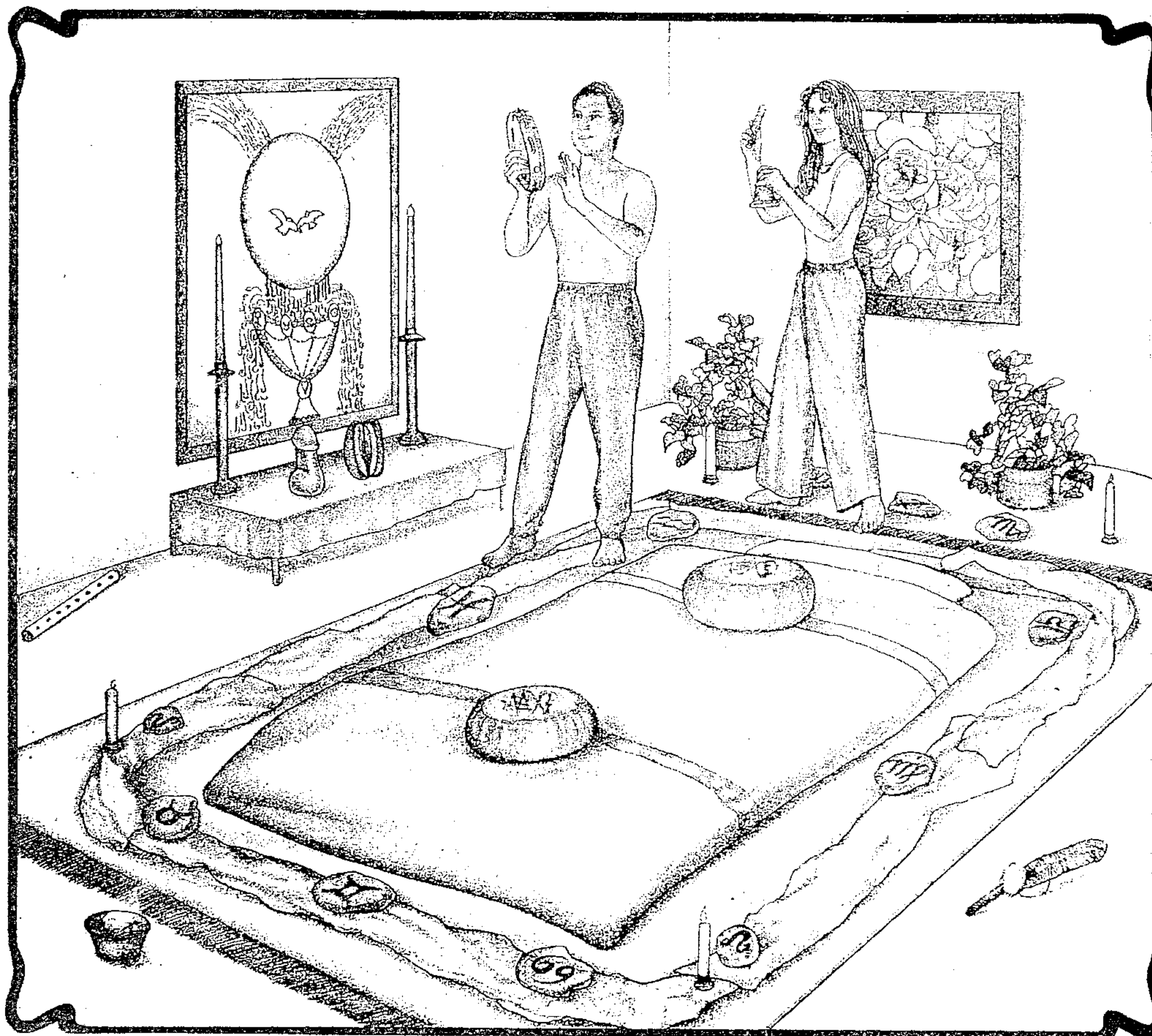
“Eu, _____ (seu nome), dedico este Círculo Mágico à minha energização como mago.”

ESTÁGIO 3: DEDICANDO SEU ALTAR E SEUS OBJETOS DE PODER

Traga os materiais para seu altar e construa-o no ponto leste de seu círculo. Cubra a caixa ou mesa com o tecido que você escolheu, em seguida coloque uma vela no seu altar. Coloque um sino ou gongo no altar e, se desejar, um cristal. Ponha algumas flores viçosas no altar. Faça-o ficar bonito.

Fique diante do altar. Acenda sua vela. Adote a Postura do Mago, a mão direita apontando para o céu, a mão esquerda tocando o altar, e declare três vezes:

“Eu, _____ (seu nome), dedico este altar a favorecer meus poderes mágicos, como uma pedra angular de minhas cerimônias mágicas.”



Removendo influências negativas e chamando energias positivas apoiadoras para dentro do Círculo Mágico.

Agora traga seus objetos de poder, inclusive seus símbolos fálico e de matriz, e coloque-os cuidadosamente no altar.

De pé, sentado ou ajoelhado — qualquer que seja a posição mais confortável para você —, levante sua mão direita para o céu e coloque sua mão esquerda sobre cada objeto sucessivamente, dedicando-o à sua energização como mago. Por exemplo:

“Eu, _____ (seu nome), dedico este símbolo de matriz ao meu fortalecimento como mago.”

Certifique-se de que você dedica cada objeto de poder separadamente.

ESTÁGIO 4: ENERGIZANDO O CÍRCULO MÁGICO

Antes de passar para a etapa seguinte, certifique-se de que as janelas de seu quarto estão abertas. Fique no ponto leste do seu círculo, pegue seu sino ou gongo no seu altar e comece a andar lentamente no sentido anti-horário ao redor do seu Círculo Mágico. Se preferir, pode usar um tambor para esta parte do exercício.

Enquanto anda, imagine que quaisquer energias velhas, indesejadas ou negativas no quarto estão sendo sugadas para fora. Toque seu sino ou gongo, bata seu tambor enquanto anda, declarando em voz alta: “Que todas as energias indesejadas se afastem deste lugar! Que qualquer impaciência, raiva, tristeza, dúvida em relação a si mesmo e outros pensamentos negativos deixem este quarto!”

Ande em círculo três vezes, voltando para seu altar.

Agora mude de direção e ande em círculo três vezes em sentido horário. Ao fazer isso, imagine que todos os tipos de energias positivas, como luz, alegria, amor, amizade, prazer sexual, estão sendo puxados para dentro do seu Círculo Mágico. Toque seu sino, bata seu tambor, declarando enquanto anda: “Que o maravilhoso, a compaixão, a beleza, a harmonia estejam presentes aqui, dentro deste círculo! Que estas energias se reúnam aqui e favoreçam nossa magia!”

ESTÁGIO 5: INVOCANDO OS QUATRO ELEMENTOS

Mova-se para o centro do seu Círculo Mágico.

Fique de frente para o norte, toque seu gongo e declare:

“Eu, _____ (seu nome), peço o auxílio do guardião do norte, do poder do ar, do vento e da respiração. Venha, grande águia, guardião dos céus, abra minha mente para a clareza, a visão e a compreensão. Dê asas à minha alma. Ensine-me a leveza do ser.”

Vire-se, fique de frente para o sul, toque seu instrumento musical e declare:

“Eu, _____ (seu nome), invoco o auxílio do guardião do sul, o poder da água, do oceano, da emoção, da fluidez e do sentimento. Venha, grande golfinho, guardião dos oceanos, abra meu coração para a brincadeira, a alegria e a inocência. Dê-me coragem para deixar meus sentimentos fluírem. Ensine-me a profundidade do ser.”

Vire-se, fique de frente para o oeste, toque seu gongo ou bata seu tambor e declare:

“Eu, _____ (seu nome), invoco o guardião do oeste, o poder da Mãe Terra, da força, da fertilidade e da solidez. Venham, manso veado e poderoso búfalo, guardiães das colinas e das montanhas, tragam saúde, força e vitalidade sexual ao meu corpo. Ensinem-me a sacralidade do ser.”

Vire-se, fique de frente para o leste e declare:

“Eu, _____ (seu nome), chamo o guardião do leste, o poder do fogo, do calor da paixão e do espírito. Venham, grande leão e poderoso dragão, guardiães do fogo, tragam-me as chamas da vida e da sensualidade, de modo que meu espírito possa arder com brilho, ser purificado e transformado. Ensinem-me a paixão do ser.”

ESTÁGIO 6: INVOCANDO O SUPERIOR, O INFERIOR, O CENTRO

Permanecendo no centro do seu círculo, coloque seu instrumento musical no chão à sua frente e adote a Postura do Mago, sua mão direita apontando para o céu, sua mão esquerda apontando para a terra.

Erguendo o olhar, invoque os poderes de seu Eu Superior, declarando:

“Eu, _____ (seu nome), invoco meus mestres, guias e mestres curadores. Que eles tragam espírito e paz a este Círculo Mágico.”

Olhando para baixo, invoque os poderes de sua mente subconsciente, declarando:

“Eu, _____ (seu nome), dou as boas-vindas à intuição, aos *insights*, às visões e a todos os aspectos escondidos de mim mesmo que possam ser revelados para mim enquanto prossigo em minha jornada.”

Finalmente, coloque delicadamente as duas mãos sobre seu coração, feche os olhos e declare:

“Eu, _____ (seu nome), invoco Shiva e Shakti, os princípios divinos da união tântrica, os aspectos masculino e feminino de meu ser. Que eles se unam na alegria e no êxtase enquanto os dois se fundem em um só.”

ESTÁGIO 7: CONSAGRAÇÃO: ABRAÇO PROFUNDO

Fique de pé por alguns minutos no centro, de olhos fechados, sentindo o poder e o apoio deste belo Círculo Mágico que você criou. Este é o primeiro passo na sua viagem pela magia sexual.

Se você está com seu parceiro, este é o momento certo de consagrar seu Círculo Mágico com amor, sob a forma de um Abraço Profundo.

Virem-se e fiquem de frente um para o outro. Aproximem-se lentamente, abrindo seus braços e abraçando-se de um modo afetuoso e acalentador.



A Saudação do Coração é um modo ritual de começar e terminar um processo mágico. Ela significa: “Eu respeito você como um aspecto de mim mesmo. Eu respeito o espírito divino em você.”

Envolva delicadamente seu amado com os braços. Sem nenhuma pressão ou desconforto indevido, certifique-se de que seus corpos estão tocando-se no peito, na barriga, na pélvis e nas coxas.

Respirem juntos de um modo relaxado, harmonioso e fácil, acolhendo e recebendo o amor de seu parceiro, sentindo o calor de sua união expandindo-se em seu peito e espalhando-se pelo seu corpo. Continuem o Abraço Profundo pelo tempo que vocês dois desejarem.

Quando estiverem prontos, separem-se delicadamente e dêem um pequeno passo para trás, afastando-se um do outro. Olhem suavemente nos olhos um do outro, reconhecendo o amor que trocaram através desse Abraço Profundo. Você será convidada a vivenciar o Abraço Profundo muitas vezes neste livro.

Se estiver sozinha, também pode consagrar seu Círculo Mágico com amor. Fique no centro, coloque as mãos sobre o coração e feche os olhos. Respire devagar e profundamente, sentindo seu coração, reconhecendo seu amor por si mesma.

Entoar trechos de textos sagrados, citar trechos de épicos e peças teatrais, improvisar poesia, modelar ouro e prata são grandes ajudas sexuais.

— KAMA SUTRA

ESTÁGIO 8: SAUDAÇÃO DO CORAÇÃO

Termine sua cerimônia com a "Saudação do Coração". Esse é um modo tradicional de reverenciar a presença divina que é encontrada em todo ser humano.

Para fazer uma Saudação do Coração com seu parceiro, ponham-se de frente um para o outro no centro do seu Círculo Mágico, ficando cerca de 45 centímetros de distância um do outro. Unam suas mãos na frente de seus peitos, com as palmas ligeiramente juntas. Incline-se para o seu parceiro, curvando-se lentamente para a frente a partir da cintura, até que suas testas se toquem ligeiramente.

Detenha-se por um momento nessa posição, sentindo reverência e amor por este ser bonito e divino com quem você está aventurando-se na magia sexual. Então endireite lentamente suas costas, voltando para a posição ereta.

Se você estiver sozinha, pode fazer a cerimônia de conclusão fazendo uma Saudação do Coração para você mesma. Fique de frente para o altar, una as palmas de suas mãos na frente de seu peito e curve-se lentamente para a frente, reconhecendo a presença divina em seu próprio coração.

Você usará a Saudação do Coração para encerrar cada prática neste livro.

Indicações

O ritual que acabo de descrever é oferecido como um guia geral para criar um Círculo Mágico e não deve ser considerado rígido ou fixo. Se você quiser acrescentar mais elementos, ou deixar alguns de fora, tudo bem. Confie no seu próprio discernimento.

Não é necessário repetir todo o ritual toda vez que você criar um Círculo Mágico para um exercício. Você pode simplesmente colocar seus marcadores, suas pedras, seus lenços, seu altar e outros objetos e começar seu exercício. Contudo, talvez você deseje criar um novo ritual de vez em quando, quando sua prática da magia sexual se aprofundar e amadurecer.

Guarde o material para seu Círculo Mágico em uma caixa ou em uma gaveta especial, onde eles não serão misturados com outras coisas, de modo que eles retenham a energia de sua cerimônia. Envolver seus objetos de poder com seda.

Agora que você criou seu Círculo Mágico, você está pronta para usá-lo para treinamento e prática mágica.

EXERCÍCIO: LEMBRANDO-SE DE MOMENTOS DE MAGIA

Objetivo e Benefícios

Este exercício é para reconhecer que você vivenciou momentos de magia em sua vida, superando assim a tendência da mente moderna e cética de negar a existência da magia e de poderes mágicos pessoais.

Lembrar-se de momentos de magia aprofunda a compreensão de que somos todos magos. Todos temos uma dimensão de magia dentro de nós que pode ser despertada e energizada.

No segundo estágio deste exercício, você é convidada a representar sua experiência de magia para seu parceiro, confirmando assim suas capacidades mágicas.

Preparativos

- ✧ Crie seu Círculo Mágico.
- ✧ Reúna seus objetos de poder.
- ✧ Use algo leve e confortável.
- ✧ Este exercício é feito melhor com seu parceiro, embora também possa ser feito sozinho.
- ✧ Reserve 30-40 minutos para a prática.

Prática

ESTÁGIO 1: RECORDANDO-SE DE UM MOMENTO DE MAGIA

Entre no seu Círculo Mágico.

Fique no meio de seu círculo e adote a Postura do Mago, braço direito erguido para o céu, braço esquerdo apontando para a terra.

Declare em voz alta o objetivo deste exercício:

"Eu, _____ (seu nome), me lembrarei de momentos de magia."

Sente-se ou deite-se confortavelmente em seu Círculo de Magia. Talvez você deseje usar um *zafu*, a tradicional almofada de meditação, ou algum outro tipo de apoio corporal, como uma cadeira. O importante é ficar confortável, relaxada e, ao mesmo tempo, permanecer alerta.

Feche os olhos e respire algumas vezes de maneira lenta e profunda.

Demore um tempo para centrar-se e concentrar sua atenção nisto, no momento presente, deixando que quaisquer pensamentos e preocupações se dissipem. Simplesmente tenha consciência de sua própria respiração, da subida e da descida de sua barriga.

Quando se sentir pronta, deixe sua mente começar a mover-se para trás na sua vida, evocando lembranças. Sem nenhuma pressa, veja se pode lembrar-se de momentos de magia.

Talvez esses momentos não tenham tido nada a ver com mais ninguém, ou talvez tenham acontecido na presença de várias pessoas. O que importa é sua impressão pessoal de que foi um acontecimento mágico.

Pode ter sido algo simples, como seguir um impulso para ir a uma loja e então encontrar, aparentemente por acaso, alguém que se tornou muito importante em sua vida.

Pode ter sido algo dramático, como evitar milagrosamente um acidente ou sobreviver a um acontecimento traumático.

Pode ter sido um forte momento de auto-afirmação e energização, como participar de um ritual de caminhar sobre um leito de carvões em brasa, de pés descalços, sem se queimar.

Pode ter sido um sentimento de alegria e admiração que tomou conta de você enquanto olhava um belo entardecer.

Pode ter sido uma sensação muito intensa de paixão e felicidade que surgiu quando você fazia amor.

Lembre-se desses acontecimentos com toda calma. Deixe sua mente recapturar descansadamente os detalhes dessas ocasiões em que a magia entrou em sua vida.

Quando sentir que cobriu um território vasto o bastante, concentre-se em uma situação em que sentiu que era responsável, ou responsável em parte, pela ocorrência de um acontecimento mágico. Talvez você tenha insistido em levar um amigo a determinado lugar, onde tiveram uma experiência maravilhosa. Talvez você tenha tido uma forte intuição para fazer algo que se revelou exatamente certo.

Recorde-se da situação detalhadamente, lembrando-se de como foi ser um mago: a sensação de orgulho em suas realizações, o brilho que a cercou, o sentimento de admiração e de poder criativo, a confiança em sua própria capacidade ilimitada de criar e transformar sua vida.

Mesmo que você não tenha pensado em si própria como um mago na época, dê a si mesma permissão agora. Reconheça agora sua influência mágica naquela situação específica, não importa quando ocorreu em sua vida.

Passe alguns minutos desfrutando a experiência de ser um mago.

Então, quando se sentir completa, sente-se e prepare-se para o segundo estágio com o seu parceiro, em que você representará a experiência mágica que acaba de lembrar.

ESTÁGIO 2: REPRESENTANDO O MAGO

Decida com seu parceiro quem é A e quem é B.

O Parceiro A começa.

Parceiro A: Fique no centro de seu Círculo Mágico.

Assuma a Postura do Mago, um braço apontando para o céu, o outro apontando para a terra, e declare o objetivo deste exercício:

“Eu, _____ (seu nome), estou representando agora o mago.”

Deixe seus braços caírem para o lado de seu corpo. Feche seus olhos, respire profundamente, levando o ar até a barriga, relaxe os ombros.

Deixe a lembrança de seu momento mágico surgir e tomar conta de seu corpo, de seus sentidos, mais uma vez. Viva o momento de novo. Veja todos os detalhes. Recorde-se das sensações.

Comece a representar a situação mágica de que você se lembrou. Seu desafio é ser o mais teatral possível. Ande ao redor do Círculo Mágico, manifestando o mago que você era naquele momento.

Sinta-se livre para exagerar. Seja generoso com você mesmo, usando sua imaginação viva e seu jeito para contar histórias para comunicar o que aconteceu.

Certifique-se de enfatizar seu papel no caso: como suas capacidades mágicas ajudaram a moldar o resultado. Não hesite em gabar-se — é nisso que consiste a arte dramática.

Diga: “Eu sou um mago porque transformei totalmente a atmosfera do encontro e consegui a maior venda de todos os tempos.”

Ou: “Eu sou um mago porque impedi sozinho o acidente em que várias pessoas poderiam ter se machucado seriamente.”

Ou: “Tenho esse poder mágico porque, assim que entrei na sala e olhei para aquele estranho atraente, soube que o encontro aconteceria.”

Parceiro B: Escute a história do Parceiro A com total atenção. Seja receptivo, generoso, entusiasta. Bata palmas, ria, dê vivas. Diga: “É, muito bem! Você é um grande mago! Você é um visionário abençoado! Eu acredito em você!”

Parceiro A: Quando tiver terminado, sente-se.

Parceiro B: Parabênize o Parceiro A pelo seu desempenho, dizendo “Eu reconheço e reverencio o mago dentro de você”.

Agora mudem os papéis. O Parceiro A escuta enquanto o Parceiro B representa sua experiência de ser um mago.

Quando os dois parceiros tiverem terminado, termine com uma Saudação do Coração.

Indicações

Você sabe que o exercício funcionou quando sente uma sensação de poder em seu plexo solar, um sentimento esfuziante de alegria em seu coração e uma confiança recém-descoberta em seus poderes criativos. É

como ser uma criança na época do Natal, olhando para todos os presentes debaixo da árvore e sentindo que tudo é possível nesse momento mágico.

Se você se vir contando sua história com uma voz comum, em tom de conversa, tome coragem e salte para o teatral. Ouse ser maior do que a vida.

Se você não puder pensar numa história real, invente uma, ou represente e declare em voz alta, várias vezes: "Eu gosto da magia de ser eu mesma!"

Se você fizer este exercício sozinha, será útil imaginar que está representando o mago diante de uma platéia de algumas centenas de pessoas, todas fascinadas pela sua história.

Agora que você sabe que a magia está ao seu alcance, você pode entrar em uma cerimônia completa de iniciação como mago.

EXERCÍCIO: SUA CERIMÔNIA DE INICIAÇÃO: TORNANDO-SE O MAGO

Objetivo e Benefícios

Quase todos os caminhos mágicos exigem que o principiante passe por uma cerimônia de iniciação como um modo de demonstrar a força de seu desejo de aprender os caminhos secretos e sagrados da magia. Essas cerimônias eliminam os medrosos e os meramente curiosos, permitindo que apenas almas corajosas penetrem no desconhecido, arrisquem, ousem, enfrentem quaisquer desafios que os membros de alguma ordem mágica específica escolham colocar em seu caminho.

Neste exercício, você reencena simbolicamente essa cerimônia de iniciação sagrada, enfrentando o desafio dos quatro elementos que você tem de conquistar a fim de se tornar um mago. Você também encontra seu Mago Interno, abraçando sua sabedoria e recebendo um talismã mágico como confirmação de que agora você é um mago por seus próprios méritos.

Na conclusão da sua cerimônia de iniciação, você adquire o direito de vestir seu roupão de mago pela primeira vez, significando que você foi admitida no misterioso mundo da magia sexual.

Preparativos

- ✧ Você pode fazer este exercício sozinha ou com um parceiro.
- ✧ Crie seu Círculo Mágico.
- ✧ Traga seu roupão de mago para dentro do círculo, mas não o vista ainda.
- ✧ Use roupa leve e confortável.

- ✧ Este exercício assume a forma de uma visualização dirigida. Conforme sugerido anteriormente, vocês podem gravar os passos em uma fita e tocá-la para vocês, ou guiar um ao outro, ou trabalharem de memória.
- ✧ Reserve 45 minutos para o exercício.
- ✧ Certifique-se de que não vai ser incomodada; é importante que você complete esta cerimônia de iniciação em uma sessão.



Encontrando seu Mago Interno em seu santuário.

ESTÁGIO 1: CHEGANDO AO PORTÃO

Entre em seu Círculo Mágico.

Fique de pé no centro do seu círculo, assuma a Postura do Mago (mão esquerda apontando para a terra, mão e braço direitos erguidos para o céu) e declare o objetivo deste exercício:

“Eu, _____ (seu nome), estou me tornando um mago agora.”

Sente-se ou deite-se confortavelmente. Feche os olhos e respire algumas vezes de maneira lenta, profunda e relaxada. Com cada expiração, deixe que quaisquer preocupações se dissolvam e desapareçam. Traga sua atenção total para este momento.

Imagine que você está andando em um caminho que está conduzindo você ao campo. É uma manhã bonita, e você está caminhando em um ritmo tranquilo porém resoluto, desfrutando o sol e a brisa que está soprando pelos campos.

Depois de algum tempo, você chega a um muro comprido e alto, que parece cercar um lugar secreto. Bem na sua frente há um portão. No portão há um aviso que diz: “Este é o Santuário do Mago.”

Cautelosamente, você empurra o portão e ele se abre. Você é o mago. Este jardim pertence a você. Este é o seu santuário secreto.

ESTÁGIO 2: ENTRANDO NO SEU SANTUÁRIO

Quando você entra, seus olhos ficam ofuscados e encantados com as cores vivas das belas flores que dançam à sua frente na brisa — roxas, amarelas, cor-de-rosa e douradas. Este lugar é um paraíso. Suas narinas ficam cheias de deliciosas fragrâncias de flores perfumadas. Você ouve o suave canto de pássaros nos galhos acima de sua cabeça. Perto de você corre um manso riacho. Grata, você se senta em sua margem delicada e cheia de musgo, sentindo a relva fofa sob o seu corpo. Você apanha uma fruta saborosa em uma árvore próxima e dá uma mordida. Seu sumo parecido com néctar provoca um êxtase em seu paladar. Sua pele brilha na luz dourada do sol matutino. Você se sente totalmente satisfeita e à vontade.

Depois de algum tempo, você se levanta e começa a andar pelo seu santuário, sentindo a terra flexível sob os seus pés, observando as borboletas dançarem e darem voltas pelos arbustos, escutando as aves cantando alegremente. Você se sente leve, relaxada e feliz. Você poderia ficar aqui para sempre. É um lugar muito agradável e você se sente muito à vontade, tanto com o seu ambiente como dentro de você.

Você segue caminhando e por fim chega a um pequeno gramado, onde vê duas cadeiras elegantes e confortáveis, uma de frente para a outra. Você se senta em uma das cadeiras, fecha os olhos e espera. Você sabe que alguém vem encontrar-se com você.

ESTÁGIO 3: ENCONTRANDO SEU MAGO INTERNO

Agora você sente a presença de um ser radiante, cada vez mais perto. Seu coração bate mais forte em animada expectativa e você sente um grande “sim!” por dentro quando esse ser chega mais perto. Você pode ouvir o farfalhar de uma túnica quando alguém atravessa o gramado e o momento de silêncio quando essa pessoa pára e se instala delicadamente na cadeira que está à sua frente.

De repente você se dá conta: este é meu guia, meu eu superior, que vai me iniciar em meus poderes ocultos. Este é aquele que eu estive procurando. Este é o espelho de meu eu mágico. Este é o meu Mago Interior.

Devagar, você abre os olhos e olha para o ser que está diante de você. Talvez no começo você não veja mais do que uma luz brilhante, um brilho luminoso — dourado, prateado ou com as cores do arco-íris —, mas depois, quando seus olhos ficam acostumados com o brilho, você começa a ver a forma desse ser.

Não se apresse, deixando a imagem de seu Mago Interno aparecer lentamente. Deixe os detalhes surgirem gradativa e naturalmente. Este é seu amigo, seu aliado, aquele que vai ajudar você a aprender a arte da magia sexual.

ESTÁGIO 4: ENFRENTANDO O DESAFIO DOS QUATRO ELEMENTOS

Quando a imagem se torna totalmente clara, seu Mago Interno fala com você, dizendo:

“Estou aqui para ajudar você na sua iniciação como mago. Está pronto para enfrentar o desafio dos quatro elementos?”

Você balança a cabeça afirmativamente. Lentamente, vocês dois se levantam e o Mago segura sua mão, conduzindo-a através do jardim para um espaço aberto entre algumas árvores. É aqui que você será testada, enfrentando o desafio dos quatro elementos.

Fogo O Mago Interno faz um gesto súbito e imediatamente chammas aparecem, crescendo para formar um enorme muro de fogo na sua frente. O calor é tão forte que quase queima seu rosto.

Seu Mago Interno diz: “Entre no fogo e submeta-se a seu fogo interno, a sua paixão. Esta é sua iniciação na coragem.”

Você caminha lentamente na direção das chammas, enfrentando a possibilidade muito real de que vai ser queimada viva. Então, impulsivamente, você pula nas chammas e, ao fazê-lo, sente um fogo interno irromper para a frente dentro de você. Agora há apenas fogo, do lado de dentro e do lado de fora, purificando você, fortalecendo você, curando você. Este momento flamejante parece atemporal, eterno, como se você sempre tivesse sido assim, uma chama pura de ser...

Então, abruptamente, você vê que passou através do fogo e o Mago Interno está lá para lhe dar as boas-vindas.

Ar Seu Mago Interno faz outro gesto e você se vê sobre uma montanha alta, em uma pequena saliência de rochedo acima de um abismo profundo. O Mago diz: "Pule no ar e descubra sua vastidão interna. Esta é sua iniciação na liberdade."

Você dá o salto da fé, pulando no desconhecido, saltando da saliência do rochedo e caindo de cabeça para baixo no ar. Ao fazer isso, você sente uma grande corrente de ar através de seu corpo, como se seu corpo estivesse dissolvendo rapidamente e transformando-se em ar. Você está caindo, você está voando, você está desaparecendo. Você nunca se sentiu tão livre, tão expandida. Este momento de dissolução e transformação em ar parece estender-se pela eternidade...

Você está reduzindo a velocidade, como que sustentada pelas cordas de um pára-quadras, e aterrissa em segurança na terra. Seu Mago Interno está esperando você.

Água Novamente, seu Mago Interno faz um gesto, e você vê que o lugar no qual você está é cercado por um oceano tempestuoso, vasto, insondável.

O Mago diz: "Mergulhe no oceano e descubra a infirmitade. Flua e dissolva-se no oceano da vida. Esta é sua iniciação no amor."

Não busque mestres. Você é o mestre mago definitivo em sua vida.

— *The Book of Magic*

Uma enorme onda ergue-se na sua frente. Você mergulha nela e é carregada para dentro de águas turbilhonantes, correntes infinitas, que não conhecem costa nem limites. Ao relaxar, você sente seu corpo começar a fluir e dançar com as correntes submarinas, como se estivesse ficando líquido, aquoso, sem forma. Você nunca se sentiu tão aberta, tão disposta a mover-se e mudar, apaixonada pelo interminável fluir da vida. Este momento também se torna atemporal, eterno...

Então você sente o suave toque da terra sob os seus pés e imediatamente as águas recuam. Você é deixada na entrada de uma caverna profunda e escura.

Seu Mago Interno está esperando você.

Terra O Mago Interno faz um gesto na direção do túnel em frente e diz: "Afunde na terra. Deixe seu corpo guiar você até as raízes da vida. Esta é sua iniciação na força."

Você entra no túnel úmido, semelhante a um útero, penetrando na escuridão total, incapaz de ver, guiada apenas por sua intuição. Você pode sentir o túnel ficando mais estreito. Pode sentir a terra fértil e escura fechando-se ao redor de você.

Ao fazê-lo, você sente seu corpo ficando pesado, denso, semelhante à terra. Você e a terra estão tornando-se um. Você voltou para a terra, para o próprio solo da vida. Você descansa no silêncio eterno, primordial, semelhante ao de um útero, da terra...

ESTÁGIO 5: RECEBENDO O TALISMÃ

De repente, como que despertando de um sonho, você sente uma mão tocar levemente em sua testa. Você abre os olhos e vê que está de volta ao seu Santuário, sentada em frente ao seu Mago Interno, que sorri e diz: "Saúdo seu claro desejo de se conhecer como um mago. Agora dou-lhe este presente. Isto será seu talismã, seu amuleto de boa sorte. Ele simboliza o invisível, a inteligência universal que se encontra escondida em todas as coisas. Segure-o sempre que precisar de mim, e eu estarei com você."

Seu Mago Interno lhe dá o talismã, que você segura agradecidamente nas suas mãos, sentindo sua potência, seu poder e sua luz. Talvez seja uma espécie de pedra, cristal, amuleto ou jóia. Olhe para ele atentamente. Veja o que é.

Leve delicadamente o talismã ao seu coração e permita que ele afunde no seu peito, tornando-se parte de você.

Agradeça ao seu Mago Interno. Olhe silenciosamente nos olhos do mago por um momento. Então vocês dois se levantam e unem-se em um forte abraço.

Enquanto vocês se fundem nesse abraço, sinta que você e seu Mago Interno estão tornando-se um. Permita que essa misteriosa união aconteça. Agora você sabe: seu Mago Interno não é ninguém mais senão você. Agora você está plenamente habilitada a ir para o mundo como um mago, capaz de estabelecer contato com os poderes mais profundos e mais criativos da transformação, a fim de criar sucesso e harmonia em sua vida.

ESTÁGIO 6: VESTINDO SEU TRAJE DE MAGO

Agora deixe lentamente o jardim, o santuário e volte para o seu próprio mundo, este mundo, este quarto, respirando profundamente, esticando seu corpo como um gato, despertando dessa visualização dirigida.

Sente-se ereta. Quando estiver pronta, levante e vá até o seu traje de mago. Lentamente, e com um sentimento de dignidade e cerimônia, traga-o para o centro de seu Círculo Mágico e vista-o. Esse traje mágico é um símbolo de sua iniciação na magia.

Assuma a Postura de Mago e diga três vezes:

“Eu, _____ (seu nome), sou o Mago!”

Conte a história de sua viagem interior ao seu parceiro. Se estiver sozinha, não deixe de anotá-la em seu diário.

Indicações

Quando você encontrar-se com seu Mago Interno, talvez aconteçam coisas com você que não estão incluídas nos acontecimentos que acabo de descrever. Talvez essa visualização dirigida abra a porta para mensagens inesperadas e *insights* intuitivos da sua mente subconsciente, do mesmo modo que podem fazer os sonhos. Permita-se receber esses ensinamentos.

Nós faremos do amor uma arte, e amaremos como artistas.

— MARIANNE WILLIAMSON

Por exemplo, uma das participantes de meu grupo, Roberta, viu-se envolvida em um ritual sexual com o deus Pã. Ela descreve o encontro da seguinte maneira:

Quando abri meus olhos no Santuário, depois de ser iniciada nos quatro elementos, vi diante de mim a imagem inconfundível de Pã. Ele estava sorrindo e alisando um enorme pênis ereto. A princípio, rejeitei essa imagem e fechei meus olhos, pensando: “Este não é o tipo de Mago Interno que estou procurando.”

Mas então pensei comigo: “Eis aqui um ser que aceita sua sexualidade, seu direito ao prazer”, que é algo que sempre foi difícil, para mim, permitir.

Comecei a me perguntar: “Não está na hora de você se entregar ao prazer? Quanto tempo você vai esperar?” E, com esse pensamento, de algum modo cedi à imagem de Pã, querendo abrir-me para experiências novas. No momento seguinte, senti o pênis de Pã roçando delicadamente entre minhas coxas, tocando na entrada da minha vagina. Foi extremamente prazeroso, mas eu não pude aceitar essa sensação por mais de alguns segundos antes de me fechar mais uma vez. Então, novamente, relaxei, dando a mim mesma permissão para receber, e mais uma vez senti seu pênis roçando em minha vagina. Desta vez, depois de alguns momentos, ele ejaculou fortemente, seu sêmen jorrando sobre minha barriga. Seu pênis estava do lado de fora, mas eu podia sentir a suave energia entrando em meu corpo, enchendo minha barriga e minha pélvis, e foi bom.

Novamente, relaxei, cedendo ao prazer, e desta vez o pênis de Pã me penetrou, preenchendo-me. Por um momento, hesitei, mas então decidi entregar-me totalmente à experiência, e o pênis de Pã avolumou-se do lado de dentro e chegou até o meu coração. Senti-me completamente possuída por seu pênis pulsante, e, quando ele gozou, todo o

meu corpo ficou repleto do seu sêmen, que formigava, brilhava e cintilava em todos os meus membros. Foi uma sensação maravilhosa de entrega a meu próprio prazer e à dança da vida.

Quando acabou, senti que tinha sido iniciada na magia sexual, e também que algo muito benéfico tinha acontecido comigo.

CURANDO FERIDAS SEXUAIS

Agora que você foi iniciada como mago, chegou a hora de entrar no Cadinho do Mago e curar quaisquer feridas remanescentes ou bloqueios de energia que possam prejudicar o livre fluxo de sua energia orgástica. Esse importante passo no caminho da magia sexual é tratado no próximo capítulo.



PREPARANDO O CADINHO DO MAGO

(Curando Feridas Sexuais)

Sempre que apresento a arte da magia sexual em seminários e *workshops*, fico espantada com a variedade de reações. Algumas pessoas a vêem como um caminho místico que conduz a domínios mais elevados e mais felizes de consciência. Alguns pensam nela como um modo de criar uma comunhão orgástica e tântrica com seu amado. Para algumas, algo sombrio e perigoso vem à mente. Para outras, ela invoca imagens de poder ilimitado. Outras ainda vêem-na como um poderoso método de autodesenvolvimento e crescimento pessoal.

Na realidade, a arte da magia sexual pode ser todas essas coisas e mais; e é importante apreender todo o quadro, entender o chamado “lado escuro” de sua peregrinação interna, bem como a luz.

O mago sexual é aquele que sabe como entrar em estados expandidos de consciência através da canalização do poder sexual. Mas chegar a esses estados expandidos é quase impossível se, ao longo do caminho, não enfrentarmos o lado escuro de nós mesmos, o “Lado Sombrio” de nosso ser. É quase como se, antes de pairarmos nas alturas dos domínios da felicidade e da iluminação celestial, primeiro tivéssemos de descer ao sub-mundo e enfrentar os demônios que estão escondidos no porão, na parte subconsciente de nossas mentes. Caso contrário, no instante em que baixarmos nossas defesas, os demônios levantarão suas cabeças monstruosas e obstruirão nosso vôo para a magia e a felicidade.

Para descobrir exatamente quem, ou o que, esses demônios são, e por que eles decidiram “fixar residência” no porão, convido você a refletir sobre o modo como a magia é apresentada popularmente na ficção e na fantasia — em romances, filmes, na televisão e assim por diante. Um tema favorito dessas histórias mágicas diz respeito a fome de poder sobrenatural por parte de indivíduos que se encaixam na categoria genérica de “garotos maus”. Tais pessoas são retratadas como completamente implacáveis em seus esforços de adquirir poderes mágicos, como loucos que ficam sob o domínio de uma espécie de obsessão demente.

O estereótipo dessa subespécie mágica é freqüentemente apresentado como um megalomaniaco de olhos esbugalhados e cabelos desgrehados, com um forte sotaque estrangeiro, que invoca poderes demoníacos a fim de destruir grande parte do mundo civilizado. Enquanto isso, presa e amordaçada em um canto, uma bela e indefesa donzela aguarda seu horrível destino nas mãos desse mago enlouquecido.

Mas espere! Nem tudo está perdido. O mundo e a donzela são salvos pela intervenção oportuna de um “mocinho” ou “mago branco” extremamente bonito e heróico.

Arquétipos culturais ilustrando esse tipo de luta entre magia negra e branca abrangem personagens de histórias em quadrinhos como Batman e seus inimigos, como o Coringa. Mas talvez a melhor — e provavelmente a mais popular — tradução dessa batalha mitológica em anos recentes tenha sido a trilogia de filmes *Guerra nas Estrelas*, na qual o sinistro mago negro, Darth Vader, comanda as tramas de um Império do Mal e também tenta convencer o herói-mago branco Luke Skywalker a juntar-se ao “lado escuro da Força”.

O amor humano é um nobre substituto para o amor divino, e o poder do amor serve como uma ponte do mundo material para o domínio espiritual.

—JEAN HOUSTON

Para mim, o fascínio do público com personagens como Darth Vader indica uma noção muito difundida de que um dos “demônios” que se escondem em nosso porão coletivo é a tendência a empregar de forma errada o poder. Essa tendência não se restringe de modo algum à magia. Todo mundo sabe que até o empregado de escritório ou secretária mais pacatos, quando promovido a diretor, pode transformar-se rapidamente em um “pequeno Hitler”, e essa tendência aparentemente universal pode levar-nos a concordar com a observação de Lord Acton, de que “todo poder corrompe e o poder absoluto corrompe de modo absoluto”.

É por isso que muitas pessoas têm medo da magia, porque a magia acentua bastante o poder pessoal, e o poder é uma espada de dois gumes. Pode ser usada de modo criativo ou destrutivo.

Isso significa que qualquer tentativa de destrancar as portas secretas dentro de nós mesmos que conduzem à nossa energização mágica tem de ser adiada indefinidamente por medo de desencadear todos os tipos de comportamento agressivo, manipulador e corrompido?

Creio que não. Além disso, acho que é importante para as pessoas que se interessam verdadeiramente pela magia chegar a uma compreensão mais profunda do que se encontra dentro delas mesmas, se elas quiserem se libertar das restrições ditadas pela superstição popular.

Que a sua prática amorosa seja como uma oração entre você, seu Deus e a Pessoa Amada. Converse e faça amor com a Pessoa Amada da mesma forma que você faria com Deus.

—ELIZABETH KELLEY

A tendência que as pessoas têm de empregar mal o poder não é, em si mesma, uma doença real. É simplesmente um sintoma de algum problema mais profundo. Na minha experiência, o desejo de ser poderoso sobre os outros é, na realidade, uma compensação para um sentimento interno de impotência ou inferioridade. É uma demonstração pública de força a fim de ocultar sentimentos subjacentes de insegurança.

Essas dúvidas em relação a si mesmo são as feridas reais que precisam ser curadas se quisermos nos tornar magos sábios e poderosos. Uma vez que nos sintamos bem em relação a nós mesmos, uma vez que aprendamos a amar-nos e aceitar-nos, não haverá abuso de poderes mágicos. Quando participantes de meus *workshops* de magia sexual expressam medos em relação a libertar “demônios” que possam estar escondidos dentro deles, guio-os por uma série de exercícios para ajudá-los a ver o que acontece na realidade.

Uma experiência que me foi relatada por Roland, um rapaz que estava experimentando a magia pela primeira vez, é um ótimo exemplo dos resultados de tal auto-exame:

Quando coloquei de lado meus preconceitos e olhei para minhas motivações e meus medos mais profundos, fiquei surpreso ao me confrontar com um indivíduo de aparência um tanto lamentável, coberto de ataduras, mancando, apoiado em uma muleta, incapaz de ferir alguém.

Imediatamente reconheci-o. Era eu. Era o meu eu ferido, uma representação simbólica de todas aquelas dúvidas e medos a respeito de mim mesmo que eu tinha escondido com tanto cuidado dos olhos dos outros por tantos anos. E, quando olhei com um pouco mais de atenção para esse ser ferido, meu coração ficou profundamente comovido. Eu quis estender a mão e ajudá-lo a se curar, porque eu podia ver, sob as ataduras, que ele era apenas um menininho, uma criança indefesa e ferida.

A visão de Roland de uma criança ferida é significativa porque, embora nossos demônios pessoais apareçam sob muitas formas e tamanhos — ânsia de poder, raiva, violência, ganância, medo, obsessão sexual, esperteza, dissimulação e assim por diante —, todos eles têm suas raízes em experiências negativas que ocorreram durante os primeiros anos da infância. Foi nessa época, quando éramos muito novos, sensíveis e vulneráveis, que o dano ocorreu.

Para nos tornarmos magos, precisamos reconhecer essas feridas, abraçá-las, trazer a elas a luz de nossa compreensão e curá-las. Só então nossos recursos de energia ficarão disponíveis para a magia. Neste capítulo, você estará trabalhando na cura interna, de modo que, tendo energizado o seu mago e curado suas feridas, ficará pronto para passar de modo entusiástico para a prática da magia sexual.

FERIDAS: A NOTÍCIA BOA E A NOTÍCIA RUIM

A notícia boa é: nós nascemos extáticos. Quando bebezinhos, somos abertos, sensíveis, completamente afinados com nossas emoções. Somos seres orgásticos existindo em um estado de harmonia com nós mesmos e com o universo que nos cerca.

A notícia ruim é: esse estado de felicidade não dura. Em poucos anos perdemos contato com nosso êxtase natural. Tornamo-nos tensos, contraídos, temerosos. Nossa energia fica presa em modelos artificiais de comportamento que inibem o amor, a alegria, a espontaneidade. Perdemos nossa inocência. Somos lançados para fora de nosso Jardim do Éden da infância.

Por que isso acontece? Robert Hoffman, criador da Teoria Hoffman da Quadrinidade e pioneiro no estudo das origens de nossos padrões de comportamento negativos, afirma que a ferida básica é a mesma em todos nós: um sentimento profundo de não sermos dignos de amor. Hoffman diz que esse sentimento surge em nossa infância, desencadeado não tanto por más intenções por parte de nossos pais, mas pelo fato de que eles têm o mesmo problema. Eles também não se sentem dignos de amor. E, se eles não têm amor, como podem dá-lo para nós? Se você olhar para trás, para a sua infância, provavelmente se recordará de muitas circunstâncias nas quais vivenciou a dor de não ser amado: falta de atenção em momentos importantes, crítica que foi feita com a intenção de ajudar mas na realidade magoou, hostilidade silenciosa ou patente entre seus pais, comparação desfavorável com irmãos e assim por diante.

Quando criança, você era tão sensível e vulnerável que a dor causada por esses incidentes era arrasadora. Você absorvia essas mensagens negativas como uma esponja que cai na água. Mesmo que elas não tenham sido ditas para você diretamente, você as ouviu assim:

“Você não vai ser ninguém na vida.”

“Você não consegue acertar.”

“Você não merece ser amada.”

“Você não deve tocar em você mesma aí embaixo. Se tocar, deve sentir-se envergonhada.”

“Sua irmã se saiu melhor.”

“Seu irmão é mais inteligente.”

“Você não é boa o bastante.”

Acontece com todos nós. Quando crianças, toda vez que sentimos a dor de não sermos amados, de não sermos aceitos do jeito que somos, entramos em estado de choque. Contraímos-nos, física, emocional e energeticamente, em um reflexo instintivo para deter a dor. Os músculos do corpo se tornam tensos, as emoções cessam, o fluxo de energia é inibido ou bloqueado. Com o tempo, com a repetição das feridas, esse estado de contração se torna crônico e permanente.

Além disso, porque precisamos desesperadamente ser amados por nossos pais, vemo-nos invalidando nossa identidade verdadeira, sentindo-nos envergonhados de quem somos, tentando corresponder a uma imagem de uma “criança ideal” — talvez como uma irmã ou irmão mais velho, um herói de alguma história ou a criança da casa ao lado —, a fim de conquistar de volta o amor de nossos pais. Isso também nos aliena de nós mesmos, de nossas emoções, de nossas fontes naturais de energia.

BLOQUEANDO O FLUXO DE FLUIDO SEXUAL

Os sofrimentos e traumas ocorridos em nossa infância influenciam muito nosso comportamento quando adultos, especialmente na delicada área da relação sexual. Por exemplo, você e seu amado decidem fazer amor uma noite, e de início tudo parece estar indo muito bem. Seus fluidos sexuais estão em movimento, você está mergulhando cada vez mais fundo no prazer, vocês estão apreciando a brincadeira de amor que está se desenrolando entre vocês.

Então ocorre um pequeno incidente — uma palavra, um movimento ou gesto, uma distração sob a forma de um telefone tocando ou de um barulho em outro quarto — e de repente todas as correntes elétricas de sua energia sexual combinada são desligadas. Vocês ainda estão unidos, mas o fornecimento de energia foi cortado por uma mão invisível. Aparentemente, pela causa mais insignificante, todo o clima, toda a atmosfera sexual, evaporou subitamente.

Isso já aconteceu com você? Em caso afirmativo, você não está sozinha. Esse é um dos problemas mais comuns mencionados por casais com quem trabalho.

Abraçando afetuosamente todo o âmbito de nossa experiência — humana e divina —, podemos curar a cisão que existiu entre o espírito e a forma, em nós mesmos individualmente e no mundo todo.

— SHAKTI GAWAIN

Sem saber por que isso ocorre, muitos parceiros culpam equivocadamente um ao outro pela ruptura, ou então sentem-se responsáveis pessoalmente e afundam-se em auto-recriminação. Mas a verdade, para citar Bob Hoffman, é que “não se deve culpar ninguém”. Em vez disso, os dois parceiros precisam entender que uma ferida interna foi tocada, bloqueando os canais de energia através dos quais seus fluidos sexuais estavam passando.

Outra manifestação comum de ferida ocorre sob a forma de atitudes mentais negativas que tendem a surgir quando duas pessoas estão prestes a fazer amor. Tais atitudes abrangem receios como “Ela não vai ficar excitada”, ou “Eu não vou excitá-lo”, ou “Não vai ser muito prazeroso porque estou cansado demais”. Todos os tipos de desculpas e histórias são produzidos por nossas mentes para justificar um medo subjacente de que “não vai funcionar”.

Muitas pessoas sentem-se perplexas e frustradas pela natureza sabotadora desse mecanismo mental, porque querem fazer amor, estão desejando ansiosamente uma experiência prazerosa, e no entanto essas atitudes negativas surgem no momento exato em que a expectativa sexual e a excitação estão começando a despertar. Elas não percebem que esse despertar de sua energia sexual está trazendo à tona medos e dúvidas profundos que são carregados desde a infância.

Esses bloqueios sexuais e atitudes negativas, que provêm do Lado Sombrio do nosso ser, precisam ser curados, se quisermos ter acesso a nossa energia sexual total e canalizá-la para a magia.

UMA ABORDAGEM HOLÍSTICA DA MAGIA

Houve, é claro, muitas pessoas que praticaram magia sexual sem curar seus demônios ou seu Lado Sombrio. Mas, se me detenho para pensar sobre alguns dos magos do sexo mais conhecidos, como Pascal Beverly Randolph e Aleister Crowley, fica evidente que eles desenvolveram seus poderes mágicos, pelo menos em parte, como uma forma de compensação para algum conflito interno não-resolvido ou sentimento de inferioridade ou inadequação, para o qual eles resolveram não olhar. O perigo aqui é que a pessoa fique viciada na prática da magia ou dependente dela para proporcionar uma sensação de poder que ele ou ela não possui de outra forma. De fato, Crowley exibiu fortes sintomas de uma personalidade viciada, tanto em termos de suas preferências sexuais quanto de sua recorrência a drogas para manter um estado expandido de consciência. Randolph, por sua vez, entrou em depressão e desespero depois que sua organização mágica foi desacreditada por publicidade negativa, um sinal de que ele confiou muito em sua condição de mago para compensar uma falta subjacente de valor próprio.

Praticada de forma correta, a magia sexual abrange uma abordagem holística da vida que integra corpo, coração, mente e espírito, abrangendo

e curando todos os aspectos da psique humana, de modo que não há necessidade de o indivíduo se tornar dependente da magia para ter uma sensação de bem-estar e de auto-estima. Em vez disso, a jornada na magia sexual se torna um gesto autêntico de autotransformação.

A partir dessa base holística, a magia sexual pode abrir a porta para o que chamo de “*High Sex*”, a arte de aprender como “ir às alturas” naturalmente, elevando-se em consciência de modo que sua sexualidade se torne definitivamente uma expressão de seu espírito. Desse modo, você domina a arte de trazer o espírito de volta ao sexo. Isso é magia de verdade.

PAPÉIS SEXUAIS: AUTO-ESTUPRO E ANGÚSTIA DO DESEMPENHO

Existem muitas experiências negativas ligadas aos papéis sexuais aprendidos, que têm um forte impacto sobre nossa capacidade de sentir prazer sexual e orgasmo.

Um padrão negativo comum nas mulheres é a tendência a passar por cima de seus sentimentos sexuais em deferência ao homem, especialmente para sustentar o ego masculino, seu sentimento de virilidade e poder masculino. Isso é feito à custa do prazer da mulher, que permanece uma questão secundária. Inevitavelmente, isso vai bloquear o fluxo natural de energia sexual feminina, inibindo a liberação e o prazer sexual.

Em meu trabalho, verifico que as fontes mais comuns de ferimento sexual nas mulheres são o estupro, o incesto, o abuso sexual quando criança ou ser dominada por um namorado ou marido agressivo. Mas, mesmo quando uma mulher diz “sim” ao ato sexual, ela ainda assim pode estar criando problemas para si mesma. Como regra geral, pode-se dizer que, sempre que uma mulher permite que a penetrem de maneira agressiva ou prematura, ignorando seu próprio ritmo e prazer, ela está cometendo espécie de auto-estupro que provavelmente reduzirá a sensibilidade de seus órgãos genitais e atrapalhará o fluxo de sua energia sexual.

Além disso, experiências de parto difícil e aborto doloroso podem pôr os órgãos sexuais femininos e toda a área pélvica sob forte tensão, diminuindo a sensibilidade genital da mulher e reduzindo seu potencial orgástico.

Para que você não fique com a impressão de que ser um homem é uma maravilha comparado com os riscos de ser mulher, vários autores nos últimos anos apresentaram argumentos convincentes em contrário, ilustrando a natureza comum de problemas sexuais masculinos.

Bernie Zilbergeld, em seu livro *The New Male Sexuality*, afirma que os homens em nossa cultura têm que andar sobre uma linha perigosamente fina se quiserem conservar seu sentimento de masculinidade. Ele explica: “É preciso muito pouco — talvez tão pouco quanto um pequeno fracasso ou um sinal de fraqueza — para perder o lugar no círculo encantado dos homens.”

Zilbergeld deixa os homens falarem por si próprios. Um de 36 anos comentou:

Ouçó dizer que as garotas passaram por problemas piores, mas você não poderia provar isso para mim. Crescer foi um inferno. Pressões terríveis o tempo todo. Tinha que ter um bom desempenho na escola, tinha que ter um bom desempenho no esporte, tinha que manter minha imagem viril e não podia evitar uma briga, e mais tarde tinha que ter um bom desempenho com as garotas e fingir que sabia tudo sobre sexo e que o fazia regularmente. Muitas vezes eu desejava que o mundo todo fosse embora e me deixasse em paz. Não sei o que eu teria feito, mas não poderia ser pior que aquilo.

Uma das formas mais comuns de ferida masculina é o que Zilbergeld chama de “angústia do desempenho”, o sentimento de homens que se preocupam tanto em “fazer certo” que ficam tensos, especialmente ao redor dos órgãos sexuais, concentrando-se exclusivamente no desempenho e desligando-se assim de sua verdadeira energia sexual. Além disso, existe uma tendência recente entre os homens a ficarem tão preocupados em proporcionar um orgasmo à sua parceira que esquecem seu próprio prazer.

O CRIMINOSO E O POLICIAL

Antes de examinar padrões específicos de ferida sexual, gostaria de relatar duas histórias contadas por participantes de meus *workshops* de magia sexual. Elas ajudarão a esclarecer o assunto de que vamos falar.

A primeira diz respeito a George, um jornalista de 37 anos, que estava vivenciando dificuldades em seu relacionamento sexual com Lynne, sua parceira na prática da magia sexual. Quando apresentei o delicado tema da ferida sexual ao grupo do qual ele estava participando, George, mostrando grande coragem, admitiu que nunca se sentira totalmente envolvido em suas relações sexuais. Independentemente de quão bom era, em algum lugar ele sentia que sua energia estava sendo sufocada, contida. George disse que não achava que isso tinha alguma coisa a ver com Lynne, mas sim com suas atitudes e com sua criação.

Quem daria uma lei para os amantes? O amor é por si mesmo uma lei mais elevada.

— BOETHIUS
The Consolation of Philosophy

Nos dois dias seguintes, conduzi o grupo por uma série de processos destinados a despertar poderosas energias na pélvis e fazer essa energia circular pelo corpo, e na segunda noite George foi acordado por volta das 3:30 da madrugada por um sonho intenso.

Ele sonhou que estava lutando com um criminoso que vivia no subsolo, em uma espécie de esgoto. O criminoso pulou sobre ele quando ele estava andando à noite por uma rua com iluminação fraca, e eles lutaram corpo a corpo furiosamente por um longo tempo. Depois de algum tempo, George achou que tinha dominado o criminoso, mas não era verdade. Assim que ele parou de dominar fisicamente o homem, este tornou-se perigoso de novo.

De repente, George percebeu um policial parado no final da rua. Gritou por ajuda e o policial reagiu, correndo na direção deles. O criminoso fugiu e o policial o perseguiu, mas então, para choque e espanto de George, o criminoso virou-se, puxou uma faca e cortou o pescoço do policial, que caiu na calçada, morto. Nesse ponto, George sentiu que não tinha nenhuma proteção em relação ao criminoso e estava perguntando-se o que fazer quando... acordou.

George sentou-se na cama, sentindo-se ameaçado, assustado. Estava respirando com dificuldade e suando. Tinha uma sensação de estar dividido por dentro.

Quando o impacto do sonho passou, ele se deitou novamente, fechou os olhos e logo percebeu um calor brilhante em seus órgãos genitais. O calor estava espalhando-se por sua pélvis e para sua barriga, onde criou uma forte dor, como uma flecha penetrando em seu estômago. Ficou tão intensa, que ele acordou Lynne, sua namorada. Ela massageou delicadamente a barriga dele na altura do estômago e depois de alguns minutos a dor passou, mas também, para tristeza dele, a sensação quente de energia expandindo-se em seus órgãos genitais.

Para George, aconteceu uma revelação alguns dias depois, quando lhe ocorreu que o criminoso e o policial simbolizavam dois aspectos conflitantes de sua energia sexual. O policial representava as atitudes rígidas e puritanas que ele havia adquirido durante sua criação religiosa tradicionalista no Texas, ao passo que o criminoso simbolizava sua ânsia de mergulhar profunda e livremente no sexo.

*O amor e a meditação são como duas asas.
Um pássaro não pode voar com uma asa —
e por milhares de anos o homem tentou
fazer exatamente isso. Ou escolheu o amor e
ignorou a meditação, ou escolheu a
meditação e rejeitou o amor.*

— OSHO

A energia sexual de George foi intensamente condenada e reprimida na adolescência, e era por isso que o criminoso tinha que viver no subsolo. Então ocorreu-lhe que talvez o criminoso não estivesse tentando matá-lo, mas estivesse lutando com ele em uma tentativa de ser aceito e reconhecido,

ganhando o direito de existir fora dos esgotos, onde fora forçado a viver. Visto dessa perspectiva, a morte do policial não foi uma ameaça, mas uma libertação, uma oportunidade de abraçar sua sexualidade — daí a sensação de energia quente e brilhante espalhando-se por sua pélvis.

Aplaudi a nova compreensão de George e incentivei-o a continuar os exercícios que ele tinha aprendido durante o *workshop* para ajudá-lo a liberar e expressar sua energia sexual. O resultado foi uma drástica e duradoura melhora em sua capacidade de dar e receber prazer sexual.

O MARIDO E O AMANTE

Minha segunda história diz respeito a Camille, uma esteticista francesa de 31 anos, e Mark, seu marido americano. Eles vieram para um de meus *workshops* após uma situação emocionalmente intensa provocada pelo fato de que Camille, apesar de seu afeto por Mark, tinha feito amor com outro homem quando visitava sua família no sul da França.

Camille ficara completamente encantada com Jean-Paul, um amigo de seu irmão, e uma noite, após um animado jantar na casa de seus pais, não conseguira resistir às investidas dele.

“Eu estava me divertindo tanto naquela noite e tudo parecia tão inofensivamente divertido”, lembrou-se Camille. “Jean-Paul habilmente levou-me para longe dos outros, para o escritório de meu pai, e nos primeiros momentos de um abraço amistoso já tinha abaixado as alças do meu vestido e logo estava acariciando e beijando meus seios. Eu estava seminua antes de me dar conta e, embora tenha feito uma encenação, empurrando Jean-Paul para longe, não queria que ele parasse. Meu corpo estava formigando com o mesmo tipo de vigor *sexy* que eu sentia quando Mark e eu começamos a namorar.”

“Eu estava um pouco bêbada, mas conservei Jean-Paul à distância tempo suficiente para perguntar se ele usaria um preservativo. Ele me garantiu que usaria, então me pegou e me deitou sobre a escrivaninha de carvalho almofadada de meu pai, tirando-me o resto de minha roupa, até que fiquei completamente nua. Eu abandonei todo o pudor naquele momento, envolvendo as costas de Jean-Paul com minhas pernas e até ajudando-o a me penetrar. Creio que ele não foi um amante particularmente atencioso, mas a excitação do momento — fazer amor na casa de meus pais sem que a porta do escritório estivesse sequer trancada — compensou isso.”

No dia seguinte, Camille partiu para Seattle, e Mark estava esperando-a no aeroporto. De início, ela decidiu não lhe contar, mas no caminho para casa ela começou a sentir um peso tão grande no coração que contou toda a história, chorando.

“Sentimentos inacreditáveis de angústia, vergonha e culpa dominaram-me enquanto eu explicava o que tinha acontecido. E eu me senti duplamente mal porque me dei conta de o quanto tinha sentido falta dele e de quão feliz estava por estar de volta.”

À primeira vista, esta não é uma história sobre ferimento sexual, mas sobre um impulso sexual passageiro. Contudo, quando incentivei Camille a explorar a questão mais profundamente, um quadro diferente começou a surgir.

Embora estivesse apaixonada por Mark, Camille admitiu que não se sentia realizada sexualmente com as relações sexuais deles há mais de um ano. A maior parte do tempo, ela achava que as relações sexuais deles aconteciam depressa demais, não dando a ela tempo suficiente para “decolar” para o seu prazer sexual antes que seu marido já tivesse “aterissado”.

Contudo, ela se sentia incapaz de dividir seu problema com Mark. Em vez disso, tinha adquirido o hábito de tentar agradar a ele, dizendo-lhe “sim” no quarto, esperando que seus próprios desejos fossem satisfeitos no final. Não funcionou. Ela se sentia amada por Mark, mas, sexualmente, sentia-se cada vez mais frustrada.

“Levei algum tempo para perceber que no fundo de tudo isso estava minha incapacidade de pedir a Mark o que eu queria”, disse Camille. “Em minha infância, meu pai foi muito dominador e também bem violento; então, era praticamente impossível que meus próprios desejos, necessidades e opiniões fossem ouvidos. Na verdade, desisti de pedir qualquer coisa, embora tentasse freneticamente obter sua aprovação fazendo coisinhas úteis que eu sabia que ele gostava.

“Minha mãe ofereceu-me um modelo de submissão silenciosa, dando espaço para o homem, suportando tudo em nome da harmonia doméstica, e então eu devo ter inconscientemente adotado o mesmo papel quando me casei com Mark.”

Ao investigar mais, Camille também se deu conta de que tinha medo de Mark, embora ele fosse um homem delicado e atencioso, que raramente perdia a cabeça e nunca era violento. Isso, também, ela atribuiu a sua relação ferida com seu pai.

Uma vez que o padrão havia sido revelado, Camille, com o apoio de Mark, pôde dar início ao processo de cura. Ela começou a expressar suas necessidades e seus desejos sexuais, e isso incentivou Mark a também ser mais comunicativo sobre suas necessidades. Após algumas semanas, um novo nível de intimidade se abriu entre eles, acompanhado por um renovado entusiasmo sexual.

O único modo de livrar-se da tentação é ceder a ela.

— OSCAR WILDE

Eles também decidiram passar por um ritual tântrico que eu sugeri como um modo de curar suas feridas sexuais, e de expressar seu amor e apoio um ao outro como amantes mágicos. Esse importante e desafiador ritual de cura, que eu chamo de “Demolidor da Vergonha”, será apresentado a você mais adiante neste capítulo.

PADRÕES NEGATIVOS NO RELACIONAMENTO SEXUAL

Para lhe dar uma idéia da relação entre experiências negativas na infância e comportamento sexual adulto, vou descrever alguns padrões típicos de ferida. Estes exemplos de modo algum esgotam a lista — isso ocuparia o livro inteiro, talvez vários volumes —, mas oferecem um guia aproximado para você explorar suas experiências de infância e ver como elas afetaram sua vida amorosa de adulto.

1. Não Estar Completamente Presente na Relação Sexual

Se você foi criada em um meio familiar onde um de seus pais ou os dois não eram afetuosos — não estando acessíveis quando você precisava deles, não separando algum tempo para escutar você realmente, ficando fora no trabalho o dia inteiro —, um comportamento resultante pode ser que você apresente uma incapacidade de participar totalmente da experiência sexual.

Talvez você *pareça* estar envolvida na relação sexual, mas mental e emocionalmente você permanece separada. Você não confia realmente no seu parceiro para ir mais fundo.

Estar totalmente imersa nas sensações prazerosas da relação sexual exige que você se funda e se una com o seu ser amado, e isso parece ameaçador, porque tentativas de abrir o seu coração na infância foram rejeitadas por um pai ou mãe ausente. Conseqüentemente, você ficou magoada. Agora você sente: “Eu tenho que cuidar de mim mesma. Não devo me envolver demais.”

2. Negar Suas Próprias Necessidades Sexuais

Se, quando criança, você sentiu que foi rejeitada por seus pais, um sentimento de baixa auto-estima vai ser um resultado inevitável. Talvez você tenha nascido menina, e seus pais queriam um menino. Ou talvez você tenha nascido menino, mas ainda assim não tenha correspondido às expectativas de seus pais. Em tais circunstâncias, você sente instintivamente que seus pais ficam decepcionados com você, e você tenta recuperar o amor deles ajudando, servindo e ficando disponível continuamente.

Mais tarde na vida, isso se manifesta como um hábito de importar-se com seu parceiro e suprimir suas próprias necessidades e desejos, ignorando quaisquer sentimentos de insatisfação. No quarto, você se vê dizendo, “Tudo bem, eu não me importo se não tiver um orgasmo”, ou, “Se você não quiser fazer amor esta noite, está bem para mim”, quando na verdade você adoraria ser carregada para os picos mais elevados da paixão e da satisfação sexual.

Você acha difícil receber estímulo emocional dos outros. Sentimentos agudos de desconforto podem surgir quando você é elogiada e coberta de amor.

3. Dificuldade de Permitir o Toque

Se você foi criada em uma família em que o toque era um tabu, ou fortemente restringido, mais tarde na vida você provavelmente se sentirá desconfortável com contato sensual prolongado, tais como abraços, beijos, demonstração de afeto e permanecer fisicamente próxima de outra pessoa.

Uma vez que a relação sexual tenha resultado em clímax, você tende a afastar-se rapidamente, ou então se força a permanecer próxima enquanto se distancia mentalmente.

A intimidade física se transforma em difícil desafio, tornando outras formas de intimidade também problemáticas. Sua estratégia de defesa básica aqui é demonstrar indiferença. Na verdade, você ainda está dizendo para o seu pai ou sua mãe: “Está vendo, eu não me importo realmente se você não me abraça. Não tem importância para mim.” Essa atitude cria uma couraça protetora que pode ser difícil para seu parceiro amoroso penetrar.

4. Passiva porém Dependente na Relação Sexual

Se você cresceu em um meio familiar em que com frequência faziam você sentir-se inadequada, talvez você apresente o que é conhecido como modelo “passivo/dependente” de comportamento.

Em resposta a mensagens iniciais de que “você nunca vai ser nada na vida, você não é boa, você nem tenta, você não tem valor”, você desiste da luta pelo sucesso e retira-se para trás de um muro de passividade. No contexto sexual, você raramente expressa o que precisa ou o que quer. Sua estratégia é deixar a outra pessoa fazer tudo.

Ao mesmo tempo, você é dependente em ter mais contato sexual, querendo sempre repetir a experiência sexual, porque sua passividade nunca lhe permite atingir satisfação plena. Desse modo, você pode tornar-se uma dependente sexual, dependente do seu parceiro para o prazer e no entanto não disposta a fazer o primeiro gesto ou “pegar” prazer para você mesma.

Se escutar atentamente, talvez você ouça uma voz no fundo da sua mente dizendo: “Isso foi um sinal? Ele vai dar um passo? Talvez eu espere até que ele deixe óbvio o que quer.”

5. Não Sou Boa o Bastante

Este padrão é tão comum, que eu o chamo de um “padrão raiz”, a partir do qual podem surgir múltiplas variedades de comportamentos autodestrutivos diferentes.

Quando criança, você adquire o sentimento de que “não sou boa o bastante” em reação à experiência dolorosa de ser comparada negativamente com outras crianças, ou por não corresponder a uma visão de “criança ideal” apresentada a você por seus pais.

No contexto sexual, esse padrão raiz manifesta-se como uma incapacidade de pedir o que você quer — conforme ilustrado pela história de Camille — e também como um medo de mergulhar em seu próprio prazer, por causa de uma noção preconcebida de que provavelmente ele não será muito bom.

Você tem um sentimento profundo de resignação, de “Bem, as coisas são assim; portanto, não há sentido em tentar melhorá-las. Nunca vou ser uma pessoa muito orgástica, e pronto”. Seu padrão aqui é ficar habitualmente decepcionada, reforçando uma abordagem da vida do tipo “pobre de mim” ou “mártir”. Em sua mente, há sempre um fracasso sexual prestes a acontecer, e a possibilidade de algo sair errado é uma expectativa constante.

6. Abordagem da Relação Sexual Ligada ao Medo

Se você cresceu em uma atmosfera familiar de medo e angústia, onde seus pais se agrediam fisicamente e gritavam um com o outro, talvez tenha dificuldade em relaxar no fluxo natural da relação sexual. Uma grande quantidade de sua energia será investida em “fazer certo”. Você pode ser ativa demais e excessivamente preocupada com a técnica, de modo que sua relação sexual se torna mecânica e um tanto rígida. Você também pode ficar obcecada em descobrir se seu parceiro teve um orgasmo, ignorando sua própria necessidade de prazer.

Mesmo que seu amante esteja banhado em um brilho de total satisfação, provavelmente você pode ouvir suas preocupações: “Sim, mas talvez pudesse ter sido melhor se eu...”, ou, “Da próxima vez, eu me lembrarei de...”

Você tem uma sensação geral de ter de transpor obstáculos para chegar à satisfação sexual. Os homens têm uma tendência à ejaculação prematura, presos entre um forte desejo de liberação e uma incapacidade de conter a excitação.

DESMERECIMENTO: UM OBSTÁCULO PARA A MAGIA SEXUAL

Embora este capítulo trate da cura de feridas sexuais para expandir seu poder orgástico, existe outra razão por que essa cura precisa acontecer.

Um dos maiores obstáculos com que se deparam aqueles que buscam realizar seus objetivos pessoais através da magia é um sentimento subjacente de desmerecimento — o “padrão raiz” de não ser suficientemente bom, que acabei de descrever.

Esse obstáculo é de grande importância, porque, mais do que qualquer outra coisa, ele pode impedir que a magia aconteça.

Seu desejo de transformar sua vida pode ser forte, seus rituais e cerimônias mágicos podem ser realizados com perfeita precisão, mas se, sob tudo isso, você não acha que merece o que está tentando manifestar, seus esforços mágicos certamente serão sabotados.

Por quê? Porque a cisão interna entre o que você quer e o que você acha que merece mantém sua energia dividida. Ela impedirá você de utilizar todos os seus recursos de energia em um ato criativo de clara manifestação. Parte de sua energia estará trabalhando contra sua visão, inibindo sua capacidade de atingir o objetivo desejado.

Esse problema é complicado ainda mais pelo fato de que, quase sempre, a parte de nossa psique que está sabotando nossa visão mágica — “Não adianta; nunca acontecerá comigo” — está escondida de nossa consciência imediata, oculta dentro das camadas subconscientes da mente.

CRIANDO O CADINHO DO MAGO

Como curar essas feridas, esses padrões negativos? Como começar a desfazer o dano que nos foi infligido desde a infância?

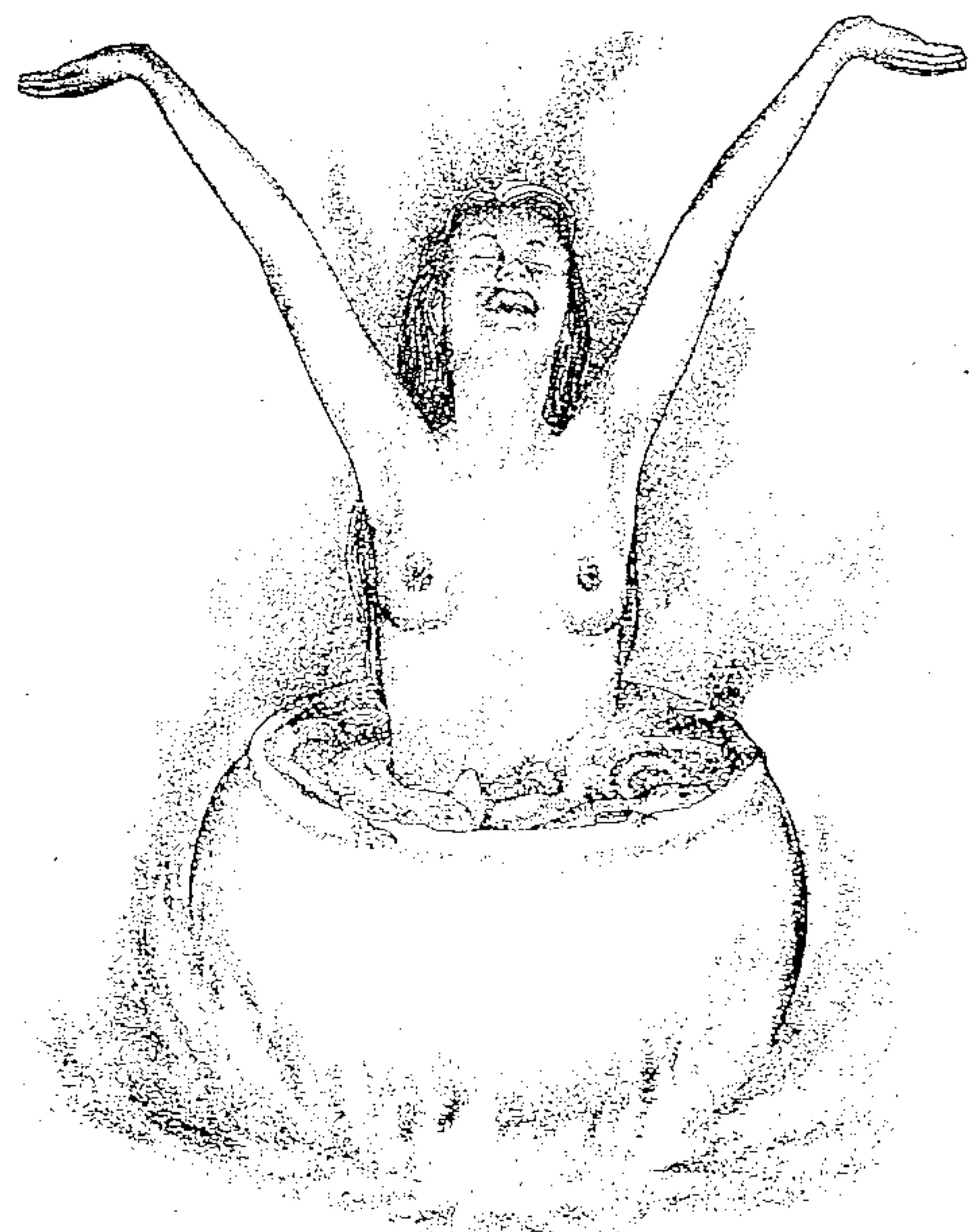
O primeiro passo é olhar honesta e sinceramente para o modo como essas experiências negativas afetaram nossas vidas. Precisamos ver de que maneira nos afastamos de nossos sentimentos e de nossa energia sexual como um modo de nos protegermos de ferimentos. Precisamos reunir coragem para retornar a uma expressão mais espontânea, natural, autêntica, de quem somos realmente.

Isso significa que precisamos reafirmar o que sentimos e compartilhá-lo, expressá-lo, embora isso possa fazer-nos sentir medo, vergonha, constrangimento. Precisamos assumir o risco de ser vulneráveis de novo, atravessando as camadas protetoras de nossa armadura, não mais desejando agir com segurança, porque sabemos que estar seguro neste contexto equivale a estar distante emocional e sexualmente. Somente assumindo esses riscos nos ligaremos com nossas fontes de energia naturais e orgásticas mais uma vez, despertando-as, permitindo-lhes que se curem e que se

movam, ajudando a alegria a voltar, ligando-nos novamente passo a passo com o eu extático que conhecemos quando chegamos a este mundo.

Finalmente, precisamos entender que qualquer forma de resistência habitual ao amor, à sexualidade, ao prazer, é, na verdade, uma resistência à nossa verdadeira natureza.

Chamei este capítulo de "Preparando o Cadinho do Mago" porque seu objetivo é ajudar a criar uma situação intensa, quente, provocadora — como um caldeirão borbulhante de uma feiticeira ou um forno de alquimista —, que ajudará você a sentir novamente e consumir velhos padrões de medo, vergonha e culpa, liberando sua energia sexual para o orgasmo e a magia.



O processo de purificação: curando e transformando impurezas (sob a forma de lagartos e serpentes) em luz e claridade.

Especificamente, ele ajudará você a curar três áreas comuns de ferimento que inibem o fluxo de sua energia sexual:

- ✧ A negação de suas necessidades sexuais.
- ✧ A tendência a não estar totalmente presente na relação sexual.
- ✧ O sentimento de não ser boa o bastante.

Esse processo profundo e poderoso é apresentado sob a forma de três exercícios, cada um baseado no anterior.

Primeiro, guio você em uma experiência de Fixar o Estado Mágico, ajudando você a lembrar que já vivenciou momentos mágicos de êxtase em sua vida. Isso lhe dá apoio e coragem para olhar o Lado Sombrio de seu ser.

Segundo, você é convidada a realizar uma Dança de *Striptease* para Seu Parceiro, ousando mostrar seu corpo de um modo sexual e erótico, vencendo quaisquer sentimentos de vergonha, culpa e medo associados com ser físico e sexual.

Terceiro, no exercício Demolidor da Vergonha, você mostra corajosamente seus órgãos genitais para seu parceiro, expondo quaisquer sentimentos negativos associados com seu órgão sexual e recebendo cura, reverência e respeito.

Através desses três exercícios, você passa em estágios progressivos do espírito para o corpo e para os órgãos genitais, criando um cadinho alquímico intenso para a transformação mágica e a cura.

EXERCÍCIO: FIXANDO O ESTADO MÁGICO

Objetivo e Benefícios

Este exercício criará uma ampla base de experiência positiva a partir da qual explorará atitudes e sentimentos negativos.

Em certas escolas do Tantra, um ensinamento básico diz que os buscadores que estão no caminho da autotransformação devem ser incentivados a lembrar-se de momentos mágicos e extáticos que já ocorreram em suas vidas.

Revivendo essas experiências, você pode gerar um estado de bem-estar, uma atitude positiva e de apoio em relação a você mesma, abrindo a possibilidade para que surjam mais estados mágicos.

Fixar uma experiência passada positiva no presente lhe dá a capacidade e os recursos para estabelecer contato com ela a qualquer momento, ajudando você a se sentir mágica, criativa, confiante e bem em relação a si mesma e à sua sexualidade. Além disso, saber que você tem a capacidade para o êxtase lhe dá coragem para enfrentar experiências menos agradáveis que podem ser encontradas na viagem interior.

No amor não há pedir nem não pedir. O amor é alegria espontânea.

— ANÔNIMO

Este exercício assume a forma de uma visualização dirigida, levando você para trás no tempo até um momento em que você sentiu uma satisfação intensa, um êxtase profundo ou um momento de grande magia em sua vida amorosa.

Você vai estabelecer ligação com essa experiência mágica de sua própria maneira. Pode ser cinestésica, através de sentimentos e sensações em seu corpo. Pode ser visual, através de imagens mentais e imaginação. Pode ser através de pensamentos, ou gostos, ou cheiros. O que quer que você escolha, isso será seu modo, e será o modo certo.

Preparativos

- ✧ Este exercício pode ser feito com seu parceiro ou sozinha.
- ✧ Crie seu Círculo Mágico.
- ✧ Use seu traje de mago.
- ✧ Um modo de proceder é gravar uma fita com as instruções e então tocá-las para você mesma enquanto participa.
- ✧ Ou você pode revezar-se com seu parceiro, guiando-se mutuamente.
- ✧ Ou você pode memorizar as instruções, tendo lido a seção duas ou três vezes.
- ✧ Você pode colocar música suave e relaxante ao fundo.
- ✧ Reserve 15-20 minutos para a prática.

Prática

Entre em seu Círculo Mágico.

Sente-se confortavelmente, feche os olhos e comece a respirar fundo e devagar. Com cada expiração, sinta que está deixando sair quaisquer tensões ou preocupações mentais.

Quando seu corpo relaxar, imagine que está entrando em um cinema, preparando-se para assistir a um filme. Você está diante de uma tela em branco, que pode vivenciar como um espaço neutro, branco ou escuro atrás de seus olhos fechados.

Respirando fundo, sentindo-se relaxada, convide sua memória a trazer imagens, quadros, sentimentos, pensamentos de um momento especial em que você estava fazendo amor. Se não puder lembrar-se de tal momento, deixe que seja uma lembrança de algum outro momento profundamente sensual e prazeroso que você vivenciou, com outra pessoa ou sozinha.

Deixe que seja um momento verdadeiramente mágico que você desfrutou completamente.

Explore suas memórias até encontrar o momento certo.

Ao se concentrar nessa lembrança agradável, deixe que as imagens desse momento apareçam na tela diante de você.

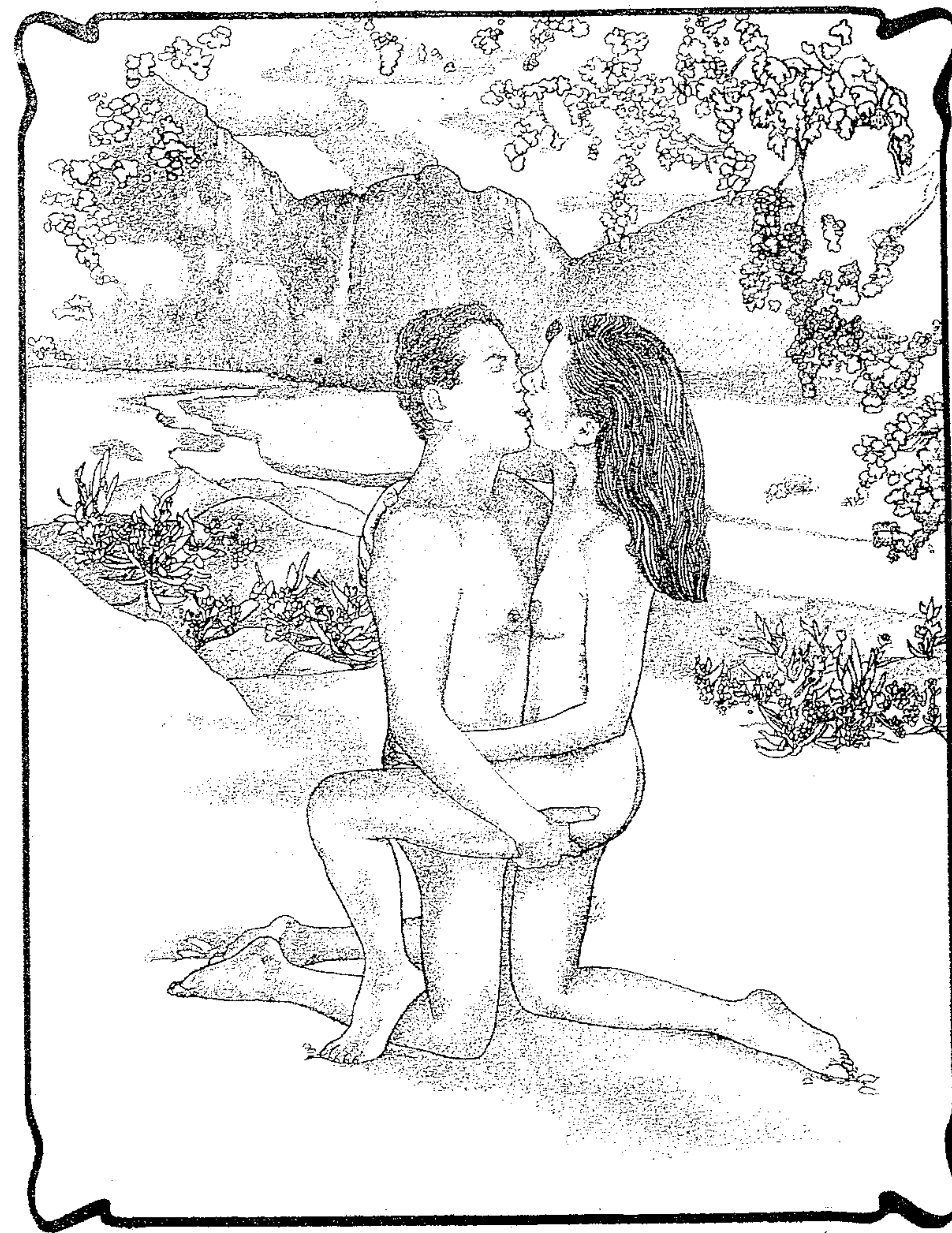
Talvez você estivesse nua em um campo, na beira de um rio? Talvez tenha sido na sua lua-de-mel ou a primeira vez que você fez amor? Talvez você estivesse de férias à beira-mar e tenha se apaixonado inesperadamente

por um estranho encantador? Talvez você estivesse fazendo amor com seu parceiro, não esperando que nada de notável acontecesse, quando de repente tudo combinou-se, criando uma síntese mágica de prazer orgástico?

Estabeleça ligação com uma cena que pareça particularmente significativa para você.

Vá com calma. Não há pressa.

Então, enquanto observa a cena na tela à sua frente, veja-se levantando lentamente de sua poltrona no cinema e caminhando em direção à tela.



Respirando fundo e sentindo-se relaxada, convide sua memória a apresentar imagens, sentimentos e pensamentos de uma ocasião especial na qual você vivenciou um amoroso momento sensual.

Veja-se chegar à tela, entrar nela e novamente tornar-se uma atriz nesse episódio erótico agradável, participando dele novamente, agora. Enquanto respira mais fundo, deixe-se ser totalmente transportada para a experiência desse belo momento de amor.

Deixe-se sentir novamente as sensações prazerosas em seu corpo, a aceleração do ritmo de seu coração, o sangue correndo em suas veias, as correntes elétricas atravessando seus órgãos sexuais, suas coxas, sua pélvis.

Através de seu olho interno, veja a cena desenrolar-se em detalhes nítidos. Perceba o ambiente... o quarto, a paisagem... a hora do dia, a trêmula luz da vela, a cor dos lençóis... o belo contorno do corpo de seu amante.

Permita-se estabelecer ligação com os sons desse momento: as expressões ternas e sussurradas de amor... os gemidos e suspiros suaves... Talvez você ouça de novo a música que tocava... ou o canto dos pássaros à beira-mar ou no bosque. Ouça tudo de novo. Está aí para você agora. Aproveite.

Estabeleça ligação com os cheiros desse momento. O perfume da pele de seu amado... o incenso que estava queimando... os cheiros do campo quando você estava deitada na relva ou na floresta.

E o gosto. A doçura dos lábios de seu amante... os beijos, a água que você bebeu, as frutas que você comeu... o cheiro penetrante dos fluidos sexuais que vocês compartilharam. Sinta o gosto de tudo isso de novo.

Acolha todas essas sensações sensuais e sexuais e deixe-se ser totalmente absorvida por elas. Amplifique-as com respiração profunda. Viva a magia de novo. Viva-a totalmente.

Quando estiver pronta, quando sentir que mergulhou nessa experiência lembrada, pegue sua mão — direita ou esquerda — e toque seu corpo em um lugar especial que pareça bom para você. Talvez você toque em seu coração, ou em sua barriga, ou em sua outra mão.

Sinta o toque agora.

Deixe esse toque ser uma base para a experiência que você está recordando de maneira muito nítida.

Deixe que esse toque seja um modo de imprimir a experiência no circuito neurológico de seu cérebro.

Deixe que esse toque seja uma confirmação da magia que está aguardando para ser ativada dentro de você.

Deixe que esse toque preserve todas as sensações de amor, de modo que, sempre que precisar de confirmação de que experimentou prazer, êxtase, magia, você possa despertar novamente essa experiência com um toque de sua mão nesse lugar especial.

Então, quando se sentir pronta, respire fundo, deixe sua mão cair de volta ao seu lado e deixe as imagens começarem a desaparecer gradualmente. Lentamente, traga-se de volta, retornando para este quarto, este Círculo Mágico, abrindo os olhos.

Sacuda a cabeça, o corpo, trazendo-se de volta para o presente.

Passe alguns minutos contando para seu parceiro a experiência que você acaba de ter. Ou, se estiver sozinha, escreva sobre ela em seu diário. Termine com uma Saudação do Coração.

Indicações

Agora que fixou um estado mágico e extático, você verificará que possui a capacidade de estabelecer contato com ele quando quiser. Sempre que sentir a necessidade, tire um momento para sentar-se ou deitar-se confortavelmente, toque seu corpo no mesmo lugar em que você tocou antes e permita que a experiência invada de novo sua mente, seu corpo e suas emoções.

*Enquanto os homens puderem respirar ou os
olhos puderem ver,
Então isso vive e dá vida a você.*

— SHAKESPEARE
Soneto xviii

Além de ser usada como uma preparação para os rituais de magia sexual, essa prática pode ser muito útil quando você se sente nervosa ou insegura em relação a si mesma.

Eu sugeri que você contasse seu estado mágico para seu parceiro, mas isso levanta uma questão delicada: e se a experiência de que você se recordou em sua “tela de cinema” envolver outra pessoa, e não seu parceiro?

Isso depende muito da natureza da relação de vocês, e do grau de confiança e amor que vocês sentem um pelo outro. Para cultivar a harmonia, talvez vocês queiram decidir juntos, no começo do exercício, que irão concentrar-se nos estados mágicos que vivenciaram juntos. Ou, se ampliarem o alcance para incluir experiências com outras pessoas, talvez queiram fazer isso com o acordo mútuo de que gostariam de incorporar esses estados mágicos à sua relação sexual com seu parceiro atual.

TRÊS CHAVES PARA O SUCESSO: RESPIRAÇÃO, MOVIMENTO, SOM

Antes de passar para os exercícios de Dança de *Striptease* e Demolidor da Vergonha, gostaria de lhe dar três chaves para o sucesso nestas práticas desafiadoras:

1. Respiração: lembre-se de respirar fundo, levando o ar até a barriga. Isso ligará você com seus sentimentos.
2. Movimento: deixe sua respiração guiar seus movimentos corporais, de modo que pareça que sua respiração carrega seus movimentos. Isso ajuda a espalhar a sensação e a excitação pelo seu corpo.

3. Som: use sua voz para expressar o que você está sentindo. Isso desperta sua energia vital e deixa seu parceiro saber como você está se sentindo.

Essas três chaves lhe dão a energia de que você precisa para transpor quaisquer dificuldades e gerar excitação sexual. Eu incentivarei você a usar as Três Chaves em muitos dos exercícios deste treinamento.

EXERCÍCIO: DANÇA DE *STRIPTease* PARA SEU PARCEIRO

Objetivo e Benefícios

Este exercício maravilhosamente erótico, sugestivo, divertido e desafiador possui quatro finalidades:

Ajudar você a sentir-se à vontade em relação a se mostrar: seu corpo, sua sexualidade, sua beleza.

Gerar uma carga de energia em seu corpo que despertará fortes emoções, excitação e prazer.

Incentivar uma sensação de estar centrado e firme em seu corpo.

Desenvolver a arte da sedução, revelando habilmente aspectos ocultos de vocês mesmos, da moça tímida à prostituta, do cavalheiro ao gigolô.

O exercício é composto de duas partes: uma dança de aquecimento seguida de um *striptease*. No *striptease* você se dá permissão total para se soltar, mostrar-se, ser sedutora, brincalhona, travessa e erótica.

Preparativos

- ✧ Crie seu Círculo Mágico. Faça-o grande, de modo que você tenha bastante espaço para se mover.
- ✧ Encontre um tema interessante para a dança de aquecimento que precede seu *striptease*. Por exemplo, se você for uma mulher, pode escolher aparecer como uma exótica deusa de um templo dançando um ritual sagrado. Se você for um homem, pode ser um xamã dançando ao som de ritmos tribais ou um astro de *rock* explodindo em *sex appeal*.
- ✧ Crie um traje que reflita seu tema escolhido. Uma sugestão útil é esconder roupas *sexy* sob seu traje de dança de aquecimento, de modo que você possa fazer uma transição rápida e bem-humorada para seu *striptease*.

- ✧ Mulheres: para seu *striptease*, vocês podem usar boas de plumas, roupa íntima de seda, salto alto, ligas, maquiagem ousada. Não tenha receio de parecer uma prostituta: isso pode pôr você no clima certo. Homens: encarem como um desafio ver quão *sexy* vocês podem parecer. Enrolem lenços coloridos na cintura, usem tinta corporal, usem uma roupa de baixo provocante, sejam ousados.
- ✧ Lembre-se de não fazer este exercício apressadamente. Mulheres que têm experiência em fazer *striptease* sabem que, se tirarem a roupa depressa demais, os homens tendem a perder o interesse. O mesmo se aplica quando os papéis são invertidos.
- ✧ Escolha sua música cuidadosamente. Sons sensuais com uma forte batida ou música de dança do ventre, étnica ou tribal estabelecerão a atmosfera certa.
- ✧ Sua platéia é seu parceiro; por isso, crie uma área com travesseiros ou um sofá onde ele ou ela possa reclinar-se e assistir confortavelmente.
- ✧ Decida antes qual de vocês vai começar. Para descrever este exercício, suporei que o parceiro do sexo feminino vai primeiro. Chamarei esta de Shakti e o homem de Shiva.
- ✧ Reserve de 15 a 20 minutos para cada parceiro neste exercício.

Prática

ESTÁGIO 1: AQUECIMENTO DE SHAKTI

Shiva, entre no Círculo Mágico e sente-se, preparando-se para assistir à dança. Abra seu coração para sua parceira, sentindo-se animado por vê-la em um papel novo: como a sedutora.

Shakti, quando estiver pronta, entre no Círculo Mágico e inicie sua dança de aquecimento. Comece lentamente, inicialmente com os olhos fechados, de modo que você possa ligar-se com suas sensações internas. Vá com calma. Flua com a música.

Mova seu corpo graciosamente. Permita-se tornar-se seu corpo. Se se sentir nervosa ou hesitante, concentre sua atenção na parte inferior de sua barriga. Deixe seus movimentos virem dessa região, que é o ponto de equilíbrio de todo o seu corpo. Dance a partir de sua barriga. Mova-se a partir de sua barriga.

Crie um movimento rítmico que aumente regularmente em força e intensidade. Usando as três chaves que acabo de mencionar, deixe sua respiração energizar seus movimentos, amplificando suas sensações físicas. Faça sons — suspire, gema ou cante.



Pouco a pouco, deixe o ritmo tomar conta de você por completo. Torne-se selvagem, apaixonada, entregue. Libere-se em sua dança, colocando energia em seu corpo.

ESTÁGIO 2: STRIPEASE DE SHAKTI

Shakti, quando se sentir pronta, deixe que sua dança se torne erótica e sexual. Isso pode acontecer gradativamente ou de repente, dependendo do que lhe parecer melhor.

Sinta a sensualidade de seu corpo enquanto ele se move ao som da música, deixando-se ser seduzida para uma atmosfera de expectativa sexual. Deixe que suas mãos acariciem seu corpo delicadamente através de sua

roupa. Sinta a suavidade do tecido sobre seu corpo. Sinta o calor em sua barriga, em seu sexo.

Abra seus olhos e olhe para seu parceiro, enquanto este observa você. Talvez você sinta um frio na barriga. Permita que esta excitação contida seja parte do jogo. Dance sem parar. Lembre-se de respirar fundo pela boca e deixe sua respiração energizar seus movimentos.

Quando ficar no clima certo, comece a tirar a roupa, peça por peça. Toque-se eroticamente ao fazer isso, deslizando lentamente o zíper do vestido, insinuando as nádegas para fora da saia ou da calcinha.

Corra o dedo levemente sobre sua pele enquanto tira cada peça de roupa. Lentamente, tire as meias, deslizando-as perna abaixo, jogando-as com graça para seu parceiro.

Sinta a deliciosa sensação de ficar nua na frente de outra pessoa. Permita que qualquer sentimento de timidez, vergonha ou dúvida surja. Não tente escondê-lo. Deixe que faça parte de seu ato. Desfrute a emoção de se expor, soltando o que foi condenado e proibido.

Sim, talvez você tenha dúvidas sobre se seu corpo é perfeito o bastante para ser revelado de modo tão ousado, mas não são as noções sociais sobre medidas elegantes que contam aqui. É sua disposição para amar-se e aceitar-se como você é, e expressar isso.

Fique em contato com seus sentimentos sexuais.

Acaricie-se. Envolve seus seios nus com as mãos em forma de concha, erguendo-os e mostrando-os, apertando os mamilos com a pressão certa para enviar formigamentos de eletricidade sexual pelo seu corpo. Ponha as mãos atrás de você e deslize-as até a parte mais estreita de suas costas e sobre suas nádegas.

Brinque com um lenço de seda comprido, serpenteando-o sobre seu corpo nu, entre suas pernas...

Não importa o que outros possam pensar. Você é mais importante. Pelo menos uma vez, dê-se permissão para ser totalmente desinibida. O que conta é o seu prazer. Exiba-o agora. Mostre-o agora. Tire as últimas peças de roupa que restam. Deslize sua calcinha de seda perna abaixo e por seus pés. Fique totalmente nua. Deite-se lentamente no chão e mova-se como uma cobra sensual, ou como uma mulher contorcendo-se em êxtase, possuída por um transe orgástico. Toque-se. Ame-se. Este é o seu momento de quebrar todas as regras.

O medo é nosso maior assassino. Ele nos afasta do amor e endurece o coração.

— CHRIS GRISCOM

Shiva, seja uma platéia entusiasmada e receptiva para Shakti. Bata palmas e grite: "Isso, vá em frente! Você é linda! Eu amo você!" Ajude Shakti a transpor quaisquer camadas de constrangimento, culpa, medo ou vergonha que possam ser desencadeadas por este exercício.

Shakti, quando a música parar de tocar e o *striptease* terminar, fique quieta, com os olhos fechados por um minuto ou dois, uma mão descansando sobre seu coração, a outra sobre seu sexo.

Shiva, quando sentir que é o momento correto, vá até Shakti e recompense sua coragem com um abraço. Diga-lhe o que você gostou na dança dela: "Adorei o modo *sexy* como você tirou o vestido... fiquei realmente excitado quando você brincou com o lenço..." e assim por diante. Seja generoso.

Façam uma pausa, em seguida mudem de papel.

ESTÁGIO 3: AQUECIMENTO DE SHIVA

Shakti, entre no Círculo Mágico, sente-se e prepare-se para assistir à dança de Shiva. Abra seu coração para seu parceiro, experimentando um sentimento de animação por vê-lo de um modo novo.

Shiva, coloque sua música para tocar, entre no Círculo Mágico e comece sua dança. Você pode ser um xamã, um pajé ou um feiticeiro curandeiro, envolvido em algum tipo de dança de transe. Você pode ser um poderoso mago, realizando uma invocação ritual através da dança e do movimento.

No início, talvez você queira fechar os olhos, enquanto entra em sintonia com seu corpo. Bata com os pés no chão, de joelhos dobrados, para dar a si mesmo uma forte sensação de estar firme na terra.

Deixe sua consciência ser concentrada em sua barriga. Isso lhe dará uma sensação poderosa de estar centrado.

Erga seus braços no ar e olhe para o céu, invocando os poderes de que você precisa para sua dança, mas fique enraizado na terra, através de seus pés.

Deixe o ritmo de sua dança intensificar-se e ficar mais forte. Use as três chaves de respiração, movimento e som para energizar seu corpo. Sinta seu corpo se aquecendo. Sinta a energia começando a fluir por suas pernas, seus braços e seu tronco.

Entoe um grito de guerra. Pronuncie palavras espontâneas de encantamento: "Este é o poder de Shiva, e eu o celebro!"

Deixe o ritmo de sua dança dominar você.

Deixe a dança tornar-se selvagem. Despeje toda a sua energia nela.

ESTÁGIO 4: STRIPTEASE DE SHIVA

Shiva, quando você estiver quente, energizado e excitado, deixe um sentimento sexual começar a invadir sua dança, seu corpo, seus movimentos e gestos.

Talvez você sinta vontade de movimentar sua pélvis para a frente em espasmos rítmicos, enfatizando seu poder sexual masculino, iniciando esta

nova fase de sua dança. Ou talvez você comece a dançar em movimentos eróticos lentos e sinuosos, semelhantes aos de uma cobra.

O sexo foi chamado de pecado original, mas não há nada de original nele, nem tampouco ele é pecaminoso.

— OSHO

Liberte-se de quaisquer idéias limitadoras a respeito de como sua sexualidade deve ser exibida. Talvez você se sinta feminino e sensual em um momento, masculino e agressivo no outro.

Dê-se permissão para fazer qualquer coisa, ser qualquer coisa. Deixe que a dança seja uma descoberta sexual, um acontecimento espontâneo.

Faça contato pelo olhar com sua parceira, enquanto ela observa você.

Comece a tirar a roupa. Isso pode acontecer de um modo *sexy* ou de modo mais direto e ousado, como uma exibição de arrogância sexual masculina. Sinta-se livre para passar de uma coisa a outra. Siga seus sentimentos.

Fique ligado com suas sensações corporais enquanto tira a roupa, peça por peça. Elas guiarão suas ações, mostrando-lhe o que fazer.

Revele mais e mais de sua nudez. Mostre seu peito, suas pernas, suas nádegas. Desfrute a sensação de liberação sexual, a liberdade de comportar-se do modo mais provocativo.

Tire as últimas camadas restantes, exibindo sua virilidade sexual. Toque-se. Mostre-se. Passe as mãos pelo seu corpo. Sinta a liberdade de estar totalmente nu e exposto.

Se tiver uma ereção, dance-a, exiba-a. Acaricie-se. Role no chão. Imagine que está fazendo amor. Perca-se nas sensações de seu corpo.

Quando o *striptease* acabar, fique deitado quieto no chão por alguns momentos, levando algum tempo para absorver a experiência, uma das mãos descansando sobre o coração, a outra sobre seu sexo.

Shakti, quando sentir que é o momento correto, vá até Shiva e recompense sua coragem com um abraço. Diga-lhe o que gostou da dança dele: "Adorei a força de sua dança... o modo atraente como você mostrou suas nádegas... o modo como olhou para mim..." e assim por diante.

Indicações

Quanto mais você colocar energia em seu corpo na dança de aquecimento, mais fácil será dar expressão sexual a essa energia no *striptease*.

A primeira vez que você fizer o exercício, talvez descubra que não é capaz de fazer um *striptease* completo. A timidez pode atrapalhar o seu desempenho. Talvez de repente você fique paralisado e perca contato com sua energia, sentindo o grande medo do ator de "morrer" no palco, na frente de uma platéia.

Se isso acontecer com você, não há necessidade de sentir que fracassou. Vá até onde você puder, então espere alguns dias e tente de novo. Tenha a coragem de repetir esse exercício até sentir que o dominou. Você vivenciará uma extraordinária cura quando for capaz de ir até o fim.

Quando você for o público, talvez se sinta empolgado e queira juntar-se a seu parceiro na dança. Desfrute o sentimento, mas, por favor, fique onde está. Esse é um processo importante de auto-exposição destinado a provocar e transcender medos sexuais, vergonha ou culpa. Qualquer tipo de interrupção, por mais agradável que seja, diminuirá o impacto do exercício.

Você pode fazer este exercício sozinho, imaginando que está dançando diante de uma platéia. Também pode usar um espelho para observar-se enquanto dança.

Não há necessidade de usar um traje extravagante. Você pode usar suas roupas normais. Mas, na minha experiência, criar uma roupa *sexy* intensifica seus sentimentos sexuais e seu prazer.

DANDO UM NOME A SEUS ÓRGÃOS SEXUAIS: VAJRA E YONI

Antes de passar para o terceiro e último exercício desta série, reflita alguns momentos sobre o modo como chamamos nossos órgãos sexuais. Nosso idioma tem nomes grosseiros e pejorativos para essas partes de nossa anatomia, que refletem as atitudes condenatórias que trazemos conosco em relação à nossa sexualidade.

Na prática que se segue, você terá a oportunidade de criar um nome bonito para seu órgão sexual, um nome que você pode continuar a usar ao longo deste livro como um gesto de reconciliação e de cura, que ajudará você a ver seus órgãos genitais de um modo novo e positivo.

Como exemplo, escolhi o nome Vajra, um termo tibetano que significa "raio", para referir-me ao órgão sexual masculino, e Yoni, um termo sânscrito que significa "útero cósmico", para o órgão sexual feminino. Usarei esses nomes em muitas ocasiões nos capítulos que se seguem.

Agora você está pronta para começar o exercício do Demolidor da Vergonha.

EXERCÍCIO: O DEMOLIDOR DA VERGONHA

Objetivo e Benefícios

Esta é uma prática poderosa, destinada a curar qualquer ferida relacionada com seus órgãos sexuais. Ela preparará você para uma expansão do seu poder orgástico.

Neste exercício, você dá um nome, uma voz e uma personalidade a seu órgão sexual, permitindo que ele fale como um indivíduo independente. Se você for um homem, pode escolher chamar seu pênis de Vajra, Bastão Dourado, Raio ou outro nome que agrada a você. Se você for uma mulher, pode decidir-se por Yoni, Lótus Celestial ou Jardim Secreto, por exemplo, como nome para sua vagina.

Quando seu órgão sexual fala, ele ou ela descreverá como é ser parte de você, viver em seu corpo, participar de suas experiências sexuais.

Como você verá, esse método simples é muito eficaz para expor e curar quaisquer conflitos que possam existir entre você e sua energia sexual natural.

O exercício também mostra a você como desenvolver uma linguagem íntima para a relação sexual que reduz a carga e a pressão emocional em torno do sexo, ajudando você e seu parceiro a serem mais bem-humorados, compassivos e compreensivos no modo como se relacionam sexualmente.

Preparativos

- ✧ Tenham bastante óleo de massagem a mão.
- ✧ Alternem-se para ser ativos e passivos neste exercício. Em minha descrição, Shiva vai primeiro.
- ✧ O parceiro ativo fica nu. O parceiro passivo pode ficar nu ou vestido.
- ✧ Reserve 45 minutos para este exercício.

Prática

ESTÁGIO 1: AUTOMASSAGEM DE SHIVA

Entrem em seu Círculo Mágico juntos.

Comecem a sessão com um longo Abraço Profundo, criando uma ligação de coração profunda e uma atmosfera de apoio.

Sentem-se confortavelmente, de frente um para o outro.

Shiva, tire qualquer roupa que você possa estar usando e comece a acariciar seu corpo delicadamente. Feche os olhos e concentre-se totalmente nas sensações que está criando ao se tocar.



O exercício do Demolidor da Vergonha: Shiva mostra seus órgãos genitais para Shakti, que observa carinhosamente.

Shakti, fique sentada em silêncio, feche os olhos e recorde-se descasadamente das vezes em que foi penetrada por Vajra, o órgão sexual de seu parceiro. Recorde-se da sensação: as vezes em que você estava lubrificada e ansiosa para ter Vajra dentro de você; as vezes em que não foi tão bom. Recorde-se da primeira vez, do melhor momento e do mais recente. Perdoe Vajra por qualquer rudeza ou indiscrição e sinta-se grata pelo prazer que ele lhe proporcionou.

Shiva, pegue um pouco de óleo de massagem e acaricie sua pele com ele, cobrindo seu corpo, começando nos pés e indo para cima.

Talvez isso seja algo que você não está acostumado a dar a si mesmo. Talvez você esteja mais acostumado a tocar seu parceiro. Aproveite esta oportunidade para concentrar-se nas suas sensações enquanto se acaricia e se massageia. Respire fundo, associando suas carícias com sua respiração.

ESTÁGIO 2: SHIVA ESTABELECE LIGAÇÃO COM VAJRA

Shiva, quando tiver massageado todo o seu corpo, deixe suas mãos deslizarem para sua barriga e em seguida descerem para entre suas pernas. Comece a acariciar seu Vajra, seu órgão sexual masculino. Mova suas mãos para debaixo de seu pênis e de seus testículos, pressionando o ponto macio

do períneo entre seu escroto e seu ânus. Segure suas bolas na mão, apertando-as delicadamente, em seguida alise e acaricie seu Vajra da base até a ponta.

Não há necessidade de afirmar-se ficando duro e ereto. Deixe Vajra ter suas reações. Ele está perfeitamente bem do modo como está.

Quando sentir que estabeleceu ligação com Vajra, diga a Shakti que ela pode abrir os olhos.

Shakti, olhe ternamente nos olhos de Shiva, em seguida permita que seu olhar vagueie pelo seu corpo abaixo até seu Vajra.

Olhe para o órgão sexual masculino. Observe Vajra em todos os seus aspectos. Olhe para a haste, para a ponta, para os testículos. Olhe para o períneo, debaixo dos testículos. Olhe em silêncio, com reverência.

Shiva, recoste-se e abra suas pernas, de modo que Shakti possa ter uma visão clara de seus órgãos sexuais. Permita-se ser vulnerável e aberto. Talvez você sinta muitas emoções diferentes surgindo à medida que este exercício avançar. Talvez você se sinta constrangido ou envergonhado. Talvez sinta medo. Talvez seu corpo fique frio e úmido. Talvez até você comece a perder o entusiasmo para continuar.

Quando essas coisas acontecerem, respire fundo e balance sua pélvis para a frente e para trás. Isso manterá sua energia circulando.

Fique olhando nos olhos de seu parceiro, aceitando suas emoções, aceitando quaisquer dificuldades e angústias como parte de um profundo processo de limpeza e cura.

ESTÁGIO 3: VAJRA FALA

Shiva, a partir de agora, você estará dando a Vajra sua voz, permitindo-lhe falar através de você. Deixe isso acontecer da maneira mais honesta e sincera possível.

Shakti, olhe para Vajra e dirija-se a ele como se ele fosse uma pessoa. Pergunte: “Qual é o seu nome?”

Talvez ele diga: “Meu nome é Vajra” ou “Meu nome é Colhedor de Vinha” ou “Meu nome é Bastão da Iluminação”.

A existência é um jogo de luz e sombra, de esperança e desespero, de felicidade e tristeza, de vida e morte. Então, a existência é dualidade, uma tensão de pólos opostos, uma música de notas contrárias.

— OSHO

Uma vez que Vajra tenha dito seu nome, peça-lhe para falar sobre sua vida com Shiva, convidando-o a falar livremente.

Talvez ele diga: “Shiva é um bom sujeito, mas nós já tivemos nossos momentos difíceis. Por exemplo, foi preciso muito tempo para Shiva

entender que podia confiar em mim para saber quando é apropriado ser sexual. Ele costumava pensar que eu tinha de me levantar e baixar de acordo com todos os tipos de idéias estranhas. Isso tornava a vida difícil para nós dois. Lembro-me de uma vez...”

Talvez Vajra continue: “Antes, ele se preocupava, achando que eu era pequeno demais, o que era ruim, porque na realidade eu sou exatamente do tamanho certo e estou em perfeitas condições de funcionamento. Ele ficou realmente surpreso quando uma mulher lhe disse pela primeira vez que gostava de seu pênis...”

Shakti, incentive Vajra a expressar-se totalmente, falando de toda sua história sexual, descrevendo momentos que são vivos em sua memória.

Pergunte-lhe se lhe é dada atenção suficiente, se seu dono escuta seus conselhos ou se ele se sente ignorado.

Você também pode perguntar a Vajra: “Há alguma coisa que você queira dizer sobre o modo como Shiva e eu fazemos amor?”

Vajra, diga como você se sente sobre esse tópico delicado.

Shakti, ouça Vajra com receptividade. Suas palavras podem revelar pistas importantes para relações sexuais mais extáticas.

Você também pode perguntar-lhe: “Há um presente que você gostaria de receber de Shiva que faria sua vida juntos mais harmoniosa?”

Talvez Vajra diga: “Sim, quero que Shiva me dê sua atenção exclusiva meia hora por dia”, ou “Quero que Shiva mude de cuecas de algodão para cuecas de seda”, ou “Quero que Shiva me deixe conversar com a Yoni de Shakti quando estamos fazendo amor, dizendo o que eu quero e o que estou vivenciando”.

Quando Vajra tiver se expressado por inteiro, ele pode dizer: “Vajra quer parar de falar agora. Adeus.”

Shakti, faça uma Saudação do Coração, unindo suas palmas e pressionando-as. Respire fundo e comece a fazer baixinho o som “Om”, curvando-se lentamente para a frente até que sua cabeça descansa no osso púbico de Shiva. Entoe “Om” nessa posição, enviando bênçãos para o órgão sexual de Shiva.

Quando voltar para a posição sentada, diga a Shiva o que você gosta em seu órgão sexual. Você pode dizer: “Eu gosto da cor da pele; gosto da cabeça firme, redonda, semelhante a um cogumelo; gosto de como você se toca...”

Shiva, quando Shakti tiver terminado de falar, coloque as duas mãos sobre seu órgão sexual, feche os olhos e sente-se por um momento em silêncio. Chama-se isso de “fechar a porta”. Isso permite que a energia em seu órgão sexual descansa e relaxe depois deste exercício desafiador.

Façam uma breve pausa, em seguida troquem de papéis.

ESTÁGIO 4: AUTOMASSAGEM DE SHAKTI

Comecem com um longo Abraço Profundo.

Shakti, agora é a sua vez de ser ativa.

Tire sua roupa e sente-se confortavelmente em frente a Shiva.

Comece a acariciar seu corpo levemente.

Shiva, fique sentado em silêncio, feche os olhos e comece a recordar-se de vezes em que você visitou o órgão sexual de Shakti. Lembre-se das vezes em que foi mágico, extático, quando foi como entrar em um útero escuro, quente e acolhedor. Lembre-se das vezes difíceis, em que você se sentiu rejeitado ou mal compreendido, ou em que você se sentiu perdido dentro dela. Lembre-se da primeira vez, do melhor momento e do mais recente. Perdoe o órgão sexual de Shakti por quaisquer transgressões e sinta-se grato pelo prazer que ela lhe proporcionou.

*Dentro de nossos momentos mais escuros
podem ser encontrados nossos tesouros mais
brilhantes.*

— MARCUS ALLEN

Shakti, enquanto Shiva medita, pegue um pouco de óleo de massagem e massageie delicadamente todo o seu corpo, começando nos pés e subindo. Enquanto toca em si mesma, sinta que está dando amor e ternura a si própria. Toque-se do fundo do coração.

ESTÁGIO 5: SHAKTI ESTABELECE LIGAÇÃO COM YONI

Shakti, quando tiver terminado de se massagear, traga sua atenção para sua Yoni. Deslize as mãos até a barriga e leve-as até entre suas coxas, colocando-as sobre seu órgão sexual.

Respire fundo, deixando a energia de sua respiração fluir dentro do seu corpo, descendo até sua Yoni, dando amor e energia a esse lugar.

Até agora, Yoni estava quase sempre escondida, atrás de portas fechadas, uma mulher misteriosa e velada, indigna de mostrar-se em público. Agora os tempos estão mudando e este é o momento em que ela pode ficar orgulhosa a respeito de quem é e de mostrar-se.

Diga a Shiva que ele pode abrir os olhos.

Shiva, olhe nos olhos de Shakti, em seguida permita que seu olhar viaje lentamente por seu corpo até a Yoni dela.

Shakti, recoste-se e abra as pernas, para que Shiva possa ter uma visão clara. Abra os lábios de Yoni, mostrando a parte interna de seu jardim secreto. Talvez você também queira virar-se e mostrar-se de maneira sexy por trás. Se emoções difíceis surgirem, como constrangimento e vergonha, dê-se permissão para mostrá-las. Deixe que tudo seja do modo que é.

Respire fundo. Balance delicadamente sua pélvis. Mantenha sua energia em movimento.

Shiva, olhe para Yoni. Observe-a em todos os seus aspectos. Lembre-se com reverência que você nasceu de uma Yoni como essa.

ESTÁGIO 6: YONI FALA

Shakti, agora você vai dar sua voz a Yoni, permitindo-lhe que fale através de você como se fosse uma pessoa.

Shiva, pergunte a Yoni: "Qual é o seu nome?"

Talvez ela diga: "Meu nome é Yoni", ou "Meu nome é Jóia Preciosa", ou "Meu nome é Cereja Perfeita", ou "Meu nome é Caverna Musgosa".

Quando Yoni pronunciar seu nome, peça-lhe para falar sobre sua vida com Shakti, incentivando-a a falar francamente.

Talvez Yoni diga: "Minha vida com Shakti tem sido cheia de aventuras. Lembro-me de uma das primeiras vezes que ela fez amor; nós tivemos uma grande experiência e ela imediatamente entendeu que eu posso ser uma porta para um prazer intenso se for abordada da maneira certa.

"Mas também tive momentos difíceis. Creio que por muito tempo ela sentiu vergonha de mim, não querendo que ninguém me visse, e isso não foi nada bom. Além disso, quando ela estava usando DIU como contraceptivo, eu me senti muito desconfortável e quis que ela mudasse de método, mas ela não me escutava, então nós ficamos grávidas de qualquer modo!

"Houve então um período na vida dela em que ela estava encontrando-se com algumas pessoas e tendo vários relacionamentos. Ela simplesmente deixava os caras transarem com ela, chacoalhando-a sem muita sensibilidade. Às vezes eu apreciava esse negócio selvagem, mas outras vezes não era tão bom. Estou contente por ela ter finalmente se dado conta de que eu preciso de uma abordagem mais sensível, se for para relaxar, confiar e decolar para o êxtase..."

Shiva, você pode perguntar a Yoni: "Há alguma coisa que você queira dizer sobre o modo como Shakti e eu fazemos amor?"

Escute Yoni com apreço. Esta é uma oportunidade de receber novos *insights* para a sua relação sexual. Yoni, fale como você se sente verdadeiramente, para que novas portas de compreensão possam abrir-se.

Quando Yoni tiver terminado, pergunte-lhe: "Há um presente que Shakti pode dar a você que faria sua vida juntas mais harmoniosa?"

Talvez Yoni diga: "Bem, ela poderia me colocar mais no sol e me deixar ficar nua com mais frequência" ou "Ela poderia prestar mais atenção à minha voz. Quero que ela escute quando eu chamar, que ela saiba que, quando eu me arrepio por dentro, é uma oportunidade para ela entrar em uma atmosfera propícia a fazer amor..."

Yoni, quando sentir que se expressou por completo, diga: "Yoni está com vontade de parar agora. Adeus."

Shiva, faça uma Saudação do Coração para Yoni, unindo as palmas das suas mãos e pressionando-as. Respire fundo e comece a fazer o som "Om", curvando-se para a frente até que sua cabeça descanse no osso púbico de Shakti. Entoe "Om" nessa posição, enviando bênçãos para o órgão sexual de Shakti.

A ferida sexual é como uma garra presa nos fios genéticos primordiais do tecido masculino e feminino.

— ANICCA

Volte para a posição sentada e diga a Shakti o que você gosta em seu órgão sexual. Você pode dizer: "Adoro a forma. É tão delicada, pequena e rosa... Gosto do modo tímido como ela se abre ao seu toque... Gosto da curva dos lábios externos; parecem asas de borboletas..."

Shakti, quando tiver terminado de falar, coloque as duas mãos sobre seu órgão sexual e fique sentada um momento em silêncio, "fechando a porta", permitindo que sua energia sexual descanse e relaxe.

Termine com um Abraço Profundo.

Indicações

Este exercício é muito poderoso, desencadeando fortes emoções. A cura sexual acontece quando nos damos permissão para mostrar esses sentimentos em uma atmosfera de confiança, amor e aceitação.

Contudo, se em algum ponto você se sentir incapaz de continuar com o exercício, não se force a prosseguir. Pare, conte ao seu parceiro o que está acontecendo e peça um Abraço Profundo. Espere algumas horas, ou alguns dias, então tente o exercício de novo.

O parceiro que está escutando pode dar apoio em momentos difíceis dizendo: "Estou comovido com a sua coragem, com a sua sinceridade. Este é um bonito exercício, e sei que você se sentirá maravilhosa depois que o realizar. Vamos prosseguir. Eu amo você; estou aqui com você..."

É muito importante que o parceiro que dá apoio não diga nada que seja crítico ou negativo durante este exercício ou depois.

DA CURA DE FERIDAS À CELEBRAÇÃO DA NATUREZA SELVAGEM

A cura de feridas sexuais lhe dá a confiança que você precisa para explorar sua natureza selvagem oculta. No próximo capítulo, você descobre modos de estabelecer ligação com o pleno poder de sua energia selvagem, liberando-o de um modo excitante e prazeroso. Isso, por sua vez, abre o caminho para desenvolver poder orgástico pleno em magia sexual.



DESPERTANDO O EU SELVAGEM

Quando apresento a idéia do Eu Selvagem às pessoas, quase inevitavelmente começo a falar sobre o louco divino, Drukpa Kunley; e, quando falo sobre ele, sempre tenho de sorrir. Drukpa Kunley é a síntese da energia desinibida e de fluxo livre, a personificação de um ser verdadeiramente selvagem; e algumas das maneiras como ele expressa essa energia selvagem são realmente extraordinárias.

Drukpa Kunley é um mago, herói popular e místico tibetano que viveu no século XV. Canções e histórias sobre seus feitos circulam ainda hoje no Tibete, no Butão e no Nepal, pois ele vagou por todo o norte do Himalaia, distribuindo uma espécie de louca sabedoria, iluminando buscadores espirituais, chocando os seguidores da religião tradicional, derrotando demônios e fazendo amor com um número verdadeiramente prodigioso de mulheres.

Estudiosos budistas reconhecem-no como um mestre iluminado, um expoente na natureza-Buda e a reencarnação do mestre tântrico Saraha. Mas, lendo seus comentários sobre os feitos sexuais e o comportamento extraordinário de Drukpa Kunley, percebo a perplexidade e o constrangimento subjacentes desses estudiosos por terem de criar explicações ortodoxas e escolásticas sobre as atividades de tal espírito rebelde e indomável. Contudo, os feitos aparentemente excêntricos e chocantes de Drukpa Kunley contêm chaves importantes para compreender o Eu Selvagem, como você perceberá a partir das três histórias que se seguem.

Em uma de suas histórias, *O Louco Divino*, Drukpa Kunley está andando pelo mercado de Lhasa, a capital do Tibete, repleta de pessoas de toda a Ásia Central, inclusive muitos peregrinos, monges e monjas. De

repente, ele grita: “Escutem-me, todos! Eu sou Drukpa Kunley e vim aqui hoje, cheio de compaixão, para ajudar vocês a alcançar a salvação espiritual. Agora, digam-me, depressa, onde posso encontrar o melhor vinho e as mulheres mais bonitas?”

Fazer o que se quiser será a única lei.

— ALEISTER CROWLEY

Surge um silêncio constrangedor, em seguida uma mulher idosa informa ao louco divino que as melhores mulheres vivem na Terra de Kongpo, inclusive uma adorável jovem virgem chamada Sumchok. Imediatamente, Drukpa Kunley dirige-se àquele reino, onde encontra Sumchok servindo comida para um poderoso chefe tribal.

Ele canta para ela canções com significados ocultos, oferecendo a promessa de profundos *insights* espirituais. Ela canta uma resposta entusiasmada, indicando sua ansiedade para ir além do *Samsara*, o véu da ilusão mundana, e atingir o estado de Buda. Tendo atraído o chefe para fora de seu castelo com histórias de caçadas, Drukpa Kunley consegue então encontrar-se com a bela Sumchok. Ela oferece-lhe chá, mas ele tem outras atividades em mente...

E ele segurou-lhe a mão, deitou-a na cama do chefe, ergueu-lhe a saia e olhou para sua mandala inferior. Colocando seu órgão de encontro à elevada mandala de lótus branca entre a carne branca, mais suave do que creme, de suas coxas, e tendo visto que a conexão entre eles estava completa e firme, ele consumou sua união. Fazendo amor com ela, proporcionou-lhe mais prazer e satisfação do que jamais havia sentido.

Depois Drukpa Kunley ficou prestes a partir, mas Sumchok implorou-lhe que a levasse consigo. Ele concordou, em seguida levou-a para uma caverna próxima, ensinou-lhe a meditar e deixou-a sozinha. Sumchok dedicou-se à meditação e depois de quatro dias “conquistou a liberação de toda frustração em um Corpo de Luz, alcançando o estado de Buda”.

DEMÔNIOS E LAMAS

Ao que tudo indica, Drukpa Kunley iluminou muitas mulheres dessa maneira, quer durante quer pouco depois de sua união sexual, mas ele possuía outros talentos também, inclusive uma habilidade para subjugar demônios. No Tibete do século XV, qualquer adversidade, dificuldade, má sorte ou infelicidade era normalmente atribuída à ação de demônios malignos — seres sobrenaturais que podiam assumir qualquer aspecto ou forma —, e Drukpa Kunley, quando não estava ocupado fazendo amor, passava uma boa parte de seu tempo derrotando-os com seus poderes mágicos.

Seu método de subjugar demônios era singular. Ou ele os sufocava com seu “raio flamejante de sabedoria”, que foi o termo dado a seu pênis, ou os borrifava com seu sêmen. Esse inesperado ataque com toda a energia sexual do louco divino nunca deixava de dominar, e até mesmo transformar totalmente, um demônio perturbador.

Em uma história hilariante, uma família cuja casa está infestada de demônios suplica a ajuda de Drukpa Kunley. Ele concorda e ordena que eles façam um buraco na porta da frente, aproximadamente na altura da pélvis dele, em seguida pede que o deixem sozinho na casa com dois barris pequenos de vinho. Nessa noite, ele fica completamente bêbado e começa um canto em voz alta e rouca que logo atrai os demônios, mas ele realizou um ritual mágico e eles não podem entrar.

*Muitas águas não podem apagar o amor,
nem enxurradas podem inundá-lo. Se
alguém oferecesse pelo amor toda a riqueza
de sua casa seria completamente desprezado.*

— Canção de Salomão

Os demônios começam a bater à porta, dizendo: “Deixe-nos entrar! Esta casa é nossa!” Finalmente, quando eles estão desesperados para entrar, ele ordena-lhes que se reúnam em frente à porta. Então ele enfia seu “raio flamejante de sabedoria” no buraco e borrifava-os todos com seu sêmen místico. Cobertos com esse fluido divino e brilhante, os demônios imediatamente se tornam criaturas prestativas e pacíficas, e a família pode voltar em segurança para sua moradia.

Muitas das histórias contadas sobre Drukpa Kunley têm um ponto de vista irreverente e rebelde, especialmente em relação ao sacerdócio budista ortodoxo. Em uma dessas histórias, Drukpa Kunley é impedido de ter uma audiência com um famoso lama por não possuir dinheiro suficiente para uma oferenda. Em resposta, nosso corajoso herói rapidamente adquire uma grande quantidade de ouro e volta ao templo do lama, onde é admitido imediatamente.

O lama lhe dá um tradicional fio de linha vermelho para usar ao redor do pescoço, mas, em vez disso, Drukpa Kunley amarra-o ao redor do seu pênis e corre para a praça do mercado gritando: “Olhem isto! Por cinquenta peças de ouro, vocês também podem adquirir um deste de seu santo lama!”

Qual o significado de todo esse comportamento ousado? Primeiramente, fica claro a partir dessas histórias que a fonte de poder e magia de Drukpa Kunley é sua energia sexual. Utilizar essa energia vital pressupõe uma atitude positiva em relação ao sexo que vai contra a moralidade convencional de muitas das principais religiões, incluindo o budismo e o cristianismo.

É por isso que o comportamento de Drukpa Kunley contesta tão fortemente o autoritarismo e o sistema. Tem o propósito de libertar o Eu Selvagem dos códigos morais sufocantes que refreiam nossa expressão sexual, cortam, o livre fluxo de nossa energia e inibem nossa espontaneidade e paixão. Ele nos incentiva a nos rebelar contra essas restrições, a liberar a energia selvagem que é essencial para nosso crescimento e nossa realização.

Além disso, o poder do louco divino de subjugar demônios é uma metáfora perfeita para enfrentar e transformar as energias dentro de nós que foram condenadas como ruins, más ou indesejáveis. Nossos demônios não são realmente nada, exceto energias negadas, partes negadas de nós mesmos. Essas partes rejeitadas precisam ser contactadas e reaceitas, se quisermos nos tornar seres humanos inteiros e integrados.

Grande parte do que é contado sobre Drukpa Kunley é, obviamente, puro mito, mas eu adoro a figura dele porque demonstra como podemos reabarcas a vida inteira, com todos os seus fluidos e temperos. Não estou sugerindo que saíamos seduzindo jovens virgens, subjugando demônios e amarrando fios de linha vermelhos em nossos órgãos sexuais. Estou dizendo que, se quisermos celebrar nossa energia total, levando-a até a magia sexual, então, como Drukpa Kunley, precisamos despertar o Eu Selvagem que existe dentro de nós.

MULHERES SELVAGENS

Não há equivalente feminino de Drukpa Kunley, pois sociedades patriarcais não permitiram que as mulheres celebrassem seu lado sexual selvagem com o mesmo grau de liberdade que os homens. Existem, porém, arquétipos femininos que contêm elementos de selvageria, tais como a divindade hindu Kali, uma deusa incrivelmente poderosa, que expele fogo e dança de modo selvagem sobre o corpo do deus masculino Shiva, segurando a cabeça cortada de um homem em uma das mãos, uma espada na outra, e usando um colar de cinquenta crânios humanos.

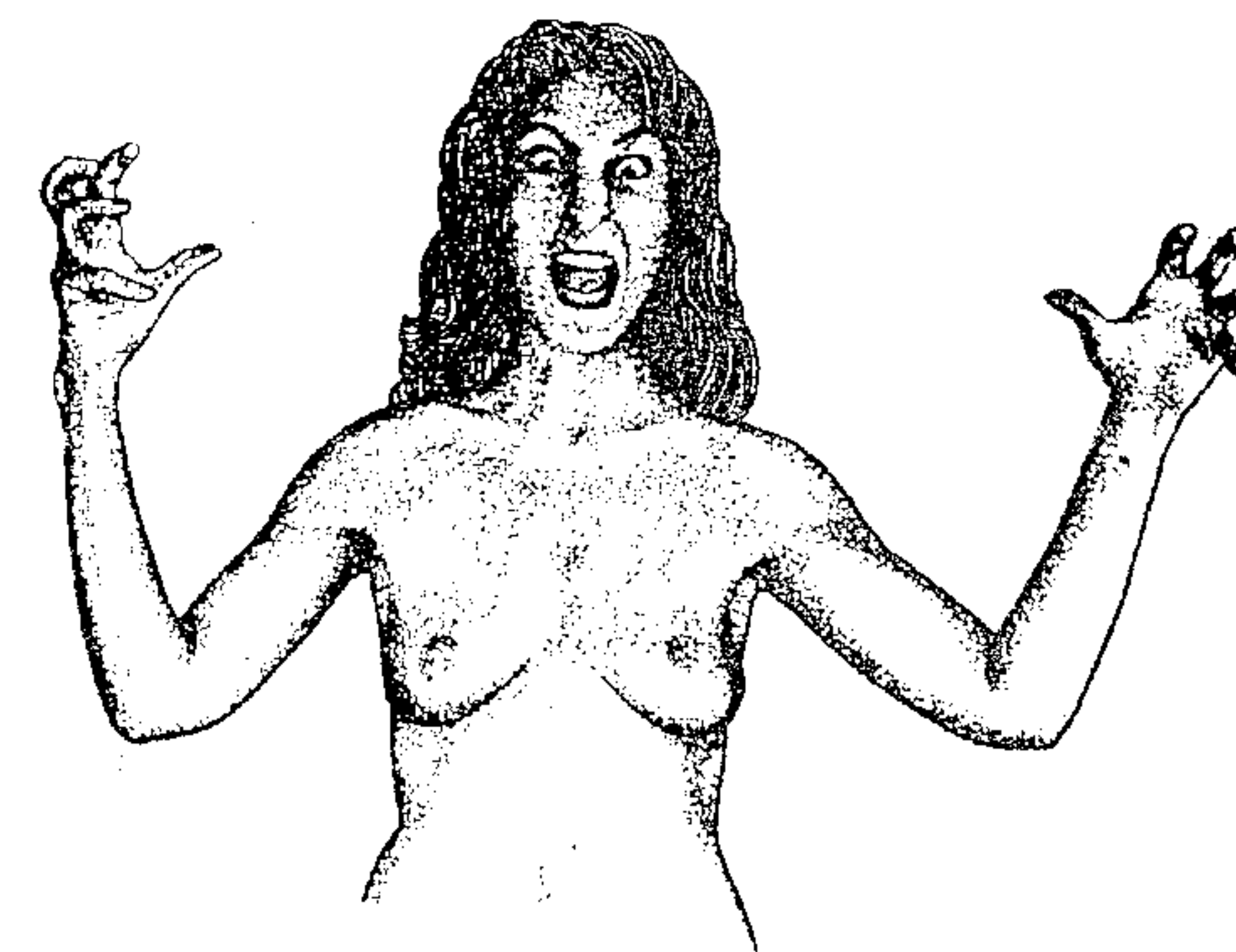
Através dessa imagem assustadora, Kali é vista como representante dos princípios vitais do universo visível, dos ciclos de nascimento e morte, a fornecedora de vida e também sua destruidora — graciosa, cruel, criativa, destrutiva, amorosa, indiferente. Mas essa deusa selvagem e desinibida parece muito distante do papel dócil e subserviente das mulheres na cultura indiana.

Na Europa, mitos e lendas tenderam a retratar mulheres selvagens de um modo negativo. Por exemplo, na clássica peça teatral grega *As Bacantes*, de Eurípides, um grupo de mulheres selvagens chamadas mênades dança em abandono extático enquanto serve a Dioniso, o deus do êxtase. Através da dança, elas vivenciam liberdade, alegria e realização e também exibem poderes mágicos. Entregues a si mesmas, elas são uma bonita expressão da paixão feminina incontida, dançando descalças no bosque, reverenciando a força da vida, entrando em estados místicos e orgásticos de consciência.

Contudo, Penteu, rei de Tebas, desaprova o comportamento delas e tenta impedir as mulheres de deixar sua cidade para participar da celebração das mênades. Em resposta à intervenção do rei, a energia selvagem e extática



A Deusa Kali. A flor de lótus é o símbolo da criação; cortar a cabeça simboliza a espada da verdade cortando a ilusão do ego.



"A Kali" em uma mulher moderna: permitindo que raiva e energias selvagens sejam expressas, para que possam ser liberadas e transformadas.

Medéia é outro arquétipo grego de uma mulher selvagem. Ela é a bela feiticeira que se apaixona perdidamente por Jasão, o argonauta. Com seus poderes mágicos, Medéia ajuda Jasão a realizar as tarefas quase impossíveis estabelecidas por seu pai, o rei Aetes, como condições para dar a Jasão o lendário Tosão de Ouro. Sem a ajuda dela, Jasão nunca poderia esperar ter êxito em sua aventura.

Mas, quando volta triunfante para Corinto com o Tosão de Ouro, Jasão trai Medéia cortejando a filha do rei de Corinto. Em sua dor e raiva, Medéia se vinga de forma cruel, matando o rei, sua filha e seus próprios filhos, em uma sanguinária orgia de vingança contra Jasão.

A seita e o culto dos amantes é diferente de todos os outros. Os amantes possuem uma religião e uma fé que é toda própria.

— AZUL

A partir da perspectiva do Eu Selvagem, o principal ponto a compreender a respeito dessas tragédias é que a paixão, o êxtase e os poderes mágicos de Medéia e das ménades começaram como uma força tremendamente viva e criativa até que enfrentou a rejeição e a supressão masculinas. Somente depois que foi bloqueada é que a natureza selvagem delas transformou-se em destruição e loucura.

A lição não é, como alguns poderiam supor, que as mulheres devem controlar cuidadosamente suas paixões, mas sim que não devem ser impedidas de buscar liberdade, amor e êxtase através do lado selvagem. Até agora, tal mensagem teria caído em ouvidos surdos — tanto masculinos quanto femininos —, mas a emancipação feminina criou uma atmosfera na qual essas coisas podem ser ditas finalmente.

ORIGENS DO EU SELVAGEM

Quando olhamos para arquétipos como Drukpa Kunley, Medéia e as ménades, vemos o reflexo de nosso próprio Eu Selvagem, um eu que está conosco, dentro de nós, desde o começo de nossas vidas. É um eu que sabe como dançar de modo extático, amar de forma apaixonada, viver de modo total, fazendo a vela da vida queimar nas duas extremidades.

Quando crianças muito novas, estávamos em perfeita harmonia com essa expressão natural da natureza selvagem. Se você duvida do que estou dizendo, passe alguns minutos observando uma criança pequena brincando e você verá quanta energia está disponível, o bastante para deixar exausto qualquer atleta adulto que tentasse competir com as estripulias da criança.

Ou você pode observar os humores da criança, e verá o que acontece quando a energia humana fica totalmente envolvida no riso, na raiva, nas lágrimas, no grito e no relaxamento. É como se a energia do corpo pulasse espontaneamente para a ação, saltando de alguma fonte oculta que é absolutamente livre de limitação.

O Eu Selvagem tem suas origens nessa energia infantil, nesse poder bruto, inocente e vital expresso naturalmente antes de ser filtrado pelos códigos civilizadores da educação social. Esse processo civilizador assume muitas formas. Por exemplo, uma criança está brincando e os pais lhe dizem para entrar e almoçar. Talvez ela não esteja com fome; talvez, mesmo que ela esteja com fome, a brincadeira que está fazendo seja tão divertida que não queira parar. Mesmo assim, ela é forçada a abandonar seus impulsos naturais, entrar em casa, sentar-se quieta à mesa e comer com boas maneiras.

Desse modo simples, a energia selvagem é domada e dirigida. Com a melhor das intenções, as crianças são gradativamente ensinadas a considerar cada impulso natural e pesar suas implicações antes de se permitirem segui-lo. Essa é realmente a hora certa de rir, de chorar, de dizer o que eu penso? Eu devo tentar conter minha urina até o fim da aula ou pedir permissão para ir ao banheiro agora? Posso correr e pular agora, ou serei repreendido por fazer isso?

Em pouco tempo, todo impulso espontâneo que surge da energia bruta da criança é forçado a fazer um desvio através dos processos interpretativos e analíticos da mente. Uma necessidade natural de expressar um sentimento ou emoção tem de se esforçar para atravessar um labirinto de “faças” e “não faças”, “deves” e “não debes” antes que possa vir para fora.

Essa transição da inocência da infância para a artificialidade da vida adulta constrange a energia de *Eros*, a força de vida positiva que está presente em todos nós. Em sua essência, *Eros* é uma força sexual, um impulso criativo e dinâmico que contém dentro de si um “sim” incondicional à vida. Entrando em conflito com a sociedade, porém, essa força se deturpa em um “sim, mas...”

Contudo, nem todo o nosso lado selvagem se perdeu. Quanto a mim, sempre consegui reter o brilho dessa chama inicial, que de algum modo me salvou de ser totalmente enfraquecida pela disciplina e etiqueta que foram empilhadas sobre mim enquanto crescia. Escalando montanhas sozinha, cruzando a correnteza espumante de um rio gelado, correndo entre as árvores atrás de um veado selvagem, eu podia reviver e recapturar a sensação de meu espírito ilimitado, sentindo uma súbita onda de exultação e desafio percorrer o meu corpo, que me fez querer gritar alto para a floresta: “Esta sou eu realmente, e ninguém vai tirá-la de mim!”

Mais tarde, no final da minha adolescência, descobri a mesma força empolgante através da relação sexual. A onda crescente de minha energia sexual, vital, empurrou-me para desafiar todas as regras relativas ao comportamento das “boas meninas”. Eu queria descobrir tudo sobre meu *Eros*, minha sensualidade, minha libido; e, quanto mais eu ousava explorar, mais certa eu ficava de que o elemento de espontaneidade selvagem era essencial para minha realização sexual. Após uma bela tarde fazendo amor, na qual eu tivesse enfrentado de modo bem-sucedido um sentimento remanescente de vergonha ou culpa sexual, eu ficava deitada, satisfeita, em minha cama, sentindo-me tremendamente revigorada em meu sentimento de “quem eu sou realmente” e de quem eu queria ser.

Alguns anos depois, como parte de minha exploração contínua do Tantra e do Eu Selvagem, encontrei uma versão contemporânea de Drukpa Kunley, um polêmico mestre de sabedoria louca na Índia chamado Osho, que planejou todos os tipos de métodos originais para ajudar as pessoas a se livrarem de suas camisas-de-força civilizadas e a recuperarem o poder e a paixão de sua energia selvagem natural.

Embora amplamente condenado como um “guru do sexo”, a visão que Osho tem da vida estende-se muito além da cama. Para ele, a obsessão ocidental pelo sexo é um produto de séculos de repressão e negação. Liberar e curar a energia sexual anda de mãos dadas com expressar emoções contidas, dançar loucamente, respirar de modo intenso, dizer bobagens, rir de modo incontrolável... em suma, usar qualquer método de acabar com as inibições que bloqueiam o fluxo natural de energia humana. Segundo Osho, somente então um indivíduo fica pronto para sentar-se, fechar os olhos e começar a jornada interna de meditação.

Lembro-me com grande clareza de um encontro extraordinário com esse místico indisciplinado e independente. Sentada em frente a Osho, olhando em seus olhos sorridentes e cintilantes, senti de repente um riso retumbante começando a surgir, como que vindo do fundo do centro da terra, e em seguida penetrando de modo delicioso no meu corpo. Sem defesa, explodi em um riso incontrolável e logo todas as pessoas presentes foram contagiadas por ele. Ele era tão contagiante, que toda a sala estava rindo.

Os minutos se passaram, e eu simplesmente não conseguia parar, de modo que por fim tive de ser levada delicadamente de volta ao meu lugar. Posteriormente, durante um mês inteiro, todos os dias à mesma hora — sete horas da noite —, o riso voltava. Independentemente do que eu estivesse fazendo — lendo, rezando, dançando, fazendo amor, cozinhando —, esse riso incrível surgia por dentro.

A experiência permitiu-me descobrir o poder curador do riso, porque, sempre que ele acontecia, eu não tinha outra escolha senão parar de me levar a sério. Qualquer que fosse o problema com que eu estivesse preocupada, o riso simplesmente irrompia através de tudo, dando-me uma distância de minhas preocupações mentais. Eu podia rir a respeito de minha vida, vendo claramente que “isso não sou eu realmente. Essas são coisas com as quais estou associada, às quais estou presa, mas na realidade sou consciência pura, separada, livre, intocável, muito além de todas essas coisas”.

Foi uma experiência tremendamente poderosa, uma dádiva de um místico excepcional que ajudou muitas pessoas a passar com consciência meditativa para a dimensão do Eu Selvagem.

O EU SELVAGEM É PERIGOSO?

Quase todas as culturas na história, inclusive a nossa, perceberam o Eu Selvagem como um fenômeno perigoso e ameaçador. Em certo sentido, essa percepção é correta, porque toda sociedade tentou criar o chamado ser humano “civilizado” à custa da supressão da energia animal natural dentro de nós.

O resultado final é que, sempre que nossos impulsos básicos conseguem transpor o verniz do comportamento civilizado, essas energias ten-

dem inicialmente a manifestar-se de um modo destrutivo e negativo. O longo aprisionamento desvirtuou a energia natural a tal ponto que ela não pode mover-se facilmente em uma direção criativa. Não por acaso a violência é tão popular no cinema e na televisão, pois é através dos meios de comunicação que as pessoas vivem de modo indireto seu lado selvagem reprimido, matando, mutilando e atacando violentamente em uma rebelião romantizada contra a moralidade social que as castrou, aprisionando-as em um casulo de gentileza e polidez. Através da fantasia, pelo menos, o homem e a mulher civilizados podem sair de sua triste servidão que vai das nove às seis e abrir seu caminho para a liberdade.

*Aquele que percebe a verdade do corpo pode
então vir a saber a verdade do universo.*

— RAT NAS TANTRA

Nos últimos anos, os movimentos dos homens e das mulheres nos Estados Unidos e na Europa chegaram perto de reconhecer o valor de resgatar o Eu Selvagem. Em sua busca por valores sexuais autênticos, esses movimentos entenderam que os dois sexos foram de algum modo roubados de seu poder vital, primordial, e que essa perda deve ser responsável, em parte, pela frustração e insatisfação experimentada entre os sexos.

Tradicionalmente, os homens tiveram permissão para expressar certa quantidade de seu lado selvagem na área da sexualidade, especialmente em termos de “fazer suas estripulias” antes de dedicar-se à vida conjugal.

Para as mulheres, mesmo nestes dias de relativa liberação, existem maiores tabus em torno do sexo. Por exemplo, um dos problemas mais comuns com que me deparo quando ajudo mulheres a descobrir seu potencial orgástico é seu medo de que, “se eu realmente me soltar e expressar meu eu orgástico quando faço amor, estarei me excedendo e ele vai ficar com medo e vai se afastar de mim”. Em vez de assumir esse risco, as mulheres tendem a conter qualquer impulso na direção da entrega sexual selvagem.

Muitas pessoas temem a expressão de emoção selvagem sob a forma de raiva. Por exemplo, em meus *workshops*, ocasionalmente acontece uma manifestação irritada por parte de um homem ou de uma mulher que, compartilhando o *feedback* com seu parceiro ou sua parceira, de repente grita: “Cale-se! Não gosto do que você está dizendo!” Imediatamente, a maioria das outras pessoas na sala começam a sentir-se constrangidas, ou até mesmo temerosas. Todo mundo quer que o incidente passe o mais depressa possível.

A tendência de ambos os sexos, até em situações de *workshops*, é tentar evitar a expressão do que eles interpretam como emoções desagradáveis, não percebendo que essas explosões são sinalizadores que apontam para uma fonte potente de energia natural e vital.

Existe uma saída para essas dificuldades. Sinto-me feliz em dizer que é perfeitamente possível liberar a energia do Eu Selvagem de maneiras criativas e divertidas, que acentuam a intimidade e o amor entre homens e mulheres, ao mesmo tempo em que não negam o poder e a paixão, que são as qualidades essenciais do Eu Selvagem. Meu método para fazer isso constitui a base deste capítulo, e você terá a oportunidade de praticar uma série de exercícios fascinantes e estimulantes projetados com essa finalidade.

DESCOBRINDO A SEXUALIDADE SELVAGEM

Antes de começar, quero fazer uma pergunta básica: Por que um mago sexual precisa descobrir o Eu Selvagem? Qual é a ligação entre a magia e a sexualidade selvagem?

No Capítulo 1, eu disse que qualquer visão ou desejo que você queira manifestar em sua vida precisa ser energizado com seu poder sexual orgástico. Mas essa energia orgástica não pode ser criada, a menos que primeiro você se conecte com sua energia selvagem. A ejaculação sexual pode acontecer, o clímax sexual pode acontecer, mas o orgasmo real precisa da presença do lado selvagem para energizar o corpo com energia extática.

Deixe-me explicar o que quero dizer com “lado selvagem” no contexto sexual. Quando a excitação sexual começa durante a relação sexual, ela pode, através de certas técnicas, ser conduzida em uma curva de intensidade sempre ascendente, que se forma lentamente e injeta cada vez mais energia e prazer em seu corpo. Se essa formação intensa de excitação puder continuar sem chegar ao clímax, chega um momento em que sua energia sexual ultrapassa o ponto de seu controle.

A carga se torna tão forte, que a energia assume o comando. As sensações sexuais começam a fluir pelos seus órgãos genitais e talvez por todo o seu corpo, em uma série de reações extáticas e involuntárias que não são um “fazer” mas um “acontecer”. Essa é uma experiência de sua energia selvagem.

Existe outro tipo de experiência sexual que também está associada à sexualidade selvagem, algo que muitas pessoas já vivenciaram. Acontece quando dois amantes estão juntos, sem intenção específica de fazer amor, quando uma onda de energia sexual os percorre, impelindo-os para a relação sexual. O impulso pode ser iniciado pelo mais leve toque de uma mão na nuca, ou um abraço, ou um beijo delicado, ou talvez por meio de alguma corrente oculta de energia elétrica que passa entre eles sem que eles saibam. Isso também é parte do Eu Selvagem.

Isso me lembra uma história que me foi contada por Jenny e Ken, dois professores experientes das artes tântricas que são amigos, colegas de trabalho e amantes há alguns anos. Chegou um momento em que, por

várias razões pessoais, Ken disse a Jenny que já não queria ser seu amante. Muitos meses se passaram, durante os quais Jenny tentou, com relutância, adaptar-se à nova situação, ao mesmo tempo em que mantinha sua parceria de ensino com Ken.

Então, cerca de um ano depois, um pouco antes de conduzirem um grande *workshop* juntos, Jenny foi passar três ou quatro dias no apartamento de Ken, a fim de preparar seu novo programa. Dia após dia, eles realizaram seus exercícios, inclusive as três práticas que estarei descrevendo neste capítulo: a Pélvis Risonha, a Meditação do Fogo e Conectando-se com Seu Animal Selvagem.

Jenny se viu dividida entre os pólos gêmeos de agonia e êxtase, não sabendo realmente se tinha mergulhado no inferno mais profundo ou se elevado ao céu mais alto. Ela estava passando 24 horas por dia com o homem que ela amava com todo o seu coração. Eles estavam conversando, tocando-se, dançando, brincando, abraçando-se... fazendo tudo juntos exceto fazer amor. Jenny me contou depois que morreu de vontade de puxar Ken para si e enrolar-se ao redor dele como no passado, sentir seu poder sexual masculino ficar cada vez mais forte e então penetrá-la, enchê-la, dominá-la, mas Ken aferrou-se obstinadamente à idéia de que eles já não eram amantes.

Então, uma noite, quando o programa do *workshop* estava quase completo, eles estavam apenas deitados, assistindo à televisão, conversando sobre uma coisa ou outra. A conversa deles se voltou para o tema das imagens animais como um modo de provocar agressividade sexual saudável, e logo eles começaram a brincar como lobos, ganindo e mordendo um ao outro, fazendo travessuras no tapete, empurrando um ao outro sem machucar nem ser machucado.

De repente, vindo de lugar nenhum, um fogo sexual começou a arder nas costas deles — um fogo tão ardente, inesperado e brilhante que não podia haver resistência a ele. Jenny explicou depois:

Houve um enorme calor que começou no meu sexo e espalhou-se pelo meu corpo como um selvagem fogo de verão varrendo arbustos secos. E eu podia perceber, pela excitação de Ken, que estava acontecendo o mesmo com ele. Na minha opinião, todos aqueles exercícios que nós estivéramos praticando tinham de algum modo nos purificado, energizado, permitindo que essa nova energia incrível nos percorresse em uma torrente. Não havia como ignorá-la, controlá-la ou julgá-la. Não havia modo de fazer qualquer coisa a não ser ir para a cama!

Fazendo cócegas, perseguindo, empurrando, corremos para o quarto. Puxa, eu fiquei tão feliz de tirar minha roupa que simplesmente arranquei-a fora! Então peguei Ken seminu e empurrei-o para cima da cama. Ele rosnou e pulou para o alto, empurrou-me e tentou manter-me na cama como o macho alfa dominante da alcatéia, enquanto tirava o resto da roupa. Eu estava ficando muito excitada, agarrando o *jeans* dele, rosnando e pulando nua sobre a cama como uma loba no cio.

Então ele pulou sobre mim e nós rolamos pela cama, mordendo-nos e rosnando um para o outro, enterrando falsas garras um no outro, agarrando o pescoço um do outro com nossos dentes. Foi muito excitante! Ele tentou montar-me por trás, mas eu não deixei. Em vez disso, tentei montá-lo! Eu estava ardendo de vontade de fazer amor, mas, ao mesmo tempo, estava sintonizada com esse forte sentimento animal que... bem, você sabe, se você já observou animais selvagens, a fêmea não deixa o macho cobri-la até que ele tenha encenado um grande espetáculo de acasalamento, exibindo-se de um lado para outro, mostrando seu órgão sexual e desse modo ela o faz ficar muito, muito excitado.

Então mostrei-me sedutora e desejosa, como se quisesse que Ken me penetrasse, mas em seguida rolando para longe no último momento ou girando e rosnando e tentando empurrá-lo. Se ele parecesse estar desistindo, ou começando a ficar frustrado, então eu gania e lambia delicadamente seu corpo nos lugares mais erógenos, o que redespertava imediatamente seu entusiasmo pela dança de acasalamento, e nós começávamos de novo. Isso pareceu durar uma eternidade. Quando ele finalmente me capturou, empurrando-me para cima dos travesseiros e abrindo minhas coxas por trás, nós fizemos amor com tal totalidade e com tal intensidade que pareceu que todo um nível novo de energia orgástica se abriu para nós dois. E eu fiquei muito aliviada de estar de volta àquele maravilhoso fluxo de paixão sexual que tínhamos conhecido antes.

Jenny e Ken fizeram amor a noite inteira, impulsionados por um intenso desejo mútuo de conhecerem um ao outro de novo, de se redescobrirem de um jeito novo e inocente, livre do passado. Jenny disse posteriormente que foi uma das experiências sexuais mais importantes de sua vida, pois ambos conseguiram permanecer naquela margem delicada em que a agressividade ameaça ser excessiva mas permanece no domínio do prazer, onde a paixão ameaça explodir porém, de algum modo, continua a crescer e crescer.

“Eu percebi que é o amor que permite às pessoas serem selvagens e ao mesmo tempo manterem a agressividade sob controle”, explicou Jenny. “Se há uma ligação de coração forte e profunda entre duas pessoas, então elas podem ficar totalmente selvagens e no entanto, ao mesmo tempo, permanecer sensíveis o bastante para ficarem brincalhonas e não se machucarem.”

A história de Jenny e Ken é uma ilustração do Eu Selvagem em ação, encontrando expressão natural em um contexto sexual. Isso ocorre quando a mente pára de planejar, controlar e calcular, e o indivíduo se funde totalmente com suas sensações corporais, permitindo que a energia flua desobstruída em uma expressão autêntica e espontânea de comportamento selvagem.

CATARSE: A EXPLOSÃO CONTROLADA

A liberação de nossa energia selvagem é uma questão delicada, pois precisamos sentir-nos seguros enquanto, ao mesmo tempo, desencadeamos uma explosão interna de energia, deixando de lado mecanismos de controle que normalmente manteriam essas energias represadas. Nos exercícios que se seguem, você será convidado a liberar sua energia e suas emoções de um modo divertido, pois, em minha experiência, a brincadeira cria uma atmosfera na qual a energia selvagem pode fluir em uma direção positiva. Não obstante, a catarse é um tipo de explosão e, por mais segura que tornemos a situação, você deve estar disposto a abrir mão do controle, ir além do conhecido, do seguro, do certo e, nas palavras de D.H. Lawrence, “arriscar seu corpo, seu sangue e sua mente, seu eu desconhecido, e tornar-se cada vez mais o eu que você nunca poderia ter conhecido ou esperado”. Isso pode ser ou uma experiência maravilhosamente purificadora ou uma experiência assustadora. Ou pode ser as duas coisas.

Alguns dos mais ilustres representantes da terapia moderna dizem que a catarse não tem valor real porque “não chega a lugar nenhum”. Por exemplo, se você sentir raiva brotando dentro de si e liberar essa raiva, não há garantia de que não sentirá raiva de novo amanhã. Isso é verdade mas não chega ao cerne da questão. Quer seja expressa, quer seja reprimida, a raiva continua a existir como um fato da vida. Assim como as nuvens trazem chuva hoje, elas podem trazer chuva de novo amanhã, mas isso é parte do ciclo da vida. O mesmo se aplica à raiva ou a qualquer sentimento humano.

Além disso, estou convencida de que a repressão de emoções fortes contribui para a asfixia de nossa energia de vida, enquanto a catarse, se for espontânea, contém um elemento selvagem que pode purificar e fortalecer nossos sistemas de energia, abrindo espaço para um maior sentimento de vitalidade e entusiasmo pela vida. A expressão emocional, se for abordada de modo criativo, pode ser uma declaração muito afirmadora de vida, enquanto a repressão é quase sempre uma declaração de autonegação.

Agora estamos prontos para passar a uma série de três exercícios que ajudarão você a descobrir e expressar seu Eu Selvagem.



Imagine que você se tornou o deus Pã, cabeludo e semelhante a um bode, e que você tem uma ereção gigantesca.

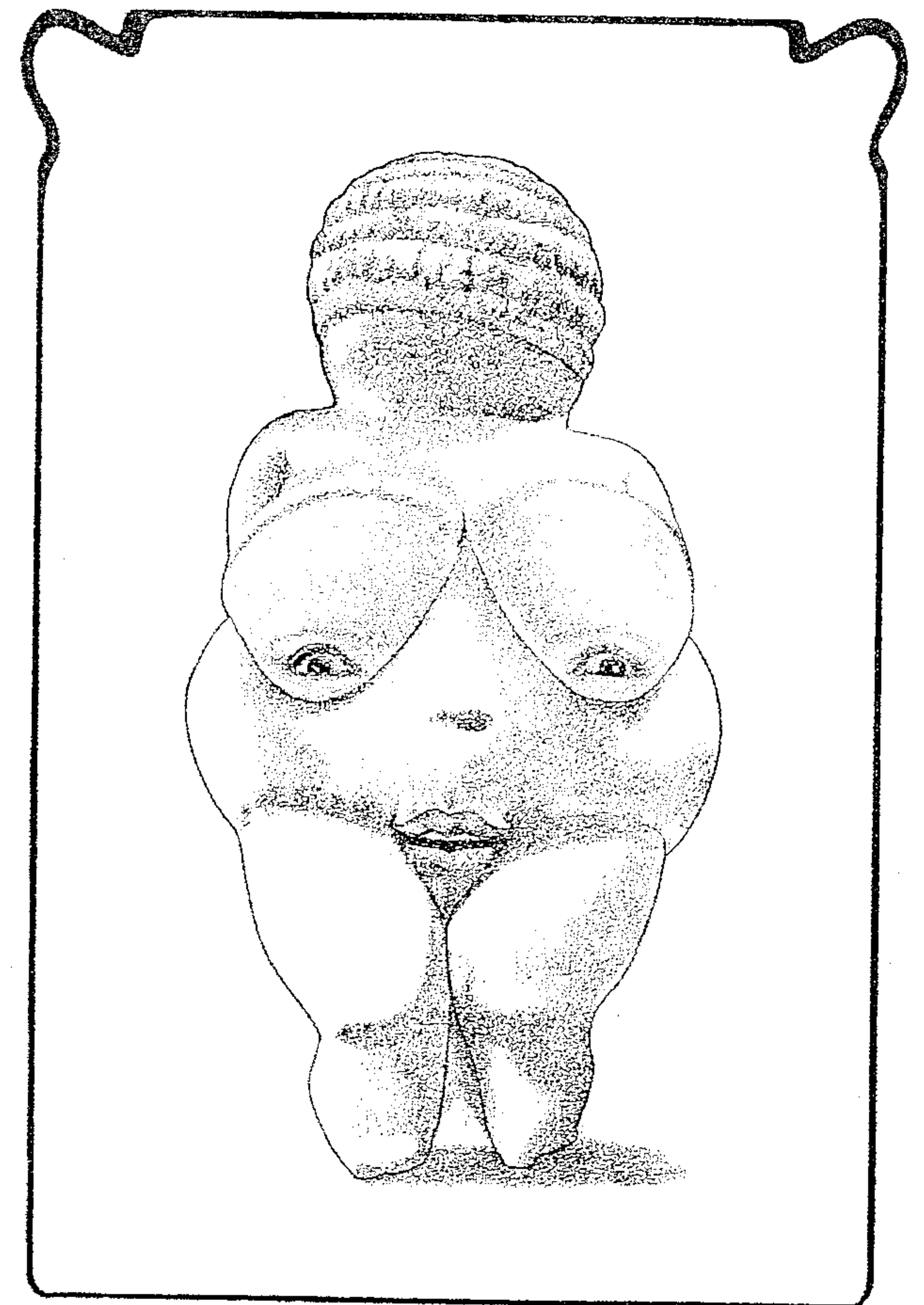
EXERCÍCIO: A PÉLVIS RISONHA

Objetivo e Benefícios

Neste exercício, você entrará em contato com seu lado selvagem de um modo suave e divertido, usando o riso como um catalisador para vibrar e despertar suas fontes ocultas de energia. Em um estágio da prática, você estará dirigindo seu riso para a área pélvica, onde ele pode ajudar a demolir o “cinto de castidade psicológico” que se formou em torno de sua energia sexual primitiva — idéias sobre o que é proibido, indecente, imoral e assim por diante.

Para algumas pessoas, o riso pode parecer uma maneira estranha de enfrentar demônios e agir como uma catarse sobre emoções reprimidas. Mas, se você participar deste exercício com entusiasmo sincero, verá o riso como uma ferramenta muito eficaz e poderosa para atravessar camadas de condicionamento social e liberar um manancial de energia.

Você encontrará o deus pagão Pã, que vive em um estado de prontidão sexual contínua, e sua contrapartida grega, a deusa Baubo, uma brincalhona sexual que vê através dos mamilos e fala por entre as pernas. Esses dois arquétipos são espíritos terrenos que conectam as pessoas com a energia sexual; eles também podem ajudar você a ligar a sexualidade com o humor, a alegria e o riso.



Imagine que você se tornou a deusa Baubo, que vê através de seus mamilos e fala através de sua vulva: a deusa brincalhona e alegre da obscenidade.

Pã e Baubo ajudarão você a descobrir como expressões que normalmente rejeitamos como vulgares podem, no contexto certo, produzir uma liberação e uma cura de energia reprimida. “Deixando tudo aparecer”, você sentirá o saudável brilho da aceitação incondicional e acolherá aspectos de seu ser esquecidos há muito tempo.

Esta parte do exercício é especialmente indicada para mulheres, muitas das quais foram educadas para acreditar que têm de ser sempre meigas, calmas, inteligentes e *sexy* — nunca permitindo que o lado “grosseiro”, “vulgar”, da natureza humana aflore.

Preparativos

- ✧ A Pélvis Risonha pode ser feita sozinha, mas é mais eficaz quando praticada com um parceiro.
- ✧ Prepare seu Círculo Mágico.
- ✧ Use roupa folgada e confortável.
- ✧ Como primeiro passo, dedique um tempo a reunir quaisquer materiais que possam provocar o riso em você. Por exemplo, você pode alugar um filme que tenha uma cena especialmente engraçada, ou pode encontrar retratos, cartões-postais ou trechos de um livro que façam você rir. Talvez você tenha algumas piadas favoritas ou uma fita com um comediante ou talvez a gravação da contagiosa risada de alguém (minha abordagem preferida). Seja o que for que você ache engraçado, prepare esse material e então traga-o para o seu Círculo Mágico.
- ✧ Eis aqui uma piada que pode ser acrescentada à sua coleção:

Uma elegante moça cosmopolita casa-se com um belo e jovem fazendeiro do interior. Verificando que as maneiras sociais dele não possuem o refinamento da cidade grande ao qual está acostumada, a moça começa a melhorar os modos dele quando a recepção do casamento ainda está acontecendo, dizendo-lhe o que falar para os convidados, como comer corretamente, que garfos e facas usar, e assim por diante. O rapaz condescende de boa vontade com sua esposa, mas os conselhos dela começam lentamente a corroer sua autoconfiança. Finalmente, quando a festa termina e a lua-de-mel começa, o casal retira-se para o quarto. Quando eles se encontram deitados, nus, sob as cobertas, o rapaz pergunta, hesitante: “Querida... v-você p-poderia passar s-sua xoxota, por favor?”



Levem cinco minutos rindo em sua pélvis.

Não se preocupe se no começo deste exercício seu riso soar um pouco forçado e insincero. Isso é compreensível, porque normalmente o riso é vivenciado espontaneamente, ao passo que aqui você está criando deliberadamente uma situação em que espera rir. Além

disso, muitas pessoas simplesmente não estão acostumadas a rir muito porque, para elas, a vida se tornou um assunto demasiado sério.

- ✧ Você logo verá que qualquer coisa pode proporcionar uma desculpa para o riso. Por exemplo, se sentir que toda a situação é ridícula — rir como um exercício, quem já ouviu falar em uma coisa dessa? —, então pode rir da natureza ridícula de tudo isso. Seja criativo, entusiástico, e você ficará surpreso com quão facilmente o riso virá.
- ✧ Reserve de 20 a 30 minutos para este exercício.

Prática

ESTÁGIO 1: RIR UM COM O OUTRO

Entre no seu Círculo Mágico com seu parceiro.

Cumprimentem-se um ao outro com uma Saudação do Coração.

Sentem-se confortavelmente e comecem a explorar modos de provocar riso em vocês mesmos e no seu parceiro de amor. Contem piadas, assistam a cenas de filmes, leiam trechos de livros.

Riam a cada oportunidade. Apóiem um ao outro. Façam caretas engraçadas; façam cócegas um no outro.

Passem cerca de cinco minutos rindo desse modo ou, se acharem que seu riso está se dando de modo agradável, continuem com este estágio do exercício pelo tempo que quiserem.

ESTÁGIO 2: TRAGAM O RISO PARA DENTRO

Quando ambos estiverem prontos, coloquem-se de pé em seu Círculo Mágico. Certifiquem-se de que seus pés estão separados na largura dos ombros, com seus joelhos ligeiramente dobrados. Permitam que os músculos ao redor de sua pélvis e seus órgãos sexuais relaxem. Fechem os olhos.

Comecem a rir sozinhos, trazendo toda a sua atenção para dentro de seu corpo. Sintam o que acontece com o seu corpo quando vocês riem. Sintam as ondulações de energia, para onde elas vão, que partes do seu corpo estão vibrando. Relaxem nessas vibrações e permitam que elas se espalhem.

Façam experiências com a variedade de risadas, passando de um “ha, ha, ha!” alto e teatral para um riso baixo e suave. Existem todos os tipos de qualidade que podem estar presentes no riso; ele abarca uma grande extensão da experiência humana. Veja quantos tipos de riso vocês podem criar sozinhos. Façam isso por cerca de três minutos.

ESTÁGIO 3: RIA NA SUA PÉLVIS

Depois de alguns minutos, traga sua atenção para a área de sua pélvis, incluindo seus órgãos genitais, quadris e abdômen inferior. Sinta o riso nessa área. Pode ser apenas uma pequena vibração, mas tudo bem. Incentive-a, amplifique-a, combinando seu riso com respiração profunda. Imagine, ao inspirar, que o ar está viajando até a sua pélvis, abrindo-a e relaxando-a.

Enquanto você ri na sua pélvis, você pode começar a se recordar de imagens ou situações em que sua energia natural e selvagem foi inibida ou condenada de algum modo. Você pode lembrar-se de experiências iniciais de masturbação, ou de treinamento de uso do banheiro, ou de fortes mensagens de seus pais sobre a sexualidade, ou de lhe dizerem para não rir.

Permita-se rir dessas imagens, enquanto elas surgem, dissolvendo a armadura psicológica e energética ao redor delas. Sinta-se livre para mudar essas velhas cenas, de modo que elas agora pareçam absurdas ou engraçadas para você. Seja imaginativa.

Leve cinco minutos rindo em sua pélvis.

ESTÁGIO 4: SEJA TÃO OUSADA SEXUALMENTE QUANTO PÃ

Para preparar-se para o próximo estágio, abra seus olhos e faça contato com seu parceiro. Agora é o momento de comportar-se de um modo completamente ousado.

Continuando a rir, imagine que você se tornou o deus Pã. Não importa se você é um homem ou uma mulher; imagine por um momento que você se tornou o deus masculino cabeludo e semelhante a um bode e que você tem uma ereção gigantesca.

Temos de ter o cuidado de, ao jogarmos fora o demônio, não jogarmos fora a melhor parte de nós mesmos.

— NIETZSCHE

Com mímica e movimento, mostre ao seu parceiro as dimensões de seu equipamento sexual, seu comprimento, sua largura, sua grossura. Mova-se ao redor do quarto. Como é andar com um pênis tão grande? Como é ter tanta energia sexual pulsando em sua pélvis? Continue rindo.

Se você for uma mulher, essa é uma oportunidade única para vivenciar, de forma exagerada, o que é ser um membro do sexo oposto. Sinta a energia masculina pulsando entre as suas pernas. Sinta o riso masculino que a acompanha. Se surgirem sentimentos como culpa e vergonha, ou pensamentos como “Isso é demais”, use essas oportunidades para rir.

Represente o deus Pã por três minutos.

ESTÁGIO 5: SEJA TÃO OUSADA SEXUALMENTE QUANTO BAUBO

Agora, imagine que vocês dois foram transformados na deusa Baubo. Lembre-se, ela é aquela que vê através dos seios e fala ou ri através da vulva. Torne-se esse estranho e indecente arquétipo de uma divindade feminina alegre e brincalhona, a deusa da obscenidade.

Enquanto riem, sintam que foram dotados de enormes seios através dos quais vêm o mundo, que vocês possuem uma enorme abertura entre suas pernas, para fora da qual seu riso pode borbulhar e fluir. Com mímica e palhaçada, mostrem um ao outro como é ser Baubo.

Homens, esta é uma grande oportunidade de vivenciar o que é, de maneira cômica, ser uma mulher. Andem como uma mulher, sintam as formas arredondadas, façam gestos femininos exagerados.

Parceiros, incentivem-se um ao outro a ser indecentes, grosseiros e vulgares, enquanto continuam a rir. Deixem tudo vir à tona; não contenham nada.

Façam isso por três minutos.

ESTÁGIO 6: TRAGAM O RISO PARA DENTRO MAIS UMA VEZ

Voltem para seu Círculo Mágico e deem-se de costas com seus joelhos erguidos. Continuem rindo. Fechem os olhos e vivenciem o riso por dentro. Concentrem sua atenção na pélvis. Vejam se existe uma diferença nas sensações que estão fluindo através desta parte do seu corpo, agora que vocês estiveram brincando como deuses e deusas sexuais.

Depois de alguns minutos, permitam que o riso pare lenta e suavemente. Fiquem deitados imóveis por um momento, com os olhos fechados, desfrutando as sensações em seu corpo. Talvez vocês sintam que uma grande purificação ocorreu, que o riso varreu muitas das velhas teias de aranha internas.

Sente-se e conte para seu parceiro o que você sentiu durante o exercício.

Termine com um Abraço Profundo e uma Saudação do Coração.

Indicações

Nos primeiros estágios deste exercício, talvez você sinta vontade de fazer pausas curtas no seu riso, mas é importante continuar sem interrupções. Seja total neste exercício. Concentre-se nas sensações físicas que você sente. Você verificará que o riso fica mais fácil quanto mais você o faz.

Uma chave valiosa para liberar o riso é encontrada no lema "Finja até você fazer". Em outras palavras, apenas ria e não se preocupe com o modo como sua risada soa. Ou, se você realmente quiser preocupar-se, ria do fato de você estar se preocupando!

Agora que relaxou sua pélvis, você pode explorar a energia que está despertando em todo o seu corpo.

EXERCÍCIO: MEDITAÇÃO DO FOGO

Objetivo e Benefícios

Na Meditação do Fogo, você se liga com uma energia flamejante que cura, purifica e estimula todo o seu corpo, despertando o Eu Selvagem. Você combina respiração interna com visualização para criar uma sensação de fogo que surge através de seu corpo, trazendo com ela uma chama de energia curadora que pode abrir canais de energia, queimados através de energia bloqueada ou reprimida, e liberar seu lado selvagem e seu poder.

A vida é selvagem. O amor é selvagem. E Deus é absolutamente selvagem.

— OSHO

Quando guio pessoas nesta prática em meus *workshops*, verifico que muitas delas têm visões do Eu Selvagem durante a meditação, recebendo imagens ou impressões de si mesmas como seres humanos livres e desinibidos. Acolha com prazer essas visões se elas vierem para você durante o exercício, ou mesmo depois, pois elas podem ajudá-lo a ter uma amostra da vida e da alegria que o Eu Selvagem traz.

Este exercício é uma preparação útil para abrir o Canal Secreto através dos sete centros de energia do corpo, uma prática que será apresentada no Capítulo 6.

Preparativos

- ✧ Prepare seu Círculo Mágico.
- ✧ Use um mínimo de roupa, porque é provável que você fique quente durante o exercício.
- ✧ É útil fazer este exercício ao som de música (ver Recursos, no final do livro, para sugestões).
- ✧ Este exercício pode ser feito sozinho ou junto com seu parceiro.
- ✧ A meditação dura 30 minutos.

ESTÁGIO 1: SACUDINDO SEU CORPO

Entre no seu Círculo Mágico.

Coloque música animada e dance vigorosamente por alguns minutos, movendo todo o seu corpo, esticando-se, pulando, sacudindo, soltando suas articulações e seus músculos, respirando pela boca para ativar sua energia.

Quando a música tiver terminado, fique confortavelmente sobre os pés, mantendo-os separados na largura dos ombros. Solte os joelhos e deixe-os ficarem ligeiramente dobrados. Deixe seus ombros relaxarem e seus braços ficarem soltos ao lado de seu corpo. Se sua pélvis está para trás, deixe-a cair para a frente em uma posição mais relaxada. Sinta que seus pés estão plantados firmemente sobre o chão.

Comece a sacudir-se de um modo relaxado e solto. Comece com suas mãos, então faça os braços e os ombros sacudirem, emitindo o som "Aaaah" alto ao fazê-lo.

Depois de alguns momentos, faça seu pescoço e sua cabeça sacudirem. Agora comece a sacudir os joelhos. Isso fará todo o seu corpo se sacudir. Solte-se completamente. Sacuda tudo.

Pare. Relaxe. Fique imóvel por um momento.

ESTÁGIO 2: COMEÇANDO A RESPIRAÇÃO DO FOGO

Quando estiver pronta, comece a respirar profunda e lentamente pela boca.

Mova suas mãos no ritmo de sua respiração. Expire, abrindo bem as mãos. Inspire, fechando as mãos.

Deixe o resto de seu corpo entrar no ritmo. Expire, sentindo seus ombros caírem para a frente e sua barriga cair para baixo. Inspire e sinta seu corpo ficar ereto de novo.

Faça sua cabeça movimentar-se. Expire, deixando-a cair para a frente. Inspire, erguendo sua cabeça, olhando para o céu.

Deixe o ritmo de sua respiração e os movimentos do seu corpo ficarem mais intensos.

Os amantes não acabam se encontrando em algum lugar. Eles já estão dentro um do outro.

— RUMI

ESTÁGIO 3: VISUALIZANDO O FOGO

Quando estiver pronta, insira o elemento de visualização.

Expire, enviando um fluxo de energia de seu peito e de sua barriga para suas pernas e seus pés, fazendo-a penetrar na terra com cada expiração.

Cada vez que você expirar, deixe sua energia penetrar cada vez mais fundo na terra, através do solo e da rocha, como que lançando raízes profundas.

Continue até que você possa penetrar no núcleo ardente da Terra, até que você possa ligar-se com aquelas chamas líquidas e derretidas que ardem eternamente no centro do planeta. Veja a lava vermelha e derretida, ardendo, borbulhando, uma enorme bola de fogo no ventre da Terra.

Ao ligar-se com o núcleo da Terra, evoque uma visão, uma lembrança, um sentimento de fogo. Lembre-se de quando você esteve pela última vez junto a um fogo ardente, ou quando você observou chamas pularem no céu, ou sentiu um calor penetrando em sua pele, aquecendo seus ossos. Lembre-se de como você suou com o calor. Veja as chamas vermelhas e laranja em sua imaginação.

Lembre-se também do fogo de sua paixão, as investidas de raiva quente vermelha, o calor da paixão sexual, o fogo queimando em suas costas, deixando todas essas imagens se fundirem e se misturarem em uma visão concentrada de fogo.

ESTÁGIO 4: TRAZENDO O FOGO PARA O SEU CORPO

Agora você pode começar a trazer o fogo do centro ardente do planeta.

Inspire, sugando o fogo através da terra em direção ao lugar onde você se encontra na superfície.

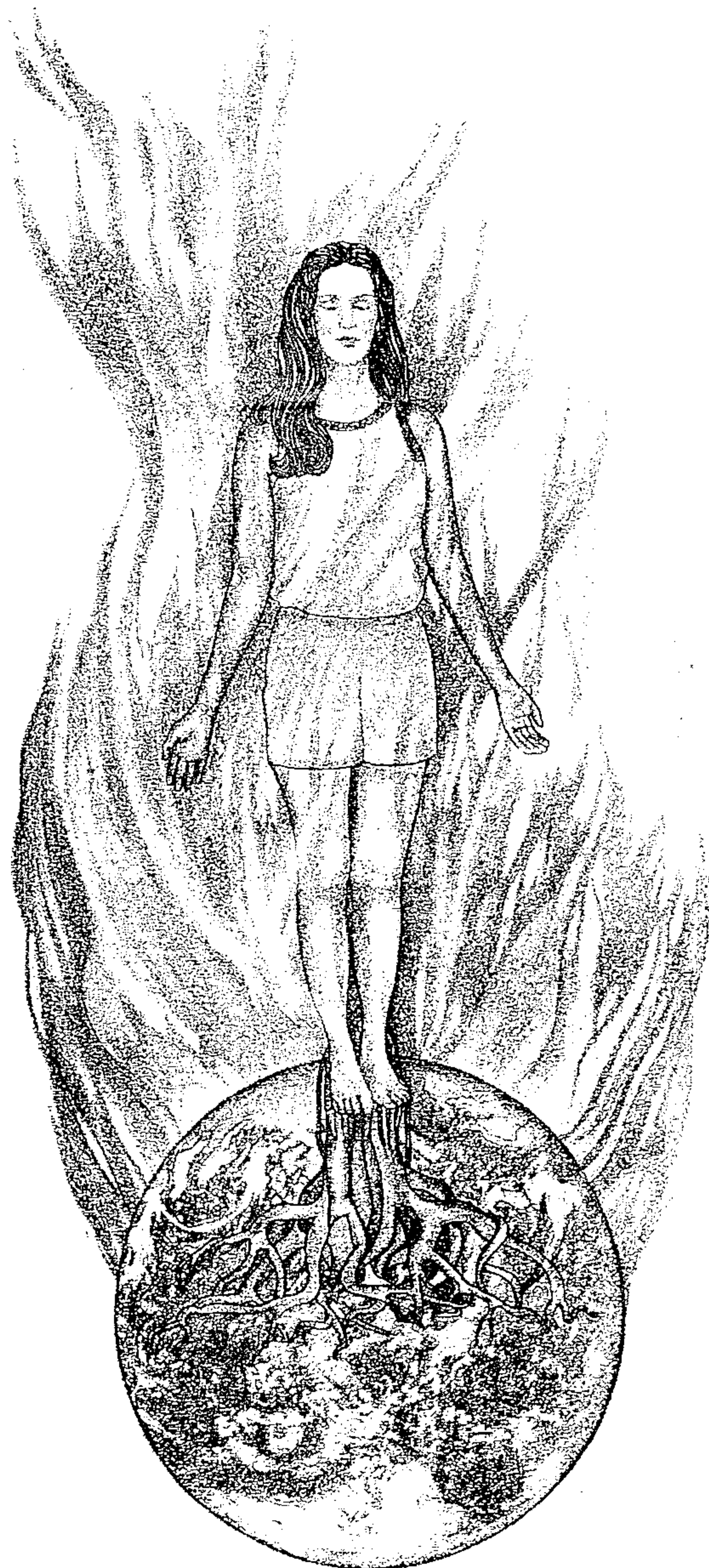
Expire, enviando seu próprio calor para encontrar-se com as chamas que se erguem.

Inspire, sentindo as chamas alcançarem a superfície da Terra e começarem a lamber as solas de seus pés. É energia pura, flamejante. É o próprio fogo da vida.

Expire, enviando sua energia para baixo, para encontrar o fogo que se ergue, sentindo as solas de seus pés ficando quentes.

Inspire, sentindo o fogo vermelho e derretido subir pelos seus pés, tornozelos e batata da perna. Deixe suas pernas ficarem quentes. Sinta o calor erguendo-se nos seus joelhos.

Continue respirando profundamente, fazendo movimentos corporais para ajudar o fluxo de energia. Com cada inspiração, deixe o fogo erguer-se mais alto, penetrando em suas coxas, pélvis, quadris, nádegas. Visualize a abrasadora cor vermelha espalhando-se por essas áreas, purificando-as, curando-as, energizando-as.



Sinta que sua energia está afundando na terra, como se você estivesse criando raízes. Ligue-se com o fogo e deixe-o crescer e mover-se através de seu corpo, purificando seu ser.

Ao sentir essa energia queimando em sua pélvis, comece a fazer sons. Dê uma voz para o seu instintivo, para a energia abrasadora de suas raízes selvagens e primais. Rosne, grunha, grite, expresse-se de qualquer maneira que pareça natural e apropriada.

Sinta o fogo erguendo-se dentro de sua barriga, liberando a energia animal que está despertando agora em suas entranhas. Respire profundamente, soprando as chamas de sua paixão, inflamando um fogo quente e vermelho em sua barriga. Talvez você receba vislumbres, visões ou *insights* súbitos de seu Eu Selvagem. Use-os para trazer ainda mais totalidade ao exercício.

Sinta o fogo erguendo-se em seu plexo solar e na área de seu peito, enchendo seus pulmões, dando-lhe poder, irradiando calor de seu torso. Sinta essa energia em seu coração, liberando emoções de tristeza ou alegria. Permita que suas mãos e braços se movam, expressando esses sentimentos.

Seu corpo está tornando-se um pilar de chamas, incendiando você com energias desconhecidas. Acolha com prazer essas sensações de força nova, vida nova. Dê-lhes um som, uma voz. Continue respirando.

Deixe o fogo erguer-se por sua boca; expresse a energia através de sons em sua garganta. Deixe o Eu Selvagem sair em gritos e vozes diferentes. Talvez você até queira dizer coisas incoerentes ou sem sentido. Dê-se permissão plena para expressar a energia de qualquer maneira que pareça boa.

Agora o fogo se ergue pela sua cabeça. Aqui, ele pode tornar-se sutil, como pequenas chamas azuis em sua testa, queimando quaisquer tensões mentais, quaisquer pensamentos limitados, preocupações, dúvidas, sombras, confusão. Deixe o fogo revitalizar seu cérebro, clarear sua cabeça, energizar sua mente.

Finalmente, deixe as chamas erguerem-se pelo alto de sua cabeça e irem além dela, erguendo-se cada vez mais alto. Deixe essas chamas ligarem você com o universo que o cerca.

ESTÁGIO 5: TORNANDO-SE O FOGO

Agora todo o seu corpo é uma coluna de fogo, da cabeça aos pés. Inspire, sentindo as chamas moverem-se para cima através de seu corpo, purificando cada parte de você. Você é um canal aberto, uma vara oca de bambu, deixando o fogo correr do centro da Terra para o céu.

Desfrute essa energia selvagem que corre através de você. Deixe seu corpo, seus braços dançarem o fogo. Deixe o fogo purificar seu corpo, queimando quaisquer impurezas, qualquer energia velha e entranhada. Você está sendo curada. Você se sente mais leve, mais radiante, dourada. Abra-se para quaisquer visões, imagens, símbolos que surjam de dentro das chamas.

Improvise uma “dança do fogo”, celebrando a purificação que você está recebendo. Mova seu corpo, faça sons, dance, seja arrebatada.

Quando sentir que o fogo alcançou cada lugar do seu ser, comece a diminuir o ritmo de sua respiração. Sinta o fogo afundando gradativamente no seu corpo, deixando sua cabeça, seu pescoço, seu peito, seu abdômen. Visualize as chamas retrocedendo, deixando sua pélvis e suas pernas, saindo pelos seus pés e penetrando na terra, afundando no núcleo do planeta, de onde elas vieram.

Sinta como o fogo levou consigo todos os antigos pensamentos e bloqueios que você não deseja carregar mais. Deixe-os ir. Entregue-os de volta para a Terra.

Deite-se no chão por dez minutos. Relaxe.

Se você fez este exercício com um parceiro, sentem-se e contem um para o outro suas experiências. Se você o fez sozinho, talvez deseje escrever suas experiências em seu bloco de anotações.

Termine com uma Saudação do Coração.

Indicações

A Meditação do Fogo é um exercício popular em meus grupos e em meus *workshops*, porque as pessoas acham desafiador e, ao mesmo tempo, fácil fazê-lo, com resultados concretos:

“Eu me vi como um vulcão adormecido, no qual pequenos tremores começaram a despertar minha energia adormecida”, contou um participante. “Em minha imaginação, a lava começou a subir através de passagens na terra e essas passagens estenderam-se para dentro do meu corpo como canais de fogo. De repente, quando o calor alcançou minha cabeça, foi como se eu entrasse em erupção!”

Talvez você não sinta nada acontecendo nos primeiros estágios do exercício, mas não fique desanimada. Fique atenta a pequenos tremores de energia e outras sensações em seu corpo, especialmente em suas pernas e em seus quadris, e associe essas sensações com imagens de calor e fogo. Amplifique as sensações com sua respiração, enquanto imagina que o fogo em seu corpo está ficando mais forte e mais quente.

A respiração rítmica é uma chave importante. Quanto mais forte você respirar, mais você atizará as chamas da sua Meditação do Fogo.

EXERCÍCIO: CONECTANDO-SE COM SEU ANIMAL SELVAGEM

Objetivo e Benefícios

Este poderoso exercício é semelhante às práticas usadas pelos xamãs para unir-se com um “animal de poder” com o objetivo de ganhar força, sabedoria e conhecimento secreto de forças ocultas e da natureza.

Contudo, meu exercício é ligeiramente diferente. A maioria dos rituais xamãs abarcam a crença de que existe um tipo de animal que é estreitamente alinhado com seu espírito, e que, uma vez que você tenha descoberto esse animal — seja um lobo, urso ou águia —, a associação é permanente. Você não muda de um animal para outro.

Em meu exercício, convido você a estabelecer ligação com qualquer animal que atraia você neste momento, neste exercício específico, de modo que você possa usar sua imagem para despertar energias selvagens e instintivas que estão adormecidas em você.

Repetindo o exercício em diferentes ocasiões, você pode invocar diferentes tipos de animais. Talvez você se veja correndo com os lobos, em seguida voando com as águias, depois lançando-se através da vegetação rasteira de um bosque como um urso de pêlo grisalho. Esteja aberto a essas possibilidades, mas não explore mais de um tipo de animal por sessão, pois isso pode causar confusão e diminuir o impacto do exercício.

Também é engraçado imitar animais como cachorros, veados e bodes, copiando seus movimentos e gritos, atacar abruptamente como o cavalo ou arquear suas costas como dois gatos voluptuosos.

— KAMA SUTRA

Estabelecer ligação com seu animal selvagem dá a você e a seu parceiro um sentimento expandido de liberdade e diversão, ampliando os parâmetros de sua relação e liberando, de um modo seguro e criativo, qualquer agressividade contida.

Neste exercício, você começa com visualização, imaginação, mas depois passa para uma dramatização real, representando seu eu animal.

Preparativos

- ✧ Este exercício pode ser feito sozinho, mas será descrito com duas pessoas participando juntas.
- ✧ Crie seu Círculo Mágico.
- ✧ Use roupa larga, confortável, que não restrinja nenhum movimento animal que você deseje fazer à medida que o exercício progrida.
- ✧ Talvez você queira colocar música, especialmente batida de tambor rítmica e profunda, ou talvez você prefira fazer esse exercício sem música. Faça como preferir.
- ✧ Resista à tentação de escolher previamente um animal, de modo que experiências mais profundas possam ser reveladas a você através do inesperado. Esteja aberto ao desconhecido.

- ✧ O exercício assume a forma de uma viagem, ou fantasia dirigida, que dividi em seis estágios. Mova-se através de cada estágio, representando os papéis conforme eu os descrever, enquanto a história se desenrola. Você e seu parceiro são atores em uma peça. Divirta-se com a encenação!
- ✧ Uma maneira útil de realizar este exercício é gravar em uma fita as minhas instruções, que duram cerca de 45 minutos, e em seguida tocá-las enquanto você encena os vários estágios.
- ✧ Esta viagem dirigida começa do mesmo modo que sua cerimônia de iniciação no Capítulo 2, mas, como você verá logo, ela termina de um modo bem diferente!

Prática

Entre em seu Círculo Mágico.

Acenda uma vela, queime um incenso, abaixe a intensidade das luzes — para evocar uma atmosfera de mistério e encanto.

Sente-se ou deite-se confortavelmente. Feche os olhos.

Respire fundo algumas vezes, relaxando seu corpo, livrando-se de qualquer tensão, trazendo-se para aqui e agora, no momento presente.

ESTÁGIO 1: A AVENTURA

Imagine que você está andando por uma trilha em campo aberto. É um dia claro e ensolarado e você está desfrutando a brisa no seu rosto e o sol quente no seu corpo. Você sente prazer com o movimento rítmico de suas pernas e de seus braços enquanto anda em um ritmo lento.

A trilha está subindo cada vez mais alto e, ao olhar para trás, você vê que está se afastando da civilização. Os campos bem arados, a rodovia cortando-os, a cidade distante... tudo está sendo deixado para trás enquanto você vira os olhos novamente para a trilha em frente.

Logo, o caminho começa a serpentear por entre as árvores. Você está entrando em uma bela floresta. Sem hesitar, você anda para a frente, e, ao fazê-lo, surge dentro de você um sentimento excitante de que algo maravilhoso vai acontecer dentro da floresta, algo muito importante e significativo em termos pessoais.

Você segue a trilha através das árvores, enquanto o sol desce suavemente no Oeste. Você pode ouvir cantos de pássaros e farfalhantes sons ocasionais na vegetação rasteira, mas não vê nenhum animal enquanto percorre seu caminho pela floresta que está aqui há milhares de anos.



Em seu sono, você entra no corpo de seu animal de poder. Aqui, o lobo.

O sexo está na raiz da vida, e não podemos aprender a ter reverência pela vida até que aprendamos a ter reverência pelo sexo.

— HAVELOCK ELLIS

Está ficando escuro, e você começa a se sentir cansado. Vendo uma clareira convidativa formada no meio de três árvores antigas, você decide parar, espreguiçar-se e descansar. Você não tem medo de passar a noite aqui. O ar está quente e a sensação proporcionada pela floresta é de mistério mas também de acolhimento. Logo suas pálpebras tornam-se pesadas, e você adormece.

ESTÁGIO 2: O SONHO

Enquanto dorme, você ouve uma voz, como a de um velho e sábio mestre, falando calmamente dentro de sua cabeça. O mestre está explicando algo que você já parece saber, que você esteve aqui antes, nesta floresta mágica, há muito tempo. Que você viveu muitas vidas como ser humano, mas antes desse tempo, muito tempo antes, você era um animal sábio e poderoso...

A voz some e, em seus sonhos, você parece estar flutuando para longe de sua clareira aconchegante nas árvores, flutuando na direção da boca escura de um túnel que suga você para suas profundezas semelhantes a um útero. Rostos humanos estremecem nas sombras enquanto você é levado rapidamente através do túnel, rostos que podem ter sido você, em alguma outra época, em alguma outra vida, rostos que parecem se tornar mais antigos, mais primitivos, mais semelhantes a animais, à medida que o túnel se torna mais profundo e então, subitamente, há escuridão total, silêncio e paz.

Descanse nesse silêncio primordial enquanto uma transformação mágica e misteriosa ocorre com você...

(A partir desse ponto, você combina ação com visualização, começando a representar e expressar o animal que você se tornou.)

ESTÁGIO 3: A TRANSFORMAÇÃO

Há o som de um pássaro, em seguida uma sensação de luz do começo da manhã incidindo sobre suas pálpebras. Você sabe que está de volta à clareira, debaixo das árvores, e também sabe, instintivamente, que algo profundo ocorreu. Este corpo que você habita agora não é um corpo humano.

Fique quieta. Mantenha os olhos fechados e explore lentamente a sensação de estar nesse estranho corpo novo. Que tipo de corpo é? É grande? É pequeno? Tem pêlo? Tem penas? Tem quatro pernas? Uma cauda?

Fale baixinho para si mesma, descrevendo as diferentes partes do corpo que você habita agora. Dê tantos detalhes quanto possível.

Sinta os músculos desse corpo, como eles se moverão uma vez que seu sono seja inteiramente quebrado. Sinta o cheiro desse corpo, o aroma do pêlo ou das penas. Não se apresse. Este é um momento precioso de criatividade que você está vivenciando. Compreensão e reconhecimento estão despontando dentro de você. Você se tornou um animal. Essa é sua realidade. Isso é você.

A luz da manhã fica cada vez mais clara, incitando você a abrir os olhos. Você se levanta lentamente, se espreguiça, talvez lamba suas patas, coce suas costas, enfie seu bico afiado em suas penas, preparando-se para um novo dia. Você olha em volta, sentindo o cheiro do vento, escutando a floresta acordando ao seu redor. Você sente uma sede dentro de sua barriga. Você precisa de água. Está na hora de sair de sua toca e descer para o rio para um gole matutino.

Em seu estilo animal, você se dirige ao rio. Se você for um grande urso, você segue andando, farejando aqui e ali, sem se importar com quaisquer criaturas que possam estar por perto. Se você for um animal menor, como um veado, talvez se mova de modo mais alerta, à espreita de predadores ou rivais. Se você for um pássaro, talvez voe de um galho para outro. Sinta a graça e o poder animais naturais através de suas veias enquanto anda na direção da água.

Lembre-se, agora isso é mais do que uma visualização. Abra seus olhos e mova seu corpo como se você tivesse se tornado seu animal. Rasteje pelo chão, imaginando que está a caminho do buraco de água ou regato, enquanto seu parceiro faz o mesmo.

ESTÁGIO 4: O ENCONTRO

Fontes e locais para beber água são divididos por muitas espécies e é aqui, nesta manhã, que você encontrará outro animal. Veja, aqui, através dos arbustos, que outra criatura está se dirigindo ao rio (trata-se de seu parceiro, com quem você irá interagir agora). Beba, mas observe-se atentamente. Esta é sua fonte. Talvez você queira dar um rosnado, um latido ou um guincho de advertência.

Ah! O outro animal também está latindo de volta! Agora você sente que chegou a hora de fazer uma demonstração de poder. Você aceita o desafio, aproximando-se do outro animal, mesmo que seja muito maior, menor ou muito diferente de você. Não existe intenção de machucar ou brigar, mas simplesmente mostrar sua força, seu poder animal.



O ritual de acasalamento começa.

Enfrente o intruso. Mostre seus dentes, suas garras. Mostre seu corpo poderoso. Faça sons ameaçadores. Lata, grunha, rosne, grasne. Imita ataques, simulando recuos, investidas súbitas, mas não toque na outra criatura. Sinta seu poder, mostre-o, mas não o use em luta. Depois de alguns minutos, você fez o que pretendia. Esse intruso sabe com quem ele ou ela está lidando! Agora que você conseguiu algum respeito, pode permitir que as coisas se tornem mais amistosas. Talvez haja lugar para dois animais em torno desta fonte, afinal de contas.

ESTÁGIO 5: A DANÇA DE ACASALAMENTO

Deixe seus sons, seu comportamento, ficarem menos ameaçadores, mais conciliadores. Cheire esse outro animal. Explore seu cheiro, seus odores. Lamba seu rosto. Aninhe seu focinho no seu pescoço. Dê uma cotovelada amigável em seu ombro.

De repente você sente um cheiro almiscarado surgindo dos órgãos sexuais um do outro. Hormônios estão sendo liberados. O desejo está agitando-se fortemente em suas costas. Sim, esta é a estação de acasalamento, e nessa floresta mágica, até criaturas de espécies diferentes podem desenvolver um interesse sexual saudável uma pela outra.

O ritual de acasalamento começa. Um animal é macho, o outro é fêmea (você pode começar com seu próprio sexo, mas deve desempenhar os dois papéis).

A fêmea está no cio. O perfume das glândulas de seu sexo atrai o macho e desperta o seu desejo. Veja, ele já está cheirando ao redor do centro do prazer dela, seus hormônios respondendo ao convite. Agora a dança de acasalamento pode começar. O macho desfila de um lado para o outro, estofando o peito, mostrando sua masculinidade, eriçando as penas, fazendo chamados altos e conquistadores, dançando ao redor em um balé de movimentos com o intuito de impressionar a fêmea.

A fêmea está interessada, mas quase não olha para o macho diretamente, fingindo lamber suas patas ou mastigar um pedaço de alimento, provocando até exhibições maiores do macho em um esforço para obter sua atenção. Agora ele avança, pronto para cobrir a fêmea. Ela rosna ou guincha, repelindo seus avanços, aumentando ainda mais a excitação dele. O pêlo e as penas voam enquanto o macho se exhibe e faz poses repetidamente diante da fêmea, demonstrando teatralmente sua luxúria, então pula sobre ela, enquanto a fêmea, embora sabendo secretamente o modo como as coisas terminarão, fica lutando com ele a fim de afastá-lo, rosando, guinchando ou ganindo, deixando-o mais e mais excitado.

Ele realiza outro balé, então tenta de novo, agarrando a fêmea pelo pescoço, em uma tentativa de mantê-la parada enquanto a cobre. Ah! Desta vez ele é bem-sucedido, montando na fêmea e curvando-se sobre ela com movimentos musculares insistentes a partir de suas costas.

Vá fundo nessas sensações. Permita-se experimentar inteiramente essas energias animais, apesar de você estar vestido. Acabe de representar. Seja totalmente sexual até que o ritual de acasalamento esteja completo.

ESTÁGIO 6: MUDEM DE PAPÉIS SEXUAIS

Feito o acasalamento, os dois animais se separam e descansam por alguns momentos. Deitem-se e fechem os olhos. Respirem fundo algumas vezes.

Neste momento de relaxamento, imagine que você muda magicamente seu papel sexual. Agora a fêmea torna-se o macho. O macho torna-se a fêmea.

Lentamente, a dança de acasalamento começa de novo, com cada um de vocês experimentando a polaridade sexual oposta.

Sinta a diversão, como mulher, de ser um animal do sexo masculino com um pênis. Verifique como é. Exiba os seus órgãos. Orgulhe-se de seu novo sexo.

Desfrute a novidade, como homem, de ser um animal do sexo feminino. Veja se você pode atrair a atenção desse macho atrevido, mas não fique ansioso demais para agradar.

*Crescimento consciente, vida consciente,
significa tornar-se mais sábio, mais
inteligente, mais satisfeito, mais poderoso e
mais feliz.*

— OSHO

O novo macho desfila e dança para sua futura companheira, então tenta acasalar. Ela deve resistir, uma ou talvez várias vezes, antes de sucumbir às suas investidas. Desfrute os grunhidos, os rosnados, cacarejando e guinchando. Emite sons que você nunca ouviu antes enquanto o desejo puro do animal toma conta de seu corpo.

ESTÁGIO 7: A VOLTA

Tendo o calor do acasalamento passado, os dois animais relaxam, permanecendo deitados preguiçosa e pacificamente lado a lado, com suas energias exauridas. Depois de algum tempo, eles fecham os olhos e começam a sonhar, sonhos estranhos para animais, porque eles se vêem flutuando na boca de um túnel comprido e escuro, sendo carregados nos ventos do tempo para um futuro longínquo, até que afinal se vêem na outra ponta do túnel, emergindo na luz do dia.

Sonolentos, eles abrem os olhos e se vêem milagrosamente na forma humana, deitados juntos no Círculo Mágico. Que surpresa! Eles são magos sexuais, praticando exercícios a partir de um livro de magia!

Quando se sentirem prontos, sentem-se e contem suas experiências. Terminem com uma Saudação do Coração.

Indicações

De início, talvez você sinta que ligar-se com seu Animal Selvagem não é algo real, ou parece tolo, ou não lhe dá o sentimento forte que você havia esperado. Em caso afirmativo, lembre-se de que fomos ensinados a não

correr riscos, a permanecer no controle, a usar nossas mentes céticas para rejeitar o que parece estranho e desconhecido.

Tenha coragem de lançar-se totalmente neste exercício, abrindo caminho para uma experiência de sua impetuosidade animal de um modo brincalhão porém entusiasmado. Lembre-se, cada um de nós carrega nas células as lembranças genéticas de nossa herança animal. Ela está ali, esperando para ser despertada. Use as Três Chaves da respiração profunda, movimento e som para despertar suas energias e trazer para fora o animal dentro de você.

Estabeleça contato com suas energias selvagens de um modo que respeite a sensibilidade de seu parceiro. Seu desafio, aqui, é ficar na margem: sendo selvagem porém brincalhão, sem intimidar nem ferir seu parceiro.

Durante os rituais de acasalamento, talvez você realmente sinta vontade de fazer amor com seu parceiro. Se isso acontecer, desfrute a luxúria inocente de seu Animal Selvagem no cio. Fique dentro do papel e não passe para os velhos modelos familiares de união sexual. Se você não sentir vontade de fazer amor, tudo bem.

Nos rituais de acasalamento, certifique-se de que você experimenta os dois papéis, o masculino e o feminino. Em meus *workshops*, muitas mulheres dizem que sentem uma forte liberação de energia selvagem e também uma sensação de cura sexual quando se dão permissão para representar o sexo masculino totalmente e se colocar sobre seu parceiro.

Algumas pessoas gostam de tornar-se peixe durante este exercício de visualização, mas isso pode tornar as coisas um tanto problemáticas durante os estágios de acasalamento. Por exemplo, é difícil imaginar um urso mergulhando sob a água para acasalar-se com um golfinho, ou uma baleia vindo para a terra para seduzir uma rena. Se você se sentir atraída por esses desafios, por favor, siga em frente. Mas geralmente eu guio as pessoas, fazendo-as escolher animais terrestres ou grandes pássaros para este exercício.

Se você fizer o exercício sozinho, talvez escolha visualizar um animal intrometendo-se em sua fonte de água e agir de acordo com essa visualização. Talvez até decida inventar uma dança de acasalamento com um parceiro imaginário — algo a experimentar de verdade quando alguém importante surgir.

DA ENERGIA SELVAGEM À VISÃO CLARA

Neste capítulo, você estabeleceu ligação com uma fonte importante de seu poder despertando a força de seu Eu Selvagem. Ao fazê-lo, você conseguiu vivenciar uma liberação de energia revigorante, energizante e curativa. Mas essa energia selvagem não tem direção em si mesma. É preciso que lhe seja dado um objetivo, um foco, uma intenção.

O capítulo que se segue lhe mostra como criar uma visão clara de seus objetivos, preparando para o momento em que você carregará uma visão com todos os seus recursos de energia e a canalizará pelo seu corpo acima em um processo alquímico de purificação e transformação.

Aprendendo como criar tal visão, você começa a entrar no domínio da verdadeira magia, penetrando nos mistérios dessa arte através da qual visões podem tornar-se realidade.



CRIANDO SUA VISÃO MÁGICA

Abrindo a Porta para a Magia Sexual

Você se energizou como mago, abençoou seu corpo e despertou seu eu selvagem. Agora você está pronto para dominar outra habilidade importante que o ajudará a realizar seus objetivos: criar e manter uma visão mágica.

É sua visão que dá enfoque e direção a seus poderes mágicos. Você precisa ver claramente as áreas de sua vida que deseja transformar. Precisa identificar os objetivos pessoais que deseja alcançar. E, quando tiver criado uma visão de seu desejo, precisa saber como condensá-la em um símbolo mágico potente que pode ser carregado com o poder de sua energia sexual.

Há mil anos, no Tibete, foi uma visão de vingança contra os perseguidores de sua família que conduziu o lendário iogue Milarepa a estudar o que agora seria chamado de “magia negra”. Uma vez que ele havia adquirido domínio sobre esses poderes, a determinação veemente de Milarepa de ver seus inimigos sofrerem capacitou-o a criar e manter uma visão de tal força e clareza que, usando forças ocultas, ele conseguiu derrubar casas e devastar cidades inteiras.

Mais tarde, porém, Milarepa ficou horrorizado com a natureza destrutiva de seus poderes e se deu conta de que essas forças negativas acabariam voltando-se contra o seu criador. Ele sabiamente decidiu canalizar sua energia em uma direção positiva, buscando uma visão de transformação espiritual e acabou tornando-se um místico iluminado.

Ó noite que me guiou,
Ó noite mais adorável que o amanhecer,
Ó noite que juntou a Amada com o Amante,
Amante transformado na Amada!

— SÃO JOÃO DA CRUZ

Mas você não precisa recuar no tempo e encontrar figuras lendárias como Milarepa, a fim de entender a natureza de uma visão. Criar e manter uma visão é uma das coisas mais naturais que fazemos em nossas vidas. Consciente ou inconscientemente, cada um de nós faz isso todo dia.

Por exemplo, você está no escritório, é fim de tarde e você está começando a ficar com fome. O que você faz? Começa a criar uma visão sobre o jantar. Sentado em sua escrivaninha, a quilômetros de casa, você examina o conteúdo de sua geladeira e dos armários da cozinha com sua imaginação e pega a comida que deseja naquela noite.

Então você se vê cortando cogumelos, cebolas e pimentões em cubos, acrescentando-os a um molho condimentado para o macarrão que está fervendo em uma grande panela sobre o fogão. Hum! Está cheirando bem! Em um lampejo, você pula para o produto acabado, vendo em detalhes vivos, a *pièce de résistance* arrumada de modo elegante em uma travessa, pronta para satisfazer a fome que desencadeou todo o seu processo criativo.

Eis aqui outro exemplo comum. Você está prestes a ir para uma entrevista de emprego. Ela é importante; então, é provável que antes você se sente e imagine todo o processo: o que você vai vestir, que perguntas lhe serão feitas, que respostas dará e que questões você mesmo levantará. É provável que você planeje uma certa abordagem, ou estratégia, para produzir um resultado imaginado, prevendo como os entrevistadores se comportarão e como você vai lidar com a situação. Talvez você possa até imaginar uma festa depois para comemorar um resultado bem-sucedido.

Isso também é uma forma de criar uma visão.

Do mesmo modo, você pode refletir antes de dar um telefonema interurbano para um amigo e perguntar-se: “Essa é uma boa hora para telefonar?” Ao fazê-lo, você pode manter uma visão da pessoa em sua mente, imaginando o que ele ou ela pode estar fazendo, adquirindo assim uma noção quanto a ir ou não em frente com o telefonema. Isso também é uma forma de visão.

Em relação aos cuidados com a saúde, a visualização dirigida está ficando conhecida como uma ajuda valiosa para a medicina convencional. Médicos que se especializam no uso da imagem no tratamento de doenças, como o Dr. Martin Rossman, autor de *Healing Yourself*, citam vários tipos de doenças, pedras nos rins, dores nas costas e até câncer, que foram aliviadas ou curadas por meio de diferentes tipos de imagens. Convencido de que os pensamentos podem desencadear as capacidades de autocura do corpo, o Dr. Rossman criou de modo bem-sucedido uma grande variedade de métodos para curar doenças físicas através de imagens e visualização.

Quando você usa a visão na magia, está empregando-a como uma ferramenta poderosa para dar direção e propósito para seus poderes mágicos, definindo o resultado que deseja manifestar. Portanto, sua visão precisa ser definida de modo tão preciso e claro quanto possível, pois esta é a alquimia que utilizará todas as suas energias, dando-lhes poder e uma direção focalizada.

AS MUITAS DIMENSÕES DA VISÃO CRIATIVA

Quando convido as pessoas a criarem uma visão em meus *workshops*, elas tendem a supor que estou pedindo que criem um quadro, ou uma imagem visual, na mente. Por exemplo, se sugiro que criem uma visão de um estado sexual orgástico e satisfeito, a maioria dos participantes tentará “ver” um quadro de si mesmas nesse estado, evocando uma imagem visual em que elas parecem felizes e sexualmente satisfeitas.

O amor é o segundo sol da Natureza.

— GEORGE CHAPMAN
All Fools

Certamente, esse é um modo de criar uma visão, mas não há necessidade de se preocupar se você não é o tipo visual. A capacidade de pensar visualmente é apenas um dos vários tipos de imagens disponíveis através de sua imaginação. Suas imagens podem manifestar-se como quadros, pensamentos, sons, gostos e cheiros.

Por exemplo, a visão que você cria pode assumir a forma de uma afirmação, tal como: “Eu relaxo e me abro para o prazer. Convido o fluxo de prazer orgástico a percorrer o meu corpo.” Você pode começar um diálogo com você mesmo, descrevendo sua visão em voz alta, ou ouvir uma voz intuitiva surgindo de dentro, como um guia interno, que pode expressar-se em palavras, sentimentos ou impulsos.

O corpo físico tem uma notável capacidade de responder às imagens. Tente isto: detenha-se por um momento e imagine-se na sua cozinha cortando um limão em fatias, pegando um pedaço e sugando o suco ácido. Você provavelmente sentirá um fluxo imediato de saliva em sua boca, especialmente debaixo da língua.

Aqui, um pensamento ou uma imagem está criando uma sensação corporal, mas você também pode fazer o contrário. Concentrando-se em sensações corporais, você pode criar uma visão apropriada. Simplesmente deitando em sua cama, movendo seu corpo de um modo sensual e erótico, e sentindo o toque de sua pele nua contra os lençóis, você pode gerar uma visão poderosa de satisfação sexual.

O elo entre a imaginação e os sons e os cheiros também é muito forte. O uso de incenso e sinos nas cerimônias religiosas ao redor do mundo é

baseado na compreensão de que essas sensações podem ajudar a evocar certos estados espirituais, como a meditação, a devoção e a paz interior. Nas dimensões mais terrenas da vida, o cheiro de torta de maçã recém-assada ou biscoitos de chocolate podem desencadear um fluxo de lembranças agradáveis da infância.

Não só sons e cheiros externos estimulam estados e lembranças internos, mas você também pode descobrir que pode *imaginar* um som ou cheiro que dá profundidade e vibração a uma visão. Em suma, você pode criar uma visão pessoal usando toda a extensão da percepção sensorial, bem como palavras e pensamentos. Não há necessidade de limitar-se a uma única dimensão das imagens.

DOIS TIPOS BÁSICOS DE VISÕES

Existem dois tipos básicos de visões: aquelas que nós recebemos como revelação e aquelas que criamos com nossa imaginação.

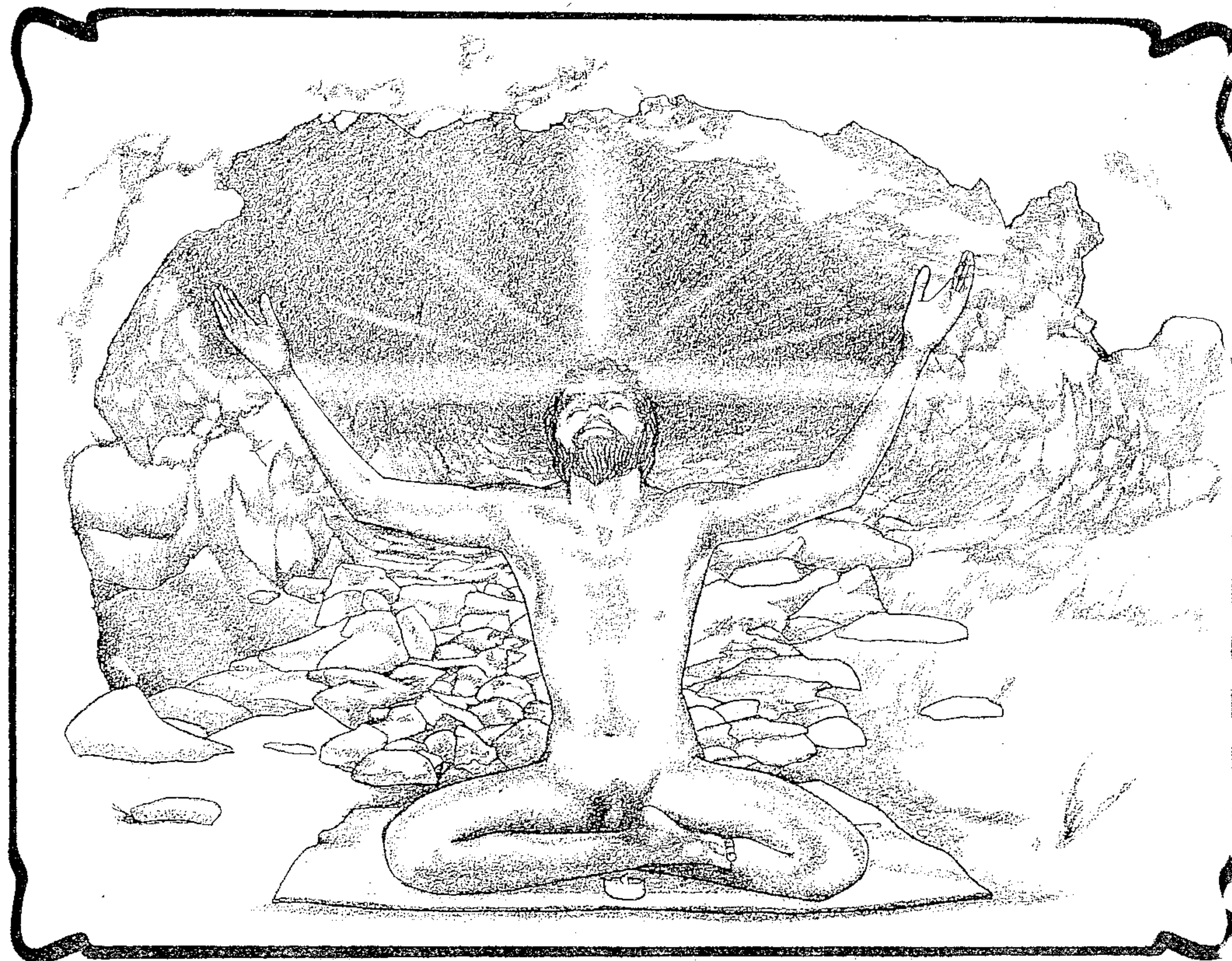
Em praticamente todas as tradições espirituais, a idéia de receber uma revelação através de visões é comum. Homens santos da Índia e do Tibete freqüentemente descrevem como, durante a meditação ou o jejum, um deus ou “deva” aparece e transmite um ensinamento ou *insight* vital que eles estavam buscando.

Na tradição judaica, Moisés recebeu a revelação dos Dez Mandamentos através desse tipo de visão, enquanto muitos santos cristãos falaram de revelação divina vendo a figura de Cristo ou Maria ou ouvindo uma voz ou música celestial.

A tradição dos indígenas americanos da Busca da Visão contém um tema semelhante de busca da revelação através de uma visão que é invocada como um rito de passagem para a maturidade — uma prática que foi adotada entusiasticamente por alguns buscadores modernos.

Em todas essas visões, o buscador, ou aquele que se aventura por esse caminho, é receptivo. A manifestação da visão é deixada para forças universais que se encontram além do poder e do conhecimento humanos comuns.

Um tipo de visão mais intencional é encontrado em algumas tradições espirituais indianas, em que o buscador ou adepto concentra-se em um deus ou deusa específica, cujas qualidades divinas ele deseja alcançar. A imagem do deva é então carregada de energia — através do canto de mantras sagrados, ou fazendo oferendas e sacrifícios especiais — até que o buscador sinta que ele ou ela incorporou as qualidades desejadas. Na maioria dos casos, exige-se que o buscador mantenha constantemente uma visão do deva em sua mente até que a transmissão tenha sido realizada.



Sadhu, ou iniciado espiritual, recebendo a revelação divina em uma caverna do Himalaia.

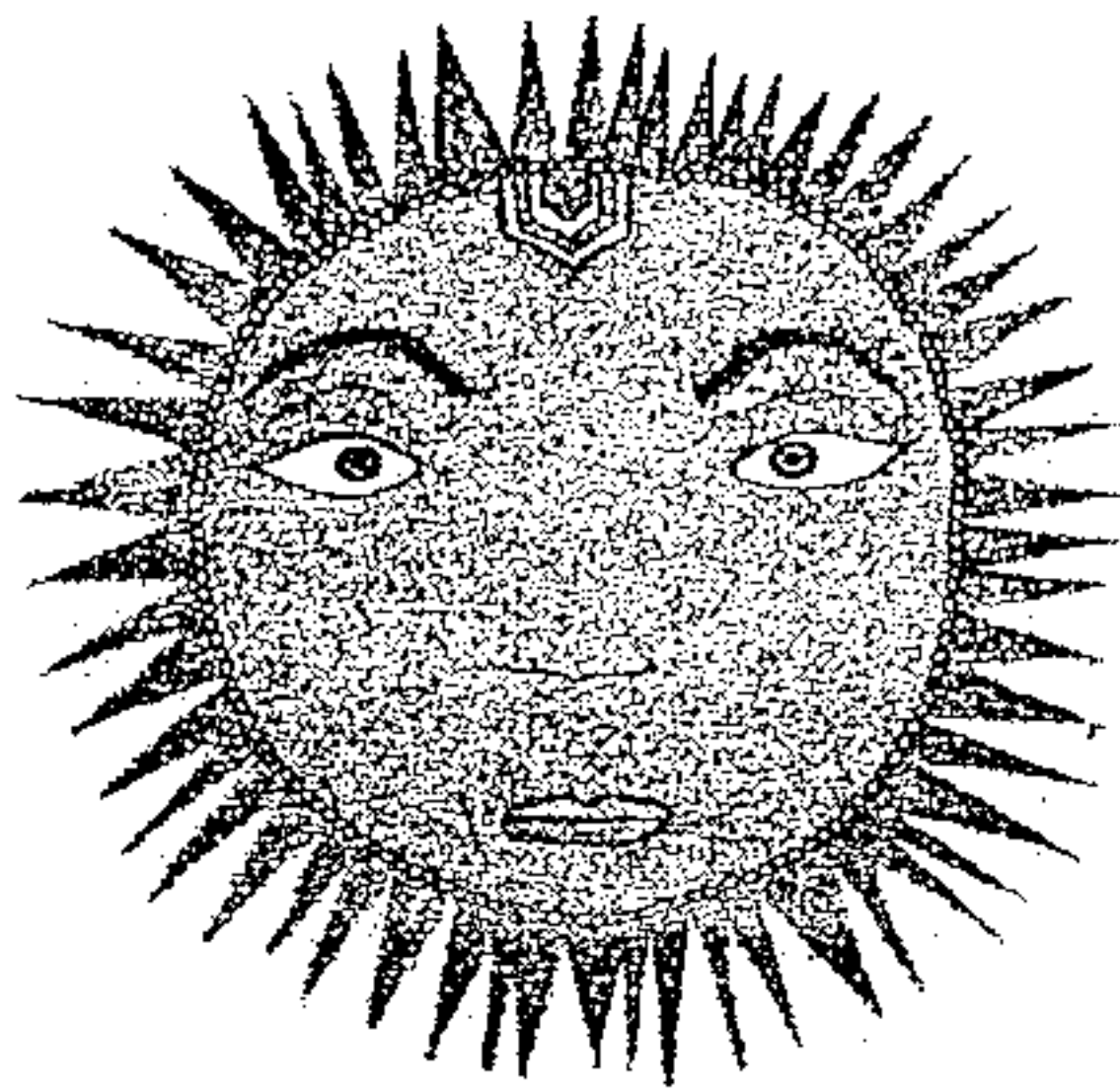
No domínio da magia, você também age intencionalmente, criando uma visão de seu resultado desejado. Com a magia, você decide o que deseja alcançar, em seguida cristaliza seu desejo através da visualização e de outras técnicas que são descritas neste capítulo. Quanto mais clara, firme e detalhada a visão, maior a possibilidade de que ela se manifestará em sua vida.

MAGIA, SEXO E VISÕES

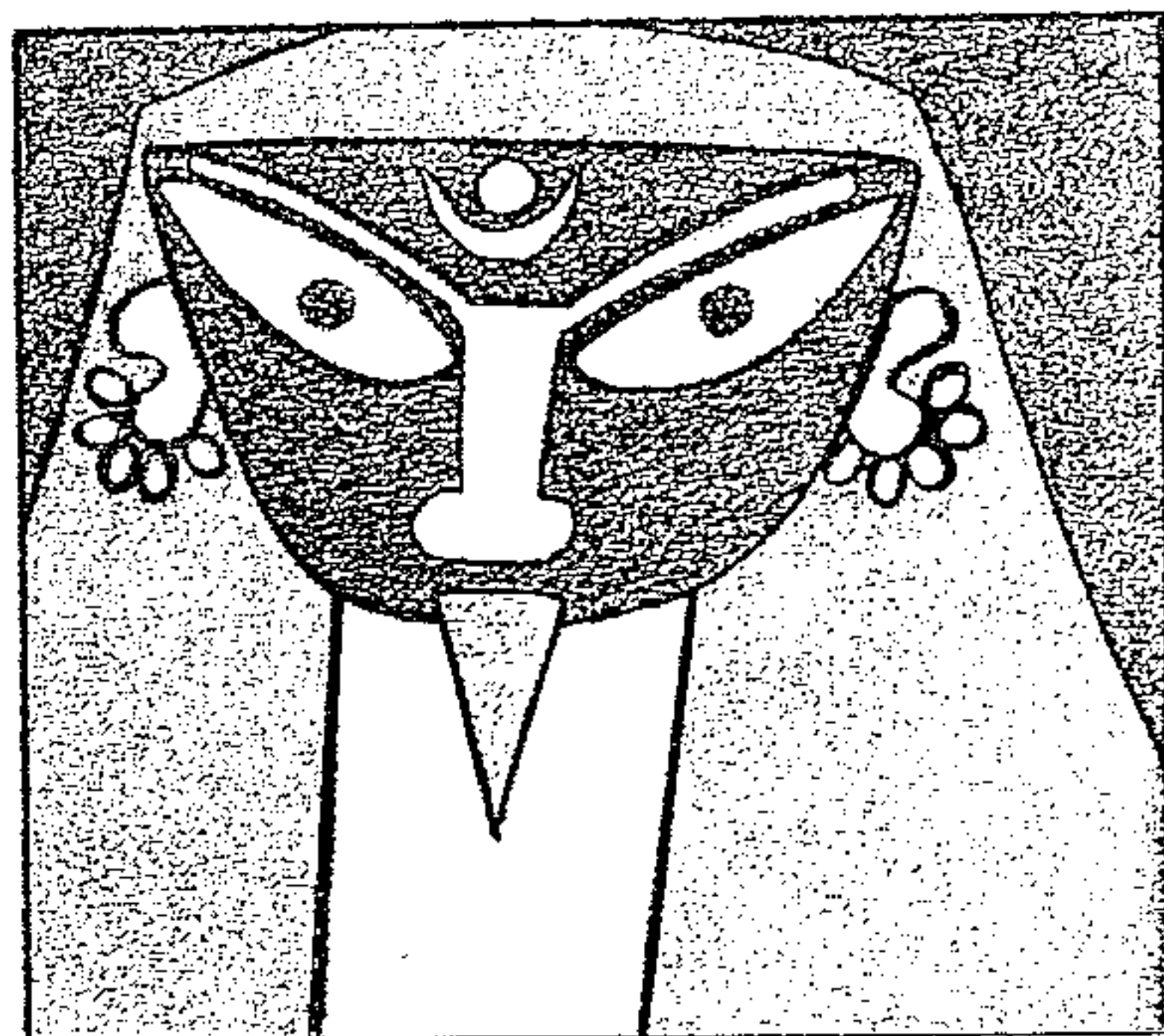
A magia sexual é multidimensional. Tem o poder de realizar todos os tipos de desejos, inclusive:

- ⇒ Cura pessoal e transformação.
- ⇒ Novas relações amorosas.
- ⇒ Maior intimidade e harmonia em relações existentes.

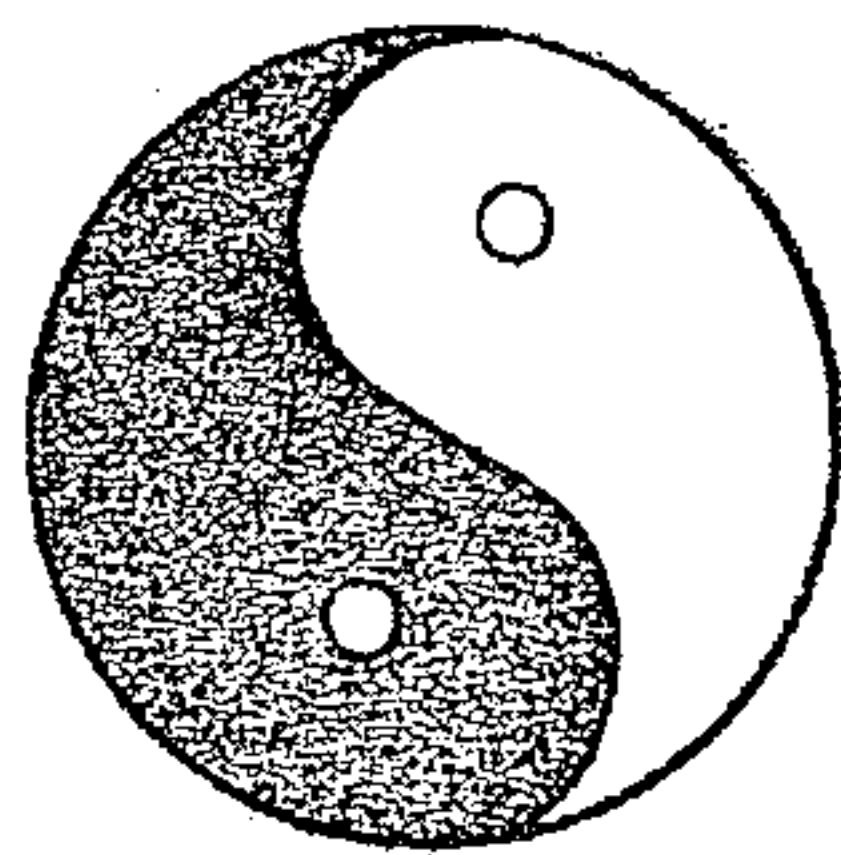
⇒ Manifestações materiais como abundância financeira, uma nova casa ou um novo emprego.



O sol, o brilho e o poder de meditação.



O rosto, The Wildness of Kali, pintado por Ajit Mookerjee, uma artista contemporânea.



O símbolo de equilíbrio e harmonia yin-yang, resultando da idéia de que opostos, como um macho e uma fêmea, podem ser complementares.

Recentemente ajudei dois parceiros amorosos, Jeffrey e Laura, a criar um ritual de magia sexual que teve por finalidade trazer melhores oportunidades de emprego para Jeffrey. Ele estava trabalhando havia cinco anos

na equipe de uma produtora de cinema de Los Angeles. Era um bom emprego, mas desprovido de oportunidades criativas. Além disso, sua parceira amorosa, Laura, tinha acabado de começar a trabalhar como conselheira em um novo e empolgante projeto de vídeo em uma produtora diferente.

“Não seria maravilhoso”, sonharam os amantes, “se Jeffrey pudesse de algum modo conseguir um emprego na equipe de produção para a qual Laura está trabalhando?”

O jeito normal de abordar o empregador de Laura não produziu resultados; ele disse que não estava interessado em contratar Jeffrey. Com minha ajuda, eles começaram a criar cuidadosamente uma visão em que Jeffrey foi retratado da seguinte forma: ele havia deixado seu antigo emprego e entrado para a outra produtora. Eu o incentivei a estipular condições específicas para a transferência, tais como receber um salário maior que o anterior e obter uma posição criativa, na qual seu entusiasmo e talento podiam encontrar expressão.

Uma vez que sua visão estava claramente estabelecida, conduzi Jeffrey e Laura no processo de criar um Símbolo Mágico que expressasse sua visão e carregar esse símbolo com sua energia sexual. Então eles começaram a praticar a magia sexual diariamente. Depois de uma semana, algo totalmente inesperado ocorreu: um diretor de cinema que trabalhava para a produtora de Laura procurou o chefe e falou com ele sobre as vantagens de contratar Jeffrey.

Nada aconteceu imediatamente, mas Laura e Jeffrey sentiram-se encorajados e continuaram a praticar magia sexual. Uma semana depois, Jeffrey recebeu um telefonema — ele tinha sido contratado. É desnecessário dizer que os dois parceiros ficaram maravilhados.

CONDENSANDO SUA VISÃO EM UM SÍMBOLO

Uma das chaves para o sucesso na magia é conseguir traduzir, ou condensar, a visão de seu objetivo desejado em um símbolo. Os símbolos constituem um tipo de estenografia que pode capturar a essência de algo mais elaborado e complexo. Como tal, eles podem ser tremendamente poderosos.

Nossas vidas contêm muitos símbolos: a cruz que significa cristianismo, a bandeira que simboliza um certo país... Os símbolos têm a capacidade de penetrar fundo na mente subconsciente. Eles servem como uma espécie de linguagem básica que pode ligar as pessoas e as idéias de maneiras poderosas. Por exemplo, se você está vendo um noticiário na televisão e vê uma multidão de estrangeiros ou manifestantes queimando uma bandeira de seu país, talvez você se sinta insultada, enfurecida, talvez até violenta, muito embora seja apenas uma peça de tecido colorido. Por outro lado, se a mesma bandeira for erguida em uma celebração de vitória porque um atleta

acaba de ganhar uma medalha de ouro olímpica, talvez você sinta uma onda de orgulho. Em ambos os casos, não é o tecido, mas o que ele simboliza, que despertou emoções ardentes em você.

Nas dimensões esotéricas, espirituais e mágicas, os símbolos são usados de forma mais ampla, incluindo símbolos astrológicos, runas, cartas de tarô, hexagramas, o símbolo yin-yang do taoísmo, o cálice do Santo Graal, a roda indiana da Vida e da Morte, as rodas mestras dos rituais xamânicos.

Na magia, um dos tipos mais comuns e potentes de símbolo é conhecido como um sinete, que pode ser definido como a destilação, ou essência, de uma visão mágica que é expressa através de palavras.

Por exemplo, se você está insatisfeito com seu trabalho, talvez queira criar uma visão de um tipo novo e mais satisfatório de emprego. No momento em que essa visão estiver clara, você pode fazer um sinete que simbolize esse desejo sincero. Para fazer o sinete, pegue caneta e papel e escreva a afirmação que expressa seu desejo:

“Quero criar um trabalho no qual me sinta feliz e satisfeita.”

Talvez você queira experimentar criar um sinete à medida que eu explico o procedimento. Pegue caneta e papel e experimente.

Agora reduza a afirmação a uma frase simples, de preferência não mais de duas ou três palavras, tal como “CRIO GRANDE EMPREGO”.

*Deus é o amante, o amoroso e o amado,
tudo ao mesmo tempo.*

— UMA CANÇÃO SUFI

Em seguida, você remove quaisquer letras que estejam duplicadas na frase. Em “CRIO GRANDE EMPREGO”, você verá que as letras E, R, O, G foram todas duplicadas. Quando estas tiverem sido removidas, agrupe as letras restantes, ficando assim: “CIANDMP”.

Agora você pode liberar seus talentos artísticos, criando um símbolo a partir dessas letras, do mesmo modo que uma empresa cria um logotipo. Você tem completa liberdade para criar um símbolo que lhe pareça adequado e que reflita o seu desejo (ver ilustração na página 170).

As letras não precisam ser do mesmo tamanho; você pode fazer o o grande e colocar todas as outras letras dentro dele. Você pode pegar a cauda do g e colocá-la debaixo de todo o símbolo. O importante é criar um sinete com o qual se sinta feliz, algo que capte o sentimento ou essência de seu desejo.

Os sinetes são atrativos para as pessoas com intelectos aguçados, que gostam de brincar com palavras e letras. Contudo, outros podem sentir-se mais inclinados para tipos abstratos e intuitivos de símbolos.

Se esse for o seu caso, existe uma alternativa e um modo igualmente eficaz de criar um símbolo mágico: você pode pintar ou desenhar um quadro de seu resultado desejado.

Seu quadro pode ser uma representação literal e real do objeto do seu desejo, ou pode ser uma expressão abstrata que transmita sentimento em vez de forma — talvez não mais do que uma aura de luz dourada que cerca um centro quente, rosa e brilhante de energia. Não importa se sua pintura parece sem sentido para os outros. O importante é que ela entre em ressonância com sua visão.

Pode ser útil incluir símbolos conhecidos em sua pintura, tais como círculos, quadrados, triângulos, luas e estrelas. Esses símbolos contêm certos significados elementares que podem auxiliar você na expressão de seu desejo. Eis aqui alguns mais comuns:

- ✧ Círculo: perfeição, totalidade, ciclos de vida, contido em si mesmo.
- ✧ Quadrado: poder, guardado e protegido, equilibrado, estruturado, potencial.
- ✧ Triângulo: ascensão de energia, movendo-se de fundamentos sólidos para um resultado voltado em uma única direção, transformação, alquimia.
- ✧ Estrelas: magia, luz, bondade, anseio espiritual.
- ✧ Sol: coração, calor, fogo, riqueza, expansão, compaixão.
- ✧ Lua: seu mundo interior, mistério, qualidades femininas, serenidade, *insights* profundos, necessidades subconscientes.
- ✧ Água: sentimentos, emoções, profundidade.
- ✧ Golfinho: alegria, felicidade, harmonia, boa sorte.
- ✧ Leão: coragem, força, poder.
- ✧ Dragão: fogo, energia, criatividade, poder.
- ✧ Cobra: sabedoria, inteligência, energia sexual.
- ✧ Águia: clareza de percepção, visão global, liberdade, espaço.

Uma terceira possibilidade é combinar um sinete com uma pintura ou um quadro. Você pode ou criar o sinete primeiro e então fazer uma pintura ao redor dele, ou fazer uma pintura e então acrescentar o sinete a ela.

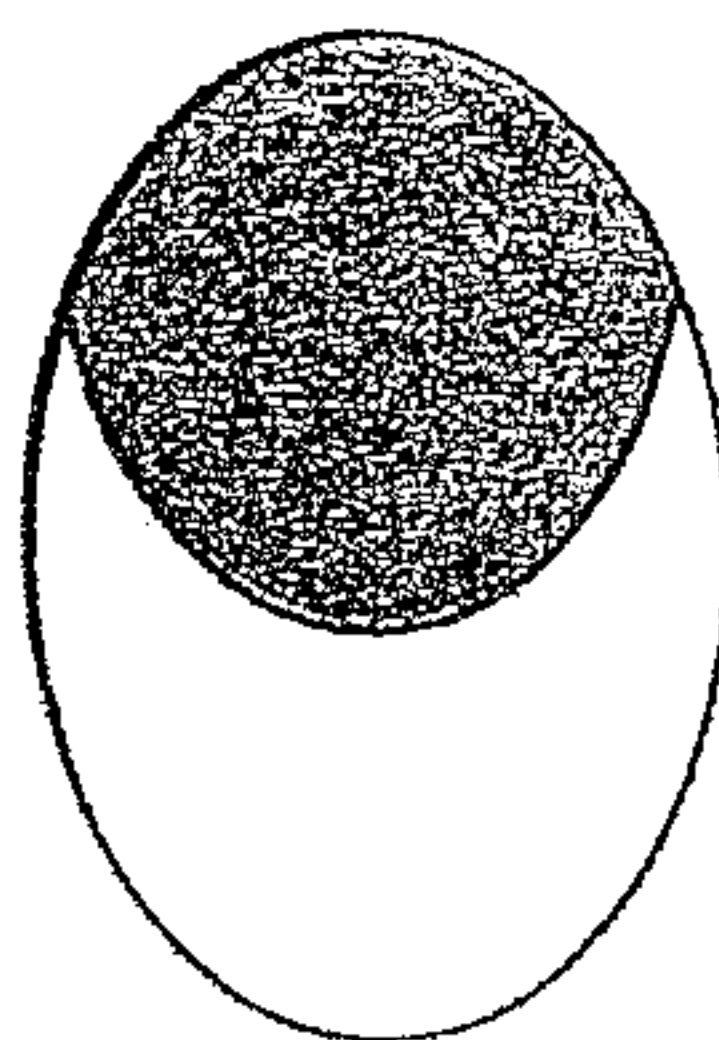
Agora que cobrimos os conceitos básicos envolvidos na criação de uma visão e na condensação dela em um símbolo, podemos parar para refletir sobre nossas razões para criar uma visão em primeiro lugar. De fato, em essência, existe apenas uma razão: desejo.



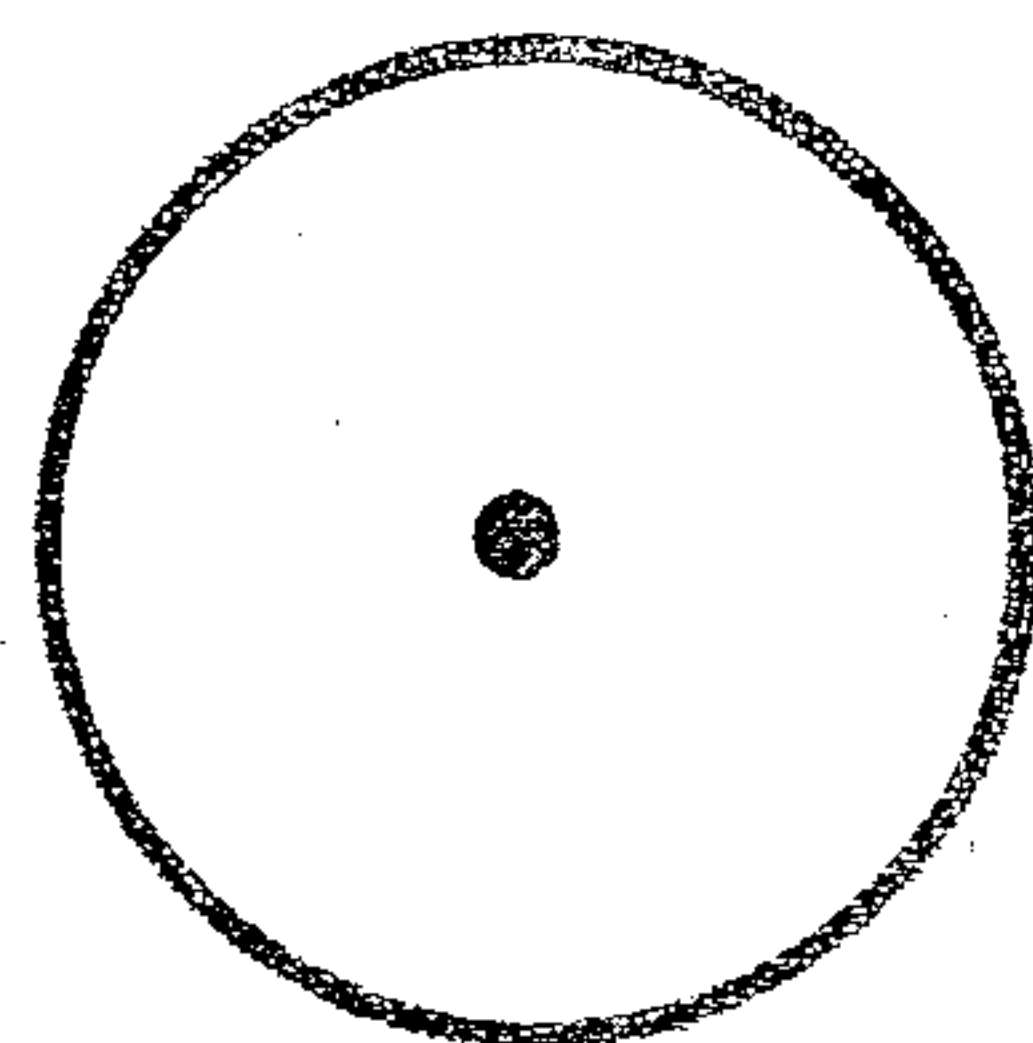
O golfinho, símbolo da brincadeira inocente, da criança interior.



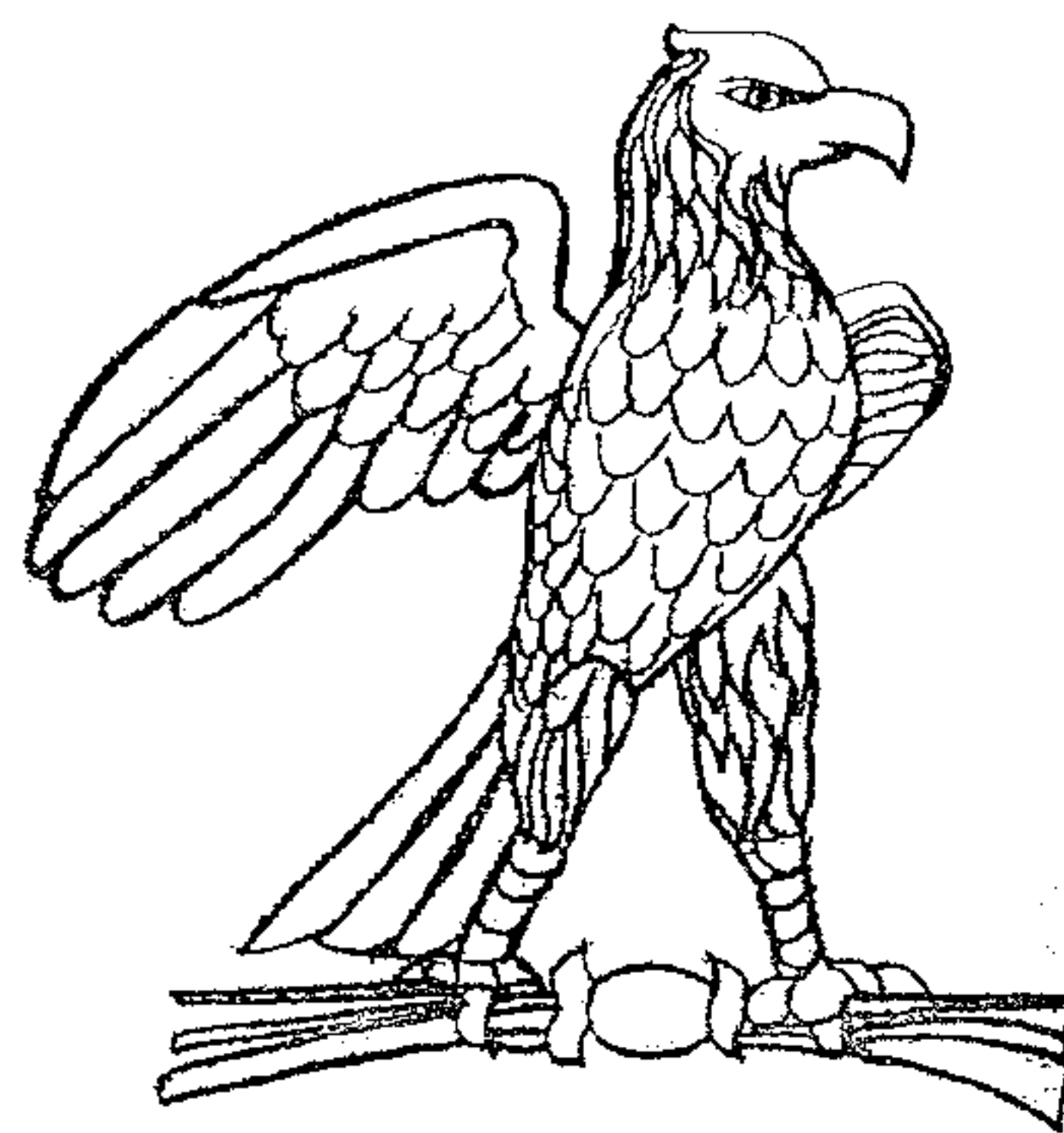
O Dragão, símbolo do poder, da coragem.



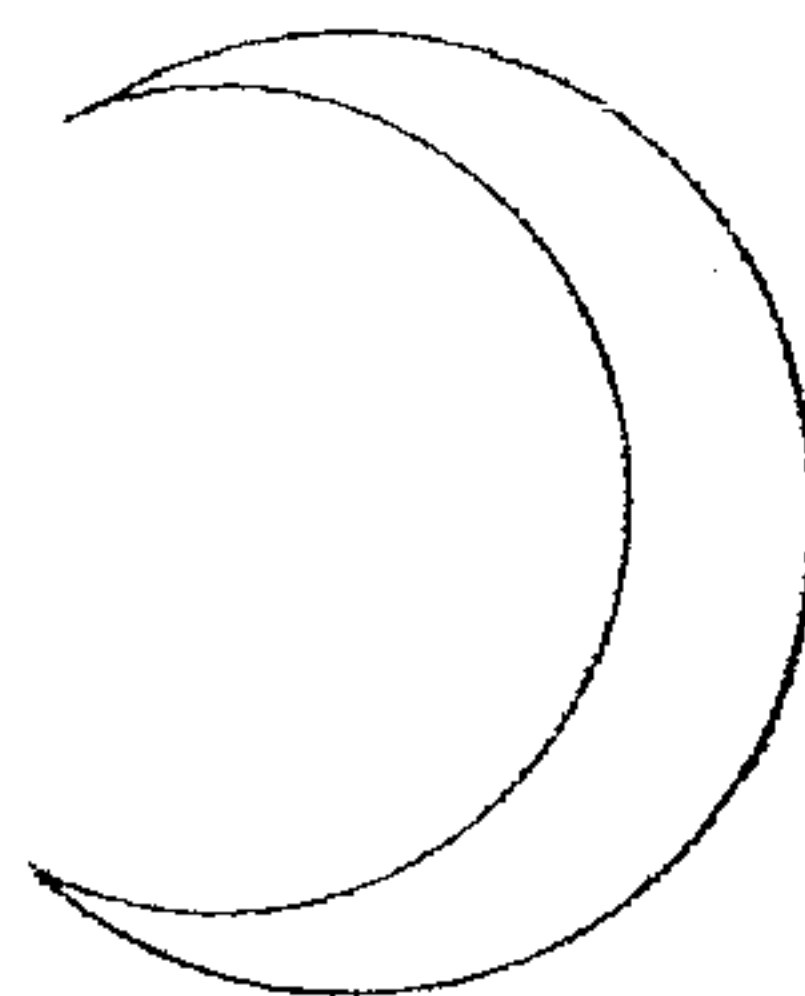
A Lua e o Céu refletindo um ao outro.



O Sol, símbolo da festividade e da resiliência.



A Águia, símbolo da visão global, da clareza.



A Lua, Símbolo da receptividade, reflexão, delicadeza

DESEJO: A FORÇA MOTIVADORA DA MAGIA

O desejo é a força motivadora da magia. A própria razão por que buscamos a ajuda de poderes mágicos é realizar nossos desejos, nossos anseios profundos.

Mas, na história da espiritualidade, o desejo tem uma má reputação. Muitas vezes é visto como um impedimento para a salvação ou a iluminação. Muitos pseudo-santos lamentam os “desejos da carne” que os mantêm

amarrados a uma vida terrena, quando, de acordo com as Escrituras, deveriam poder renunciar a tais tentações e libertar-se da escravidão terrena.

Contudo, em minha experiência, não há virtude em lutar com os desejos ou em tentar reprimi-los. De fato, de acordo com o fundador da psicologia humanística, Abraham Maslow, autor da célebre expressão “hierarquia das necessidades”, é somente quando nossos desejos básicos e materiais de comida e abrigo são satisfeitos que nos tornamos interessados em questões mais elevadas — intelectuais, estéticas e espirituais.

O desejo é um fato da vida humana, e mesmo as almas ascéticas, que desejam renunciar às tentações da vida, o fazem porque são desejosas de recompensas espirituais. O objeto do desejo pode mudar, mas a energia do desejo permanece. Conseqüentemente, não há necessidade de sentir culpa por nossos desejos. Cada desejo pode ser aceito e desfrutado e, quando ficamos cansados dele, também podemos deixá-lo para trás.

TRÊS TIPOS DE DESEJO

No contexto da prática da magia, podemos distinguir três tipos gerais de desejo:

1. O Desejo de Transformar-se

Aqui, você está concentrado em curar estados psicológicos e emocionais negativos e elevar sua consciência, mudando seu estado de ser, tornando-se mais amoroso, sensível, inteligente, forte e orgástico.

2. O Desejo por Relações Mais Plenas

Este abrange criar novas relações com pessoas e também promover a intimidade, a profundidade e o amor em relações existentes.

3. O Desejo de Transformar Seu Meio

Este abrange um maior sentimento de liberdade financeira e abundância material, oportunidades para um novo emprego, o pleno exercício de habilidades e talentos pessoais, a manifestação de objetos materiais específicos como uma casa ou um carro.

A introdução mais simples ao processo de criação de uma visão é trabalhar com a terceira categoria: o desejo de transformar seu meio. Os outros dois tipos de desejo exigem considerações especiais com que lidarei mais adiante neste capítulo.

Talvez você diga: “Sim, mas a verdade é que não tenho nenhum desejo forte de mudar meu ambiente. Meu interesse principal está em curar-me e transformar-me, ou melhor, melhorar minhas relações com os outros.”

Isso é compreensível, especialmente porque nos últimos dois capítulos você dedicou muito tempo e energia a curar feridas sexuais e despertar seu Eu Selvagem. A súbita mudança no sentido de pensar sobre objetos materiais pode parecer estranha a princípio.

Contudo, uma de suas qualidades como mago é uma capacidade para trabalhar em planos diferentes de realidade e mudar rapidamente de um para outro. Quando sua habilidade na magia sexual aumentar, será pedido a você que se torne intensamente vivo de um modo muito físico e sexual, enquanto mantém, ao mesmo tempo, diante de você uma visão mental clara de seus desejos. Essas dimensões muito diferentes compõem a alquimia da magia sexual. Portanto, é bom praticar mudanças entre diferentes aspectos de seu ofício.

ALMEJANDO O POSSÍVEL

Um obstáculo à magia é um sentimento subjacente de desvalorização: por um lado, desejamos mudanças benéficas em nossas vidas; por outro, achamos que não as merecemos, e isso cria uma cisão interna que divide nossa energia.

Os exercícios dados no Capítulo 3 procuram ativamente resolver esse problema. Mas existe outro, que é uma solução igualmente eficaz e simples: comece sua prática mágica com desejos modestos, almejando transformações que não provoquem cisão interna.

Por exemplo, em termos de seus desejos materiais, em vez de criar visões de grande riqueza, de promoção súbita a diretor de uma empresa, de comprar uma mansão no sul da França, de voar no seu jato particular — coisas que os gênios das lâmpadas mágicas podem conseguir facilmente, mas que magos aprendizes talvez não possam —, você se sentirá melhor e mais integrado se começar com objetivos menores e mais realistas, como pagar as contas do cartão de crédito, arranjar uma casa nova em um bom lugar, tirar férias na praia ou obter um incentivo em seu trabalho.

Quando esses objetivos forem alcançados e você se sentir fortalecido em suas capacidades como mago, descobrirá que pode expandir sua visão sem enfrentar resistência interna.

O importante é começar de um modo que lhe dê o gosto do sucesso, pois isso abrirá a porta para conquistas cada vez maiores.

Agora podemos passar aos exercícios, nos quais você aprenderá a criar uma visão clara de seus desejos, traduzindo sua visão em um poderoso símbolo para a magia.

EXERCÍCIO: CRIANDO UMA VISÃO PARA TRANSFORMAR SEU AMBIENTE

Objetivo e Benefícios

Este exercício lhe conduz em passos cuidadosos e detalhados pela criação de uma visão. Ele então lhe ensina a condensar sua visão em um Símbolo Mágico que ajudará você a manifestar o seu desejo.

Com a prática, criar uma visão para transformar o seu ambiente pode tornar-se uma tarefa rápida e fácil. No começo, porém, pode ser útil avançar lenta e cuidadosamente, passo a passo, de modo que você possa adquirir um sentimento de confiança em seus próprios poderes como mago.

Preparativos

- ✧ Você pode fazer este exercício sozinho(a) ou acompanhado(a).
- ✧ Crie seu Círculo Mágico.
- ✧ Tenha bastante papel, lápis, gizes e tintas para desenho a mão. Esses materiais devem ser novos e não devem ser usados para nenhum outro objetivo. Todas as ferramentas que você usa nas cerimônias ou exercícios mágicos devem ser mantidas separadas de seus pertences comuns. Isso irá ajudar você a fortalecê-las, dando-lhes energia e importância.
- ✧ Use seus trajes de mago.
- ✧ Reserve uma hora para este exercício.

Prática

ESTÁGIO 1: A ESCOLHA DE SUA VISÃO

Entre no seu Círculo Mágico.

Sente-se confortavelmente, feche os olhos e respire algumas vezes lenta e profundamente, relaxando seu corpo cada vez que você expirar. Acalme-se lentamente.

Comece a refletir sobre os seus desejos. Pergunte-se: “De que é que eu preciso para melhorar minha sensação de bem-estar? O que é que eu desejo mais?”

Para algumas pessoas, a resposta para essa pergunta virá facilmente. Talvez você tenha estado pensando sobre um objetivo específico há algum tempo: uma mudança de emprego, uma nova habilidade, uma casa em outro lugar, um certo tipo de computador, um carro ou um aparelho de som.

Para outras pessoas, a questão pode ser um pouco difícil. Afinal de contas, parecemos querer tantas coisas. Como escolher entre todos os nossos desejos? Como uma criança em uma loja de balas, pode ser uma tarefa confusa escolher apenas uma guloseima entre tantas.

Eis aqui um modo de resolver o problema: imagine que você é realmente uma criança em uma grande loja de desejos, ou, se preferir, um adulto em uma enorme feira de desejos. Imagine a cena: é uma tarde ensolarada de fim de semana; você pode relaxar e andar despreocupadamente de uma banca para outra, pegando um tipo de desejo, colocando-o novamente no lugar, pegando outro, sabendo que tem todo o tempo do mundo e pode voltar para pegar novamente um desejo anterior se quiser.

Pouco a pouco, enquanto corre os olhos pelos desejos, anote as coisas que mais atraem você, criando uma pequena lista. Anote-as em um pedaço de papel. Quando estiver pronta, pode sentar-se em um canto tranquilo da feira e escolher o desejo com o qual quer trabalhar. Essa é a manifestação material que você vai trazer para a sua vida.

ESTÁGIO 2: EXPRESSANDO O DESEJO EM UMA FRASE

Expresse seu desejo claramente em uma frase positiva:

“Eu, _____ (seu nome), desejo um emprego novo.”

Ou:

“Eu, _____ (seu nome), desejo encontrar uma casa nova.”

ESTÁGIO 3: EU MEREÇO ISTO?

Uma vez que tenha identificado claramente o seu objetivo, verifique se você sente que merece ter esse desejo realizado. Pergunte-se: “Eu mereço isto?” Ou, se preferir: “Estou pronta para isto?”

Se você tem dificuldade em criar uma visão de seu desejo, se a imagem for indistinta e confusa, se você verifica que há muito ruído mental cercando seus esforços, ou um sentimento sutil de pessimismo e dúvida — “Não posso mudar tanto a minha vida”; “Nunca vou realizar este desejo, por mais que eu tente” —, isso é uma indicação de resistência na parte subconsciente de sua mente.

Não lute com essas dúvidas. Simplesmente reconheça que você selecionou um desejo que está criando uma cisão dentro de você e volte à feira para fazer um pouco mais de compras. Continue desse modo até que você encontre um desejo que pareça claro e adequado.

ESTÁGIO 4: CRIANDO UMA VISUALIZAÇÃO MINUCIOSA

Com sua imaginação, demore-se criando um quadro detalhado do objeto que você deseja. Por exemplo, se você deseja uma casa nova, crie em

sua imaginação um quadro que a represente. Veja sua casa em detalhes vivos: ela é construída na base de um terreno ou na encosta de uma colina? Ela é cercada por árvores ou fica no centro da cidade? Quantos andares tem? Tem garagem? É feita de madeira ou pedra? Circule pelo seu interior, como se um agente imobiliário a estivesse mostrando para você. Veja toda a planta: as salas de estar, os quartos, os banheiros, a cozinha, a banheira com água quente... Não se apresse. Desfrute do passeio e assimile tudo. Traga todos os seus sentidos. Toque nas almofadas do sofá, na colcha sobre a cama, na toalha no banheiro, no papel de parede na sala de estar; sinta o cheiro do ar com perfume de pinheiro na porta dos fundos. Ouça o zumbido agradável de seu computador no seu escritório ou a música que vem de seu novo aparelho de som.

Se sua imaginação não reagir prontamente ao estímulo sensorial, talvez você prefira descrever, com palavras ou pensamentos, o objeto desejado. Por exemplo: “Eu saio da porta, vou para o quintal, me viro e vejo toda a casa à minha frente. É feita de madeira e tem dois andares...”

ESTÁGIO 5: “SIM! ACONTECEU!”

Uma vez que você tenha criado uma visão minuciosa, o passo seguinte é sentir, o mais profundamente possível, que ela já aconteceu. Às vezes isso é chamado de “evocar o estado de resultado” e é muito importante. Sentindo que já alcançou seu objetivo, você está dando realidade à sua visão. Está criando o estado emocional no qual sua manifestação pode ser traduzida em um símbolo mágico.

Diga a si mesmo: “Sim! Aconteceu!”

Então você pode perguntar: “Como me sinto, agora que alcancei o que quero?”

Feche os olhos e deixe-se sentir como é ter obtido o objeto de seu desejo. Naturalmente, você se sente feliz, animada, empolgada, satisfeita, grata. Deixe esses sentimentos surgirem em você.

Imagine que você está na cozinha de sua casa nova, pegando o telefone e ligando para um amigo e dizendo: “Ah, David, a casa nova é simplesmente fantástica! É tudo que eu sempre quis...” Descreva para seu amigo como é viver em sua nova casa.

Ou então imagine estar sentada no luxuoso conforto de seu novo carro e rodando por uma rua ou estrada preferida. Sinta o prazer que surge desse desejo satisfeito. Talvez seu namorado ou um amigo esteja sentado no banco do passageiro e você esteja conversando entusiasmadamente sobre as qualidades de seu novo automóvel: “Sabe, o modo como este carro faz as curvas é tão suave...”

Deixe-se penetrar profundamente na experiência do estado de resultado. Adquira um sentimento de convicção de que isso aconteceu realmente. Você não deve ser apenas uma espectadora nisso. Você precisa

ser uma participante total, sentindo profundamente como é ter alcançado seu objetivo.

Sinta-se andando pelo escritório, recém-promovida para aquele cargo que você sempre quis, recebendo os cumprimentos e olhares invejosos de seus colegas, devolvendo o sorriso de seu assistente com um movimento da cabeça enquanto desliza pelas portas de seu escritório particular e caminha em silêncio sobre o espesso tapete até a sua mesa...

Qualquer que seja o seu desejo, imagine o prazer, a animação e a alegria que você sentirá quando sua visão tiver se tornado realidade e permita que seja dada expressão plena a esses sentimentos. Dance ao redor do quarto, ria, sorria — aproveite!

Quando você se sentir completa nesta experiência traga-se lentamente para fora da cena imaginada. Deixe seus sentimentos assentarem. Respire fundo, relaxe e traga-se de volta para a realidade do momento presente.

Tendo evocado o resultado, você está pronta para o próximo passo: criar um Símbolo Mágico.

ESTÁGIO 6: CRIANDO UM SÍMBOLO MÁGICO

Seu Símbolo Mágico pode ser um sinete, uma pintura ou uma combinação dos dois.

Se você decidir criar um sinete, escreva em um pedaço de papel uma afirmação que expresse claramente seu desejo. Por exemplo, se tiver imaginado que está morando em uma bonita casa, você pode escrever: “Quero viver em uma casa bonita.”

Tendo escrito a afirmação, reduza-a a uma simples expressão de não mais do que duas ou três palavras, tais como “casa bonita”. Escreva esta expressão.

A seguir, remova quaisquer letras que estejam duplicadas na expressão. Neste caso, a letra “a” está duplicada. Una as letras restantes, assim: “csbonit”.

Crie um símbolo a partir dessas letras, dando toda liberdade a seus talentos em desenho gráfico. Lembre-se, algumas letras podem ser maiores do que outras. Todos os tipos de letras e formas são permitidos. Crie um símbolo com o qual você se sinta feliz.

Se preferir, faça uma pintura de sua visão, use tintas ou giz coloridos. Por exemplo, faça uma pintura da casa onde você deseja viver. Talvez você deseje incluir-se na pintura, mostrando o quanto está desfrutando sua nova casa.

Você também pode criar uma combinação de um sinete e de uma pintura.

ESTÁGIO 7: ACEITANDO O SÍMBOLO

Quando tiver criado um Símbolo Mágico que represente sua visão, verifique se você se sente feliz com ele. Fique no centro de seu Círculo Mágico: segure o símbolo nas mãos e olhe-o.

Se eu não for por mim, quem será? Se não for agora, quando será?

— FRITZ PERLS

Esse símbolo parece bom para você? Ele representa seu desejo? Se representa, você terá a intuição que sim, como uma afirmação ou onda de poder criativo a partir de uma fonte desconhecida. Você sentirá um “sim” dentro de você.

Se não tiver certeza, jogue fora esse símbolo e comece de novo, criando um novo símbolo que parece bom para você.

Quando tiver criado um símbolo de que goste, desfaca-se de tudo que escreveu e desenhou anteriormente e que ajudou você a chegar a essa conclusão.

Fique no centro do seu Círculo Mágico, segure seu símbolo com as mãos e olhe para ele mais uma vez. Então, quando se sentir pronta, segure o símbolo no alto e declare em voz alta: “Este é meu Símbolo Mágico. Eu o aceito como a expressão de meu desejo.”

ESTÁGIO 8: GRAVANDO O SÍMBOLO

Tendo aceitado seu Símbolo Mágico, você está pronta para gravá-lo nas camadas mais profundas da sua mente.

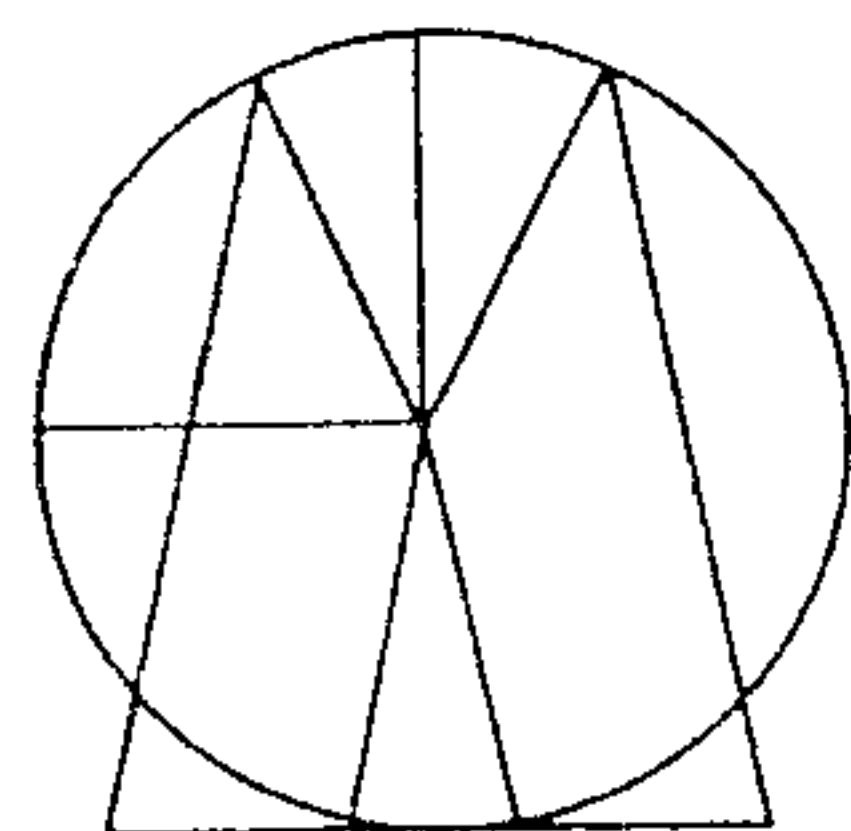
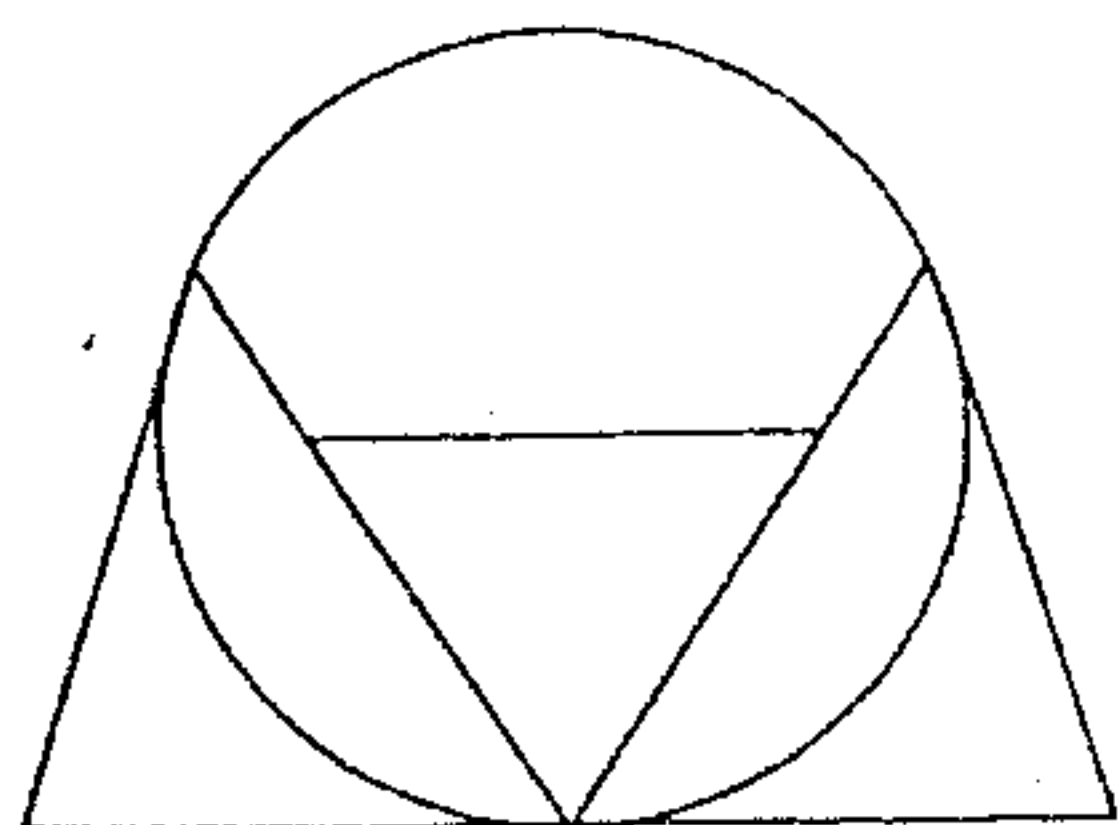
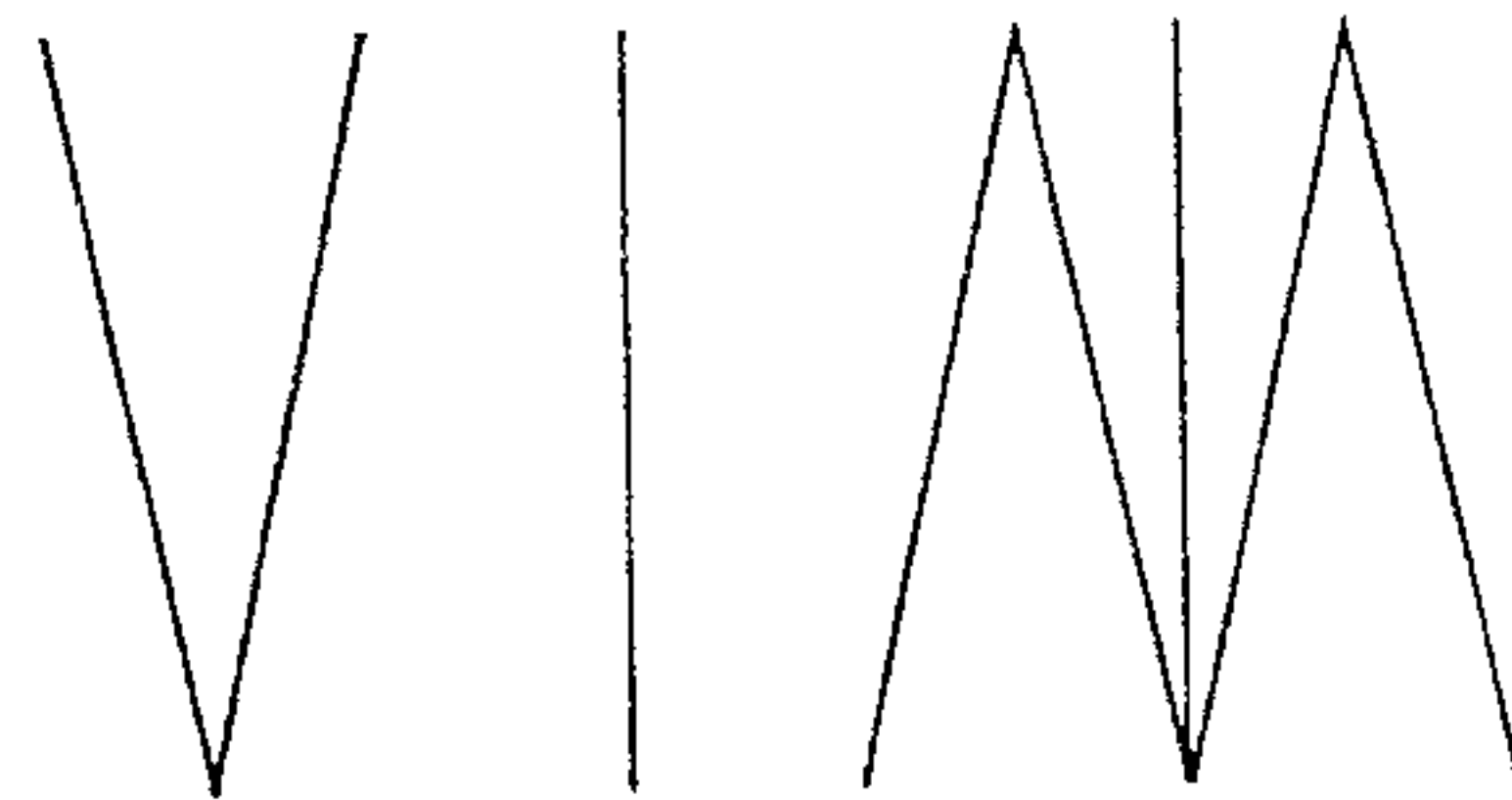
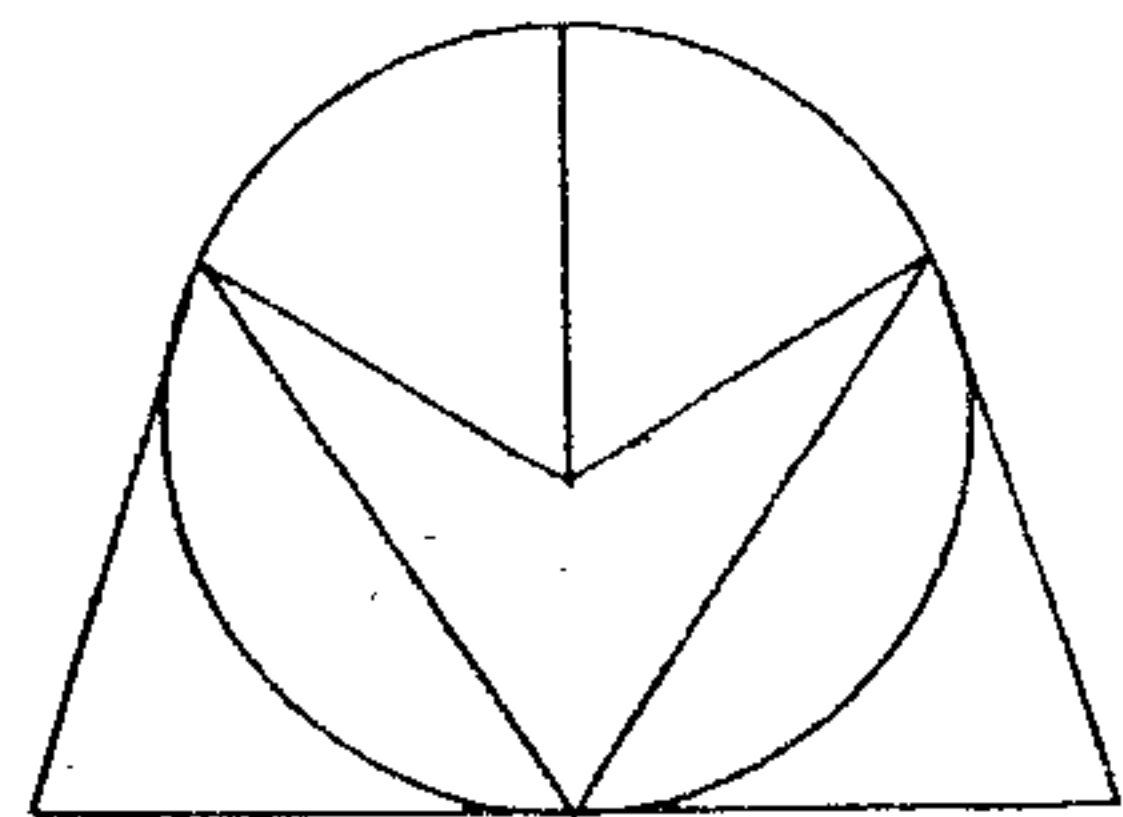
Coloque o símbolo no seu altar de tal modo que você possa olhar para ele enquanto estiver sentado confortavelmente no Círculo Mágico.

Comece a olhar fixamente para o seu Símbolo Mágico de um modo suave e relaxado, como se estivesse olhando para um amigo ou objeto que faça você se sentir bem.

Passe de dois a três minutos olhando dessa maneira. Talvez lhe interesse saber que o que você está fazendo é semelhante à prática oriental de olhar fixamente para *tankas*, mandalas e outros desenhos espirituais que ficam gravados nas camadas mais profundas da psique humana.

Agora feche os olhos e imagine que seu Símbolo Mágico está se tornando cada vez maior, de um modo contínuo. Continue até que o símbolo fique maior do que seu próprio corpo.

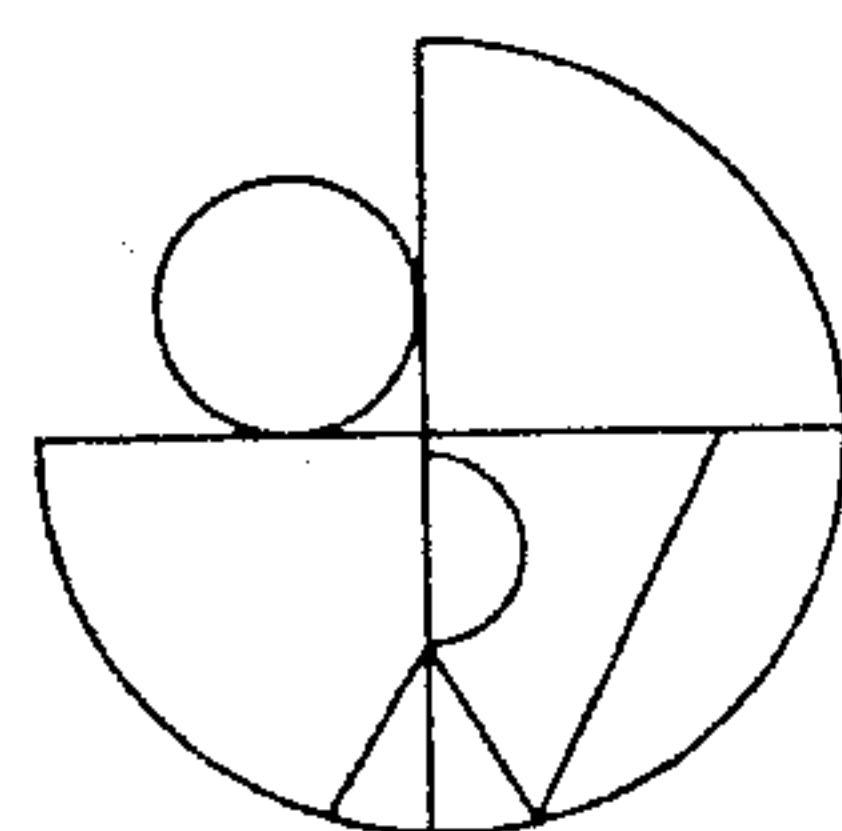
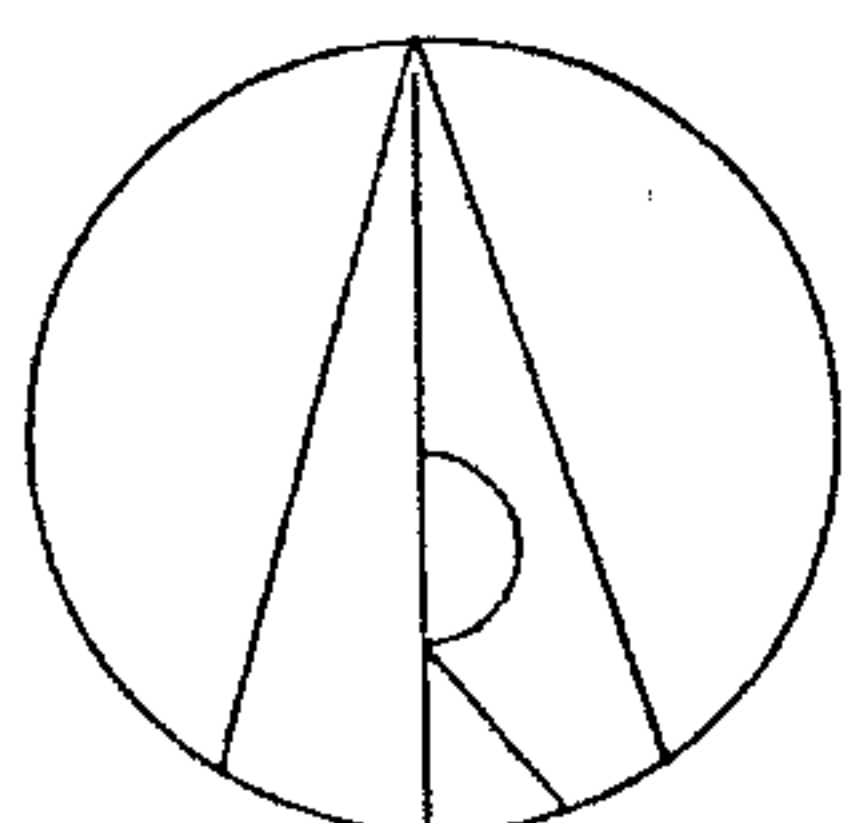
Imagine-se flutuando, ou caminhando para a frente, até que você se veja dentro do seu Símbolo Mágico. Descanse no símbolo. Sinta-se à vontade com ele. Relaxe nessa nova relação com o símbolo do seu desejo.



EU SOU O MAGO
~~EU SOU O MAGO~~
 MAGO

1. Dê a afirmação
2. Corte as letras e reduza para mago.
3. Símbolo

EU CRIO UM VÍDEO VENCEDOR
~~UM VÍDEO VENCEDOR~~
 UM VI VEN



EU CRIO UM GRANDE EMPREGO
~~CRIO GRANDE EMPREGO~~
 GRANDPREGO

Quando estiver pronta, saia do seu símbolo e permita que ele se torne cada vez menor, encolhendo-se e tornando-se um ponto minúsculo que logo desaparece totalmente.

Termine com uma Saudação do Coração, curvando-se para o seu Símbolo Mágico.

Indicações

Talvez leve algumas sessões para que você se sinta completamente satisfeita com seu símbolo. Não se apresse, seja paciente, continuando a experimentar com novos desenhos até ter certeza de que seu Símbolo Mágico expressa o espírito essencial de sua visão.

Talvez você descubra que quer começar criando um símbolo muito básico, acrescentando então regularmente novos traços a cada dia até que ele pareça completo.

Lembre-se: conserve-o simples para que possa manter facilmente a visualização em sua imaginação.

DUPLICANDO SEU SÍMBOLO MÁGICO

Para absorver mais ainda a gravação de seu Símbolo Mágico, talvez você queira fazer algumas cópias dele e colocá-lo em pontos estratégicos em sua casa: junto à sua cama, no banheiro, na cozinha.

Olhe para ele freqüentemente. Sua atitude geral em relação ao símbolo deve ser de aceitação amistosa e de cooperação mútua.

Todo dia, passe alguns minutos visualizando o símbolo sobre vários objetos que se encontram a alguma distância de você. Por exemplo, quando estiver sentada na porta dos fundos de sua casa, imagine o símbolo gravado em um tronco de árvore no fundo do seu quintal, ou em uma colina distante, ou em uma nuvem branca.

Toda vez que você vir o símbolo, ou visualizá-lo, estará gravando-o mais fundo em sua mente, dando-lhe maior importância e energia. Esse processo de gravação será de imensa ajuda quando você começar a fundir seu Símbolo Mágico com sua energia sexual e orgástica.

CANCELANDO UM SÍMBOLO

Seu símbolo mágico é cancelado quando você o queima. Com esse ato, o poder do símbolo é destruído e o encantamento passa.

Esse ato de queimar deve ser feito da mesma maneira deliberada e ritualista que você usou para criar o símbolo.

Prepare uma tigela de metal ou lareira especial para esse propósito, dentro ou fora de sua casa. Crie um Círculo Mágico ao redor dela.

Coloque seu Símbolo Mágico no receptáculo. Acenda o símbolo, recue para trás, erga os braços para o céu e diga: “Eu agora declaro que o poder investido neste símbolo está dissolvido.”

Além disso, o poder de um Símbolo Mágico tende a cessar automaticamente uma vez que o objeto de seu desejo tenha sido manifestado.

ACEITANDO UM RESULTADO DIFERENTE

Quando estiver criando uma visão de seu desejo, é importante entrar em detalhes minuciosos. Mas você também precisa estar aberto à possibilidade de que sua manifestação, quando ocorrer, vá parecer diferente da visão que você criou.

Isso pode parecer paradoxal. Talvez você pergunte: “Bem, para que serve entrar em tantos detalhes com minha visualização se a realidade vai ser diferente?”

Ao que só posso responder: é assim que a magia acontece. Sua energia precisa estar totalmente concentrada em criar sua visão, e sua visão precisa ser tão clara e cristalizada quanto possível. Isso resultará em um símbolo muito potente para a prática da magia sexual.

Mas, ao mesmo tempo, você precisa permanecer flexível. Atitudes rígidas podem esmagar o espírito da criatividade com que você está trabalhando. A essência da magia é transformação, a possibilidade de mudança criativa, que pode acontecer espontânea e inesperadamente. Então, é importante, ao fazer magia, permanecer aberta e flexível, evitando a idéia sedutora mas errada de que você pode controlar todos os resultados em todos os momentos. O universo pode ter uma surpresa maravilhosa de reserva para você — esteja preparada para aceitá-la.

Agora que você aprendeu como criar uma visão para transformar seu meio, você está pronta para explorar um tipo de desejo mais profundo e mais interno: o desejo de transformar-se.

EXERCÍCIO: CRIANDO UMA VISÃO PARA TRANSFORMAR-SE

Objetivo e Benefícios

Este exercício lhe permitirá transformar-se da maneira que você desejar, como, por exemplo, elevar-se em consciência, adquirir maior compreensão de si mesma e sabedoria, tornar-se mais carinhosa, mais orgástica.

O desejo de transformar-se pode ser definido como um “estado de autocura”, porque o próprio fato de que você quer ser mais amorosa, mais corajosa, mais orgástica, indica que essas qualidades estão faltando em sua vida neste momento. Em outras palavras, existe um estado negativo que

precisa ser curado, de modo que um estado mais positivo e completo possa manifestar-se.

Por exemplo, se você deseja ser mais orgástica, seu estado negativo deve ser expresso como “eu não sinto muito o meu corpo quando faço amor”, ou “eu não sinto orgasmo com muita frequência”, ou “aparentemente, não consigo relaxar no prazer que eu sei que está dentro de mim”.

Curar o estado negativo e fixar o estado positivo são passos importantes na autotransformação mágica.

Nesta prática, você também irá restabelecer contato com Mago Interno, com quem você se encontrou no Capítulo 2, e pedir a cooperação dele ou dela.

Seu Mago Interno falará em nome de todas as partes ocultas de você mesma — seus demônios ocultos, sua criança ferida, as camadas mais profundas de sua mente subconsciente —, de modo que elas possam ser incluídas em seu desejo de transformação. Esse é um modo poderoso de integrar suas energias.

Preparação

- ✧ Você pode fazer este exercício sozinho(a) ou acompanhado(a).
- ✧ Crie seu Círculo Mágico.
- ✧ Você precisará de um lápis e de papel.
- ✧ Use seu traje de mago.
- ✧ Reserve uma hora para o exercício.

Prática

ESTÁGIO 1: ESCOLHENDO UM ESTADO DE CURA

Entre em seu Círculo Mágico.

Sente-se confortavelmente, feche os olhos e respire fundo algumas vezes.

Traga-se para este momento, agora, libertando-se de quaisquer preocupações mentais ou cotidianas.

Quando se sentir pronto, comece a identificar seus desejos, seus objetivos pessoais, relacionados com sua transformação. Quem é você? Que qualidades você deseja melhorar em si mesmo? Ser mais carinhoso? Ser mais sensual e vivo sexualmente? Ser feliz? Ser mais confiante e poderoso? Ser mais compreensivo com as pessoas mais próximas e mais caras a você? Ter acesso a estados mais elevados e mais felizes de consciência?

Dedique-se a examinar seus desejos, anotando-os em um pedaço de papel. Depois de alguns minutos, quando tiver feito uma lista curta, escolha

um desejo com o qual você gostaria de trabalhar. Anote-o separadamente em outro pedaço de papel.

Agora veja se pode identificar o estado negativo que corresponde a esse desejo.

Por exemplo, se quiser sentir mais amor em sua vida, a expressão negativa desse estado pode ser “eu não me sinto muito digno de amor” ou “eu não me sinto capaz de dar e receber amor”.

Se você quiser ser mais capaz e confiante, o estado negativo pode ser “eu não me sinto preparado para enfrentar os desafios da vida”.

Escreva a expressão negativa em seu pedaço de papel.

ESTÁGIO 2: CONVERSANDO COM SEU MAGO INTERNO

Agora você vai conectar-se com seu Mago Interno.

Feche os olhos e lembre-se do momento de sua cerimônia de iniciação como mago, quando você ficou diante do portão do seu Santuário Interno. Veja-se novamente abrindo o portão e caminhando pelo belo jardim até a pequena clareira em que estão colocadas duas cadeiras (você pode refrescar sua memória relendo a cerimônia de iniciação no Capítulo 2).

Se você observar bem, seu coração responderá.

— DE LUBIEZ

Sente-se em uma das cadeiras e convide silenciosamente seu Mago Interno a vir até você. Sinta a presença do Mago Interno aproximando-se, ouça o farfalhar do seu traje quando ele ou ela sentar-se na outra cadeira e permita que a imagem do seu Mago Interno apareça em sua imaginação. Ele ou ela está sentado agora na sua frente.

Sinta o forte vínculo de amor e confiança que existe entre vocês.

Pergunte a seu Mago Interno: “Você está disposto a falar por todas as partes ocultas de mim mesmo — meus demônios ocultos, minha criança ferida, as camadas mais profundas da minha mente subconsciente? Preciso de toda a sua cooperação para criar uma visão clara de transformação.”

Muito provavelmente, seu Mago Interno concordará imediatamente com seu pedido. Ou talvez ele ou ela faça algumas perguntas, buscando uma compreensão mais profunda do seu desejo. Demore-se explicando inteiramente o aspecto de você mesmo que quer transformar.

Se seu Mago Interno disser não a seu pedido de auxílio, tome isso como um sinal de que você não está sendo sincero. Verifique o que está acontecendo dentro de você mesmo. Talvez você esteja com pressa para realizar o exercício. Talvez esteja preocupado com outra coisa, e não esteja concentrado de verdade na prática.

Levante-se, respire fundo algumas vezes, sacuda seu corpo, limpe sua cabeça de quaisquer preocupações, em seguida sente-se, feche os olhos, volte para seu santuário e peça de novo. Se você for sincero, é certo que obterá um sim de seu Mago Interno.

ESTÁGIO 3: APRENDENDO O PROPÓSITO POSITIVO

Quando você tiver obtido a cooperação de seu Mago Interno, mostre a ele ou ela o pedaço de papel no qual você escreveu o seu desejo e o seu estado negativo. Peça a seu Mago Interno para lançar luz sobre seu estado negativo.

Seus estados negativos têm uma certa função da qual talvez você não tenha consciência. Você os criou com uma intenção positiva, como uma forma de proteção ou sobrevivência, provavelmente durante o começo da infância, quando era vulnerável e indefeso.

Pergunte a seu Mago Interno: “Qual é a intenção positiva por trás desse estado negativo?”

Escute cuidadosamente a resposta dele ou dela. Ela pode vir sob a forma de palavras; pode vir como um sentimento, uma transmissão silenciosa, ou seu Mago Interno pode levar você de volta aos anos da sua infância, de modo que você possa revivenciar como esse estado negativo foi criado.

Por exemplo, se seu padrão negativo é falta de sensibilidade e sentimento na relação sexual, talvez seu Mago Interno responda: “Quando você era muito jovem, seus sentimentos lhe davam muito prazer, mas eles também lhe traziam muita dor. Você decidiu que é melhor não ser machucado, então aprendeu a não sentir tão profundamente. Agora você tem receio de se soltar realmente na relação sexual. Você acha que se tornaria vulnerável demais. Você acha que se machucaria de novo. Você ainda está tentando proteger-se.”

Reconhecer a intenção positiva que criou seu estado negativo é um passo importante em direção à cura e à transformação. Escute com atenção enquanto seu Mago Interno explica as razões por que você criou esse estado negativo específico.

Quando seu Mago Interno tiver terminado, você pode perguntar: “Você fala por aquelas partes ocultas de mim mesmo com que às vezes tenho dificuldade de estabelecer contato. Você fala por minha criança interna; você fala por meus demônios, por minha mente subconsciente. Está bem para eles se eu começar a explorar comportamentos novos e alternativos, soluções novas? Posso contar com a cooperação deles?”

Mais uma vez, se você for sincero, receberá um sim de seu Mago Interno.

ESTÁGIO 4: INVOCANDO UM ESTADO ENERGIZADO

O passo seguinte é criar uma visão do desejo que você deseja ver manifestado em sua vida.

Na magia, isso é conhecido como “invocar um estado energizado”.

Feche os olhos e comece a respirar fundo e devagar.

Descreva em voz alta, para você mesmo, o estado transformado que deseja alcançar. Por exemplo, talvez você diga: “Eu quero ser mais carinhoso” ou “Eu quero ser mais orgástico na relação sexual”.

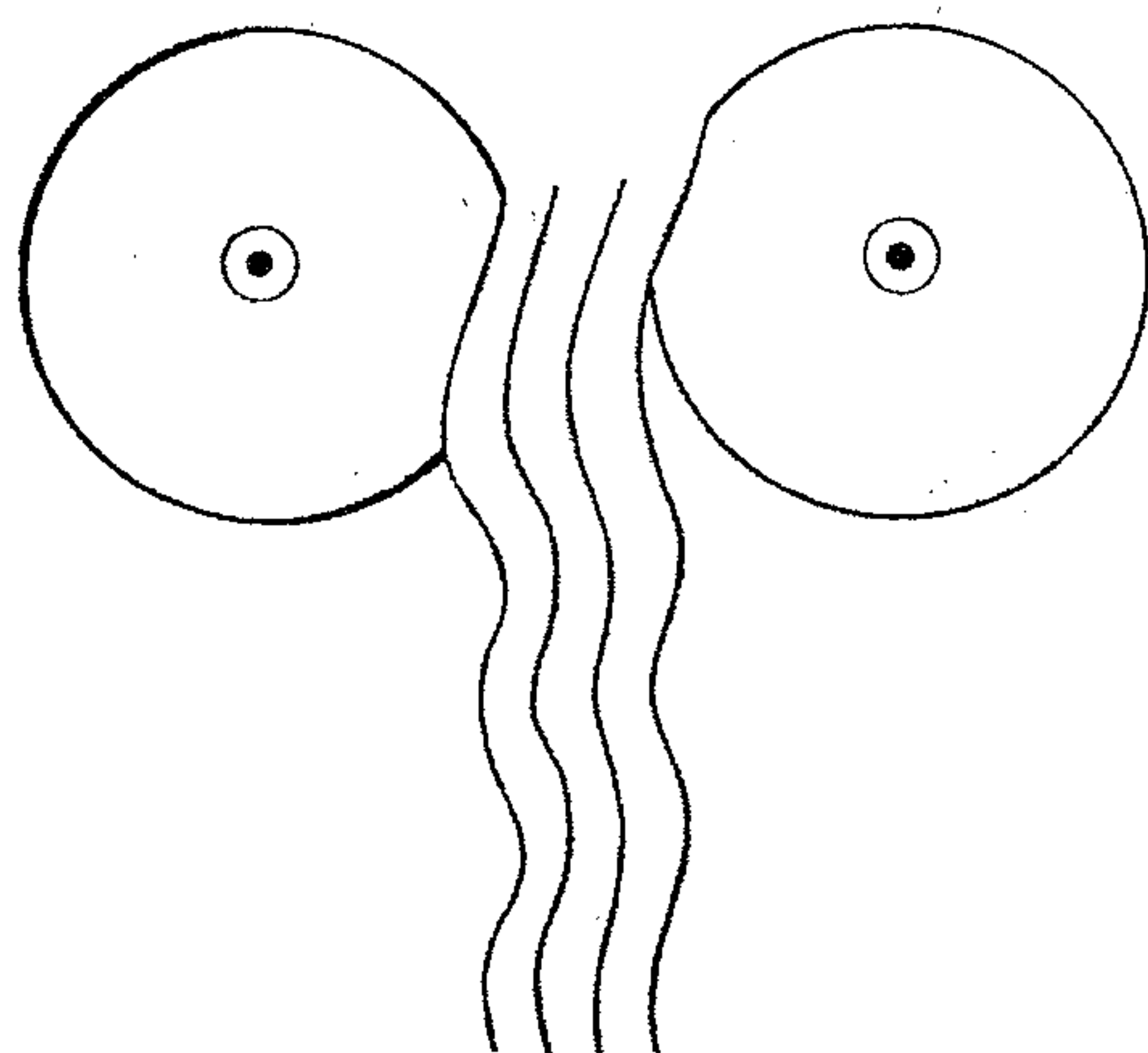
Peça a seu Mago Interno para mostrar a você uma época em sua vida em que você vivenciou esse estado. Essa lembrança pode ser um recurso valioso e uma chave para a autocura.

Se você não tiver experiência anterior do estado que deseja, peça a seu Mago Interno para mostrar a você uma época em que você vivenciou algo muito semelhante.

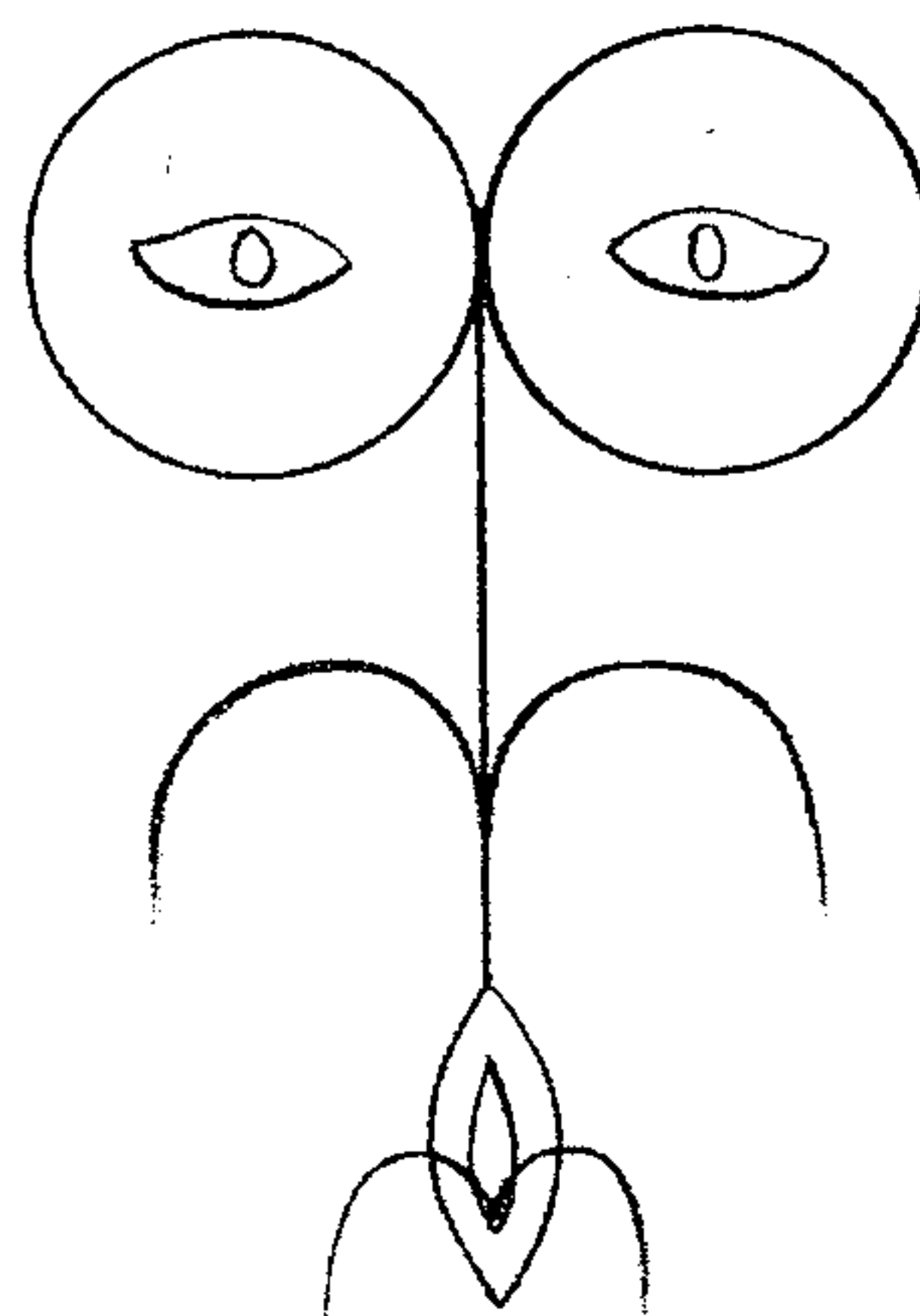
Permita-se banhar-se na lembrança daquele momento em que, por exemplo, você se sentiu orgástico na relação sexual ou em que você sentiu amor irradiando de seu coração.

Use todos os seus sentidos para submergir na experiência. Deixe-a tornar-se sua realidade presente. Deixe-a tomar conta de você — assim como no Capítulo 3, quando você aprendeu como fixar um estado mágico.

Se foi um momento de relação sexual ou prazer, deixe seu corpo mover-se de acordo com sua lembrança do que aconteceu. Torne sua respiração mais profunda. Use sua voz para dar suspiros. Talvez haja certos cheiros associados com esta lembrança, ou certos sons que você fez quando se sentiu orgástico. Evoque as sensações associadas com esse momento precioso.



EU SOU UMA MULHER ORGÁSTICA



EU SOU UMA MULHER ORGÁSTICA

Duas maneiras diferentes de simbolizar uma afirmação

Quando sentir que está atingindo o ápice dessa experiência, toque em seu corpo de um modo que pareça confortável e apropriado, em um lugar propício onde você possa sentir-se firme e centrado. Talvez você se veja colocando uma mão no coração ou no abdômen, ou talvez queira tocar delicadamente nas costas de uma das mãos com os dedos.

Com esse toque, você fixa a experiência.

Faça uma afirmação, uma afirmação positiva, tal como “eu estou sentindo-me relaxada e orgástica em meu corpo” ou “estou sendo inundada de amor”.

ESTÁGIO 5: CRIANDO UM SÍMBOLO DE TRANSFORMAÇÃO

Quando você tiver fixado o estado positivo, estará pronta para traduzi-lo em um Símbolo Mágico. Para isso, é importante ter a cooperação contínua de seu Mago Interno.

Feche os olhos e peça a seu Mago Interno um símbolo que represente o estado positivo que você acaba de experimentar e que você deseja que se manifeste em sua vida.

Espere calmamente, passivamente, inocentemente. Veja que imagens seu Mago Interno fará aparecer em sua imaginação. Lembre-se, seu Mago Interno está falando por sua mente subconsciente; portanto, essas imagens virão das profundezas de sua psique.

O símbolo pode ser um animal, como um veado ou um golfinho. Pode ser um sol brilhante, uma lua prateada radiante, uma flor ou um milharal varrido pelo vento. Pode ser algo abstrato, como um certo padrão ou cor, ou um símbolo misterioso que surja do nada. Ou pode ser algo mundano, como um telefone ou um porta-níqueis. Resista à tentação de censurar ou descartar as imagens que surgem, pois elas são chaves para o poder oculto.

Ao receber o símbolo, ou símbolos, pegue seu material de desenho e pintura e comece a expressar as imagens no papel. Dê-lhes realidade concreta. Isso pode acontecer de uma só vez, sob a forma de uma revelação súbita. Ou pode acontecer em estágios: talvez você desenhe uma certa forma ou modelo básico, então feche os olhos de novo, estabeleça contato com seu Mago Interno e receba mais detalhes.

Continue até sentir o símbolo ressoando com seu desejo, capturando o espírito, o sentimento, a vibração de sua transformação.

Quando seu símbolo estiver pronto, o papel do seu Mago Interno neste exercício também estará completo.

Agradeça a ele ou a ela, dê um Abraço Profundo, em seguida despeça-se.

ESTÁGIO 6: ACEITANDO E GRAVANDO SEU SÍMBOLO

Segure seu símbolo pronto nas mãos, fique no centro do seu Círculo Mágico, erga seu símbolo para o céu e declare em voz alta: “Este é meu Símbolo Mágico. Eu o aceito como a expressão de minha transformação.”

Agora você pode começar o processo de gravar seu Símbolo Mágico na sua mente. Coloque o símbolo no seu altar, sente-se confortavelmente a uma curta distância e olhe fixamente para o símbolo de um modo suave e relaxado, como que olhando para um amigo.

Depois de dois ou três minutos, imagine que o símbolo está ficando cada vez maior até você conseguir entrar nele.

Descanse em seu símbolo por dois ou três minutos, reconhecendo que agora ele é parte de você.

Faça o exercício terminar saindo do seu símbolo e permitindo que ele se torne cada vez menor, até que se encolha, se transforme em um minúsculo ponto e desapareça.

Termine o exercício com uma Saudação do Coração e curve-se na direção do seu Símbolo Mágico.

Indicações

Esses símbolos têm um enorme poder. Lembro-me de Rachel, que, trabalhando com seu marido em uma de minhas sessões de treinamento, se queixou de que tinha uma tendência a bloquear seu orgasmo durante a relação sexual. Esse bloqueio normalmente era acompanhado de uma forte dor ou sensação de câibra na vagina.

Pedi a Rachel que se lembrasse da última vez que sentiu essa dor e guiei-a para que tornasse a senti-la. Depois de algum tempo, ela conseguiu estabelecer contato com a dor; então perguntei-lhe se algum tipo de símbolo — um animal, um objeto, uma palavra — apareceu em sua mente enquanto experimentava esse estado doloroso.

Imediatamente, ela recebeu um símbolo vivo de um leão rosnando. Eu disse: “Ótimo! Use o poder do leão, a coragem e a força do leão, para expressar como você está se sentindo neste exato momento.”

Imediatamente, ela começou a rugir como um leão zangado, enquanto olhava diretamente nos olhos de seu marido — eles estavam sentados um em frente ao outro —, enquanto ele, apoiando o processo, rugia para ela também. Eles continuaram desse modo por cerca de vinte minutos, enquanto Rachel movia sua pélvis para trás e para a frente, concentrando-se nas sensações em sua vagina.

Depois disso, Rachel relatou que a dor em sua vagina tinha desaparecido e que sua relação sexual tinha sido transformada magicamente. O símbolo do leão lhe tinha dado a força de que ela precisava para mostrar e liberar a raiva contida que estava causando sua dor.

Os símbolos são misteriosos. Não sabemos de onde eles vêm, nem porque vêm. Mas, na magia, eles têm enorme importância, pois falam em uma língua que é muito mais antiga do que as palavras, muito mais poderosa do que qualquer afirmação feita pela parte racional e intelectual de nossas mentes.

Agora chegamos ao terceiro tipo de desejo para o qual você pode criar uma visão mágica: o desejo de conectar-se profundamente com outra pessoa. Lida-se com esse desejo em dois exercícios: o primeiro imagina uma nova relação de amor, um novo caso de amor; o segundo, a melhoria de uma relação já existente.

EXERCÍCIO: CRIANDO UMA VISÃO PARA UMA NOVA RELAÇÃO

Objetivo e Benefícios

Criando uma visão de um novo parceiro amoroso ou amigo íntimo, você está preparando-se para manifestar uma relação que será duradoura, enriquecedora e plena.

Você estará seguindo o mesmo procedimento esboçado nos exercícios anteriores: primeiro, você cria uma visão detalhada de seu desejo; depois você a condensa em um símbolo mágico.

Contudo, o desejo de criar uma nova relação de amor é mais sutil e complexo porque envolve outra pessoa. O ponto principal a lembrar aqui é que seus esforços para atrair uma nova relação devem ser espalhados o mais amplamente possível e não confinados a uma pessoa que você já conhece.

*Glorioso é o momento em que nos encontramos no palácio, você e eu,
Duas formas, dois rostos, mas uma única alma, você e eu;
E as flores resplandecerão, e os pássaros gritarão e nos inundarão com a imortalidade
No momento em que entrarmos no jardim, você e eu.
Que milagre, você e eu,
Um amor, um amante, um fogo, você e eu.*

— RUMI

Desse modo, você evita a armadilha de fazer sua felicidade dependente de uma pessoa específica — de se ele ou ela decide amar você ou não. Você não será dependente das mudanças de humor, das atitudes e reações dessa pessoa, e não se envolverá na desagradável situação de tentar manipular outra pessoa para se adaptar à sua vontade.

Em vez disso, seu desejo por um novo ser amado precisa ser dirigido ao espírito do amor que reside em todo coração humano, e ser disseminado aos quatro cantos da terra, estendendo-se pelo tempo e espaço para o parceiro desconhecido que já está esperando por você. Então todas as

possibilidades estão abertas e a magia pode desenrolar-se de uma maneira misteriosa e imprevisível.

Preparativos

- ✧ Crie seu Círculo Mágico.
- ✧ Tenha papel e caneta por perto.
- ✧ Prepare seu material de desenho e pintura.
- ✧ Use seu traje de mago.
- ✧ Reserve uma hora para este exercício.

Prática

ESTÁGIO 1: DESCREVENDO SEU NOVO AMANTE

Entre em seu Círculo Mágico.

Sente-se confortavelmente, feche os olhos e leve alguns momentos para trazer sua atenção para aqui, agora, para o momento presente.

Concentre sua atenção na sua respiração, observando a inspiração e a expiração. Essa é uma boa maneira de deter qualquer ruído mental que possa estar distraindo você.

Quando se sentir pronta, pegue sua caneta e papel e comece a escrever sobre a pessoa que você está atraindo para a sua vida. Por exemplo, você pode escrever: “Eu estou atraindo um homem maduro, com quarenta a cinquenta anos, bonito, apaixonado, financeiramente seguro, com boa saúde, não-fumante, que esteja procurando intimidade e profundidade em uma relação, que tenha a coragem de ser aberto e sincero, que goste de viajar, de sair para jantar, ir a concertos, ao teatro, ao cinema...”

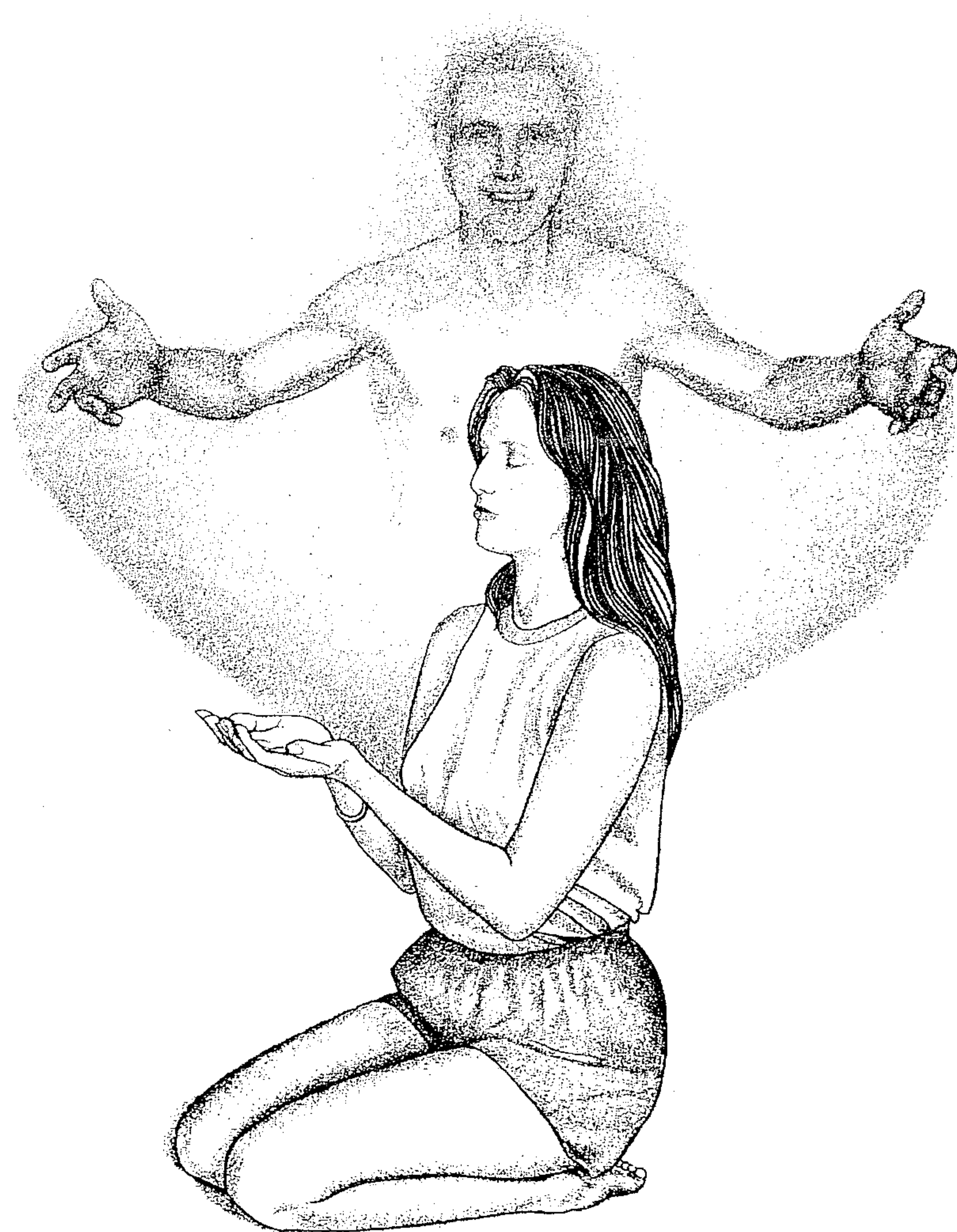
De certo modo, é como escrever um anúncio para os classificados de um jornal.

Não se apresse, seja cuidadosa e desfrute esse ato criativo. É como criar um personagem para uma história ficcional — uma ficção que logo pode tornar-se realidade. Contudo, tente evitar dar a seu novo amante uma descrição física específica, pois isso pode inibir a extensão e o alcance de sua invocação mágica.

ESTÁGIO 2: SIMBOLIZANDO SEU NOVO AMADO

Quando tiver anotado as qualidades de seu amante, você pode começar a criar um símbolo ou pintura que representem essa pessoa.

Isso pode ser feito de várias maneiras:



Imagine o amor que você deseja.

1. Você pode criar um sinete usando uma expressão adequada como “novo amante” ou “nova relação”.
2. Você pode criar uma pintura que simbolize seu novo amante. Aqui, mais uma vez, aconselho você a não criar um retrato detalhado e real. É melhor pintar de um modo abstrato, que indique seus sentimentos a respeito dessa pessoa — uma estrela cintilante, um belo pássaro, um símbolo fálico, uma rosa em um caminho iluminado pelo luar ou um carro esporte com uma caneca de café no capô.

3. Você pode criar uma combinação, incorporando o sinete como parte da pintura.

Certifique-se de que o sentimento e a promessa de sua relação desejada sejam capturados em seu símbolo. Não tenha receio de jogar fora esforços insatisfatórios e começar de novo.

Quanto mais feliz você ficar com seu símbolo, mais fácil será atrair um novo ser amado.

ESTÁGIO 3: ENVIANDO SUA MENSAGEM AOS QUATRO PONTOS CARDEAIS

Quando você sentir que seu símbolo está completo, segure-o nas duas mãos, erga-o para os céus e declare: “Eu aceito este símbolo como a expressão de meu desejo de um novo parceiro de amor.”

Ófereça seu símbolo em um ritual especial. Fique no centro de seu Círculo Mágico e vire-se para ficar de frente para cada um dos quatro pontos cardeais: norte, sul, leste, oeste.

Quando estiver de frente para cada direção, imagine que a energia de seu símbolo está irradiando nessa direção. Quando tiver terminado, você terá enviado sua mensagem de amor aos quatro cantos da terra. Coloque seu símbolo em seu altar, sente-se onde puder olhar para ele confortavelmente e comece a gravá-lo em sua mente. Olhe fixamente para seu símbolo de um modo suave e carinhoso — o modo como você olharia para o seu amado.

Feche os olhos e imagine seu símbolo ficando cada vez maior, até que você possa entrar facilmente nele e descansar lá. De um modo poético, você já está dentro do seu amado. O elo foi estabelecido.

Depois de alguns minutos, deixe seu símbolo e permita que ele se torne cada vez menor, até que desapareça em um pequeno ponto.

Termine com uma Saudação do Coração e curve-se na direção de seu Símbolo Mágico.

Indicações

É importante que você complete a descrição escrita de seu ser amado desejado antes de começar a criar um sinete a partir de expressões como “novo amante” ou “nova relação”, e antes de criar uma pintura.

Eu já falei sobre a importância de criar uma visão clara, e nesse caso é sua descrição escrita de seu novo ser amado que dá clareza e potência ao seu símbolo.

Se você escolher pintar ou desenhar, certifique-se de incluir um pequeno livro ou bloco de anotações na pintura que simbolize tudo que você já escreveu sobre essa pessoa.

Fique preparada para uma surpresa quando essa pessoa se tornar manifesta em sua vida. Ele ou ela pode parecer muito diferente de como você imaginou, embora ainda sendo exatamente certo para você.

EXERCÍCIO: CRIANDO UMA VISÃO DE AMOR COMPARTILHADA PARA MELHORAR SUA RELAÇÃO

Objetivo e Benefícios

Talvez a criação de um Símbolo Mágico para concretizar uma visão compartilhada de maior amor e intimidade com seu amado seja o modo mais doce e mais potente de trazer magia sexual à sua vida. Trabalhando juntos com uma visão compartilhada, você e seu parceiro estão utilizando o poder da magia sexual de um modo muito excepcional: estão aplicando o Tantra ao Tantra.

A magia sexual funciona com base no princípio de misturar as energias masculina e feminina. O mesmo faz uma relação amorosa. As duas dimensões correm em linhas paralelas, abarcando a união alquímica do homem e da mulher.

Isso gera um ciclo positivo e propiciatório: quanto mais você aplica magia sexual à sua relação, melhor sua relação se torna, e quanto melhor sua relação se torna, mais energia você tem para a magia sexual. Isso pode ser uma espiral sempre ascendente de prazer e alegria, erguendo você muito além de quaisquer dificuldades ou hábitos negativos antigos relacionados com a intimidade e com a relação sexual.

Preparativos

- ✧ Faça um acordo com seu parceiro de que cada um de vocês passará de quinze a vinte minutos sozinho, em aposentos separados, durante o primeiro estágio deste exercício, e então se juntarão para o segundo estágio.
- ✧ Prepare seu material de desenho e pintura.
- ✧ Antes de começar o exercício, tome um banho de chuveiro, unte seu corpo com seus óleos e perfumes preferidos e use seu traje de mago.
- ✧ Crie uma atmosfera romântica no quarto onde vocês se encontrarão. Acenda velas, queime incenso, ponha música suave para tocar.
- ✧ Reserve uma hora para este exercício.
- ✧ Talvez você também deseje reservar um tempo adicional depois do exercício, para que possam passar à relação sexual.

ESTÁGIO 1: VISUALIZANDO SEU DESEJO

Crie seu Círculo Mágico, enquanto seu parceiro faz o mesmo em outro local.

Sente-se confortavelmente no centro do seu Círculo Mágico, feche os olhos e respire fundo algumas vezes, relaxando seu corpo enquanto expira.

Na sua imaginação, comece a criar uma visão do tipo de relação amorosa que você gostaria de vivenciar com seu parceiro. Use seus sentidos e sua voz para expressar as qualidades que você quer.

Por exemplo, você pode dizer: “Eu quero abrir novas portas de prazer junto com meu amado, para que possamos inflamar um ao outro com paixão e prazer orgástico.” Talvez você veja uma visão de si mesma incandescendo de prazer sexual, sua pele quente e ruborizada de excitação, um profundo sentimento de contentamento em seu abdômen, como um gato que acaba de comer uma tigela de creme de leite.

Ou talvez você queira trazer mais afeto à sua relação, dizendo: “Eu quero sentir mais ternura e sensibilidade em nossa relação e em nossa relação sexual. Quero que fiquemos aquecidos e aninhados juntos, alimentando um ao outro, cuidando um do outro.”

Ou talvez você queira maior intimidade sob a forma de comunicação aberta, dizendo: “Eu quero que mais sentimentos sejam compartilhados, que haja uma maior compreensão um do outro. Quero que nos sintamos tão sintonizados que, mesmo que não estejamos falando, eu ainda me sinta conectada com você, meu amado.”

ESTÁGIO 2: COMPARTILHANDO SUA VISÃO

Quando seu desejo estiver claro em sua mente, junte-se a seu parceiro em seu Círculo Mágico.

Sentem-se um de frente para o outro.

Escolham quem é o parceiro A e quem é o parceiro B.

O parceiro A pergunta ao parceiro B: “Que visão você traz para o nosso relacionamento? O que é que você deseja?”

Parceiro B, conte sua visão. Você pode dizer: “Eu trago uma visão de cura e nutrição que pode ajudar-nos a transcender nossos problemas e lembrar-nos de nosso êxtase.”

Reserve um tempo para explicar inteiramente sua visão.

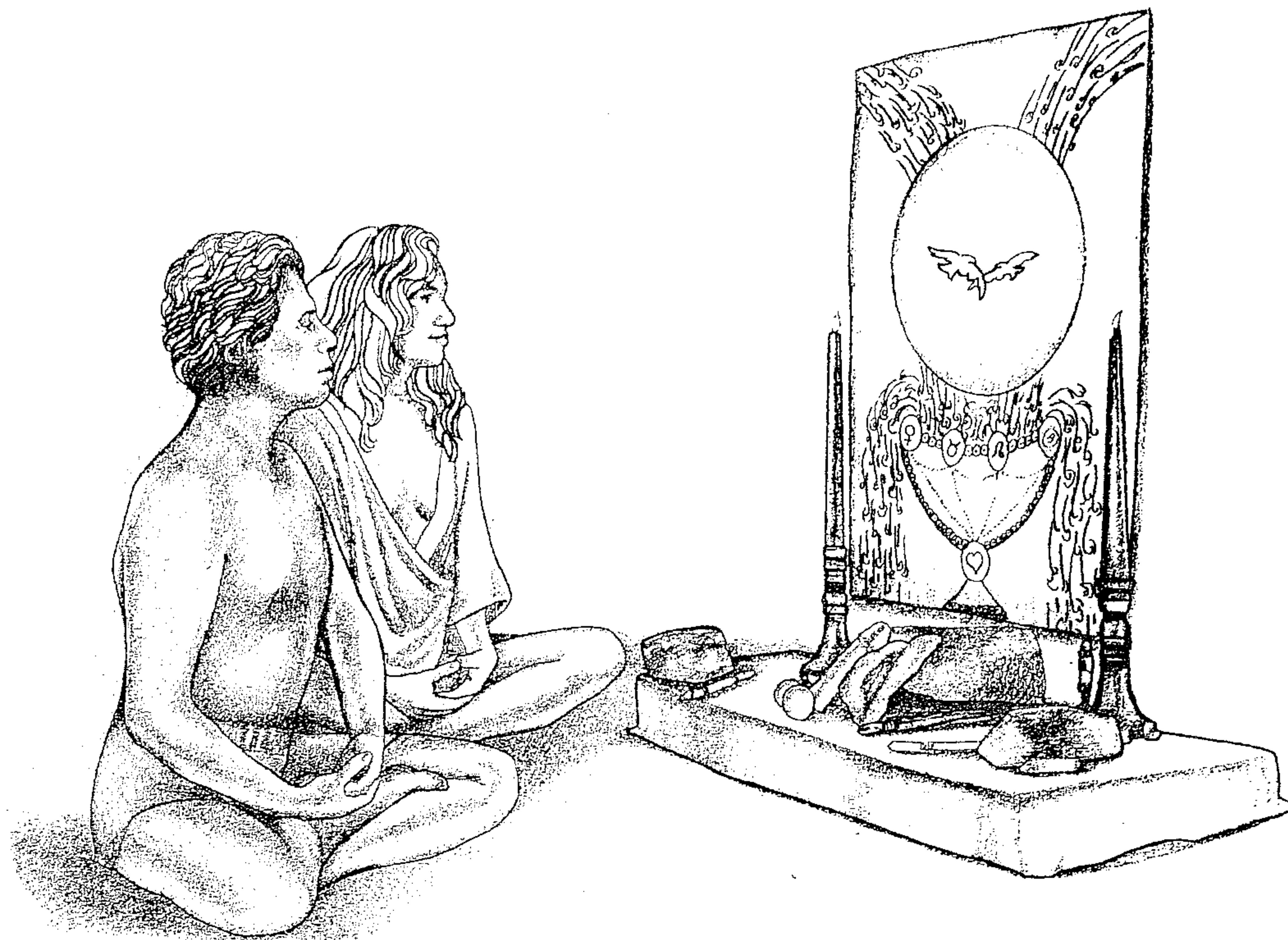
Parceiro A, escute de um modo receptivo e compreensivo.

Quando o Parceiro B tiver terminado, troquem de papéis.

Parceiro B faz a pergunta: “Que visão você traz de nosso relacionamento?”

O Parceiro A responde.

Talvez vocês verifiquem que suas visões são semelhantes, caso em que vocês podem passar para o estágio 3 do exercício e começar a criar um Símbolo Mágico juntos.



Um casal criando uma visão compartilhada de amor e abundância. O cálice e o coração representam o amor; o círculo é o sol, ou a paixão. Os dois pássaros representam a liberdade e o amor; a água fluindo no cálice representa a abundância.

Contudo, talvez vocês verifiquem que suas visões são diferentes. Talvez um parceiro tenha um forte desejo por mais sexo, enquanto o outro pode ter uma visão de maior intimidade em áreas não-sexuais.

Se as duas visões são aceitáveis para vocês dois, vocês podem concordar em criar dois Símbolos Mágicos ou combinar as duas visões em um único símbolo.

Se vocês não conseguem concordar com uma ou ambas as visões, então precisam continuar a explorar juntos até encontrar um ponto em comum — visões que sejam mutuamente aceitáveis.

Sejam generosos e compreensivos um com o outro. Ajudem-se a encontrar visões que realizem seus desejos e permitam que vocês avancem juntos para picos cada vez mais elevados de prazer e harmonia.

ESTÁGIO 3: CRIANDO SEU SÍMBOLO COMPARTILHADO

Comece a pintar ou desenhar o Símbolo Mágico que represente sua visão, seu desejo.

Se vocês tiverem uma visão única, pintem-na juntos em uma folha de papel. Revezar-se para acrescentar toques criativos ao mesmo símbolo pode ser muito bom. Ou talvez um parceiro prefira criar um sinete, enquanto o outro faz a pintura. Veja como vocês podem trabalhar melhor juntos para expressar seu desejo compartilhado em um Símbolo Mágico.

Se vocês tiverem desejos diferentes, criem dois Símbolos Mágicos em pedaços de papel diferentes. Quando ambos tiverem terminado, mostrem seus símbolos um ao outro, explicando o que eles representam. Em meus *workshops*, muitos casais gostam de incorporar suas esperanças e aspirações em um único Símbolo Mágico. Por exemplo, Nick e Marissa, dois novos e entusiásticos adeptos da magia sexual, tiveram visões diferentes. Nick queria mais intensidade, calor e paixão na relação dos dois, enquanto Marissa queria que os dois honrassem e respeitassem a liberdade um do outro.

Eles criaram um belo Símbolo Mágico juntos, pintando uma grande taça prateada enfeitada, com fontes de água caindo em grande quantidade dentro dela e transbordando. Eles decoraram os lados da taça com os símbolos de seus signos astrológicos e pintaram um coração vermelho na base. Acima da taça, eles pintaram um sol amarelo com dois pássaros voando sobre ele.

“A taça simbolizava nosso amor e a água caindo abundantemente nela mostrava nossa disposição de receber mais amor, mais energia, mais abundância”, explicou Marissa. “Os pássaros simbolizavam nossa liberdade e o sol expressava nosso desejo de paixão. Quando nosso símbolo ficou pronto, nós dois sentimos que tínhamos realizado algo muito especial. Mal podíamos esperar para começar a trabalhar com ele.”

ESTÁGIO 4: GRAVANDO SEU SÍMBOLO COMPARTILHADO

Dediquem um tempo a criar um Símbolo Mágico com que vocês dois se sintam felizes. Não hesitem em começar de novo, se não estiverem satisfeitos com os resultados de seus primeiros esforços.

Quando tiverem terminado, fiquem de pé juntos no centro de seu Círculo Mágico, segurem seu símbolo em comum no alto e declarem: “Este é nosso Símbolo Mágico. Nós o aceitamos como a expressão de nossa visão.”

Coloquem seu símbolo compartilhado em seu altar e fiquem sentados juntos, a uma curta distância, olhando suavemente para o símbolo, permitindo que a imagem seja gravada em suas mentes.

Se vocês criaram dois símbolos, realizem a cerimônia de aceitação separadamente, em seguida coloquem os dois símbolos no altar e olhem para eles suavemente, gravando as imagens em suas mentes. Durante os primeiros minutos, olhem para seu próprio símbolo. Em seguida olhem para o símbolo de seu parceiro. Permitam que os dois símbolos sejam absorvidos em seu coração, em sua mente.

Terminem com uma Saudação do Coração e curvem-se na direção de seus símbolos.

Indicações

Talvez você também deseje experimentar criar uma visão feita em conjunto para uma única sessão de relação sexual. Decidindo juntos, de antemão, o objetivo ao qual vocês estão dedicando esta união sexual específica — tal como uma maior sensibilidade em relação às necessidades um do outro, ou preliminares sensuais prolongadas, ou um certo estilo de amor sexual —, vocês verificarão que poderão aumentar muito sua intimidade e prazer sexual. Sua energia será mais concentrada, suas sensações serão mais intensas e modos habituais e antigos de fazer amor serão substituídos por reações novas. Experimentem e vejam.

EXERCÍCIO: FAZENDO AMOR COM SEU SÍMBOLO MÁGICO

Objetivo e Benefícios

Neste capítulo, você aprendeu como criar Símbolos Mágicos para todos os aspectos da sua vida: para transformar você mesma, suas relações e seu meio.

Agora você pode começar a empregar esses símbolos na alquimia da magia sexual. Você pode fazer do seu Símbolo Mágico uma parte integrante de sua relação sexual — uma força viva que pode dançar e tecer seu caminho através da paixão e do prazer de sua união sexual, acrescentando tempero, magia e mistério para esse que é o mais íntimo dos atos.

Esse é o modo de energizar seu Símbolo Mágico e de carregá-lo com energia sexual, inclusive seu clímax orgástico final. Desse modo, você se move com força e decisão no sentido de criar a nova realidade que você deseja manifestar.

Você está agindo de forma similar a um jardineiro, regando a planta de seu desejo com o fluido nutritivo da energia sexual. Você está ajudando

seu símbolo a viajar através de suas veias, seus músculos, seus órgãos, seu cérebro, através de cada célula de seu corpo. Você está carregando-o com o próprio êxtase e com os fluidos do seu amor.

Você pode fazer isso ao fazer amor com um parceiro ou, se estiver sozinha, ao dar prazer sexual para si mesma.

Preparativos

- ✧ Crie seu Círculo Mágico.
- ✧ Invoque uma atmosfera romântica e sensual, usando luz suave, música meditativa, incenso.
- ✧ Crie uma área confortável e sensual dentro de seu Círculo Mágico, na qual você possa fazer amor. Pode ser sua cama. Pode ser um tapete ou colchão confortável no chão. Pode ser um cenário natural, ao ar livre, como um jardim ou uma floresta.
- ✧ Escolha o Símbolo Mágico com que você quer trabalhar com seu parceiro ou sozinho.
- ✧ Use seus trajes de mago.

Prática

ESTÁGIO 1: CONECTANDO-SE COM SEU SÍMBOLO MÁGICO

Entre em seu Círculo Mágico com seu parceiro.

Fiquem no centro do círculo, um de frente para o outro.

Fechem os olhos por um momento e respirem fundo e devagar algumas vezes, trazendo sua atenção para o momento presente. Sacudam o corpo um pouco, afrouxando e relaxando seus músculos.

Quando se sentirem centrados, presentes, abram os olhos e olhem de maneira carinhosa um para o outro.

Façam uma Saudação do Coração e curvem-se um na direção do outro, em seguida desfrutem um longo Abraço Profundo.

Peguem o Símbolo Mágico que vocês escolheram e coloquem-no no centro do círculo, entre vocês.

Sentem-se de frente um para o outro, um de cada lado do símbolo.

Para este exercício, é bom sentar-se em uma almofada, para ficar perto da terra, poder mover seu corpo facilmente de uma posição sentada para uma posição deitada, ou rolar pelo tapete com seu parceiro.

Passem de dois a três minutos olhando para seu símbolo juntos.

Fechem os olhos. Por mais dois ou três minutos, vejam o símbolo na tela da sua mente, como se estivessem olhando para uma tela de cinema com seu olho interno.

Abram os olhos e contem um para o outro o modo como entram em ressonância com o símbolo: se o vêem como um quadro ou o sentem em algum lugar em seu corpo, ou pensam sobre ele em palavras ou o ouvem como um som ou um mantra.

ESTÁGIO 2: PASSANDO PARA A RELAÇÃO SEXUAL

Coloquem o símbolo de lado e movam-se mais para perto um do outro.

Comecem a fazer amor delicadamente, abrindo os roupões um do outro, acariciando levemente o corpo um do outro, excitando um ao outro, escolhendo qualquer estilo que seja agradável e pareça bom para vocês.

Quando sua energia sexual despertar, permitam-se ficar absorvidos nessas sensações agradáveis. Não tentem lembrar-se de seu Símbolo Mágico. Deixem sua energia sexual chegar a um nível em que flua fortemente entre vocês.

Quando ambos estiverem imersos em um fluxo agradável de relação sexual, parem. Façam uma pausa por um momento. Olhem juntos para seu símbolo de um modo relaxado. Não há necessidade de tentar fazer qualquer coisa. Apenas olhem para ele.

Depois de alguns momentos, fechem os olhos e vejam o símbolo dentro de vocês mesmos. Então deixem de lado a imagem do símbolo e mais uma vez passem para o prazer de sua relação sexual.

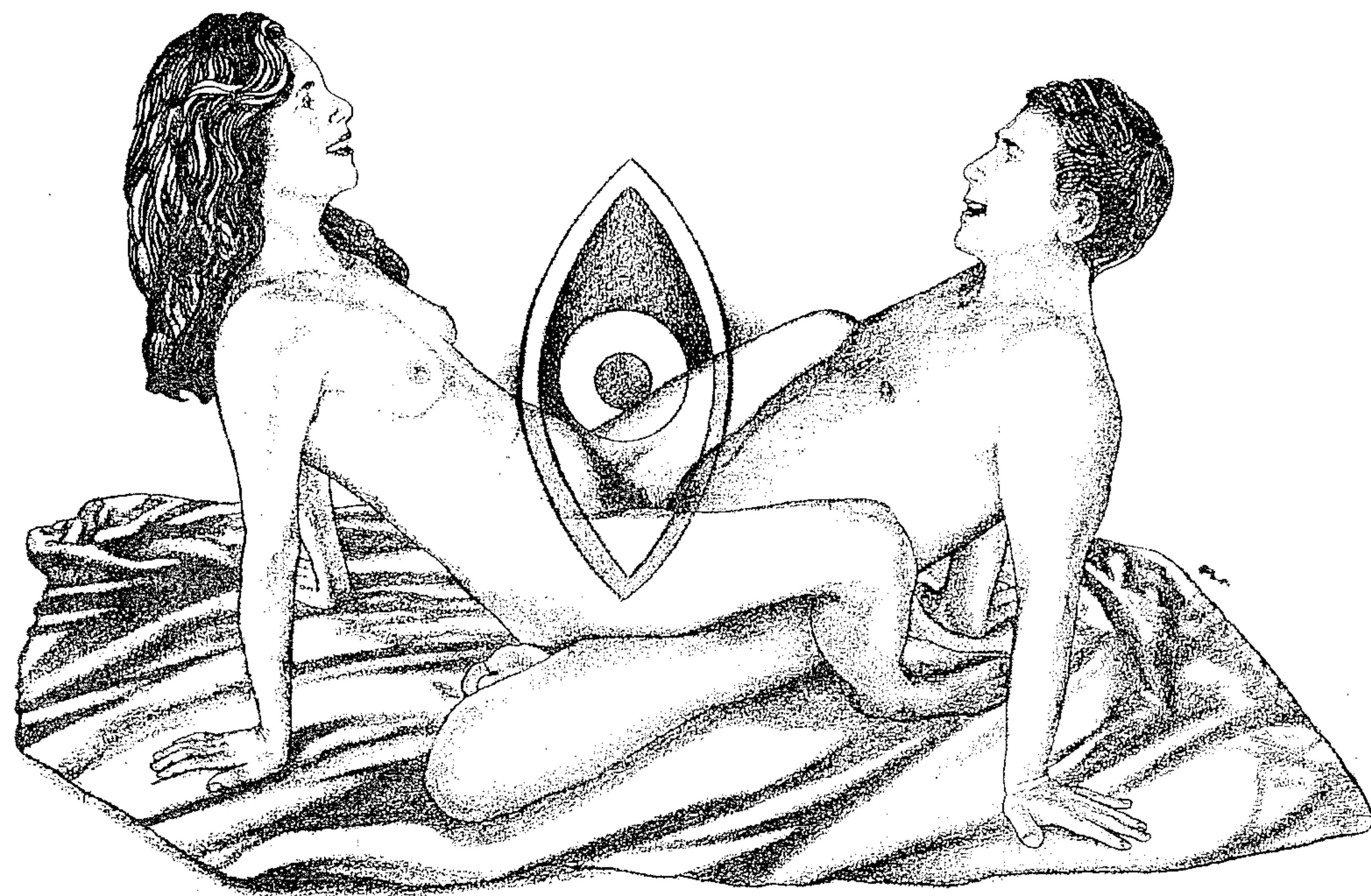
Repitam esse padrão várias vezes — fazer amor, parar, olhar para o Símbolo Mágico, fazer amor de novo — até que vocês dois sintam que incorporaram o símbolo e podem convocá-lo facilmente por dentro.

ESTÁGIO 3: MISTURANDO O SÍMBOLO COM SUA ENERGIA SEXUAL

Agora, enquanto fazem amor, imaginem que estão desenhando o símbolo no seu centro sexual. Sintam ou vejam o símbolo em seus órgãos genitais, girando e revolvendo-se dentro de vocês, fortalecido pela dança de suas energias sexuais enquanto elas se penetram e se misturam uma com a outra. Vocês estão regando seu símbolo com as energias de seus fluidos sexuais.

Talvez vocês queiram dizer em palavras o que está acontecendo. Por exemplo, a mulher pode dizer: “Hum, eu vejo nosso símbolo em minha Yoni [vagina] sendo carregado com a energia de seu Vajra [pênis].” O homem pode responder: “Posso sentir o calor de nossa relação fluindo para o símbolo.” É importante deixar suas vozes desempenharem seu papel na intensificação de suas energias.

Se vocês esquecerem seu Símbolo Mágico por vezes, isso é perfeitamente natural. Desfrutem a lacuna, sabendo que o símbolo está firmemente gravado em sua mente subconsciente. Ele ainda está funcionando, mesmo quando vocês não estão pensando conscientemente nele.



Misturando o símbolo com sua energia sexual. Este é o símbolo da yoni contendo sol e lua. Criando a mistura mágica de amrita: energias masculina e feminina.

ESTÁGIO 4: LEVANDO SEU SÍMBOLO PARA O ORGASMO

Decidam juntos quando querem passar para a intensidade final da liberação orgástica. Comuniquem isso claramente, quando ambos se sentirem prontos. Talvez um de vocês diga: “Vamos lá agora?” O outro pode responder: “Espere, eu ainda não estou pronto. Vamos relaxar por um momento. Eu preciso de mais estímulo sexual antes do clímax final.”

Quando estiverem prontos, dêem uma última olhadela no Símbolo Mágico, em seguida fechem os olhos e coloquem o símbolo no centro sexual mais uma vez. Quando passarem para o clímax e sua energia for liberada, sinta que o símbolo está explodindo em um milhão de pedaços, voando para o universo, carregado pelo poder explosivo de sua liberação orgástica.

Pessoas amorosas são felizes e pessoas felizes são amorosas.

— KEN KEYES

À medida que seu orgasmo reflui gradualmente, deixem quaisquer vestígios do símbolo desaparecer também, dissolvendo-se no universo, enviando a mensagem do seu desejo.

Terminem o exercício com uma Saudação do Coração e curvem-se um na direção do outro.

Parabéns! Vocês acabam de ter sua primeira experiência de magia sexual.

Indicações

Se você estiver sozinho, pode seguir os mesmos passos, integrando seu Símbolo Mágico com seu prazer sexual. Mesmo que você esteja com um parceiro, talvez queira praticar sozinho às vezes, excitando-se enquanto olha para seu Símbolo Mágico, então visualizando o símbolo dentro do seu órgão sexual.

Durante a relação sexual, não existe necessidade de pensar sobre o que o símbolo significa. Tudo que é necessário é que você retenha a imagem de seu Símbolo Mágico e permita que ela seja carregada com sua energia sexual.

CANALIZANDO SUA ENERGIA SEXUAL

Tendo dominado a arte de criar um Símbolo Mágico, você aprenderá no próximo capítulo como canalizar seu poder sexual. Logo você será capaz de misturar seu Símbolo Mágico com essa poderosa energia e trazê-la para cima através do seu corpo, passando pelos sete centros de energia a caminho da Rede Astral.

Em preparação para este emocionante passo na alquimia da magia, será útil escolher um Símbolo Mágico com que você gostaria de fazer a experiência. Escolha a partir de qualquer um dos símbolos que você tenha criado neste capítulo.

Talvez haja um símbolo que se destaque em sua mente como especialmente potente ou importante. Se for esse o caso, talvez você decida agora que você e seu amado trabalharão com esse Símbolo Mágico específico em todos os outros exercícios neste treinamento. Trabalhar com o mesmo símbolo torna fácil manter a imagem em sua mente, e isso, por sua vez, tornará cada nova prática mais fácil de entender.



ALQUIMIA SEXUAL:

Energizando Seu Símbolo Mágico

Agora é hora de gerar uma fusão alquímica entre sua energia sexual e a Visão mágica que você criou no capítulo anterior. Os métodos usados durante este estágio da magia sexual abrangem uma abordagem moderna e dinâmica baseada na antiga ciência do Tantra.

Primeiro você aprenderá como despertar os sete centros de energia, ou chakras, e a circular a energia sexual de modo que possa sentir um orgasmo corporal pleno. Então, aprenderá como usar sua energia sexual para conduzir seu Símbolo Mágico através dos seus chakras, carregando-o com sete energias sutilmente diferentes. Por fim, você enviará seu Símbolo Mágico altamente carregado para a Rede Astral, o vasto, intangível e vibrante campo de força através do qual desejos podem ser canalizados e manifestados.

Os três exercícios neste capítulo — a Esfregadura do Chakra, a Respiração do Chakra e a Onda do Chakra — são mestres poderosos. Quando tiver praticado esses exercícios, você:

- ✧ Adquirirá uma experiência e percepção claras de cada um de seus chakras.
- ✧ Despertará seu fogo sexual.
- ✧ Harmonizará os ritmos do seu corpo e sua respiração.
- ✧ Intensificará o gozo e a vivacidade.
- ✧ Abrirá seu canal de energia interno.

- ✧ Ligará seu chakra da raiz, ou centro do sexo, com seu chakra da coroa, ou centro do êxtase.
- ✧ Usará a visualização para conduzir seu Símbolo Mágico através dos sete chakras.
- ✧ Experimentará a Rede Astral.
- ✧ Aprenderá como trabalhar com um parceiro, sendo receptivos um ao outro, guiando e tomando a iniciativa, dando amor um ao outro, apoiando um ao outro em um clímax extático.

Esses exercícios apresentam você a sensações orgásticas totalmente novas. Na verdade, quando a energia sexual é canalizada através dos seus chakras, você tende a experimentar tipos de sensações orgásticas radicalmente novas, que expandem sua amplitude como amante e transformam o ato sexual em uma arte.

Se você for mais sinestésico e auditivo, então sinta e escute as imagens do Ser Amado. Talvez você se veja ouvindo palavras ou música, ou talvez você seja atraído para uma dança.

— JEAN HOUSTON

O conhecimento de como transformar sua energia sexual através dos chakras pode mudar verdadeiramente sua vida. Inacreditavelmente, 99 por cento do que a maioria das pessoas conhecem como amor é centrado nos três chakras inferiores. Nós raramente nos movemos além dessas dimensões limitadas para o domínio da transformação espiritual.

Por exemplo, normalmente experimentamos o orgasmo genital como uma energia explosiva e voluptuosa, pulsando através de nossos órgãos sexuais, impelida por nossa ânsia de plenitude e liberação. Esse desejo é, muitas vezes, associado ao anseio de possuir o outro, de ser possuído, de soltar-se no aspecto animal selvagem da nossa natureza, de “transar” no sentido mais terreno, mais primordial.

Essa paixão abarca algumas armadilhas conhecidas que o mago sexual tem de identificar e transcender. Tendemos a acreditar que “você é meu e não pode pertencer a mais ninguém”, ou “não posso viver sem você”, ou “preciso de você”, ou “se você me amar, não poderá amar mais ninguém”.

Em outras palavras, a energia do ato sexual é, muitas vezes, misturada com sentimentos de possessividade e ciúme, que têm sua origem em nossos três primeiros chakras. É aqui que ficamos presos em uma interação sexual complexa entre desejo e poder, necessidade e carência, auto-estima e dependência.

Mas isso não precisa acontecer. Quando você aprende como canalizar sua energia orgástica para o quarto chakra, por exemplo, você pode sentir

um “orgasmo do coração”. Aqui, o influxo de energia pulsante e muito excitada pode dar-lhe uma sensação comparável a pular para fora de um avião com um pára-quedas: soltar-se, abrir-se, cair cada vez mais fundo no domínio da aceitação, relaxando em sentimentos de amor, alegria, lágrimas e riso. Nesse estado, não há sentido em possuir o outro, porque tudo de que se precisa é encontrado dentro de si mesmo. Existe uma sensação de plenitude, de amor transbordando, de uma fusão em que não se encontra distinção entre o amante e a amada.

Com tais experiências delicadas disponíveis em apenas um dos chakras superiores, não é difícil imaginar o prazer de energizar seu Símbolo Mágico com as qualidades de todos os chakras ao conduzi-lo através do seu corpo.

De início, o processo de abrir caminhos internos e canalizar energia sexual pode parecer estranho ou difícil. Isso não surpreende realmente, porque a maioria das pessoas hoje não está familiarizada com tais práticas tântricas. Contudo, é na realidade muito fácil de compreender — ainda mais porque você estará usando exercícios muito poderosos e eficazes. Com a prática, você logo descobrirá que canalizar a energia do seu centro sexual pelo seu corpo acima não é mais difícil do que, digamos, aprender a andar de bicicleta.

BILL E JUDY: ENTREGANDO-SE AO PRAZER

Essas experiências não estão limitadas aos *Tantrikas* experientes, que praticam há muitos anos. Elas são acessíveis a todo mundo. Veja o exemplo de Bill, que me procurou para uma consulta particular com sua parceira, Judy. Eles estavam muito interessados em aprender a arte da magia sexual mas, como acontece freqüentemente, logo ficou evidente que eles precisavam resolver alguns problemas sexuais primeiro.

Bill estava preocupado por sua energia sexual estar presa, pois seu interesse pela relação sexual tinha diminuído acentuadamente nos últimos dois meses. Enquanto conversávamos, ficou evidente que Bill enfrentava um dilema: ele estava cansado de ser o “comandante”, de comandar a relação sexual deles, responsável pelos orgasmos de Judy, e no entanto estava com receio de perder o controle e entregar-se a ela.

Eu compreendi que a dificuldade real de Bill não era com Judy mas consigo mesmo. Ele estava ansiando pelo próprio desejo de relaxar, e ao mesmo tempo resistindo a ele, e queria que o prazer sexual acontecesse *com* ele, em vez de *fazê-lo* toda vez como um realizador sexual.

Ao longo de uma série de sessões, eu os conduzi pelos exercícios deste capítulo, culminando com a Onda do Chakra. Neste exercício, Bill ficou sentado no chão com as pernas cruzadas, enquanto Judy ficava sentada atrás dele de modo que ele pudesse relaxar e descansar as costas no peito dela. Sob minha orientação, Judy descansou uma das mãos no Vajra (pênis) de

Bill e a outra na parte inferior da barriga dele. Então conduzi Bill na técnica de despertar sua energia sexual e fazê-la subir por seus chakras, enquanto Judy o apoiava, respirando em harmonia e dando impulsos suaves a seu Vajra, para estimular sua energia sexual.

Bill continua:

Toda vez que inspirávamos juntos, eu sentia o impulso dado pela mão de Judy em meu pênis como uma fricção muito agradável e erótica, que me estimulava como a batida regular de um tambor. Começou a espalhar-se por minha pélvis uma sensação de prazer quente que eu não tinha sentido antes. Normalmente, quando faço amor, concentro-me inteiramente nas sensações em meu pênis.

Eu não sabia muita coisa sobre os chakras, mas Margo guiou a mão de Judy primeiro para a minha barriga, depois para o meu plexo solar, e logo senti minha energia sexual espalhando-se para cima, através do meu corpo. Foi maravilhoso dar-me permissão para relaxar e sentir o que estava acontecendo, em vez de criar tudo eu mesmo.

Quando Margo colocou a mão de Judy no meu plexo solar, houve uma sensação inicial de aperto e senti vontade de gritar. Ouvi Margo dizer: "Deixe o seu poder sair." Respirei fundo no meu peito e comecei a gritar — não sei o quê —, e de repente foi como se o sol explodisse dentro do meu plexo solar.

Houve um brilho, uma expansão, que pareceu muito masculina e afirmativa, e no entanto eu não estava fazendo nada. Estava apenas acontecendo comigo. Eu me senti poderoso de um modo novo, e senti uma energia descendo para o meu pênis, que estava ereto na minha calça. De repente isso pareceu muito engraçado para mim, porque esse era o tipo masculino de sexualidade que eu sempre tinha desejado. Então eu estava rindo e gritando "Aha!" e fazendo todos os tipos de movimentos com meus braços. Judy também ria, e foi como se estivéssemos fazendo amor de um modo totalmente novo. Foi simplesmente lindo.

Margo guiou-me por todos os chakras, e então Judy e eu ficamos deitados no chão por muito tempo, desfrutando o que tinha acontecido conosco, sentindo-nos muito serenos e tranquilos.

Isso foi um novo começo para o estilo de Bill fazer amor. A partir de então, ele pôde dar e receber, permitir que sensações sexuais surgissem espontaneamente, bem como lutar por liberação orgástica em si mesmo e em sua parceira. Essa nova dimensão também abriu o caminho para sua iniciação na magia sexual, que eles agora praticam regularmente, com resultados impressionantes.

Os exercícios neste capítulo exigem inicialmente uma certa quantidade de esforço físico, de respiração e movimento. São uma espécie de aeróbica sexual. Mas, uma vez que você tenha aprendido o jeito, nenhum esforço é exigido. Basta visualizar seu canal interno abrindo-se — seja

quando está sozinha, seja quando está fazendo amor — e a energia começará a fluir. Sua prática se torna uma meditação que prescinde de esforço.

TOCANDO SUA FLAUTA INTERNA: ABRINDO O CANAL DE ENERGIA

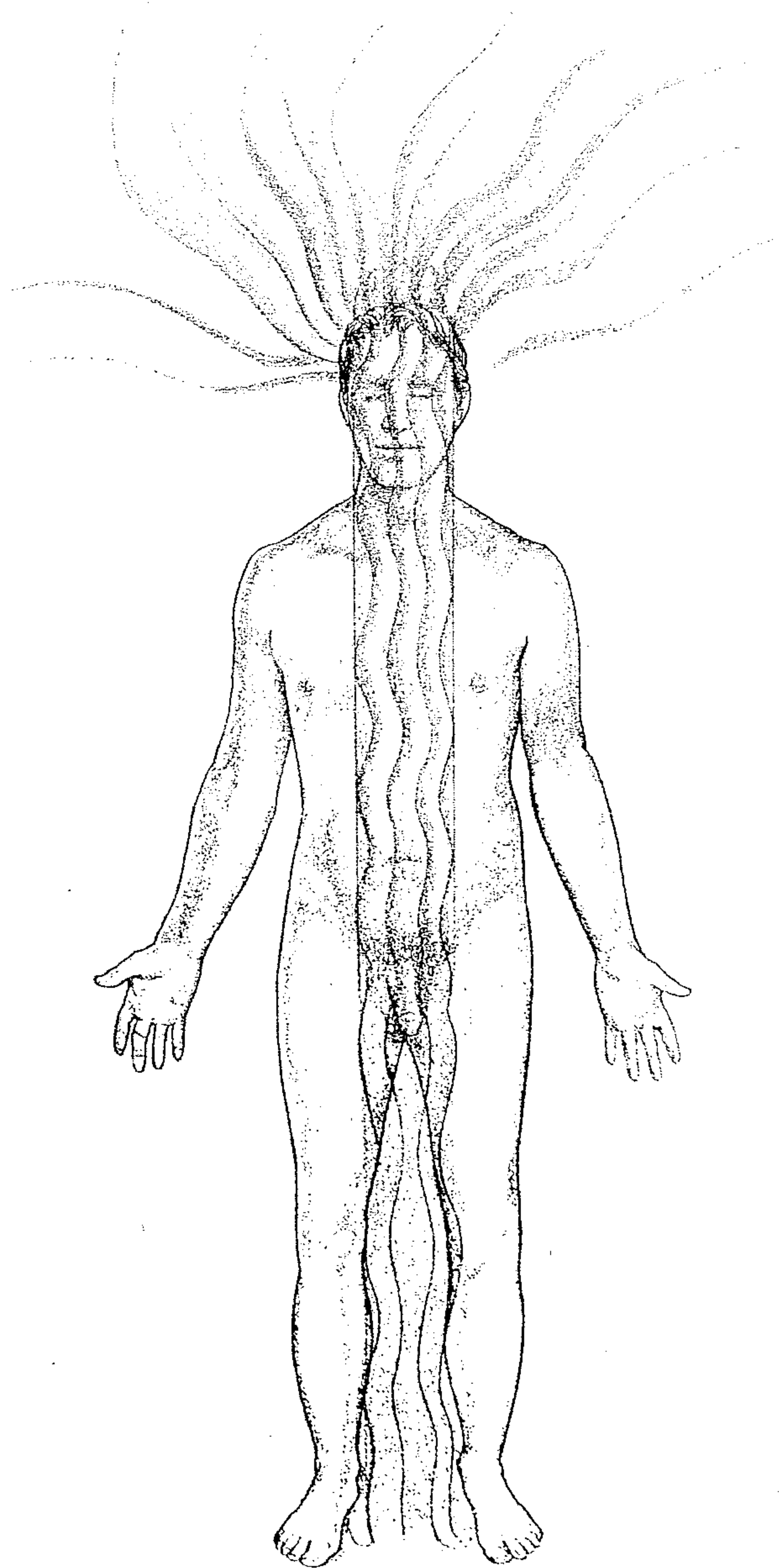
Sabe-se muito bem em muitas culturas que o corpo físico possui meridianos ou redes ao longo dos quais a energia flui. Por exemplo, na acupuntura, uma rede intrincada de meridianos liga órgãos essenciais, tais como os rins e os pulmões, que são vistos como fontes vitais de energia para todo o corpo. Quando agulhas são inseridas nesses meridianos em pontos-chave, a energia dos órgãos é estimulada e liberada, inundando a rede e corrigindo quaisquer desequilíbrios que possam existir. Desse modo, a boa saúde é mantida em todo o seu corpo físico.

Do mesmo modo, existem meridianos sutis que canalizam a energia sexual pelo seu corpo. O principal meridiano é um canal vertical que começa no seu períneo, o ponto entre seus órgãos genitais e seu ânus, e sobe pelo centro do seu corpo, pelo meio de sua cabeça, até a coroa, no alto do seu crânio. Eu dei a esse canal o nome de "Flauta Interna", porque, quando você sabe como tocar esse instrumento, você pode criar a mais bela "música" orgástica, dando a si mesma experiências delicadamente prazerosas.

*Se mil homens perfeitos aparecessem agora,
não me causariam espanto.
Se mil formas belas de mulheres aparecessem
agora, não me causariam surpresa.
Agora eu percebo o segredo de fazer as
melhores pessoas:
é crescer ao ar livre e comer e dormir com a
terra.*

— WALT WHITMAN
Song of the Open Road

Existem sete centros, ou postos de abastecimento, ao longo dessa estrada interna que transformam e impulsionam sua energia sexual, ajudando-a a continuar seu movimento para cima. Na terminologia hindu e budista, a palavra *chakra* significa "roda" ou "vórtice", em virtude do modo como a energia se agrega e gira nesses pontos estratégicos. Os chakras também correspondem a descobertas mais recentes, tais como o sistema de segmento do corpo desenvolvido pelo pioneiro psicoterapeuta Wilhelm Reich.



A Flauta Interna

Em meus *workshops*, quando apresento a idéia de mover a energia sexual pelos sete chakras, às vezes peço aos participantes que imaginem que estão em uma viagem de lua-de-mel de sete dias com seus amores, viajando de carro de Paris a Roma. Cada dia os leva por paisagens diferentes e, porque sua viagem tem uma característica mágica, eles verificam que a paisagem externa reflete suas disposições de ânimo internas.

No primeiro dia, eles param para andar em uma floresta e espontaneamente se tornam animais brincalhões, perseguindo um ao outro por entre as árvores, fazendo amor feroz e avidamente em leitos de samambaia e musgo. No segundo dia, eles vagam por uma velha cidade e sua disposição de ânimo se torna branda, quente e confortável, como se estivessem beberricando vinho tinto fino. No terceiro dia, eles chegam ao Mediterrâneo e se sentem animados e expansivos, divertindo-se no mar e ao sol. No quarto dia, eles visitam um restaurante onde um violinista toca músicas românticas, e seus corações ficam cheios de amor, com um quê de tristeza por amantes que se foram antes deles. No quinto dia, eles se divertem cantando juntos no carro, enquanto avançam velozmente pela auto-estrada. No sexto dia, eles escalam uma montanha nos Alpes franceses e seu amor é carregado para novas alturas, tornando-se puro e claro. Quando chegam ao pico, eles contemplam uma visão panorâmica. No sétimo dia, eles vão para Roma, sentindo que chegaram em casa, que a viagem está completa e que estão realizados.

Eu uso essa história para ilustrar uma certa verdade a respeito do fluxo de energia sexual através dos sete chakras, uma viagem que pode ser ainda mais empolgante do que a que acabo de descrever. Viajando por essa estrada interna, você ficará sabendo como a energia sexual se transforma em cada chakra. Cada etapa proporcionará uma experiência única, um sabor diferente de prazer orgástico.

Além disso, você aprenderá como mover sua energia em um movimento forte e semelhante a uma onda para maximizar as sensações orgásticas e preparar o caminho para a magia sexual. Quando você dominar essa habilidade, seu Símbolo Mágico subirá em uma onda de energia orgástica do seu centro sexual até o alto da sua cabeça e mais além, para o cosmo.

Tendo alcançado esse objetivo, você estará em condições de irradiar sua visão mágica através dos campos de força vibrantes, aos quais me refiro como a Rede Astral. Dada a natureza misteriosa dessa rede, pode ser mais útil se eu explicar sua função agora e depois retroceder para descrever cada um dos chakras.

A REDE ASTRAL

A Rede Astral é o destino final de toda aquela energia orgástica maravilhosa que, junto com seu Símbolo Mágico, você enviará pelo seu corpo ao praticar magia sexual.

Essa rede pode ser examinada de diferentes ângulos. Por exemplo, o psicólogo pioneiro Carl Gustav Jung inventou o termo “sincronicidade” para indicar uma coincidência significativa de dois acontecimentos aparentemente desconexos, onde algo mais do que probabilidade ou acaso está envolvido em sua ocorrência.

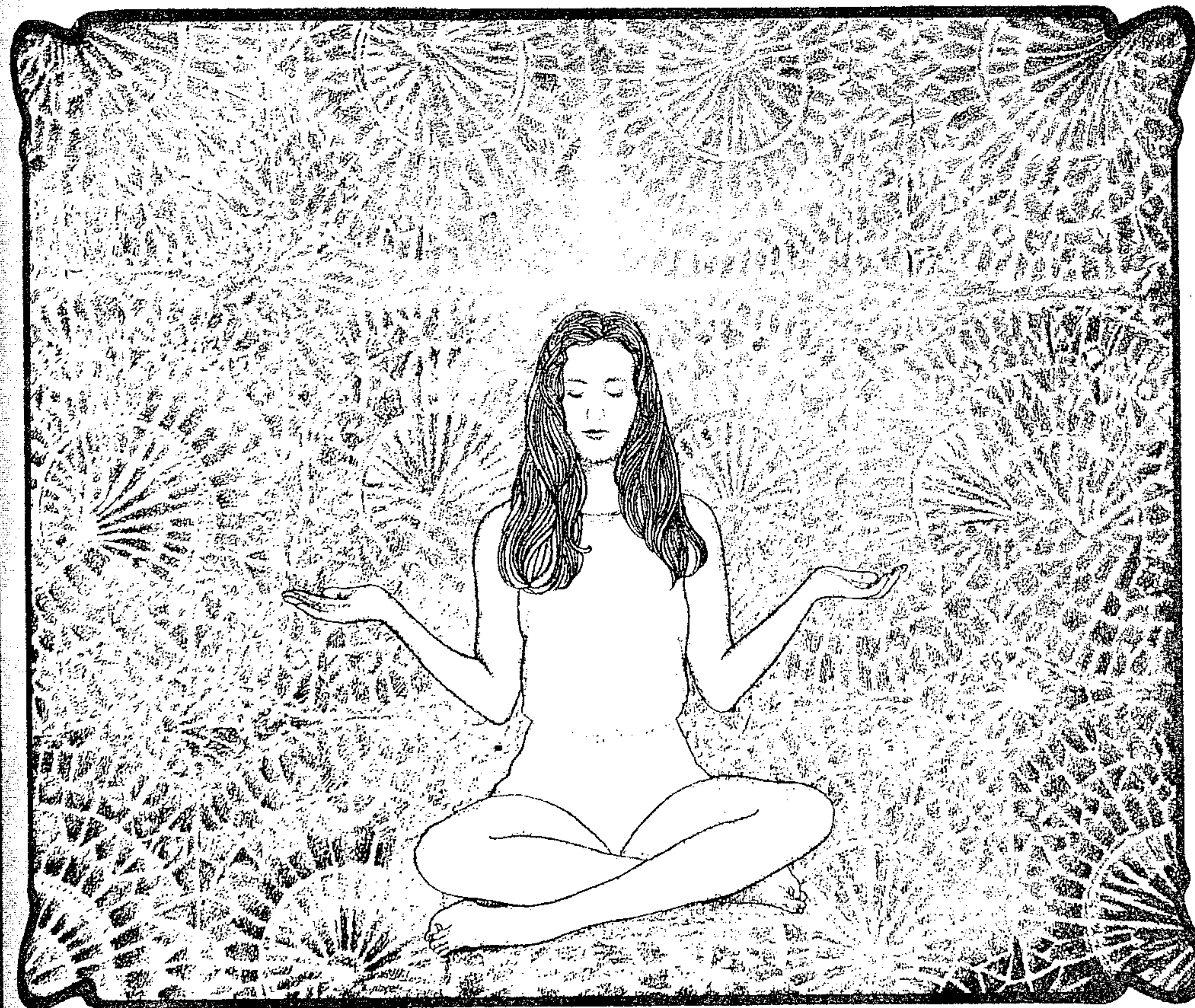
Em suas obras, Jung dá muitos exemplos de sincronicidade, inclusive a experiência de um inglês, J.W. Dunne, que, enquanto servia na Guerra dos Bôeres, na África do Sul, em 1902, sonhou que estava sobre um vulcão ameaçado por uma erupção catastrófica. Em seu sonho, ele tentou desesperadamente fazer com que oficiais franceses, estacionados em uma ilha próxima, montassem uma operação de resgate que salvaria milhares de vidas. Alguns dias depois, Dunne recebeu um exemplar de um jornal com uma manchete chocante: “Desastre vulcânico na Martinica: Cidade Varrida em uma Avalanche de Chamas, 40 mil Vidas Perdidas.” Obviamente, houve uma ligação significativa mas inexplicável entre o sonho do homem e a erupção real.

Experiências com telepatia em grupo, astrologia e percepção extra-sensorial convenceram Jung de que a Sincronicidade existe como uma força universal poderosa, servindo não apenas como um elo entre indivíduos e acontecimentos naturais como a catástrofe na Martinica, mas também como uma rede de comunicação psíquica entre seres humanos.

O conceito de sincronicidade evoca fortes imagens de um campo de força oculto que permeia o universo visível e invisível, ligando-nos com uma rede vasta e muito sensível sobre a qual sabemos pouco. Desse modo, a idéia de Jung sustenta minha abordagem da magia, pois, se um indivíduo pode receber uma visão de um acontecimento através dessa rede, o mesmo indivíduo pode criar uma visão que influencie acontecimentos através da mesma rede. Em outras palavras, se um acontecimento pode causar uma visão, uma visão pode causar um acontecimento.

Quando apresentei a idéia de uma Rede Astral no Capítulo 1, mencionei o trabalho de Rupert Sheldrake com campos mórficos, onde ele afirma que toda experiência humana, quando repetida no tempo, estabelece uma marca de energia, ou campo mórfico, dentro da teia vibrante de campos eletromagnéticos que abrangem o tecido do universo. Uma pessoa que sabe como criar visões que ressoam com esses campos mórficos pode, na minha opinião, reproduzir qualquer experiência que ele ou ela deseje.

Também mencionei a visão de mundo de Deepak Chopra, em que os corpos humanos são vistos não como objetos sólidos, separados, mas como extensões de “campos de energia e informação infinitos abarcando o universo”. Potencialmente, deveríamos poder estabelecer contato com os campos de energia e informação infinitos, que são uma parte integral, utilizando assim forças universais poderosas e moldando os acontecimentos de acordo com nossa visão.



Abrindo-se para estabelecer contato com o oitavo chakra na rede astral.

A melhor prova da existência da Rede Astral está em sua própria experiência. A compreensão real surge quando você pratica magia sexual, cria uma visão que entra em ressonância com a Rede Astral e recebe a resposta apropriada. Uma experiência pessoal única desse tipo é mais valiosa do que mil argumentos teóricos.

A partir de uma perspectiva prática, a coisa mais importante a saber sobre a Rede Astral é que se pode ter acesso a ela criando uma visão potente e condensada de seu desejo, tal como o Símbolo Mágico que você criou no capítulo anterior.

*Deus me respeita quando eu trabalho, mas
me ama quando eu canto.*

— RABINDRANATH TAGORE

Misturar seu Símbolo Mágico com sua energia sexual inicia um processo de transformação alquímica, que continua quando você faz seu símbolo subir por sua Flauta Interna, passando pelos sete centros de energia, onde ele se torna constantemente mais refinado — exatamente como refinar petróleo cru e transformá-lo em combustível de alta octanagem — antes de ser liberado através da coroa de sua cabeça, o sétimo chakra.

É no sétimo chakra, o último centro de energia no seu corpo, que sua consciência individual se encontra e se funde com o universo; portanto, esse é o ponto de ligação natural com um campo de força universal como a Rede Astral. Na verdade, o melhor lugar para estabelecer contato com a Rede Astral é no espaço diretamente acima de sua cabeça, que às vezes chamo de “oitavo chakra”.

Seu símbolo, sua visão, o caminho para o seu desejo, será sentido como uma marca, ou ressonância, forte na Rede Astral. Vai ter um impacto em todo mundo e em tudo à sua volta.

Quando seu Símbolo Mágico atingir a Rede Astral, você provavelmente não vai ouvir nenhum som, muito embora essa rede esteja em uso constante. É um pouco como entrar em uma estação telefônica muito sofisticada e não ouvir nada das centenas de conversas zumbindo através dela. Na melhor das hipóteses, você pode ouvir um zumbido suave ou uma única nota vibrante. Mais provavelmente, você a vivenciará como um espaço vazio e tranquilo, como se tivesse entrado em uma caverna profunda e silenciosa.

Tendo descrito, da melhor maneira possível, o destino do seu Símbolo Mágico, pegarei novamente um elevador para a parte de baixo da Flauta Interna e, começando nos órgãos genitais, explicarei a função transformadora de seus sete centros de energia.

OS CENTROS DE ENERGIA: APRENDENDO AS NOTAS NA SUA FLAUTA INTERNA

Quando pratica magia, você não permanece no plano físico, o plano dos objetos materiais. Você atinge outras dimensões, seguindo caminhos invisíveis, abrindo correntes ocultas de bioenergia, a fim de influenciar a relação entre você e o mundo à sua volta. Você está usando forças invisíveis para criar resultados que você deseja. Você é um alquimista, jogando com energias sutis em muitas dimensões.

Vista dessa perspectiva, a capacidade de canalizar energia por sua Flauta Interna acima é de grande valor, porque é assim que sua energia é refinada, tornando-se menos bruta, menos física, mais sutil, mais delicada. Quanto mais alto você vai, mais sutil sua energia se torna. Como mago, é importante você vivenciar essas transformações sutis de modo que possa aprender a trabalhar com a energia de um modo multidimensional.

À medida que a energia se mover através dos seus chakras, você estará se livrando de bloqueios energéticos e emocionais que impediram você de viver em seu potencial pleno. Para ilustrar esses bloqueios, basta apenas olhar para a atitude da sociedade em relação ao sexo. Durante os últimos poucos milhares de anos de evolução social, tomamos uma decisão coletiva de rejeitar a energia sexual do primeiro chakra. O sexo inocente, selvagem, natural, foi bastante condenado, especialmente pela religião organizada, como algo inferior aos ideais elevados a que todos os homens e mulheres civilizados deveriam aspirar. Os “pecados da carne” trabalham contra a purificação espiritual necessária para nossa salvação.

Mas, por mais que tentemos, não conseguimos mover a energia sexual além do terceiro chakra, que, como você verá, é fortemente associado com questões de poder pessoal. Conseqüentemente, o sexo hoje tende a ser fortemente poluído com lutas de poder, variando da luta pelo domínio na cama entre marido e mulher — “Esta noite não, querido. Estou com dor de cabeça” — até o crescente número de casos de abuso sexual, assédio sexual e estupro.

O momento decisivo virá quando pudermos mover a energia sexual para o quarto chakra, o centro do coração, cuja qualidade fundamental é o amor. A partir dessa posição vantajosa de maior compreensão, podemos reabarcar o primeiro chakra em toda a sua beleza natural sem sermos capturados pelas paixões que normalmente governam nossos instintos sexuais básicos.

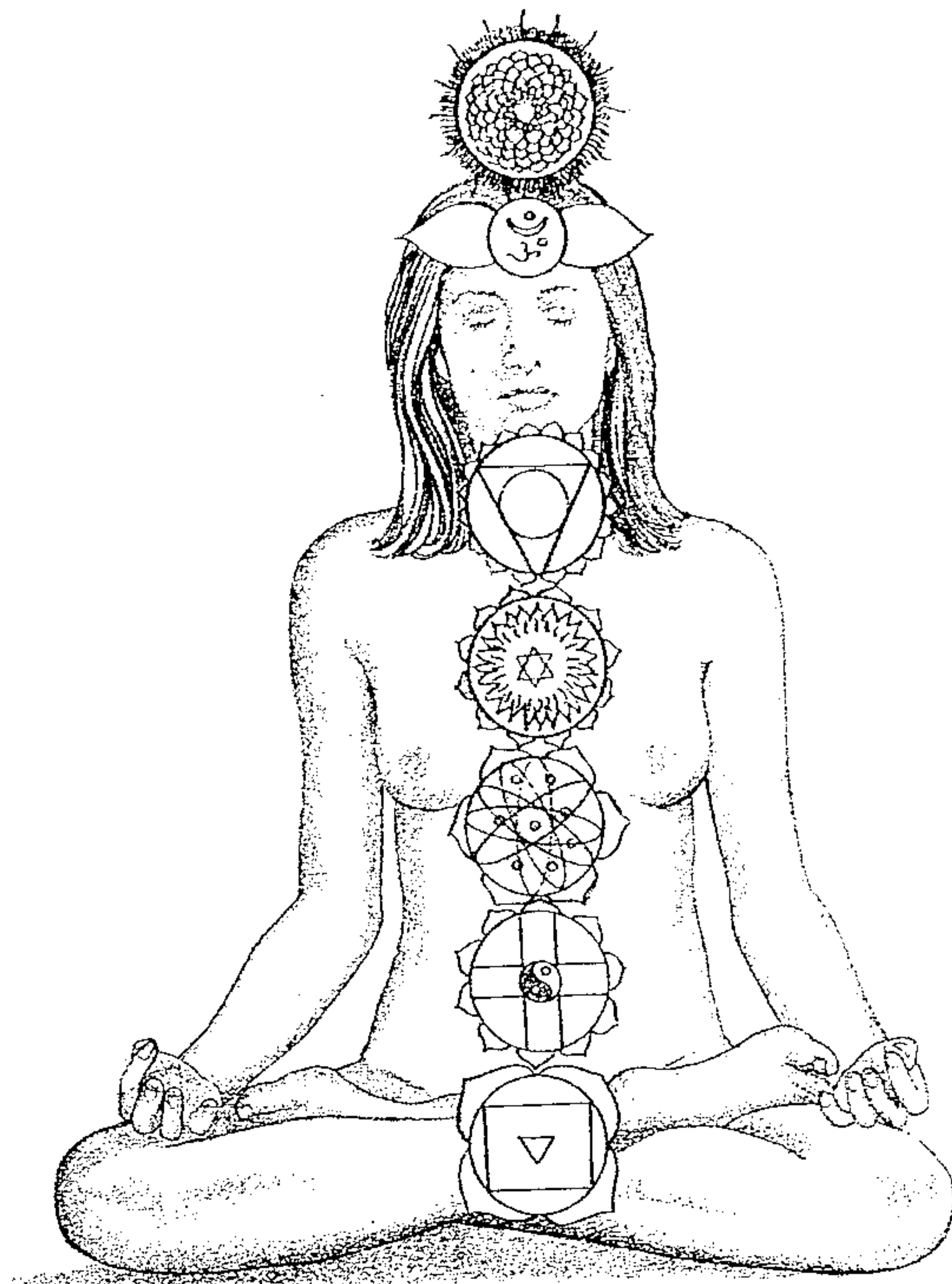
É provável que você sinta bloqueios de energia em vários de seus chakras, enquanto outros chakras parecerão livres e claros. À medida que os bloqueios forem entendidos e liberados, todos os seus chakras começarão a funcionar de um modo harmonioso e vital, permitindo que sua energia se mova para cima.

A seqüência de cor dos chakras é: primeiro, vermelho; segundo, laranja; terceiro, amarelo; quarto, verde; quinto, azul; sexto, roxo; sétimo, branco.

Eis aqui, então, uma descrição das qualidades de cada um dos sete chakras, ou centros de energia:

1. Centro do Sexo

Este chakra se localiza nos órgãos genitais, mas abrange a pélvis, as pernas e os pés. Reich refere-se a ele como o “segmento pélvico”. No chakra do sexo, nós experimentamos nossa ligação com a terra, nosso sentimento de ligação com o chão e nossa sexualidade. Aqui, também, está a fonte de nossa energia vital e nosso bem-estar físico.



Os sete chakras. O primeiro simboliza sobrevivência, equilíbrio e ligação com a terra; o segundo (umbigo), o fluxo e o equilíbrio; o terceiro, radiância e expansão; o quarto, amor e compaixão; o quinto, comunicação e expressão da verdade; o sexto, a criação; o sétimo (coroa), transcendência.

ESTADO NEGATIVO — Quando o chakra do sexo está bloqueado, vivemos em um estado de medo crônico, subjacente, de sobrevivência. Preocupamo-nos, achando que não temos o bastante, que precisamos de mais, quer seja sexo, comida ou dinheiro. Tendemos a ser desconfiados e a conter nossa energia. Também é possível que tentemos esconder nossos corpos e que nos sintamos envergonhados de nossos órgãos genitais e de nossos desejos sexuais.

ESTADO POSITIVO — Quando o chakra do sexo está aberto e a marca de lembranças sexuais traumáticas é curada, transcendemos nossos medos e nos tornamos orgásticos. Recebemos o que precisamos da vida e somos satisfeitos por ela. Sentimos que podemos ser vivos, sexy, expansivos e sedutores sem embaraço ou vergonha.

A cor associada com este chakra é vermelho-escuro.

2. Centro de Hara

Este chakra se localiza na parte inferior da barriga, três dedos abaixo do umbigo. Reich o chama de “segmento abdominal”. Através deste chakra, ligamo-nos com nossos sentimentos, com uma sensação de equilíbrio físico e com graça de movimento. Essa área é a fornalha do corpo. Em um nível físico, a barriga absorve e queima combustível, mas essa área também governa nossa “digestão” emocional, regulando nossos sentimentos e as emoções que expressamos.

ESTADO NEGATIVO — Quando este chakra está bloqueado, tendemos a ter medo de mostrar emoções, especialmente raiva e medo. O desembaraço e o equilíbrio naturais do corpo são perdidos, e podemos sentir-nos desajeitados em termos de como nos movemos pelo mundo.

ESTADO POSITIVO — Quando este chakra se abre, normalmente há uma catarse, pois emoções contidas são liberadas por meio de gritos, berros, rosnados e assim por diante. Há uma fluidez renovada e uma graça natural no modo como nos movemos e uma sensação de energia fluindo livremente pelo corpo. A relação sexual se torna uma dança entre dois corpos que se movem e fluem naturalmente juntos.

Cor associada: laranja.

3. Centro do Plexo Solar

Localizado na cavidade central sob a caixa torácica, este centro é chamado por Reich de “segmento de diafragma”. O terceiro chakra é associado com respiração, expansão, energia e poder. Ele determina quanto poder nós nos permitimos, quanto irradiamos na presença dos outros e a noção de “quem eu sou”.

ESTADO NEGATIVO — Quando este chakra é bloqueado, o acesso a um estado natural de poder pessoal é restringido e há uma tendência de manipular os outros, em um esforço para sentir-se poderoso e dominante. Há um sentimento subjacente de que “eu não tenho o que é preciso para virar-me sozinho”, inclusive baixa auto-estima e uma necessidade constante de atenção. Um terceiro chakra bloqueado torna difícil relaxar e confiar em nossa energia sexual. Conseqüentemente, os homens tendem a ter dificuldade para manter uma ereção, enquanto as mulheres tendem a fingir orgasmo.

ESTADO POSITIVO — Quando a energia sexual inunda este chakra, há um sentimento imediato de auto-afirmação e autoconfiança. De repente, não há medo de expressar quem somos, o que pensamos e sentimos. Não

há necessidade de manipular ou depender de outras pessoas. É “bom ser quem eu sou”. Ligar a sexualidade e o poder de um modo saudável nos dá permissão para mostrar nosso poder selvagem e para fazer amor como iguais.

Cor associada: amarela.

4. Centro do Coração

Localizado no ponto central do peito e denominado de “segmento torácico” por Reich, o chakra do coração funciona como o transformador alquímico do corpo. Esse é o ponto decisivo para a subida da energia, porque há três chakras abaixo e três acima. Abaixo do coração, a energia sexual é restringida por um repuxo gravitacional, uma tendência a mover-se para baixo para a ejaculação, em vez de para cima, para a beatitude. No coração, a energia é liberada e pode subir facilmente através dos três chakras restantes.

O coração é associado com amor, compaixão, confiança, zelo e apoio. Muitas dessas qualidades são desenvolvidas através de nossa ligação, quando crianças, com nossas mães. Quando adultos, elas são reacendidas em nós através de um estado infantil de brincadeira, vulnerabilidade e inocência, especialmente na relação sexual.

ESTADO NEGATIVO — Quando este chakra está fechado, há um sentimento de tristeza, perda e anseio, especialmente em termos de relações rompidas e ex-parceiros de amor. Há com frequência um sentimento de solidão e de que “ninguém se importa comigo”. O sexo torna-se mecânico e tende a parecer um tanto enfadonho.

ESTADO POSITIVO — Quando a energia sexual abre o quarto chakra, há com frequência uma liberação de tristeza através de lágrimas, junto com uma sensação de alívio. Isso é seguido de sentimentos de riso e alegria, abrindo as portas para a compreensão, a compaixão, a auto-apreciação, a totalidade e a gratidão. Na relação sexual, uma forte ligação é sentida entre sexo e amor, e uma sensação de dissolver quaisquer fronteiras entre dois amantes.

Cor associada: verde.

5. O Centro da Garganta

Localizado no meio da garganta, este centro é chamado de “segmento da garganta” por Reich e abrange os maxilares, a boca e a parte inferior do rosto. Aqui, nossa energia recebe tom e cor ao ser expressa e comunicada aos outros através da voz. O quinto chakra também é o trampolim para a criatividade e dimensões mais elevadas da alma ou do espírito.

ESTADO NEGATIVO — Quando este chakra está fechado, tendemos continuamente a engolir nossa autenticidade por um desejo de nos conformarmos ao que os outros dizem e querem. Este é o chakra onde, quando crianças, aprendemos a abafar a auto-expressão de acordo com os desejos de nossos pais.

ESTADO POSITIVO — Quando a energia sexual abre o chakra da garganta, todos os tipos de expressões vocais são liberados. Você pode dizer do que precisa, o que gosta, como quer que as coisas sejam, especialmente na relação sexual e na relação íntima. A alegria no sexo é expressa através de canto, grito, gemido, risadinhas ou dizendo besteiras ou falando como criança. Há uma ligação muito forte entre sua sexualidade e sua voz, como se você pudesse ter um orgasmo em sua garganta fazendo sons. Toda a área do maxilar fica relaxada e há um desejo de fazer caretas, esticar os músculos do rosto.

Cor associada: azul.

6. Centro do Terceiro Olho

O sexto chakra, ou terceiro olho, localiza-se no ponto central entre as sobrancelhas e é chamado por Reich de “segmento ocular”. Este é seu cinema pessoal, onde a imaginação, a intuição e a percepção determinam como você vê a si mesmo e o mundo ao seu redor. Aqui, visões e símbolos são fixados em sua mente subconsciente, enquanto *insights* súbitos podem surgir espontaneamente, aparentemente de lugar nenhum. Este é também o centro de comunicação profunda e não-verbal através dos olhos, as “janelas da alma”.

ESTADO NEGATIVO — Quando este chakra está fechado, tendemos a nos esconder, não desejando olhar nos olhos de outras pessoas ou expor nosso ser mais íntimo. Há uma expressão cansada e sem vida nos olhos, refletindo uma perda de perspectiva interna — não sabendo aonde estamos indo nem o que queremos da vida. Nesse estado, nossa sexualidade é desprovida de um sentido de sagrado.

ESTADO POSITIVO — Quando a energia do sexo abre o sexto chakra, há com frequência uma sensação de expansão dentro da cabeça, como se o crânio tivesse se tornado de repente muito grande e espaçoso. Estados de meditação, paz e silêncio são facilmente alcançados. Os olhos físicos ganham nova clareza e vitalidade, ao passo que o olho interno pode perceber luz e cores. Na relação sexual, há uma sensação de grande liberdade, movendo-se além dos limites do corpo. Vocês também verificam que podem olhar profundamente um nos olhos do outro, abrindo a porta para a verdadeira intimidade e a compreensão mútua.

Cor associada: roxa.

7. Centro da Coroa

O sétimo centro localiza-se no alto da cabeça. Chamado por Reich de “segmento da cabeça”, este chakra é o centro da alma e a porta para o universo. Como tal, é o ponto de encontro da matéria e do espírito, da terra e do céu. É a porta através da qual recebemos energias mais elevadas, tais como transmissões de seres iluminados, mestres e guias, e temos acesso a estados de transe profundo. Ele é também a porta para a Rede Astral.

ESTADO NEGATIVO — Quando o sétimo chakra está fechado, não há sensação de ser uma parte essencial de um todo orgânico, cósmico. Há uma incapacidade de confiar que a vida nos dará o que precisamos, uma sensação de estar isolado em um universo hostil.

ESTADO POSITIVO — Quando a energia sexual abre o sétimo chakra, há uma comunhão extática com toda a existência — uma experiência que também pode ser chamada de “orgasmo cósmico”. Fronteiras do eu se dissolvem, e há uma sensação feliz de fusão na unidade de todas as coisas.

Cor associada: branca.

TRABALHANDO COM OS CHAKRAS

Os chakras formam um mapa de energia fascinante e sempre mutante com o qual você pode trabalhar de muitas maneiras. Algumas das antigas práticas indianas e tibetanas utilizadas para despertar os sete chakras são extremamente complexas, envolvendo padrões labirínticos, mantras secretos, rituais complexos e invocação de divindades. Em outro sistema, que trabalha com polaridades de chakras, cada chakra possui uma carga positiva ou negativa, e o adepto aprende como regular o fluxo de energia entre eles.

Quando você entende bem uma coisa, você entende tudo.

— DITADO ZEN

Contudo, para fins de adquirir habilidades em magia sexual, eu uso um método simples e poderoso de despertar os chakras que é acessível para todos os aspirantes a magos.

Como incentivo, contarei a você a história de Celeste, uma francesa que vivia no Novo México e estava praticando a Onda do Chakra — um método que você aprenderá neste capítulo — em um de meus *workshops*. Depois de alguns dias, ela começou a se sentir frustrada. Nada parecia estar acontecendo e, pior ainda, ela sentia que não entendia realmente o mapa de chakra com que estava trabalhando. Mesmo assim, persistiu em sua prática.

Ela estava sentada em um tapete, de olhos fechados, balançando a pélvis e respirando fortemente, em um esforço de fazer circular a energia de seu centro do sexo para seu chakra da coroa, tentando superar o que ela achava que era um bloqueio no movimento de sua energia.

Ela prossegue:

Eu quase tinha me convencido de que estava perdendo meu tempo quando, de repente, senti uma energia semelhante a uma cobra desenrolar-se da base da minha espinha e atravessar meu corpo. Ela se movia na velocidade da luz, como fogo líquido, atravessando minha garganta e saindo pela minha cabeça como um raio *laser*.

Eu ouvia sons estranhos e surpreendentes saindo da minha garganta, mas estava em algum lugar distante disso, como que observando com um olho interno do qual eu nunca tivera consciência. Então meu corpo começou a aquecer-se. Uma onda dilatante de energia estava envolvendo-me. Eu tinha energia brilhando das pontas dos meus dedos até o alto da minha cabeça. Como eu estava cheia dessa energia, meu corpo parecia ser feito de luz, e não de substância física.

Então eu vi meus chakras. Eles eram côncavos, como lentes de aumento, cada um maior do que uma mão, feito de um material espesso mas translúcido, e estavam girando como hélices de avião. Eu via cores também, como as faíscas verdes e douradas dançando em meu coração. Eu sentia uma enorme necessidade de amar-me e aceitar-me, e de lembrar-me que essa experiência não é uma ilusão mas algo maravilhoso, real e precioso.

Depois disso, passei para um espaço atemporal de completa serenidade, paz e unidade, como se tivesse me tornado parte de todo o universo. Quando voltei ao meu corpo, comeci imediatamente a me perguntar se eu tinha sonhado tudo aquilo, mas descobri que ainda podia concentrar-me nos chakras com minha visão interna e ver as cores giratórias de seus discos.

Essas experiências são mais comuns do que você pensa. Embora aconteçam espontaneamente, inesperadamente, elas vêm como resultado de um fundamento sólido e um preparo cuidadoso. A experiência de Celeste é um incentivo para todos aqueles pensadores lógicos e racionais entre nós que desejam secretamente ser transportados para estados místicos de consciência, mas que pensam: “Bem, de qualquer modo, mesmo que aconteça com algumas pessoas, provavelmente não vai acontecer comigo.”

A natureza da vida é a paixão. A paixão é a sensação total de estar vivo em cada fibra do seu ser, uma consciência elevada e a capacidade de sentir-se em paz e intenso ao mesmo tempo. Uma sensação de seu eu como um fluxo rítmico em harmonia com o fluxo do universo.

— AZUL

Pode acontecer e acontecerá, desde que você esteja disposto a praticar os exercícios que são apresentados aqui. Além disso, gostaria de enfatizar que não há necessidade de tentar recriar a experiência de Celeste. Talvez você não “veja” seus chakras do modo como ela viu. Talvez você tenha tipos de experiências muito diferentes. Talvez você seja dominado por sentimentos fortes e maravilhosos que mudam à medida que a energia sobe de chakra para chakra. Talvez você ouça belos sons ou música, como aqueles criados por monges tibetanos, que usam um sistema completo de “sinos curativos” para os sete chakras. Talvez você tenha *insights* profundos a respeito do significado da sua vida. Talvez você sinta um estado de contentamento e bem-estar, como se tivesse chegado em casa depois de uma longa viagem. Ninguém pode prever as experiências que ocorrerão quando você começar a canalizar sua energia sexual.

O que pode ser previsto, porém, é que, se você praticar as técnicas para abrir seus canais de energia, você será capaz de enviar energia orgástica para o seu chakra da coroa e mais além, para a Rede Astral, independentemente do que possa ocorrer, à medida que a energia passa através de um chakra específico.

Agora você está convidado a explorar uma sequência de exercícios que lhe darão a experiência direta de mover sua energia sexual e seu símbolo através dos sete chakras. Estes exercícios são fáceis de entender, mas envolvem vários passos. É importante proceder lentamente, dominando um passo de cada vez.

Também desejo enfatizar que estes exercícios são muito benéficos para seu corpo físico e sua saúde mental. Eles tonificam seus músculos, oxigenam seu cérebro, revitalizam seu sistema endócrino, expandem sua capacidade de prazer orgástico e ajudam você a celebrar a maravilha de estar em um corpo vivo, pulsante. Eles também são divertidos de fazer, especialmente quando se trabalha com um parceiro.

EXERCÍCIO: A ESFREGADURA DO CHAKRA

Objetivo e Benefícios

A Esfregadura do Chakra é uma massagem muito agradável que energizará seus sete chakras, abrindo o caminho para a magia sexual. Neste exercício, você estará usando um dos Símbolos Mágicos que criou no capítulo anterior.

Durante a Esfregadura do Chakra, você gravará seu Símbolo Mágico em um chakra a cada vez, aumentando e refinando o poder do símbolo enquanto ele sobe em direção à Rede Astral.

Preparativos

- ✧ Este exercício é feito com um parceiro. Crie seu Círculo Mágico.
- ✧ Você precisa de uma mesa de massagem ou, se preferir, pode usar um colchão no chão. A mesa ou colchão de massagem deve ficar dentro de seu Círculo Mágico e coberto com lençol limpo.
- ✧ Você precisa de dois travesseiros, um grande e um pequeno, para ajudar você a sentir-se confortável enquanto está sendo massageado.
- ✧ Você também precisa de óleo de massagem. Existem óleos específicos que correspondem a cada chakra (ver Recursos) e estes podem ser úteis para dar uma esfregadura no chakra, mas um óleo de massagem comum, de boa qualidade também serve.
- ✧ O quarto deve estar quente o bastante para que você possa ficar nu.
- ✧ Traga seu Símbolo Mágico para este exercício.
- ✧ Reserve um tempo para criar uma atmosfera mágica e sensual no quarto. Acenda uma vela, queime incenso, coloque música suave, use roupa fresca e sedosa, que proporcione uma sensação agradável na sua pele. Permita que toda a massagem tenha uma qualidade sensual, erótica e divertida.
- ✧ Reservem cerca de 40 minutos para cada parceiro.

Prática

ESTÁGIO 1: DESPERTAR SENSUAL

Escolham quem é o Parceiro A (receptor) e quem é o Parceiro B (proporcionador). Vocês trocarão de papéis mais tarde.

Sentem-se em almofadas, um de frente para o outro. Coloquem o Símbolo Mágico do Parceiro A, aquele que vai receber a massagem, no chão entre vocês. Fechem os olhos. Tirem um tempo para ficar centrados e relaxados, respirando lenta e profundamente.

Com um sinal combinado previamente, talvez um leve toque no joelho, abram os olhos e juntos olhem fixamente para o símbolo que está entre vocês.

Olhem com olhos receptivos, permitindo que o símbolo seja absorvido em seus corpos através de seus olhos e de sua respiração.

Depois de alguns momentos, ergam os olhos do símbolo e olhem um nos olhos do outro. Permitam que um sentimento de confiança e amor surja entre vocês. Juntos, vocês vão criar magia sexual.

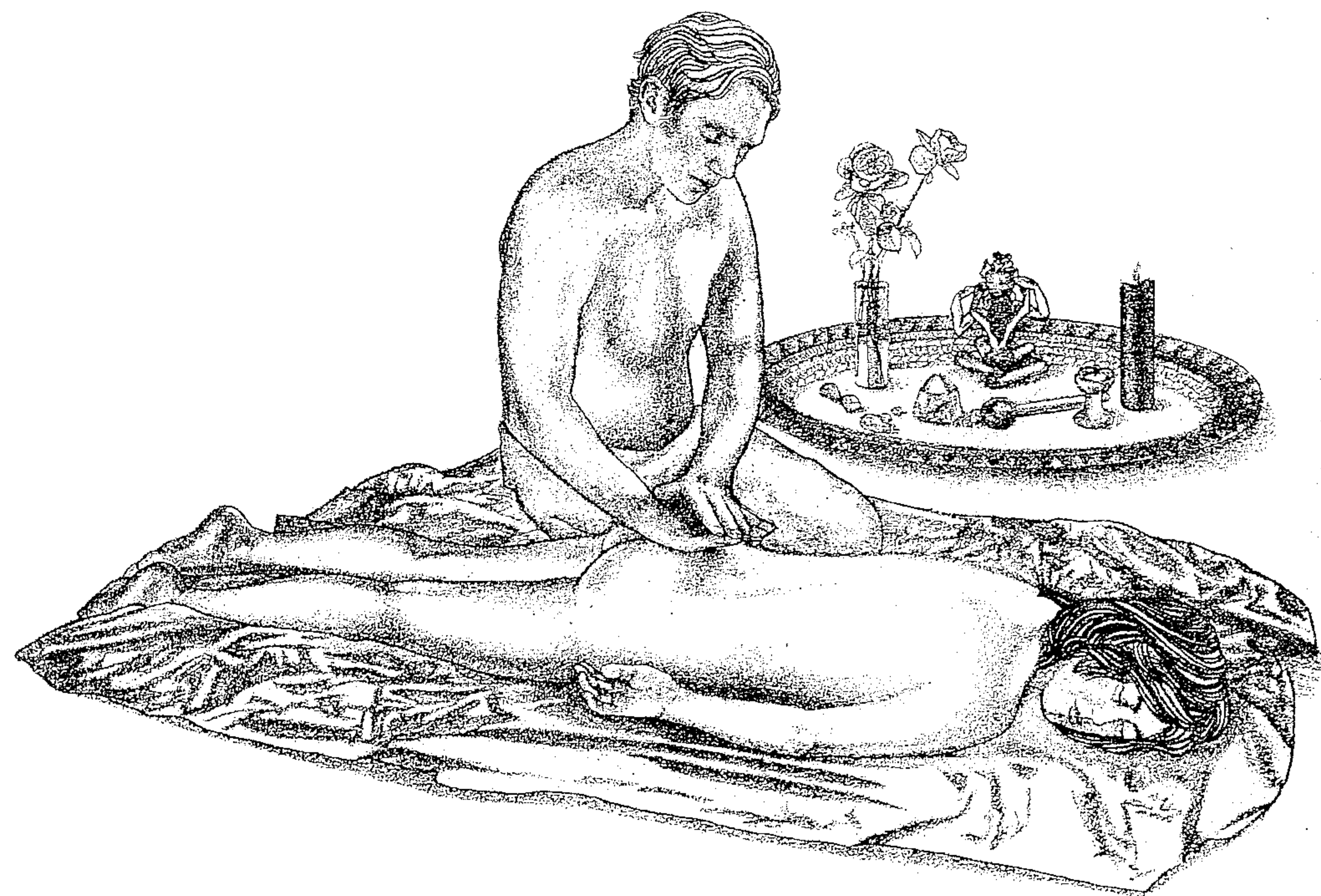
Parceiro A, receptor, levante-se e devagar tire qualquer roupa que esteja usando, desfrutando o prazer sensual de expor seu corpo nu, enquan-

to seu parceiro observa. Então, de olhos fechados, acaricie seu corpo lenta e eroticamente, apreciando sua sensibilidade.

Parceiro B, proporcionador, olhe para o corpo do Parceiro A. Veja as fontes ocultas de energia sensual e sexual que podem ser despertadas neste bonito instrumento para alquimia e magia. Você vai tocar nele como um músico experiente, despertando harmonias ocultas.

ESTÁGIO 2: SINTONIZANDO-SE

Parceiro A, receptor, quando estiver pronto, deite-se de rosto para baixo na mesa ou no colchão de massagem. Seu corpo, pescoço e cabeça precisam estar em uma linha reta, de modo que sua energia possa fluir facilmente. Certifique-se de que você fique confortável. Coloque uma grande almofada sob a parte superior de seu peito e uma almofada menor sob sua testa.



A Esfregadura do Chakra: energizando os chakras.

Parceiro B, proporcionador, se estiver trabalhando em uma mesa de massagem, fique no lado esquerdo de seu parceiro. Se estiver trabalhando em um colchão, sente-se do lado esquerdo. Coloque a mão direita no sacro

do Parceiro A, no ponto em que a espinha se junta às nádegas. Coloque a mão esquerda no meio da parte superior das costas, diretamente atrás do chakra do coração.

Parceiro A, receptor, comece a respirar lenta e profundamente pela boca, ficando relaxado e receptivo.

Parceiro B, proporcionador, tire um tempo para sintonizar-se com o ritmo da respiração de seu parceiro, inspirando e expirando pela boca. Feche os olhos e mergulhe em um sentimento de profunda sincronicidade com seu parceiro. Balance delicadamente a área pélvica e em seguida corra as mãos levemente por todo o corpo em um movimento de massagem sensual. Desfrute o prazer que está dando para sua amada.

ESTÁGIO 3: ENERGIZANDO OS CHAKRAS

Quando estiver pronto, traga as mãos ao sacro, na base da espinha, exatamente entre as nádegas. Você está prestes a energizar o primeiro chakra do seu parceiro.

Usando bastante óleo, comece a massagear a área sacral com pequenos movimentos circulares, uma das mãos colocada sobre a outra. Use as duas mãos para massagear em um sentido horário ou anti-horário. Enquanto massageia, respire fundo pela boca, mantendo o mesmo ritmo da sua parceira. Aproveitando com calma o seu tempo, estabeleça um ritmo confortável de massagem e respiração.

Parceiro B, proporcionador, quando se sentir pronto, visualize uma cor vermelho-escura fluindo de suas mãos e espalhando-se pelo primeiro chakra de seu parceiro. Veja vermelho espalhando-se pelo sacro, pelas nádegas, pelos órgãos genitais e pela pélvis, enquanto massageia essa área. Comunique a seu parceiro: "Veja a cor vermelha fluindo das minhas mãos para o seu primeiro chakra."

Parceiro A, receptor, visualize uma cor vermelho-escura tomando conta de toda essa área do seu corpo, trazendo vivacidade e cura para o seu centro do sexo.

Continuem até que os dois parceiros se sintam confortáveis com a visualização.

Parceiro B, proporcionador, quando se sentir pronto para passar para a etapa seguinte, visualize o Símbolo Mágico do seu parceiro e imagine que está massageando-o para dentro de seu primeiro chakra. Visualize o símbolo flutuando na energia vermelha que está movendo-se dentro desse chakra. Comunique isto a seu parceiro: "Vejo seu símbolo flutuando no seu centro do sexo."

Parceiro A, veja seu símbolo flutuando e girando em seus órgãos genitais, em sua área pélvica e na parte inferior das costas, misturando-se com a energia vermelho-escura que está despertando ali. Continue com essa visualização enquanto seu primeiro chakra está sendo massageado.

Parceiro B, proporcionador, depois de dois ou três minutos, pare o movimento de massagear. Fique imóvel por um momento, com as duas mãos descansando no sacro.

Ambos os parceiros, sintonizem-se com o primeiro chakra e sintam o que está acontecendo lá. Talvez haja uma sensação de calor ou um brilho de luz vermelha. Talvez vocês vejam o símbolo flutuando em uma poça de energia. Talvez tenham uma sensação de luz ou de escuridão, ou de energia movendo-se em uma espiral ou fluindo entre a parte de trás e a parte da frente do corpo. Simplesmente observem o que quer que esteja acontecendo.

Parceiro B, deslize lentamente suas mãos pelas costas do Parceiro A acima, imaginando, ao fazê-lo, que está trazendo o símbolo de seu parceiro para seu segundo chakra. Esse chakra localiza-se na parte mais estreita das costas, no lado oposto ao umbigo. Diga a seu parceiro que isso está acontecendo.

Parceiro A, receptor, ao sentir as mãos moverem-se por suas costas acima, visualize seu símbolo subindo de seu primeiro chakra para o segundo.

Parceiro B, descanse suas mãos no segundo chakra de seu parceiro por alguns momentos. Sintonize-se com a respiração de seu parceiro, certifique-se de que vocês estão respirando juntos em harmonia, e então comece lentamente a massagear.

Comece a massagear a parte de baixo das costas com movimentos pequenos e circulares, em ritmos rápidos e dinâmicos.

Somente os amantes podem atravessar o fogo do círculo da mandala. Abra seu coração. Deus está buscando Deus nessa criação.

— DITADO SUFI

Visualize a cor laranja fluindo para fora de suas mãos e espalhando-se por toda essa área, tomando conta do segundo chakra de seu parceiro, enchendo-o de vitalidade e força, colorindo o símbolo que está flutuando ali. Comunique ao seu parceiro que isso está acontecendo, para que vocês possam compartilhar essa visualização.

Repita essas etapas em cada um dos chakras de seu parceiro, trazendo o símbolo a cada chakra por vez, enchendo a área com a cor apropriada, gravando o símbolo em cada centro de energia.

Mova-se lentamente e com cuidado, desfrutando a massagem e respirando profundamente pela boca.

ESTÁGIO 4: CONECTANDO-SE COM A REDE ASTRAL

Parceiro B, proporcionador, quando chegar ao sétimo chakra, use apenas as pontas de seus dedos para massagear a coroa de seu parceiro com

um movimento leve e circular. Quando tiver terminado, pare e descanse as pontas dos dedos levemente sobre a coroa por alguns momentos.

Parceiro B, feche os olhos. Erga lentamente as pontas dos dedos da cabeça de seu parceiro e visualize o símbolo erguendo-se para fora do chakra da coroa de seu parceiro. Comunique ao seu parceiro que isso está acontecendo.

Parceiro A, receptor, inspire profundamente e visualize seu símbolo erguendo-se para fora do seu chakra da coroa, flutuando no espaço logo acima de sua cabeça. Prenda a respiração por alguns momentos, enquanto vê o símbolo brilhando forte e claramente, energizado e purificado por sua viagem pelos chakras. Essa é a área do “oitavo chakra”, o lugar onde você pode conectar-se com a Rede Astral.

Relaxe e respire normalmente.

Ambos os parceiros, continuem a visualizar o Símbolo Mágico na posição do oitavo chakra por alguns momentos.

ESTÁGIO 5: TRAZENDO A ENERGIA PARA BAIXO

Parceiro B, proporcionador, quando se sentir pronto, mova-se para uma posição perto dos pés do seu parceiro. Segure delicadamente os pés, um em cada mão, espremendo e massageando-os de uma maneira firme. Faça isso por alguns minutos. Isso trará para baixo a energia que se moveu para cima através do corpo.

Parceiro A, receptor, respire profundamente e expire, visualizando sua energia movendo-se para baixo no seu corpo, da cabeça para os pés.

Parceiro B, quando tiver terminado, fique sentado em silêncio ao lado do Parceiro A por alguns momentos, dando tempo para vocês dois integrarem essa poderosa experiência.

Quando estiverem prontos, sentem-se um em frente ao outro e contem suas experiências.

Parceiro A, agradeça ao Parceiro B por lhe dar essa experiência prazerosa.

Terminem com um Abraço Profundo e uma Saudação do Coração.

Troquem os papéis. O Parceiro B é agora o parceiro receptor, enquanto o Parceiro A faz a massagem. Reservem um tempo para começar bem no início do exercício, sentando-se um em frente ao outro, com o símbolo entre vocês. Então passem por todos os estágios.

Indicações

É muito comum os dois parceiros sentirem-se sexualmente estimulados durante a esfregadura do chakra, especialmente quando os dois primeiros chakras estão sendo massageados. Isso é perfeitamente normal. Acolham com prazer essas sensações sexuais. Elas ajudarão vocês a estimular os chakras e promover o fluxo de energia.

Quando você for o receptor, talvez sinta alguns de seus chakras mais fortemente do que outros. Isso é natural, especialmente no começo. Leve um tempo para dar energia e apoio aos chakras que parecem fracos ou não muito sensíveis.

Quando for o proporcionador, use todo o seu corpo na massagem, não apenas as mãos e os braços. Mova-se a partir de sua barriga, girando seus quadris de acordo com os movimentos circulares de suas mãos.

Existem vários elementos na esfregadura do chakra: respiração, massagem e visualização de cores e do símbolo. Para os dois parceiros, é fácil esquecer de um ou mais elementos enquanto se concentram em outro aspecto.

Se você se der conta de que esqueceu de respirar fundo ou de visualizar seu símbolo ou uma cor específica, não há necessidade de sentir que cometeu um erro. Volte para sua respiração. Deixe que essa seja a fonte à qual você retorna em momentos de incerteza. Respirando fundo, acolha com prazer as sensações criadas pela massagem, visualize a cor apropriada para o chakra, em seguida o símbolo.

Agora que sensibilizou cada centro de energia com a Esfregadura do Chakra, você está pronto para passar para um exercício de chakra mais poderoso.

EXERCÍCIO: RESPIRAÇÃO DO CHAKRA

Objetivo e Benefícios

Neste exercício, você continua a energizar os sete pontos de chakra, abrindo sua Flauta Interna de modo que sua energia sexual e seu Símbolo Mágico possam subir juntos através dos sete centros de energia, a caminho da Rede Astral.

Esta prática é especialmente apropriada para o uso das Três Chaves — respiração, movimento e som —, que apresentei no Capítulo 3. Como você verá, essas chaves são auxílios valiosos para despertar sua energia e abrir caminhos para ela se mover.

Preparativos

- ✧ Este exercício pode ser feito sozinho ou com seu parceiro.
- ✧ Crie seu Círculo Mágico.
- ✧ Música rítmica pode ser útil para este exercício. Existe uma fita cassete de respiração do chakra especial para este objetivo (ver Recursos: Lista de Músicas na p. 366). Também é possível trabalhar sem música.
- ✧ Você combinará respiração, movimento e visualização ao se concentrar em cada um dos sete chakras sucessivamente. Você gastará

de dois a três minutos concentrando-se em cada chakra, de modo que pode ser útil ter um relógio onde possa vê-lo.

- ✧ Você estará usando seu Símbolo Mágico.
- ✧ Seu corpo ficará quente durante este exercício; então, é bom ficar nu ou usar roupa leve e folgada.
- ✧ É bom trabalhar com estômago vazio, ou pelo menos uma hora depois de comer. Na verdade, a melhor hora é antes do café da manhã.
- ✧ Talvez você faça barulho, portanto tenha certeza de que está em um lugar em que não perturbará os outros nem será perturbado por eles. É importante poder completar todo o exercício em uma única sessão sem interrupção de telefonemas, campanhas ou perguntas de espectadores curiosos.
- ✧ Este exercício exige intensa atividade física. Embora para qualquer observador certamente pareça estranho, ponha quaisquer pensamentos de constrangimento de lado e dê tudo de si a ele. Use todo o seu corpo. Se ajudar, pense em si mesmo participando de alguma forma de terapia de respiração, como, por exemplo, uma sessão de renascimento ou talvez como um guerreiro primitivo envolvido em uma dança de guerra tribal.
- ✧ Normalmente, este exercício é feito de pé, mas as pessoas que se cansam facilmente ou que têm problemas na parte inferior das costas podem fazê-lo deitadas sobre as costas, com os joelhos erguidos, os pés apoiados no chão.
- ✧ Você estará respirando fortemente pela boca e talvez fique com a garganta seca; portanto, é uma boa idéia ter um copo de água a mão.
- ✧ Reserve uma hora para este exercício.

Prática

ESTÁGIO 1: AQUECIMENTOS COM A PULSAÇÃO PC

Fique de pé no meio do seu Círculo Mágico. Seus pés estão afastados na largura dos ombros, com as solas bem apoiadas no chão e os joelhos levemente dobrados, braços caídos frouxamente ao lado do corpo. É preferível fechar os olhos, porque você vai se concentrar em despertar as sensações internas em seu corpo.

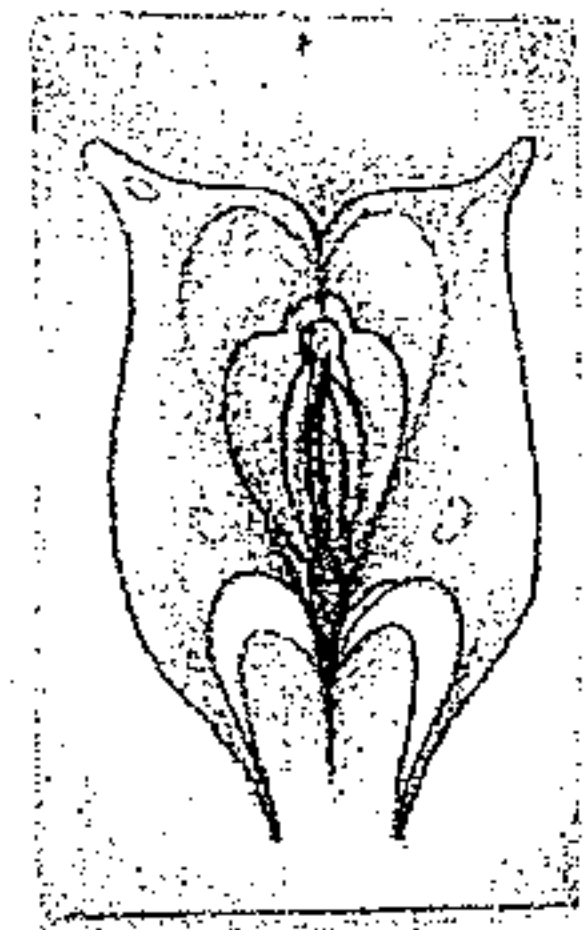
Respire algumas vezes, relaxe o corpo e concentre sua atenção na sua área genital, especialmente no grande músculo localizado entre seu ânus e seus órgãos genitais que liga essas duas áreas com sua pélvis. Eu o chamo de músculo PC, em virtude de seu nome técnico — pubococcigeano. Veja se pode contrair e relaxar seu músculo PC. Ele parece uma válvula, abrin-

do-se e fechando-se ao redor dos órgãos genitais. É esse músculo que você aperta quando quer parar o fluxo de urina.

Dedique alguns momentos a contrair e relaxar seu músculo PC em uma série de pulsações breves e rápidas. Em *A Arte do Êxtase*, denominei esse reflexo de tensionar de "Pulsção PC".

Faça a Pulsção PC dez vezes. Essa ação de bombear estimula sua energia sexual e ajuda a concentrar sua atenção em sua área genital.

Descanse por um momento, então comece outra série de dez pulsações, desta vez balançando sua pélvis para a frente e para trás ao fazê-lo e arqueando a parte inferior de suas costas levemente. Contraia seu músculo PC e balance para trás. Relaxe seu músculo PC, deixando sua pélvis balançar para trás e para a frente. Você verificará que esses movimentos se juntam de maneira fácil e natural (ver ilustração).



Respiração do chakra e integrando o símbolo mágico nos chakras.

Depois de um breve descanso, comece uma terceira série de dez pulsações PC, desta vez acrescentando sua respiração aos movimentos. Inspire fortemente pela boca enquanto contrai o músculo PC e balance para trás com os quadris. Expire enquanto relaxa o músculo PC e empurre sua pélvis para a frente.

Pratique essa combinação de pulsação PC, balanço pélvico e respiração. Tudo acontece junto facilmente. Deixe todo o seu corpo ficar envolvido, dobrando para a frente os joelhos, enquanto empurra para a frente a pélvis, movendo os braços no ritmo de sua respiração. Ao expirar, deixe sua voz participar, fazendo um som como "Hu!", "Agh!" ou "Huh!" Sinta o som vibrar em seu primeiro chakra.

Quando tiver pegado o jeito, você estará pronto para começar todo o exercício.

ESTÁGIO 2: RESPIRAÇÃO DO CHAKRA COM SEU SÍMBOLO MÁGICO

Coloque música, se desejar.

Traga seu Símbolo Mágico para dentro do círculo e coloque-o no chão ou na parede à sua frente.

Permaneça de pé sobre seu símbolo de modo que ele fique entre suas pernas.

Retome sua postura anterior, com os pés bem apoiados no chão, joelhos levemente dobrados, braços caídos frouxamente ao lado do corpo.

Inspire profundamente, emitindo um som, relaxando seu músculo PC e empurrando sua pélvis para a frente.

Continue respirando e movendo-se em um ritmo forte. Quanto mais pleno você puder ser nesses primeiros minutos, mais energia sexual você despertará e mais forte será o efeito. Faça um som que vibre no seu centro do sexo, seus órgãos genitais.

Sinta sensações de formigamento, calor e energia espalhando-se por sua pélvis, trazendo vida para o seu centro do sexo. Visualize essa energia como uma cor vermelho-escura.

Quando sentir que seu primeiro chakra está desperto e energizado, olhe para o Símbolo Mágico entre suas pernas ou na parede à sua frente.

Inspire, imaginando que está sugando seu Símbolo Mágico pelo seu corpo acima, para dentro do seu centro do sexo.

Visualize seu símbolo dentro de seus órgãos genitais. Sinta o símbolo tornando-se carregado com energia sexual, tomado pela cor vermelha. Contraia seu músculo PC. Mova seus quadris.

Dedique um tempo para fixar seu símbolo firmemente no seu centro do sexo. Normalmente, isso leva dois ou três minutos por chakra, mas você pode precisar de mais tempo no primeiro chakra, porque esse é o ponto de partida.

Quando sentir que seu Símbolo Mágico está carregado de energia sexual, concentre sua atenção no seu segundo chakra, localizado abaixo do umbigo. Este é seu centro de hara, o ponto de equilíbrio nas artes marciais.

Faça um som que vibre em sua barriga. Brinque com a altura do som até que o sinta ressoando em seu segundo chakra. Veja a cor laranja espalhando-se por sua barriga. Sinta a fluidez, os movimentos graciosos do corpo, que se originam em seu hara.

Quando estiver pronto, visualize seu Símbolo Mágico erguendo-se por seu corpo a partir dos seus órgãos genitais para a parte inferior de sua barriga, onde ele pode ser carregado com a energia que você está gerando.

Ao fazer isso, respire vigorosamente pela boca, faça a pulsação PC e balance sua pélvis. (Ao longo de todo este exercício, você precisa “manter seu pé no acelerador”!) Fique impregnando seu símbolo de energia com cor laranja enquanto ele flutua dentro do seu segundo chakra.

Depois de dois ou três minutos, traga sua consciência para o seu plexo solar. Este é o seu centro de poder, portanto esta é a oportunidade de intensificar sua sensação de poder. Abra o peito, respire fortemente, mova seu corpo, erga o tom de seu som para vibrar seu terceiro chakra. Aqui, seu som pode ser mais um “Ho!” do que um “Hu!”. Escolha um som que pareça certo para você. Veja a cor amarela irradiando através do seu peito.

Quando estiver pronto, visualize seu símbolo erguendo-se pelo seu corpo a partir de sua barriga para seu plexo solar. Carregue seu símbolo com o poder da cor amarela que você está gerando aqui. Inspire e expire fortemente pela boca enquanto se concentra no seu plexo solar.

Depois de dois ou três minutos, concentre sua atenção no seu centro do coração, seu quarto chakra. Altere o tom de sua voz para vibrar esse chakra, localizado no meio do seu peito. O som pode ser um “Ah!” explosivo, quase como se você fosse surpreendido pela sensação de energia sexual chegando ao seu coração. Mova seus ombros e braços, esticando o peito ao inspirar e expirar, inundando seu centro do coração com energia de cor verde. Então traga seu símbolo para esse chakra, de modo que ele possa ser carregado com as qualidades do coração.

Observe se o ritmo de sua respiração e de seu movimento está acelerando-se, enquanto você sobe pelos chakras. Isso é perfeitamente normal, mas certifique-se de ficar respirando profundamente pela boca ao se concentrar em cada chakra.

Depois de dois ou três minutos, traga sua consciência para sua garganta, seu quinto chakra. Veja a cor azul espalhando-se pela área de sua garganta.

Mantenha sua garganta relaxada e sua boca aberta enquanto respira vigorosamente. Quanto mais você energizar seu centro da garganta, mais você poderá abrir seu centro do sexo. Existe uma ligação profunda entre os dois.

Traga seu símbolo para o seu chakra da garganta, envolvendo-o na cor azul. Ao inspirar, sinta que está sugando a vida com grandes tragos, expressando seu desejo de estar totalmente vivo.

Depois de dois a três minutos, concentre sua atenção no ponto entre suas sobrancelhas, seu sexto chakra ou centro do “terceiro olho”. Eleve o tom de seu som, de modo que ele vibre atrás de sua testa. Respire vigorosamente. Veja a cor roxa tomando conta do seu sexto chakra.

Expandam o amor que vocês sentem um pelo outro até que ele transcenda o amor humano — até que ele abranja toda a humanidade, todas as criaturas vivas, todas as coisas, como a obra do Criador.

— KRIYANADA

Traga seu Símbolo Mágico para o meio da sua cabeça. Certifique-se de que seus olhos estão fechados e de que sua atenção está dirigida para dentro. Seus olhos físicos podem revirar suavemente para cima por trás das pálpebras. Talvez você veja luz roxa cercando seu símbolo, ou o veja flutuando no espaço, ou tenha uma sensação de formigamento por trás de sua testa. Talvez você receba novos *insights* sobre o seu símbolo. Permita que isso aconteça enquanto você respira e se move.

Depois de dois a três minutos, concentre sua atenção na coroa de sua cabeça, seu sétimo chakra. Eleve o tom de seu som, de modo que ele pareça ressoar de encontro à coroa de seu crânio a partir de dentro. Traga seu símbolo até esse ponto. Talvez você veja luz branca. Talvez você perca uma sensação de limite entre sua cabeça e o espaço que a cerca. Talvez você sinta que sua forma física é apenas parte de um sentimento expandido do eu que parece não ter limites. Desfrute essas sensações de difusão e dissolução, enquanto continua a respirar e a se mover.

Depois de dois a três minutos, inspire profundamente, e, ao fazê-lo, lance seu Símbolo Mágico para fora, do alto de sua cabeça, e permita que ele flutue livremente no espaço. Prenda a respiração por alguns segundos, enquanto vê seu símbolo pairando acima de sua cabeça, cintilando, brilhante, energizado e claro, ligando-se através de comprimentos de onda invisíveis com a Rede Astral.

Assim que sentir que seu Símbolo Mágico está flutuando livremente acima de sua cabeça, respire normalmente e relaxe. Pare todo movimento. Deixe esse momento ser atemporal. Simplesmente permaneça consciente de seu Símbolo Mágico flutuando acima de sua cabeça, em ressonância com a Rede Astral.

Depois de uma pausa, deixe seu símbolo mover-se para longe de sua cabeça, como um pássaro voando para uma árvore distante, ficando cada vez menor. Veja-o encolher-se e transformar-se em um minúsculo ponto, longe, e então desaparecer completamente.

Inspire profundamente.

Expirando lentamente, permita que sua energia mergulhe através de sua cabeça, para dentro de seu corpo. Observe sua energia descer pelo seu chakra da garganta, seu centro do coração, do plexo solar, do hara e do sexo. Observe-a mover-se lentamente por suas pernas abaixo, para os seus pés e para dentro da terra. Sinta que sua energia está penetrando na terra, deixando você claro e vazio.

Descanse por alguns momentos, em seguida repita o exercício mais duas vezes, sempre certificando-se de que, depois de alcançar a Rede Astral acima de sua cabeça, você trará sua energia novamente para baixo, pelo seu corpo, para dentro da terra. Todo o processo de três rodadas de respiração do chakra leva cerca de uma hora.

Indicações

Algumas pessoas perguntam: “O que acontece se eu não vir nada por dentro quando fizer este exercício?”

Lembre-se, você pode experimentar a energia de muitas maneiras: como cores, sons, sensações corporais, imagens, formas, mensagens, palavras, até gostos e cheiros. Não há necessidade de tentar fazer tudo acontecer de uma vez. Comece concentrando sua atenção nas Três Chaves — respiração, movimento e som —, em seguida deixe a experiência desenrolar-se da maneira que você puder.

É importante respirar ativa e profundamente pela boca durante todo o exercício. Isso lhe dará a carga de energia que você precisa para entrar em estados expandidos de consciência, ao se ligar com cada chakra.

Algumas pessoas relataram que tendem a ter câibra na parte inferior da caixa torácica ou na barriga durante o exercício. Se isso acontecer, diminua a velocidade, relaxe a área que ficou tensa e então aumente o ritmo de novo, uma vez que a câibra tenha passado.

Assim como se dá com qualquer exercício que move a energia pelo seu corpo acima, é importante terminar fazendo a energia ir para a terra. Se você trouxe a energia para o seu terceiro olho ou para a sua coroa sem fazê-la ir para a terra depois, você pode começar a sentir-se tonto ou ter uma dor de cabeça. Também pode ser difícil concentrar-se em tarefas diárias comuns.

Embora seja melhor fazer o exercício de respiração do chakra três vezes em uma única sessão, se você não tiver muito tempo, pode fazê-lo uma vez.

Se quiser, pode reunir sete tipos de música diferentes em uma única fita, escolhendo um tipo para cada chakra, para tocar enquanto você faz o exercício. Cada seção deve durar de dois a três minutos. O ritmo de sua respiração tende a acelerar-se à medida que você se move para cima através dos chakras, e o tom dos seus sons se tornará mais alto. O ritmo de sua música precisa refletir essa tendência, acelerando-se com cada nova parte.

EXERCÍCIO: A ONDA DO CHAKRA

Objetivo e Benefícios

Uma bela prática para fazer com seu amado, a Onda do Chakra é o coroamento das experiências dos dois exercícios anteriores. Ele ensina como canalizar a energia sexual através dos seus chakras, como desenvolver e fazer circular a energia orgástica, e como ajudar um ao outro a trazer o Símbolo Mágico pelos sete chakras até a Rede Astral. Ele também ajuda os parceiros a se sintonizarem com os ritmos do outro e harmonizarem suas energias. Esse é um passo importante em seu domínio da magia sexual.



O Exercício da Onda do Chakra: criando círculos de energia entre os chakras da raiz do centro sexual e cada chakra.

Preparativos

- ⇒ Este exercício é feito com um parceiro.
- ⇒ Você pode ficar nua ou vestida. Se você ficar vestida, certifique-se de usar roupas folgadas, que não apertem sua cintura. Se você ficar nua, certifique-se de que o quarto está quente e o espaço é confortável.
- ⇒ Você precisará sentar-se em um tapete grosso ou em um colchão e ter almofadas disponíveis.
- ⇒ Além disso, certifique-se de ter óleo de massagem ou um lubrificante sexual à base de água, caso eles sejam necessários durante o estímulo sexual.
- ⇒ A música é importante nesta prática. Minhas peças preferidas estão enumeradas no Apêndice. Você pode escolher tocar uma peça ao longo de todo o exercício ou criar uma sequência pré-gravada de músicas diferentes para cada chakra.
- ⇒ Você usará seu Símbolo Mágico.
- ⇒ Reserve uma hora para este exercício.

Prática

ESTÁGIO 1: ENCONTRANDO A POSIÇÃO DE ONDA DO CHAKRA

Entrem em seu Círculo Mágico juntos.

Fiquem no centro do círculo, um de frente para o outro.

Cumprimentem um ao outro com uma Saudação do Coração, seguida de um Abraço Profundo, e sintam o amor e a confiança que flui entre vocês ao entrarem neste exercício emocionante.

Escolham quem é o Parceiro A e quem é o Parceiro B.

Parceiro A, você é o líder, movendo-se pela Onda do Chakra primeiro. Parceiro B, seu papel neste exercício é de apoio, sensibilidade e incentivo.

Parceiro B, como apoiador, fique sentado no chão com as pernas cruzadas na posição de semilótus (ver ilustração). Talvez você queira encostar suas costas em uma parede ou ter um apoio sólido para a parte inferior de suas costas.

Parceiro A, como líder, fique sentado na frente de seu parceiro com suas costas encostadas no peito dele ou dela e suas nádegas entre as coxas dele ou dela (ver ilustração). Não se encoste pesadamente demais contra seu parceiro de apoio. Mantenha sua espinha reta, mas sem tensão.

Parceiro B, talvez você queira colocar uma pequena almofada na frente de seus órgãos genitais, para escorá-los em relação à parte inferior das costas de seu parceiro, pois este exercício pode tornar-se muito selvagem. Talvez você também prefira abrir bem as pernas, com seu parceiro sentando-se entre elas.

Ambos os parceiros, dediquem um tempo a instalar-se confortavelmente.

Coloquem seu Símbolo Mágico no chão na frente de vocês.

Parceiro A, líder, quando estiver pronto, segure a mão esquerda de seu parceiro e coloque-a em sua área genital. Escolha um lugar onde você sinta um formigamento de excitação sexual, como o primeiro impulso quando vocês começam a fazer amor. Se você for uma mulher, a melhor posição é com as pontas dos dedos dele tocando levemente seu clitóris, ou “clio”, como eu o chamo. Se isso parecer invasivo demais, então permita que a mão dele descanse sobre seu “monte de Vênus”, seu osso púbico, logo acima do clio.

Se você for um homem, a melhor posição é com as pontas dos dedos dela pressionando o períneo, a meio caminho entre os testículos e o ânus. Se isso não for confortável, deixe que a mão dela segure seu pênis ou descanse acima de seu pênis, sobre o osso púbico. Desfrute essa sensação maravilhosa, os primeiros movimentos sexuais, a promessa de prazer.

Agora pegue a mão direita de seu parceiro e coloque-a sobre a parte inferior de seu abdômen, logo abaixo do seu umbigo. Quando ambos estiverem confortáveis, estarão prontos para começar a Onda do Chakra.

ESTÁGIO 2: DESPERTANDO O FOGO SEXUAL

Parceiro A, líder, feche os olhos, relaxe e comece a respirar lenta e profundamente pela boca. Ao inspirar, sinta que sua respiração está fluindo até o seu centro do sexo.

Parceiro B, você está no papel de apoio; portanto, é importante que você siga o comando de seu parceiro. Feche os olhos e sintonize-se com a respiração de seu parceiro. Esta prática oferece uma oportunidade maravilhosa para você ficar completamente receptivo, colocando sua própria vontade de lado. Respirando no mesmo ritmo do seu parceiro, comece delicadamente a estimular sua área genital pressionando e acariciando com os dedos de sua mão esquerda. Seja guiado pelo Parceiro A quanto à maneira mais prazerosa de fazer isso.

Ambos os parceiros, dediquem um tempo a estabelecer um ritmo harmonioso de respiração e impulsos delicados nos órgãos genitais.

Parceiro B, evite estimulação forte, pois isso levará a um esforço para liberação sexual, e então será difícil para o Parceiro A canalizar a energia para cima. Somente um pequeno impulso no clitóris da mulher ou no pênis do homem é necessário para despertar a energia sexual. Faça-o levemente.

Parceiro A, líder, você está despertando um fogo sexual em seu primeiro chakra. Respire fortemente pela boca. Inspire, contraindo seu músculo PC, balançando sua pélvis para trás levemente, puxando energia para seu primeiro chakra. Expire, relaxando seu músculo PC e sua pélvis. Faça isso até que sua área genital fique formigando, quente e viva.

ESTÁGIO 3: MOVENDO-SE ATRAVÉS DOS CHAKRAS

Primeiro Chakra Parceiro A, quando sentir que seu primeiro chakra está desperto, visualize a força vital da cor vermelha enchendo sua pélvis com vida e poder. Sinta que está gerando fogo, calor, voluptuosidade, excitação em seu centro sexual. Emita sons, dê gemidos, murmúrios, rosnados, o que quer que expresse seus sentimentos. Dedique um tempo para gerar uma forte carga de energia sexual que encha seu primeiro chakra.

Quando estiver pronto, abra os olhos e olhe para seu Símbolo Mágico no chão à sua frente. Inspire fortemente pela boca, sentindo que está sugando o símbolo para seu primeiro chakra, gravando-o na energia vermelha cor de fogo.

Parceiro B, apoiador, você pode ajudar visualizando a cor vermelha espalhando-se sob suas mãos, enchendo o centro sexual de seu parceiro. Continue a dar impulsos estimulantes ao órgão sexual de seu parceiro com sua mão esquerda.

Ambos os parceiros, continuem a respirar fortemente juntos.

Parceiro A, líder, feche os olhos e fixe a imagem do seu símbolo firmemente em seu primeiro chakra. Respire, faça a pulsação PC, mova seus quadris, gema, enquanto carrega seu símbolo com a energia vermelha quente.

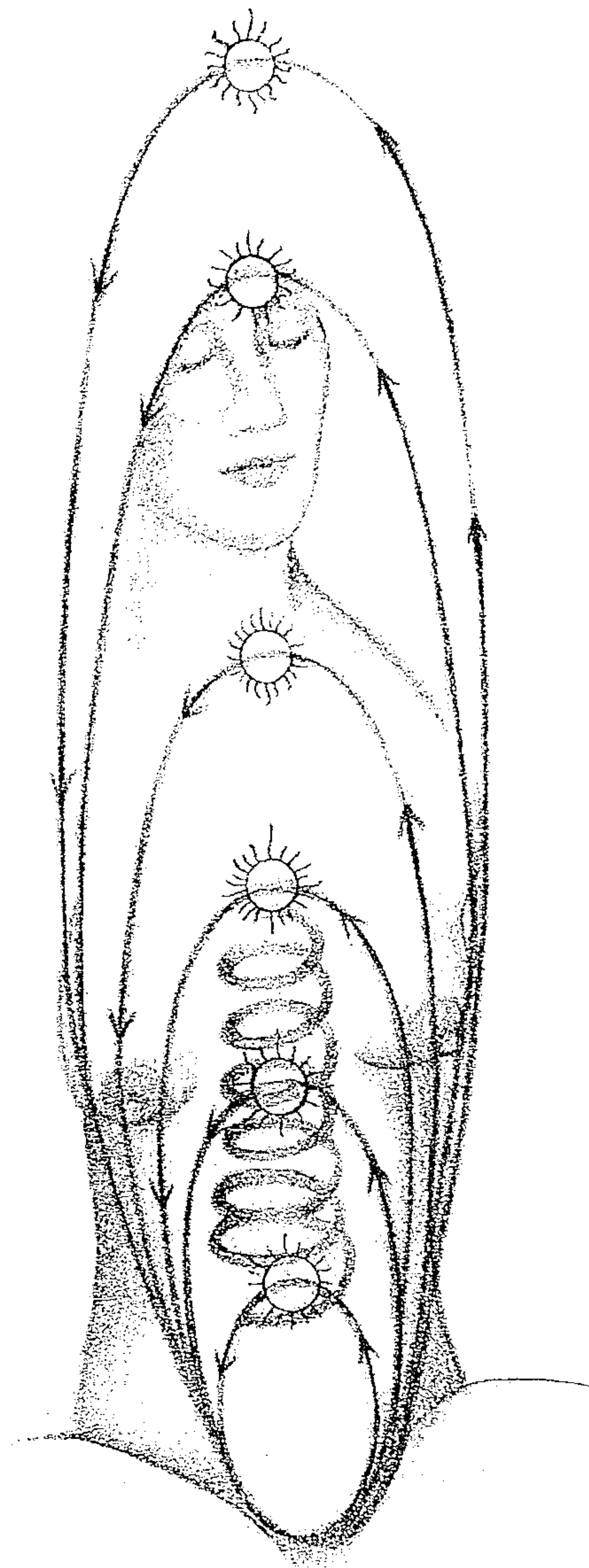
A vida é celebração! Celebre a vida em todas as suas formas. Deixe o rio fluir em você, confie na vida. Aceite-se como você é e o rio chegará ao oceano por si mesmo.

— OSHO

Segundo Chakra Parceiro A, quando estiver pronto, concentre sua consciência em sua barriga, seu segundo chakra, onde a mão direita de seu parceiro está descansando.

Inspire, puxando a energia sexual para sua barriga. Ao fazer isso, visualize a cor dessa energia mudando de vermelho para laranja. Sinta a cor laranja ardente espalhando fogo através de sua barriga, agitando suas emoções mais profundas. Expire, deixando a energia sexual fluir de volta para o centro do sexo.

Ao inspirar e expirar, sinta sua energia sexual circulando entre seu primeiro e segundo chakras. Inspire, puxando a energia para sua barriga. Expire, deixando a energia fluir para baixo, para o seu centro do sexo.



Circulando a energia do primeiro ao sétimo chakra.

Quando sentir que sua barriga está carregada com calor e energia, visualize seu Símbolo Mágico subindo pelo seu corpo e descansando em seu segundo chakra. Deixe seu símbolo ser tomado pela cor laranja.

Mantenha seus olhos fechados. Fique concentrado em si mesmo, em suas sensações genitais, excitando-se através da pulsação PC, do movimento do corpo, da respiração profunda e da visualização, combinando todos esses instrumentos de magia sexual em sua própria orquestra particular. É assim que se faz música em seus chakras.

Você saberá que seus dois primeiros chakras estão ligados quando sentir um fogo queimando em sua barriga. Pode ser um fogo frio, pode ser quente, mas, de um jeito ou de outro, você está alimentando as chamas, o caldeirão está borbulhando, energias estão sendo liberadas e transformadas. Você está entrando em contato com a mulher ou com o homem selvagem dentro de você, com as energias primordiais da vida e do amor.

Quando seu segundo chakra despertar, suas qualidades singulares serão liberadas. Talvez você se sinta como um animal selvagem rosnando, ou sinta uma onda súbita de emoção confinada, ou sinta um movimento fluido irradiando-se do seu centro do hara e tomando conta do seu corpo em uma dança exótica.

Deixe todo o seu corpo ser envolvido. Gire seus quadris, mova seu torso, desenhe círculos no ar com suas mãos para estimular sua visualização e ajudar a energia a circular. Desenvolva a carga em seu segundo chakra até que sua barriga fique quente e vibrante. Veja seu símbolo queimando com fogo laranja em seu segundo chakra.

Parceiro B, apoiador, fique sintonizado com a respiração de seu parceiro, continuando a estimular o órgão sexual do Parceiro A levemente com sua mão esquerda.

Terceiro Chakra Parceiro A, líder, quando sentir que sua barriga está cheia de energia, pegue a mão direita de seu parceiro e mova-a para o plexo solar, seu terceiro chakra, seu centro de poder. Inspire profundamente pela boca, visualizando sua energia sexual subindo de seu primeiro para seu terceiro chakra. Quando a energia alcançar seu plexo solar, visualize uma forte cor amarela espalhando-se por essa área.

Agora sua energia está fazendo uma volta maior, circulando entre seu primeiro e seu terceiro chakras. Inspire, puxando a energia por sua espinha acima. Expire, deixando a energia fluir para baixo na frente do seu corpo. Desse modo, faça grandes círculos com sua energia. Quando o círculo for estabelecido, visualize seu Símbolo Mágico erguendo-se pelo seu corpo e descansando em seu terceiro chakra. Veja-o brilhando em seu plexo solar como um sol amarelo brilhante.

Sua energia sexual está subindo para o desafio de despertar seu centro de poder, despertando o sentimento de “Eu sou!” como uma expressão radiante do eu. Sinta sua força. Ligue-se com seu poder interno. Experimente um sentimento crescente de confiança em você mesmo. Deixe essa sensação transformar-se em um grito de alegria, uma exclamação de “Sim! Eu sou eu, e eu gosto disso!”.

Se sentimentos de inadequação forem desencadeados, estes podem manifestar-se sob a forma de uma constrição ou bloqueio no terceiro chakra. Dê-se permissão para rosnar ou gritar, usando o som para empurrar a constrição e liberar a poderosa energia contida ali.

Quarto Chakra Parceiro A, quando puder sentir a força, a radiância enchendo seu plexo solar, pegue a mão direita de seu parceiro e coloque-a em seu centro do coração, no meio do seu peito. Enquanto seu parceiro continua a dar impulsos freqüentes aos seus órgãos genitais, inspire fundo, captando a sensação com sua respiração, trazendo-a de seus órgãos genitais para seu coração.

Quando a energia alcançar seu centro do coração, visualize uma bela cor verde tomando conta de seu peito. Sinta a cura, o amor, o sentimento de esperança e renovação que essa cor desperta aqui. Deixe a energia circular entre seu primeiro e seu quarto chakra. Quando se sentir pronto, traga seu Símbolo Mágico para o meio do seu peito, impregnando-o de verde.

Respire profunda e fortemente, abrindo seu peito. Deixe suas mãos e seus braços fazerem círculos, enfatizando o movimento de energia e o ritmo de sua respiração.

Muitas vezes, a energia que se expande em seu peito desencadeará sentimentos de tristeza ou ânsia. Talvez surjam lágrimas. Deixe-as fluir livremente. Deixe-as liberar a tensão e curar velhas feridas, de modo que lágrimas de tristeza possam transformar-se em lágrimas de gratidão por ser capaz de abrir-se tão profundamente. Quando o seu centro do coração se abrir, talvez você se conecte com a criança dentro de você — a inocência, a alegria e o riso. Deixe isso também ser expresso. Não contenha nada.

Quinto Chakra Parceiro A, segure a mão de seu parceiro e coloque-a sobre o seu chakra da garganta. Inspire, puxando a energia sexual do seu primeiro chakra para a sua garganta. Quando a energia chegar aqui, veja sua garganta sendo banhada em uma cor azul-escura. Faça a energia circular entre seu primeiro e seu quinto chakra e, quando estiver pronto, traga seu Símbolo Mágico do seu peito e coloque-o em sua garganta, impregnando-o com uma luz azul radiante.

A magia é autobusca. Misticismo é auto-entrega.

— *The Book of Magic*

Abrir o chakra da garganta libera sua verdadeira voz, a expressão vocal de quem você é realmente, contida há muito tempo por advertências familiares para “ficar calado”. Agora é hora de expressá-la, cantá-la, compartilhá-la. Expresse o que quer que venha. Talvez haja uma sensação de asfixia, quando sua energia lutar para se libertar. Ajude a liberar essa energia

através de sons. Fale bobagens, coisas incoerentes. Sinta a alegria de expressar quem você é, em um orgasmo da garganta, curando todas as vezes que você se conteve.

Sexto Chakra Parceiro A, segure a mão de seu parceiro e deixe as pontas dos dedos tocarem levemente seu terceiro olho. Apenas a ponta do dedo médio será suficiente. Inspire, puxando a energia sexual para seu terceiro olho e, quando a energia alcançar esse centro, visualize a cor roxa expandindo-se através de sua cabeça. Respire profundamente, faça a energia circular entre seu primeiro chakra e seu terceiro olho. A energia tem um longo caminho a percorrer agora; portanto, fique ligado com seu centro do sexo movendo seu corpo, fazendo a Pulsção PC, fazendo círculos com suas mãos e braços enquanto inspira e expira.

Quando estiver pronto, erga seu símbolo para o centro de sua cabeça, de modo que ele flutue em meio a um mar roxo. Quando seu terceiro olho desperta, há uma sensação de amplidão, liberdade e visão global, como uma águia pairando muito acima da terra. Tudo é mais tranquilo, mais expandido. Os problemas parecem distantes, como se você tivesse se elevado acima das nuvens, em um céu claro e infinito.

Sétimo Chakra Parceiro A, coloque a mão de seu parceiro no seu chakra da coroa, muito delicadamente, apenas com as pontas dos dedos tocando o alto de sua cabeça. Inspire, puxando a energia sexual pelo seu corpo e, quando ela alcançar sua coroa, veja o alto de sua cabeça brilhando com luz branca. Sinta a leveza, a pureza dessa cor. Sinta sua totalidade, abarcando todas as cores do arco-íris.

Faça sua energia circular entre seu primeiro e seu sétimo chakra, respirando profunda e fortemente. Quando estiver pronto, traga seu Símbolo Sexual para a coroa de sua cabeça. Visualize-o brilhando com luz branca.

Agora há um silêncio e uma paz ilimitados. A energia sexual é transformada em êxtase atemporal. Você está ligado com todo o universo, como se tudo que já foi criado fosse agora parte de você, como se cada célula em seu corpo fosse um reflexo da dança cósmica que cerca você.

Rede Astral A partir desse espaço, você vai enviar seu Símbolo Mágico para a Rede Astral. Contraia seu músculo PC e inspire profundamente, impelindo seu Símbolo Mágico para fora, através da coroa de sua cabeça, para o espaço acima dela. Prenda a respiração por alguns momentos, enquanto vê seu símbolo flutuando acima de sua cabeça, brilhando com luz branca.

Relaxe e respire normalmente, apoiado por seu parceiro. Agora seu trabalho está feito. Seu símbolo tem toda a energia que precisa para ficar gravado no vasto campo de energia da Rede Astral e dissolver-se nessa teia

multidimensional e telepática de comunicação que liga você com todo o universo. Você pode confiar que sua mensagem está sendo recebida, seu chamado está sendo ouvido, e no devido tempo será respondido.

Permaneça nesse estado profundo, relaxado, semelhante a um transe por alguns minutos, continuando a visualizar seu símbolo flutuando acima de sua cabeça.

Quando estiver pronto, visualize seu Símbolo Mágico flutuando lentamente para longe de sua cabeça. Observe-o movendo-se cada vez mais longe, ficando cada vez menor, até tornar-se um minúsculo ponto, longe, e então desaparecer no espaço.

ESTÁGIO 4: ASSENTANDO A ENERGIA

Respire fundo e, ao expirar lentamente, traga sua energia sexual novamente para baixo através do seu corpo. Veja a energia afundar pela sua coroa, seu terceiro olho, seu chakra da garganta, seu peito, sua barriga e sua pélvis. Deixe-a viajar para baixo por suas pernas, para os seus pés e para dentro da terra.

Quando se sentir ligado à terra, afaste-se lentamente de seu parceiro. Agora os dois parceiros devem deitar-se no chão e relaxar, não fazendo nada por cerca de dez minutos. Isso lhe dará tempo para assimilar a experiência.

Quando estiverem prontos, sentem-se eretos e contem suas experiências.

Terminem com um Abraço Profundo e uma Saudação do Coração.

Antes de trocarem de papéis, é bom fazer uma pausa, tomar um banho de chuveiro e renovar o ambiente, para ficarem prontos para uma experiência totalmente nova.

Indicações

A Onda do Chakra é um trabalho de energia avançado. Como tal, não pode ser confinado a um sistema rígido, porque a energia muitas vezes faz curvas e voltas inesperadas, revelando aspectos de você mesmo que você nunca soube que existiam.

Temos de lembrar que a magia é basicamente o desenvolvimento de uma faculdade psíquica que permite a uma pessoa ver abaixo da superfície da realidade normal.

— COLIN WILSON

Por exemplo, você pode começar com a intenção de mover a energia sexual por todos os seus chakras até a Rede Astral, mas de repente você pode sentir uma sensação tão orgástica, intensa e irresistível em seu coração

ou em sua garganta que isso se torna toda a experiência. Permita que isso aconteça. Mova-se espontânea e naturalmente com a energia. As instruções neste exercício são simplesmente diretrizes para ajudar você a descobrir seu potencial, seu êxtase.

Você pode esquecer de seu Símbolo Mágico durante tais experiências, porque ele já foi gravado profundamente em sua mente subconsciente. Ela continuará a fazer seu trabalho. Os seres humanos estão transmitindo comprimentos de onda telepáticos o tempo todo, e o fato de que você criou um símbolo e impregnou-o com energia sexual assegura que uma forte mensagem será enviada — especialmente se se dissolver durante um orgasmo em um de seus chakras.

Você verificará que, cada vez que fizer a Onda do Chakra, terá experiências diferentes, mas todas elas podem ser usadas a serviço da magia sexual. Não precisa haver contradição entre seu prazer, seu êxtase e seu desejo de criar magia.

Parceiro B, como proporcionador, você precisa concentrar-se em ser apoiador, harmonizando seus movimentos corporais com os de seu parceiro. Tome cuidado para não adotar uma postura ou posição sentada que faça seu parceiro sentir-se desconfortável. Você pode ajudar seu parceiro a respirar profunda e ritmicamente ao longo de todo o exercício respirando no mesmo ritmo, perto do ouvido do Parceiro A.

EXPANDINDO O ORGASMO SEXUAL

Agora que descobriu as etapas básicas da alquimia sexual — mover a energia sexual pelos sete chakras do seu corpo, harmonizar sua respiração com movimento e visualização —, você está pronto para elevar ainda mais sua fonte de poder sexual. Nos próximos dois capítulos, você aprenderá a expandir seu potencial orgástico, gerando fortes energias para a magia sexual. Você está a caminho de tornar-se um exímio mago sexual.



A MAGIA DE SHAKTI:

A Alquimia do Orgasmo Feminino

Toda mulher sabe que possui dentro de si uma enorme capacidade para o amor. Este amor pode assumir muitas formas — desde a mãe que nutre seus filhos até a parceira dedicada em uma relação de compromisso e a amante selvagem e extática. Abrir-se para esse amor, expandir-se nele, ser satisfeita por ele, é talvez a maior magia que uma mulher pode realizar.

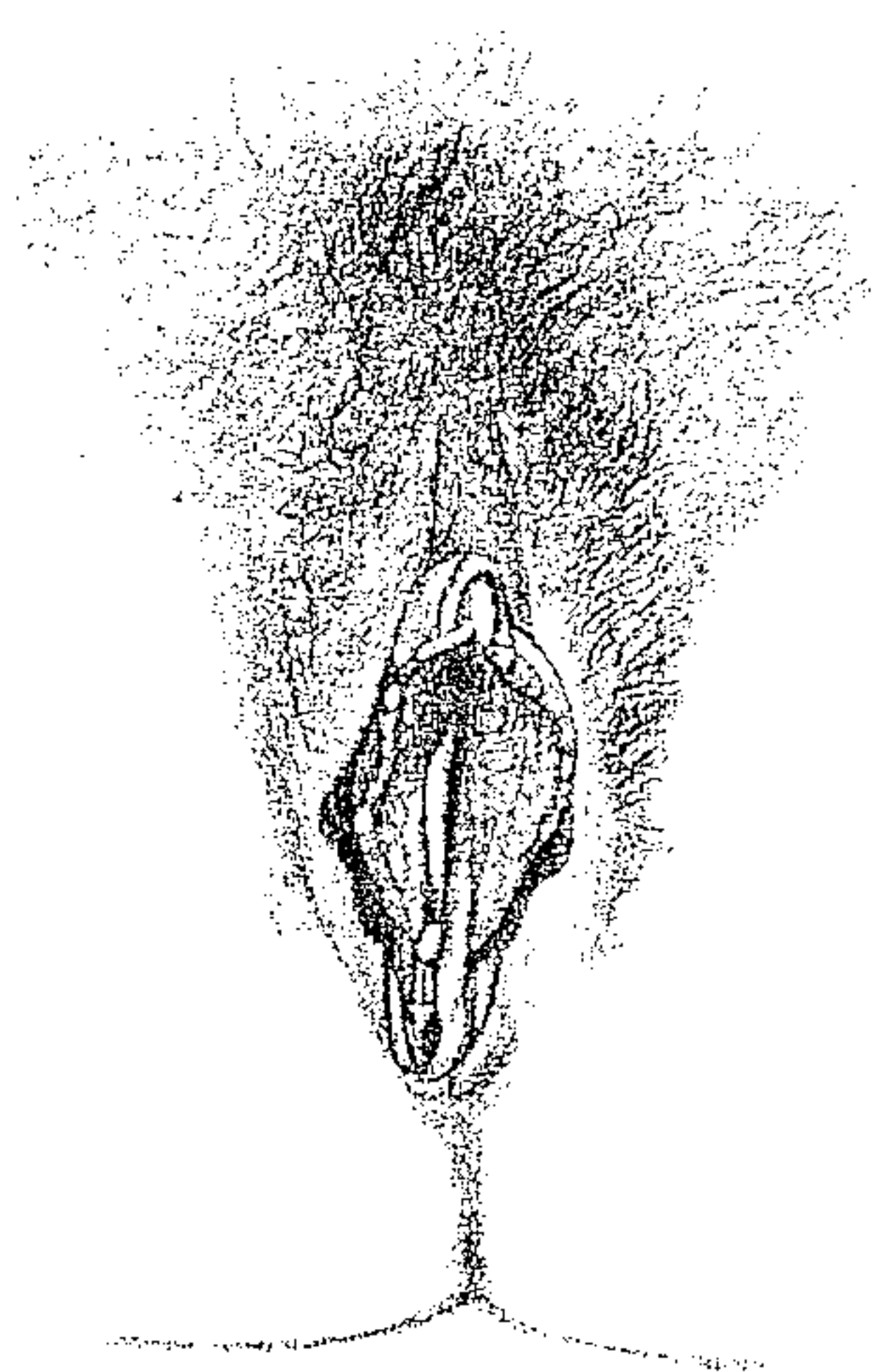
A chave para abrir a porta do amor é o orgasmo sexual expandido. Essa é a raiz da árvore do amor da mulher, sua base terrena, sua fonte escura, fértil e oculta de energia vital a partir da qual sua árvore pode crescer até grandes alturas, florescendo em abundância espetacular com as maravilhosas e perfumadas flores do amor.

Com o risco de fazer o resto deste livro parecer quase redundante, tenho de dizer que uma mulher verdadeiramente orgástica não precisa de outra ferramenta para a magia. Sua radiância, sua energia borbulhante, sua vitalidade sexual, seu coração transbordante, a tornam tão magneticamente atraente que ela puxa para si naturalmente e sem esforço tudo de que precisa.

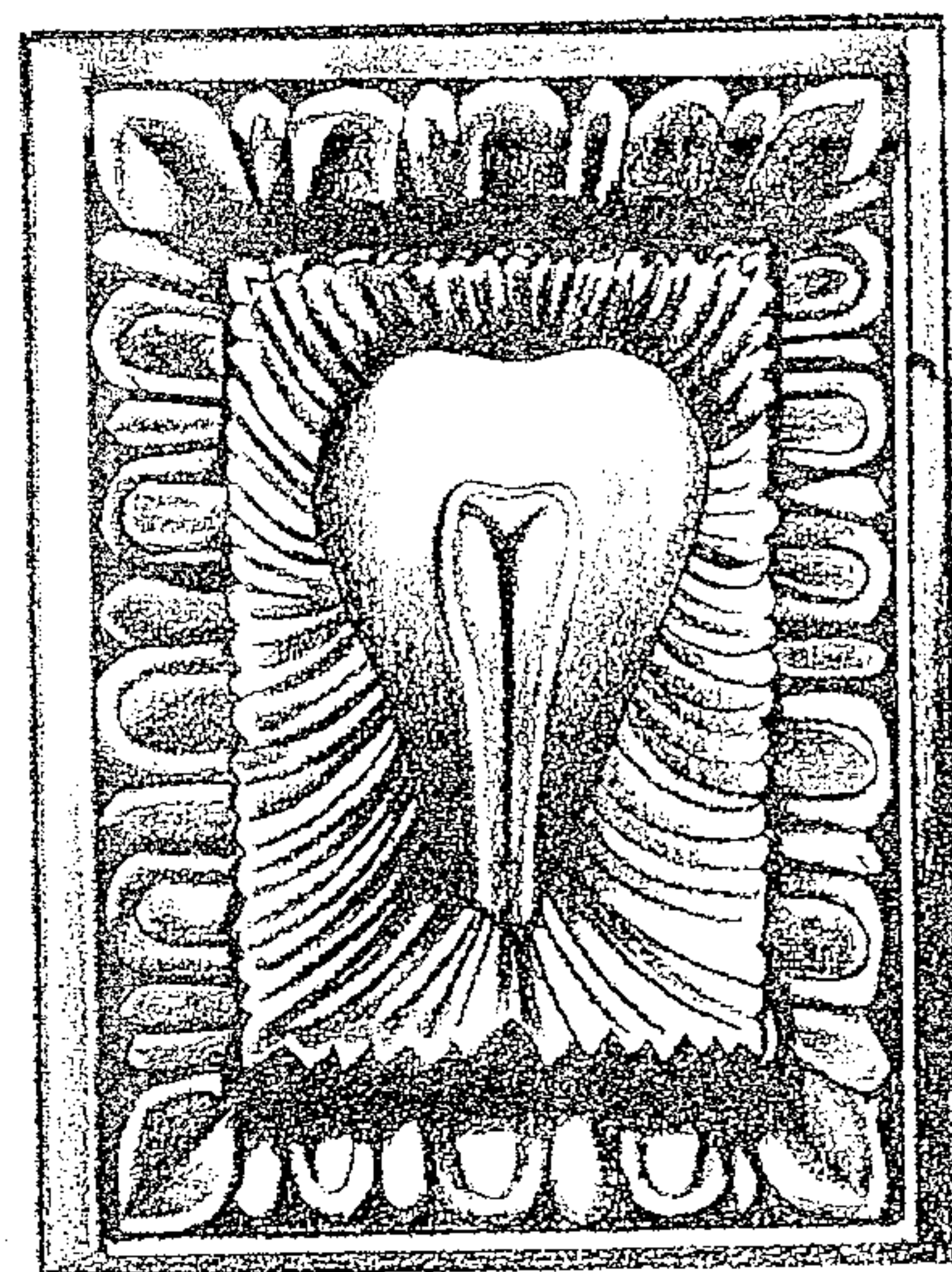
Mas quantas mulheres podem afirmar que conhecem esse estado mágico, que é tanto nosso potencial quanto nosso direito inato? Mesmo hoje, em uma cultura relativamente liberal, que se tornou consciente da repressão feminina e está começando a desfazer o dano infligido por séculos de dominação masculina, a arte de atingir estados orgásticos plenamente satisfatórios permanece frustrantemente fora do alcance da grande maioria das mulheres.

Neste capítulo, as mulheres aprendem os segredos de como sentir orgasmos intensos, prolongados e extáticos, enquanto seus parceiros do

sexo masculino aprendem a delicada arte de dar esse prazer máximo a suas amadas. E, se essa tarefa parecer unilateral demais, os homens podem ficar tranquilos pois no próximo capítulo aprenderão os segredos de expandir o orgasmo masculino. Pois, assim como à maioria das mulheres foi negado seu potencial de prazer orgástico, a maioria dos homens contentou-se com algo menos do que satisfação sexual verdadeira, satisfazendo-se com uma liberação local, genital, ejaculatória, em vez de banhar-se nas intensas sensações do orgasmo total.



Yoni "au naturel"



Representação de yoni emanando raios de energia. De uma talha em madeira do sul da Índia, século XIX.

Tanto mulheres quanto homens podem dirigir sua energia orgástica expandida à prática da magia sexual. No exercício da Onda do Chakra no capítulo anterior, você aprendeu como estimular a energia sexual e canalizá-la através dos sete chakras. Mas isso é apenas o começo.

Tendo aberto o caminho interno, você agora está pronta para gerar a quantidade máxima de poder orgástico como um combustível alquímico para sua transformação, usando todo o espectro de suas sensações orgásticas para mudar sua visão e dar a ela enorme potência.

Vênus cede a carícias, não à compulsão.

— PUBLILIUS
Ditados Morais

Sem essa energia incrivelmente poderosa, a cerimônia e o ritual de magia parecem um pouco com um belo automóvel que não tem motor. Sua aparência é magnífica, seus vizinhos podem admirá-lo, mas ele não pode ir a lugar nenhum. O orgasmo sexual fornece o motor, a potência, a força pulsante e dinâmica que conduz o veículo de sua magia ao destino que você escolheu.

Neste capítulo, você se concentrará nos fundamentos da expansão do orgasmo. Não lhe será pedido para trabalhar com seu Símbolo Mágico nem com os sete centros de energia, porque aprender a criar estados orgásticos é um desafio suficiente em si mesmo. Isso exige sua total atenção. Posteriormente, quando você tiver dominado essa habilidade essencial, será fácil acrescentar as etapas restantes da magia sexual.

Você também descobrirá que, ao aumentar seu potencial orgástico, uma cura profunda acontecerá em sua capacidade de relacionar-se intimamente com seu amado. Como você verá, quando dois parceiros de amor passam pelos estágios delicados que conduzem ao orgasmo expandido, e pelas etapas igualmente importantes de ajudarem um ao outro a atingir essa experiência, eles aprendem todos os elementos necessários para uma relação intensa e satisfatória, incluindo comunicação profunda, coragem, honestidade, sensibilidade e confiança.

CURANDO O PASSADO

Hoje, as psiques das mulheres ainda são influenciadas por séculos de repressão patriarcal. Isso significa que, até recentemente, éramos programadas por uma sociedade dominada por homens a acreditar que nosso principal objetivo na vida era atender às necessidades e aos prazeres do homem, sobretudo no que diz respeito ao sexo. O prazer dele era supremo, tanto em termos de sua satisfação sexual imediata quanto de seu objetivo de criar herdeiros do sexo masculino para herdarem seu nome, sua propriedade e seu *status* social. Se as mulheres obtinham algum prazer sexual, era sob a forma de migalhas que caíam do prato do homem enquanto ele estava comendo.

Durante esse tempo, a maioria das mulheres não tinha idéia de que algo como orgasmo feminino existia e, se tinham, normalmente eram inteligentes o bastante para ficar caladas a esse respeito. A última coisa que os homens queriam saber era que suas parceiras "inferiores" eram capazes de sentir mais prazer sexual do que eles se permitiam.

Tudo isso foi bem documentado, e não há necessidade aqui de contar essa história triste e dolorosa de novo. Contudo, para desenvolver o potencial orgástico, é importante para as mulheres entenderem que ainda carregam o legado desse condicionamento, especialmente na delicada área da satisfação sexual.

Eros é a força que faz uma criança ficar deitada no colo de sua mãe, que evoca a paixão mágica entre amantes de todas as idades, a força que em sua manifestação mais elevada atrai almas para o amor. Eros é o poder de Shakti. Eros é o filho de Afrodite.

— ANDREW HARVEY

Esse legado tem suas origens em nossas raízes religiosas, na mudança histórica que ocorreu quando religiões patriarcais como o judaísmo, o cristianismo e o islamismo tiveram êxito em eliminar todas as formas de adoração dedicadas a uma mulher ou a uma deusa mãe. Como parte dessa vitória, a sexualidade feminina foi condenada. Tinha de ser, porque a própria essência da religião da deusa mãe era a fertilidade e a renovação da vida através da união sexual. Através da deusa, a sexualidade teve um papel natural e sagrado a desempenhar na religião e por conseguinte na sociedade.

Em grande parte, a aniquilação da deusa mãe decorreu da capacidade do sacerdócio patriarcal de condenar o sexo e fazer as pessoas sentirem-se culpadas em relação a seus sentimentos sexuais naturais. E, em uma engenhosa estratégia que tem de ser admirada por seu impacto permanente, os padres e os profetas conseguiram criar um mito poderoso que tornou as mulheres responsáveis por nossa vergonha sexual, erradicando ainda mais a influência da deusa mãe da prática religiosa.

Através da propagação do mito de Adão e Eva, os padres mostraram como a primeira mulher tentou o primeiro homem a cometer o pecado original. Foi Eva que incentivou Adão a desobedecer a Jeová e a comer o fruto da Árvore do Conhecimento.

E qual foi o primeiro alvorecer de seu conhecimento? Não uma compreensão súbita das leis da natureza, por exemplo como criar fogo ou fazer uma roda. Não a descoberta da música, da poesia, da dança ou da pintura. Não, o primeiro “conhecimento” que veio a Adão e Eva foi a descoberta de que eles estavam nus. Em outras palavras, de que eles eram seres sexuais. Tinham órgãos genitais, órgãos sexuais, uma vagina e um pênis, e estes foram cobertos vergonhosamente com folhas de parreira. Mas a ocultação revelou-se inútil diante de um tirano onisciente e implacável, e Adão e Eva foram expulsos do Jardim do Éden. Tudo por causa da mulher.

Esse legado de vergonha, de condenação, vive nas mentes subconscientes de todas as mulheres. Mesmo hoje, quando se afirma sua igualdade com os homens, existe uma forte tendência de as mulheres provarem seu valor imitando os homens e competindo com eles por sucesso em uma sociedade patriarcal, em vez de através de um reconhecimento e de um resgate de suas qualidades verdadeiramente femininas.

Sexualmente, essa tendência se manifesta como um esforço de alcançar o homem em uma disputa de atletismo sexual, com os dois parceiros concentrando-se no desempenho e na realização, lutando por excitação e liberação. A mulher pode conseguir ter um orgasmo, mas, com essa abordagem, normalmente ele permanece superficial. Ele não vai fundo. Não inunda seu ser com o êxtase de que ela é capaz.

Sob a camada superficial de atitudes liberadas, as mulheres ainda carregam uma ferida profunda em torno de sua sexualidade. Todos os tipos de crenças e medos arraigados inibem o fluxo natural de sua energia orgástica. Crenças como “Não posso pedir o que quero porque não mereço”, ou “Eu não deveria estar sentindo este prazer”, ou “É papel do homem me dar prazer, e eu tenho que me contentar com o que ele me dá”, e medos como “Se eu realmente me soltar na minha energia orgástica, ele vai achar que eu exagerei”.

Em meu trabalho com mulheres durante os últimos quinze anos, descobri que este é seu segredo mais freqüente e arraigado: a crença de que elas não são dignas de receber prazer e, como não são importantes, só podem adquirir valor servindo e agradando ao homem. Está na hora de corrigir esse estado desequilibrado de coisas. Está na hora de as mulheres vivenciarem liberação verdadeira como seres sexuais femininos.

A ALQUIMIA CURADORA DO ORGASMO

O dano causado à sociedade humana pela condenação do sexo é incalculável. Em vez de aceitar a união sexual das mulheres e dos homens como um ato natural, saudável e alegre, transformamos o sexo em algo furtivo, dominado pela culpa. Em vez de celebrar o sexo como a força criativa e fértil da vida que ele realmente é, tentamos escondê-lo atrás de portas trancadas e até fingir que ele não existe.

Os efeitos dessa atitude mal orientada se estendem muito além da relação sexual e além até da onda de pornografia, prostituição, estupro, abuso sexual e assédio sexual que nossa sociedade está vivenciando atualmente. Ela influencia toda a nossa visão de mundo.

Por exemplo, nos dias de hoje, está sendo feito um enorme esforço bem-intencionado para curar o meio ambiente global, para deter a destruição de nossa biosfera planetária, para trazer a paz para facções étnicas, nacionais e religiosas em guerra.

Contudo, como qualquer uma dessas coisas pode acontecer quando a própria fonte de amor humano está envenenada? Como o amor pelo planeta e o amor um pelo outro podem florescer e prosperar quando o ensinamento básico da religião organizada é que a própria força de vida sexual é má, que nosso corpo é corrompido, que existe uma enorme e intransponível lacuna entre o mundo do espírito e o mundo do prazer terreno?

Intelectualmente, podemos sentir que nos livramos de mitos prejudiciais como o do pecado original de Eva, mas basta olhar para os ferimentos presentes no comportamento sexual humano para perceber que essa antiga propaganda ainda vive na parte subconsciente de nossas mentes. O velho paradigma ainda não foi substituído. Ainda não saímos da prisão da história patriarcal.

Felizmente, existem modos simples e eficazes de nos libertarmos dessa programação primitiva. Para a mulher, o caminho para a verdadeira liberação sexual consiste em percorrer a trajetória sagrada que começa com os primeiros movimentos do prazer sexual em seus órgãos genitais e termina em um orgasmo prolongado e completamente satisfatório. Com esse ato criativo de tratar com carinho seu corpo, incentivando seu próprio orgasmo, a mulher pode reconectar-se com a deusa interior, não como uma divindade mítica mas como o princípio vivo da totalidade feminina.

O renascimento do princípio sagrado feminino anda de mãos dadas com o renascimento do princípio do prazer feminino, e com o equilíbrio de prerrogativas masculinas e femininas para a experiência do prazer sexual.

O êxtase sexual de uma mulher tem um valor muito alto. É uma força mágica, curativa. Quando foi bem amada e está sexualmente plena, ela se torna uma deusa com poderes mágicos — irradiando amor, devoção, zelo, gratidão, felicidade. Ela tem a capacidade de devolver a força de vida do sexo ao seu lugar legítimo no templo da compreensão humana, abrindo o caminho para a cura e a transformação planetárias.

Uma parte importante dessa cura é o reconhecimento de que os princípios masculino e feminino não são opostos, presos em uma luta interminável por dominação, mas complementares, cujo destino é unir-se em uma dança tântrica de energia, inundando os dois parceiros com alegria orgástica.

A cura também vem sob a forma de uma profunda compreensão entre homem e mulher. Nos exercícios que se seguem, os parceiros aprendem novas formas de comunicação. A mulher, especialmente, aprende a pedir o que quer, ensinando a seu parceiro como lhe dar prazer. Ela definirá suas sensações, reconhecendo qualquer resistência que possa vir à superfície quando ela se erguer a estados elevados de prazer orgástico, aprendendo a arte de entregar-se e soltar-se no êxtase.

O homem aprende como acariciar e estimular o órgão sexual de sua parceira, levando-a a novas alturas de excitação. Ao fazê-lo, sentirá a imensa satisfação que vem de servir o outro voluntariamente e com prazer, adquirindo uma profunda valorização da interdependência que existe entre um homem e uma mulher quando eles passam a fazer amor como verdadeiros iguais.

Somente a partir dessa igualdade os dois parceiros podem vivenciar seus papéis complementares como co-criadores do êxtase.

ANATOMIA DO ORGASMO FEMININO: O CLITÓRIS E O PONTO G

Antes de apresentar a alquimia destinada a aumentar a experiência orgástica de uma mulher, gostaria de descrever a anatomia física do órgão sexual feminino. Como expliquei em *A Arte do Êxtase*, um sólido conhecimento funcional dos órgãos genitais é essencial para aqueles que desejam expandir seu potencial orgástico.

Você irá explorar dois pontos desencadeadores orgásticos no órgão sexual feminino: o clitóris, que é a fonte de orgasmo externo ou clitoridiano, e o chamado Ponto G, que é a fonte de um orgasmo vaginal, mais profundo. Você aprenderá como estimular esses pontos, primeiro separadamente, depois juntos em um orgasmo combinado que pode tomar toda a área pélvica e até todo o seu corpo.

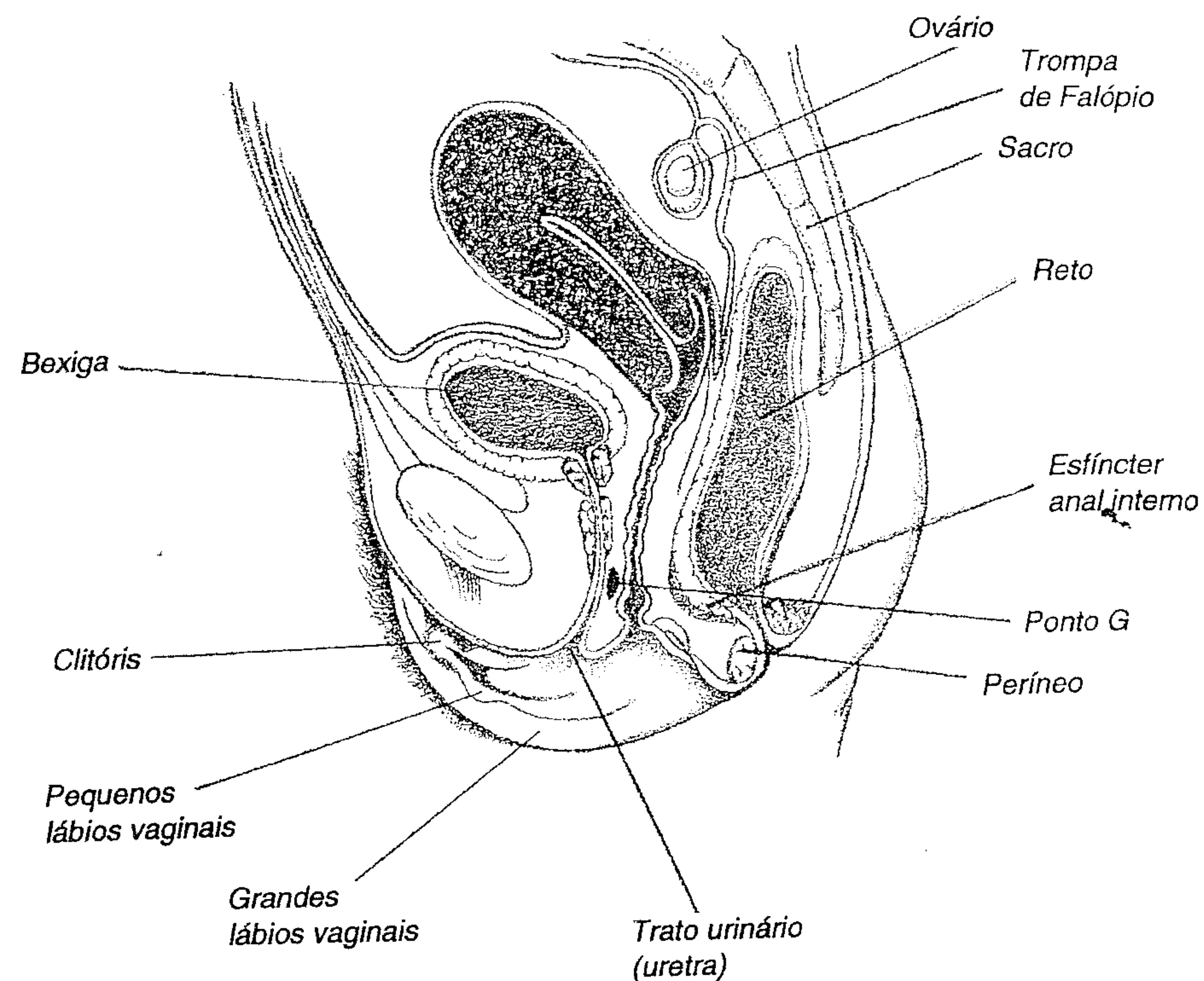
*Pensando sempre na Deusa, a pessoa
transforma-se em uma imagem da Deusa.*

— TANTRA HINDU

As leitoras são convidadas a tratar a descrição que se segue como um exercício, sentando-se em frente a um espelho e explorando a vagina à medida que eu a descrever. Os homens podem estudar a vagina de suas parceiras, que talvez queiram reclinar-se confortavelmente sobre almofadas e abrir as pernas, convidando o homem a explorar essa área normalmente invisível da sexualidade feminina.

A vagina é cercada e protegida por dobras macias de pele chamadas de lábios. Quando estes são afastados, você pode ver a boca da vagina, que conduz ao canal vaginal (ver ilustração, página 240). Acima da boca da vagina, no ponto em que os lábios se encontram, ou às vezes um pouco mais alto, fica o clitóris.

O clitóris parece uma pequena pérola ou botão redondo. Ele é coberto por um capuz de pele que, quando puxado para trás, revela a ponta desse mecanismo delicado. Há uma haste, logo abaixo da ponta, que se divide em partes semelhantes a pernas que correm em cada lado do canal vaginal. Embora só possa ver a ponta, você pode sentir a haste logo abaixo da superfície da pele.



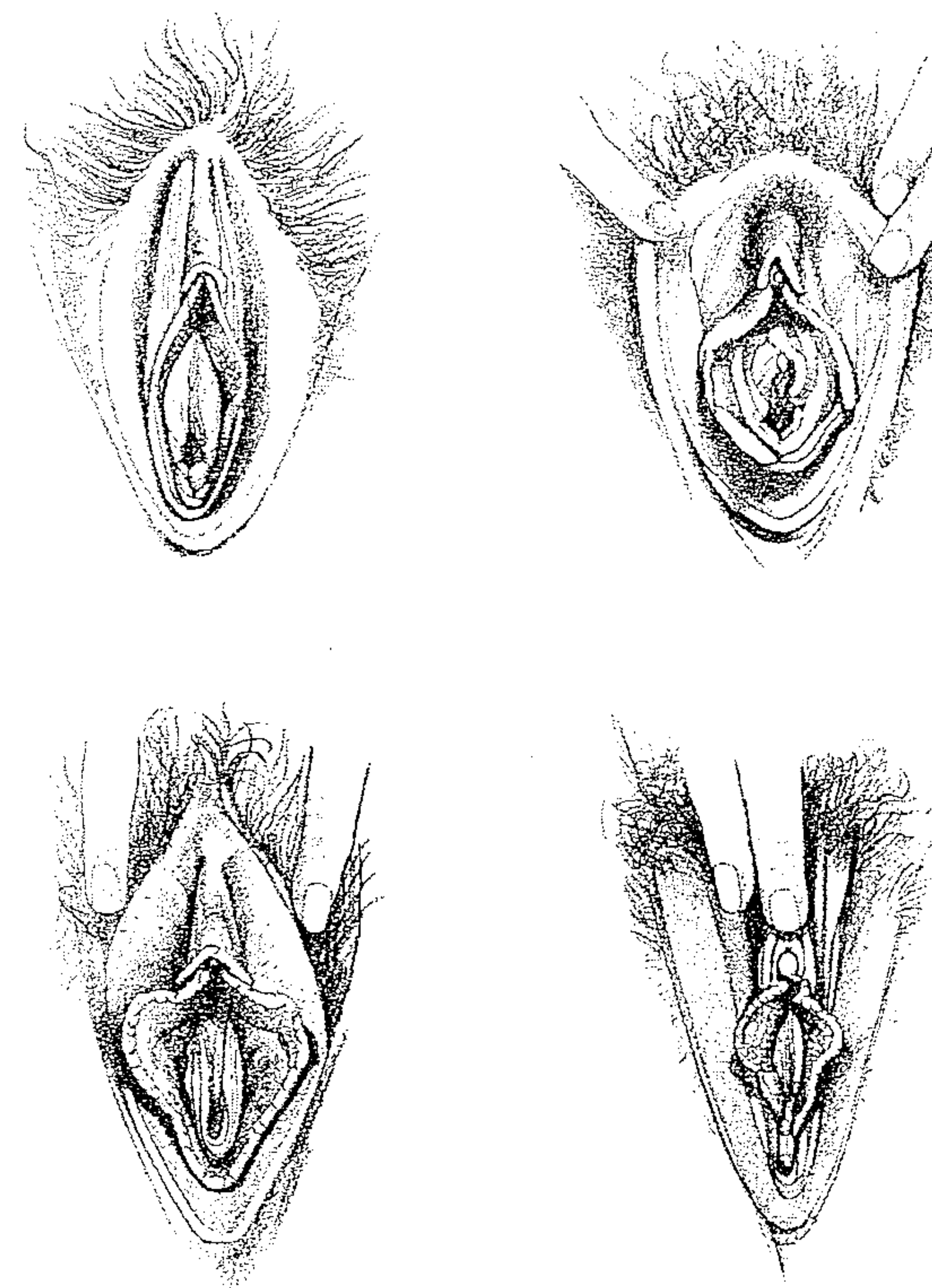
Anatomia sexual feminina

Segundo uma ampla pesquisa, a grande maioria das mulheres que sentem orgasmo o fazem por meio de estimulação manual do clitóris, seja por elas mesmas, seja por um parceiro. Somente uma pequena minoria de mulheres sente o orgasmo clitoridiano durante a penetração pelo pênis, e um número menor ainda sente um orgasmo mais profundo dentro da vagina. É por isso que é tão importante saber como estimular o clitóris antes da penetração sexual.

Como você pode descobrir facilmente tocando delicadamente em sua ponta, o clitóris é bastante móvel. Ele pode mover-se e se move durante a relação sexual, deslizando para dentro e para fora da abertura vaginal. Quando uma mulher fica sexualmente excitada, o clitóris aumenta para aproximadamente o dobro do seu tamanho, mas, quando ela fica realmente excitada e se aproxima do clímax sexual, o clitóris tende a retrair-se até ficar oculto novamente sob o capuz clitoridiano. Se a mulher fica menos estimulada, mas ainda excitada, o clitóris reaparece.

A anatomia do clitóris de uma mulher pode variar muito. Em seu livro *Sex for One*, Betty Dodson relata que, quando um grupo de mulheres se reuniu para examinar e comparar seus órgãos sexuais, elas descobriram que, “quando o capuz era puxado para trás e cada clitóris aparecia, as variações eram espantosas, indo de minúsculas pérolas a jóias um tanto grandes e salientes”.

Membros do grupo de Dodson não viram nenhuma relação entre o tamanho do clitóris e o grau de prazer do qual ele era capaz. Não era uma questão de quanto maior o clitóris, melhor o orgasmo. Todos os tamanhos pareciam sair-se bem, quando lhes era dado prazer corretamente.



Diferentes tipos de Yonis mostrando quão variada pode ser a anatomia sexual feminina, segundo os desenhos de Betty Dodson extraídos de Sex for One.

A coisa mais notável a respeito do clitóris, como muitas mulheres sabem, é sua incrível sensibilidade. Como você descobrirá no primeiro exercício deste capítulo, quanto mais esse desencadeador de prazer é estimulado, mais sensível ele se torna.

O segundo ponto desencadeador orgástico no órgão sexual de uma mulher é o Ponto G, batizado a partir do nome de Ernst von Grafenberg, o médico alemão que o descobriu. O Ponto G fica dentro da vagina, atrás do osso púbico, no teto do canal vaginal.

A melhor maneira de localizar o Ponto G é descansar um dedo na ponta do clitóris, em seguida correr o dedo lentamente para baixo, entrando na boca da vagina no alto da abertura, em seguida movendo o dedo no lado de dentro por uma distância de cerca de quatro a cinco centímetros, ficando no teto do canal vaginal. A marca indicadora do Ponto G é que o tecido aqui parece estriado ou rígido, como um pequeno botão com minúsculas saliências sobre ele, ao passo que o resto das paredes vaginais são lisas. A melhor hora para sentir o Ponto G é logo depois que uma mulher sentiu orgasmo, quando ele aumenta e se torna mais sensível.

Existem várias teorias sobre por que o Ponto G é sensível, sendo a mais interessante delas a que diz que os nervos que proporcionam prazer no clitóris passam por essa área no seu caminho para a espinha. Existe também uma ligação nervosa entre o Ponto G e a bexiga, resultando em uma impressão ilusória de que você precisa urinar quando essa área é estimulada.

O Ponto G é cercado por tecido esponjoso conhecido como as “glândulas de Bartholin”, que, quando estimuladas, podem liberar fluidos do tipo prostático sob a forma de ejaculação feminina.

Atingir excitação sexual e orgasmo através de massagem no Ponto G é uma arte delicada que descreverei no segundo exercício deste capítulo. Tendo dominado a arte de estimular o clitóris e o Ponto G, você estará pronta para explorar um orgasmo expandido, que ocorre quando os dois pontos são estimulados simultaneamente.

Desse modo, a prática do orgasmo expandido é dada em três etapas:

1. Estimulação clitoridiana e orgasmo clitoridiano.
2. Estimulação do Ponto G e orgasmo vaginal.
3. Estimulação simultânea do clitóris e do Ponto G conduzindo a um orgasmo expandido.

Uma vez que tenha adquirido as habilidades necessárias, você pode fazer todas as três etapas em uma única sessão.

SUPERANDO O CONSTRANGIMENTO INICIAL

Pode ser bastante assustador para uma mulher abrir as pernas e permitir que um homem examine sua Yoni, sua vagina. Existe algo no ato delicado de expor os órgãos genitais a exame detalhado que desencadeia sentimentos de insegurança, vulnerabilidade e constrangimento.

Na relação sexual normal, a mulher é envolvida por sensações tranquilizadoras ao ser possuída pelo homem e mantida em contato corporal estreito enquanto ele acaricia sua Yoni e a penetra com seu Vajra. Mas neste exercício tanto o homem quanto a mulher adotam uma abordagem que é quase científica. É um pouco como pegar uma lente de aumento e segurá-la na frente dos órgãos genitais, revelando não só a anatomia física mas também quaisquer atitudes que você possa ter em relação a seu órgão sexual e a seu direito de ter prazer sexual — se você o merece, se você pode permiti-lo e entregar-se a ele.

Veja a mulher como uma Deusa, que emana uma energia especial, e reverencie-a nessa condição de Deusa.

—UTARA TANTRA

Apesar dessas dúvidas, você vai dar permissão a si mesma para deitar-se e receber, permitindo que um homem lhe dê prazer por tanto tempo quanto necessário para sentir-se totalmente orgástica. Você merece esse momento. Você esperou pacientemente por ele por muito tempo.

E a beleza dele é que, embora você seja vulnerável e receptiva durante este exercício, você, a mulher, está no comando. É você que vai descobrir como e onde gosta de ser tocada, explorando e trazendo consciência a cada milímetro de seu órgão sexual, ensinando ao seu amado exatamente como acariciar cada ponto de prazer.

Saber que você está no comando lhe dará coragem para superar quaisquer resistências que você encontrar durante a estimulação clitoridiana, sabendo que você pode a qualquer momento parar ou mudar a natureza das carícias que estão sendo proporcionadas a você.

Mais uma coisa: muitas mulheres sentem que massagear o clitóris e a vagina cura e sensibiliza um tecido cicatrizado na área, tal como o que pode ser causado por um parto difícil. Contudo, se você tem uma história atual de infecção vaginal ou outros problemas médicos relacionados ao seu órgão sexual, você não deve fazer esta massagem, a não ser que receba permissão do seu médico.

EXERCÍCIO: DANDO PRAZER AO CLITÓRIS

Objetivo e Benefícios

Como receptora neste exercício, você, a mulher, está prestes a viver uma das sessões de prazer mais desafiadoras e extáticas da sua vida. Durante séculos, o clitóris foi uma parte oculta de nossa anatomia sexual, muitas vezes desprezado como um apêndice incompleto e sem importância. Ele tem sido nosso segredo culpado, um lugar ao qual só nós sabemos como dar prazer plenamente.

A maioria das mulheres não percebe que é possível ensinar a um homem como dar prazer a essa parte secreta de maneira habilidosa.

Este exercício lhe dá total permissão para desfrutar e celebrar o prazer sexual que surge do seu clitóris, curando assim quaisquer crenças negativas que você possa ter em relação a seus órgãos sexuais.

Como mulher, e como maga, você está prestes a entrar em uma nova era, que aumentará sua auto-estima e abarácará a alquimia de seu poder orgástico. Nesta sessão, deixe a deusa do amor florescer dentro de você. Você merece!

Saiba que a chave para mover-se do sexo bom para o sexo ótimo é permitir-se receber plenamente essa dádiva enquanto incentiva seu homem a lhe dar exatamente o que você gosta. Isso, por sua vez, confirmará as habilidades dele como grande amante.

Este exercício irá:

- ✧ Proporcionar conhecimento detalhado dos órgãos sexuais femininos.
- ✧ Trazer nova consciência às áreas em que o prazer sexual é acessível e aos modos de acariciar essas áreas.
- ✧ Abrir o caminho para estados extáticos de orgasmo sexual.
- ✧ Revelar e dissolver quaisquer bloqueios psicológicos ou emocionais que possam inibir o fluxo de energia orgástica.
- ✧ Aumentar a comunicação entre os parceiros, aprofundando sua sensação de intimidade.
- ✧ Ensinar a você, mulher, como assumir responsabilidade por seu bem-estar sexual.
- ✧ Ajudar você, mulher, a aprender a arte da confiança.
- ✧ Ensinar a você, homem, como levar uma mulher ao êxtase orgástico.
- ✧ Ajudar você, homem, a sentir-se qualificado como proporcionador, apoiador e amante hábil.

Preparativos e Prática

- ✧ Neste exercício, vocês se chamarão pelos seus nomes mágicos. Aqui, continuarei a usar os nomes Shakti e Shiva, as divindades da união tântrica.
- ✧ Pode ser divertido e útil criar uma atmosfera de expectativa sexual antes do exercício, como que se preparando para um encontro especial. Mais cedo no dia, Shiva pode falar com Shakti ao telefone e dizer palavras que a excitam, como “Eu quero você, quero seu prazer escorrendo pelos meus dedos, quero você molhada, quero você totalmente aberta para mim...”.

- ✧ Shiva, talvez você queira comprar para Shakti alguma roupa íntima sexy, para ser usada na hora estabelecida para o exercício. Ou talvez você queira levá-la a um restaurante e trocar carícias por debaixo da mesa, tocando com suas mãos lugares proibidos. Encontre maneiras de gerar uma aura de excitação sexual e erótica entre você e sua parceira. Seja criativo.
- ✧ Shiva, é você também quem cria o Círculo Mágico, tirando um tempo para tornar o espaço bonito, enfeitando-o com coisas que Shakti adora. Traga almofadas coloridas, um belo lençol para ela, algumas flores, incenso e velas, ponha música suave e não-intrusiva no fundo. Você também pode trazer objetos que darão à sua mulher tranquilidade, como, por exemplo, um urso de pelúcia favorito ou certas cartas de tarô e, é claro, o Símbolo Mágico dela. Você pode aumentar o sentimento de auto-estima de sua mulher e o amor dela por você, quando ela vir quanto cuidado você tomou para criar um ambiente seguro e sagrado para apoiar o prazer dela.
- ✧ Shakti, enquanto Shiva está preparando o Círculo Mágico, tome um banho de chuveiro ou de banheira relaxado, acaricie seu corpo com óleo, coloque um pouco de perfume, dê-se a sensação de que merece luxo e cuidado, como se você fosse a pessoa mais importante do mundo. Use algo macio e sedoso, como um quimono que se abra na frente.
- ✧ Shiva e Shakti: ajam no seu próprio ritmo ao longo de todo o exercício, dominando cada estágio por vez.
- ✧ É uma boa idéia ter uma jarra de água ou suco de fruta à mão, pois este trabalho pode dar sede.
- ✧ O quarto precisa ser quente o bastante para trabalhar sem muita roupa.
- ✧ É preciso haver bastante lubrificante disponível. Para massagear o clitóris, um lubrificante a óleo como a vaselina será melhor, porque você pode estimular essa área por muito tempo e um lubrificante a água tende a secar depressa demais.
- ✧ Shiva, verifique se suas unhas das mãos estão aparadas e regulares.
- ✧ Shakti, certifique-se de que sua bexiga está vazia.
- ✧ Reservem de 60 a 90 minutos para este exercício e certifiquem-se de que não serão interrompidos.

ESTÁGIO 1: PRELIMINARES SENSUAIS

Shiva, quando o quarto estiver preparado, traga Shakti para o Círculo Mágico. Seja afável, brincalhão, tranquilizador. Essa é uma boa hora para vocês dançarem juntos por alguns minutos, espantando qualquer nervosismo ou tensão.

Cumprimentem-se um ao outro com uma Saudação do Coração.

Dêem-se um longo *Abraço Profundo*, respirando profundamente, em sincronicidade.

Shiva, tire delicadamente o roupão de Shakti e convide-a a deitar-se nas almofadas. Ou, se ela desejar, deixe-a ficar de roupão, abrindo-o para revelar suas coxas e sua pélvis.

Sente-se de pernas cruzadas ao lado esquerdo dela, junto ao corpo dela, e tome alguns minutos para criar uma posição que será confortável para vocês dois. Em minha experiência, a melhor posição para o exercício é a seguinte:

Shakti, abra as pernas, descansando a perna esquerda em uma almofada colocada no joelho esquerdo de Shiva.

Oh, eremita, se você aspira ao paraíso, vá depressa para aquele lugar onde mora a mulher de desejo ardente.

— TANTRA KUTTNI MAHA TYAN

Shiva, descanse o cotovelo esquerdo e o antebraço na mesma almofada.

Shakti, descanse seu joelho direito em outra almofada, de modo que suas pernas fiquem abertas confortavelmente e seus joelhos levemente dobrados.

Shiva, coloque uma almofada na sua coxa direita, que sustentará seu antebraço direito.

Shiva, pergunte a Shakti: “Você está confortável?” Em caso negativo, experimente outras posições, ajustando as almofadas, até que os dois estejam confortáveis.

Certifique-se de que seu lubrificante está por perto, de modo que você possa alcançá-lo facilmente mais tarde no exercício.

Shiva e Shakti, fechem os olhos por alguns momentos e respirem profundamente em seus abdomens. Tomem um tempo para ficar centrados e concentrados no que está prestes a acontecer.

Shiva, sintonize-se com sua parceira. Descanse sua mão esquerda delicadamente na Yoni de Shakti e sua mão direita no chakra do coração dela, no meio do seu peito. Olhe suavemente nos olhos dela e comece a respirar em harmonia. Sinta o amor em seu coração por essa amiga amada que está fazendo-se vulnerável para você.

Shiva, quando se sentir pronto, comece a alisar e acariciar todo o corpo de Shakti muito levemente, com as pontas de seus dedos ou com penas. Ao fazer isso, incentive-a a respirar profundamente pela boca enquanto fica relaxada e receptiva. Converse com ela de maneira delicada, tranquilizadora, sussurrando: “Relaxe, querida, e receba esta dádiva que estou trazendo para você. Não há nada para fazer, nenhum objetivo a alcançar... Tudo é para o seu prazer.”

Com dedos leves, acaricie todas as partes do corpo de Shakti. Toque em seus lábios, seu pescoço, seus mamilos, sua barriga, seu osso púbico, puxando delicadamente seus pêlos púbicos, acaricie-lhe as coxas, os pés, certificando-se de que toca em todas as partes de seu corpo, trazendo amor e tranquilidade para cada área. Não há pressa.

Shakti, esta é sua oportunidade de relaxar mais profundamente em uma atmosfera de receptividade, dando-se permissão para desfrutar o que está sendo dado a você, livrando-se do sentimento de que você tem de fazer alguma coisa ou agradar alguém.

ESTÁGIO 2: REGULANDO O TEMPO DE SUA ABORDAGEM

Shiva, observe a linguagem corporal de Shakti, que indicará quando ela está pronta para você começar a massagear seu órgão sexual diretamente. Através de suas carícias delicadas, ela está ficando sexualmente desperta. É provável que suas coxas se abram ainda mais, expondo sua Yoni, enquanto sua pélvis pode começar a mover-se para cima, elevando seus quadris do lençol, convidando-o a explorar seus órgãos genitais.

Se você não tiver certeza, pergunte a Shakti: “Este momento é bom, querida?” Talvez ela balance a cabeça afirmativamente, ou dê um pequeno suspiro de concordância, ou talvez diga: “Não, por favor, acaricie um pouco mais em volta do meu pescoço e dos meus ombros, está tão bom!”

Shiva, lembre-se de que você está reagindo, escutando a orientação de Shakti, aprendendo como acariciá-la de maneiras que tragam a máxima quantidade de prazer.

Shakti, você está recebendo prazer, orientando seu parceiro quanto a como tocar em você, onde tocar em você. Não tenha receio de dizer exatamente o que você quer. Esta é a hora em que você pode dar tudo.

ESTÁGIO 3: ESTIMULANDO O CLITÓRIS

Shiva, cubra os dedos de sua mão direita com bastante lubrificante. Comece a alisar os órgãos genitais de Shakti levemente, acariciando a superfície de sua Yoni, tocando nas pontas de seus lábios, muito delicadamente, como uma pluma. Puxe delicadamente os pêlos púbicos. Coloque sua mão de modo que cubra toda a Yoni e vibre a mão delicadamente.

Pegue os lábios da Yoni e afaste-os como as asas de uma borboleta, de modo que a Yoni fique completamente aberta, então passe seu dedo lubrificado ao redor da parte interna dos lábios, perto da entrada da própria vagina, e ao redor do clitóris, em seguida sople suavemente ar quente da sua boca nos lábios abertos.

Feche os lábios da Yoni, unindo-os com uma pressão delicada e massageando a parte externa dos lábios, desde a parte de baixo até em cima na direção do clitóris. Continue a massagear por dentro dos lábios da Yoni,

deslizando levemente na direção do monte de Vênus, em seguida para baixo na direção do ânus, usando muito lubrificante.

Shiva, provoque o clíio de Shakti, seu clitóris, com um toque ocasional ou uma carícia, dando-lhe a sugestão de que vai fazer mais, em seguida mova-se para uma outra área da Yoni, como que para dizer: “Eu lhe prometo prazer. Com esse toque, leve como as asas de um pássaro voando, eu respeito sua suavidade, sua sensibilidade. Com esse toque, eu lhe mostro que posso ser sensível e delicado, sintonizado com você, escutando, suscitando seu prazer.”

Usar bastante lubrificante é muito prazeroso para Shakti. Quando seus dedos estão secos, eles tendem a puxar e arrastar a superfície da Yoni de um modo desconfortável.

ESTÁGIO 4: ESTIMULANDO O CLITÓRIS

Shiva, agora você pode começar a esfregar o clíio de Shakti levemente, permitindo que ele permaneça coberto pelas dobras de seu capuz. Comece suavemente, de modo acariciante, depois comece a explorar os seguintes movimentos de massagem que podem trazer tanto prazer sexual a uma mulher.

O Movimento Básico de Dois Dedos Comece com o movimento básico de dois dedos. Seu dedo polegar e seu dedo indicador descansam no ponto em que o clitóris entra no corpo e já não é visível, isto é, logo abaixo da ponta, onde a haste desaparece sob a pele.

Nessa posição, você está segurando a haste entre seu dedo polegar e seu dedo indicador e pode rolá-la levemente entre eles. Experimente até que você encontre esse ponto e então comece lentamente a massagear de modo uniforme, esfregando para cima e para baixo nos dois lados da haste, encontrando um ritmo confortável. Para muitas mulheres, o melhor tempo é um movimento por segundo.

Esse movimento foi chamado de “movimento de pão com manteiga”, porque é a maneira mais fácil e simples de dar prazer a uma mulher através de seu clíio.

Pergunte a Shakti: “Que tal?” Incentive-a a fornecer *feedback*, a dizer-lhe que tipo de toque lhe traz mais prazer.

O Movimento Duplo Depois de algum tempo, tente outro movimento. Esfregue para cima e para baixo um lado da haste com seu dedo polegar, enquanto seu dedo indicador faz movimentos circulares leves no outro lado.

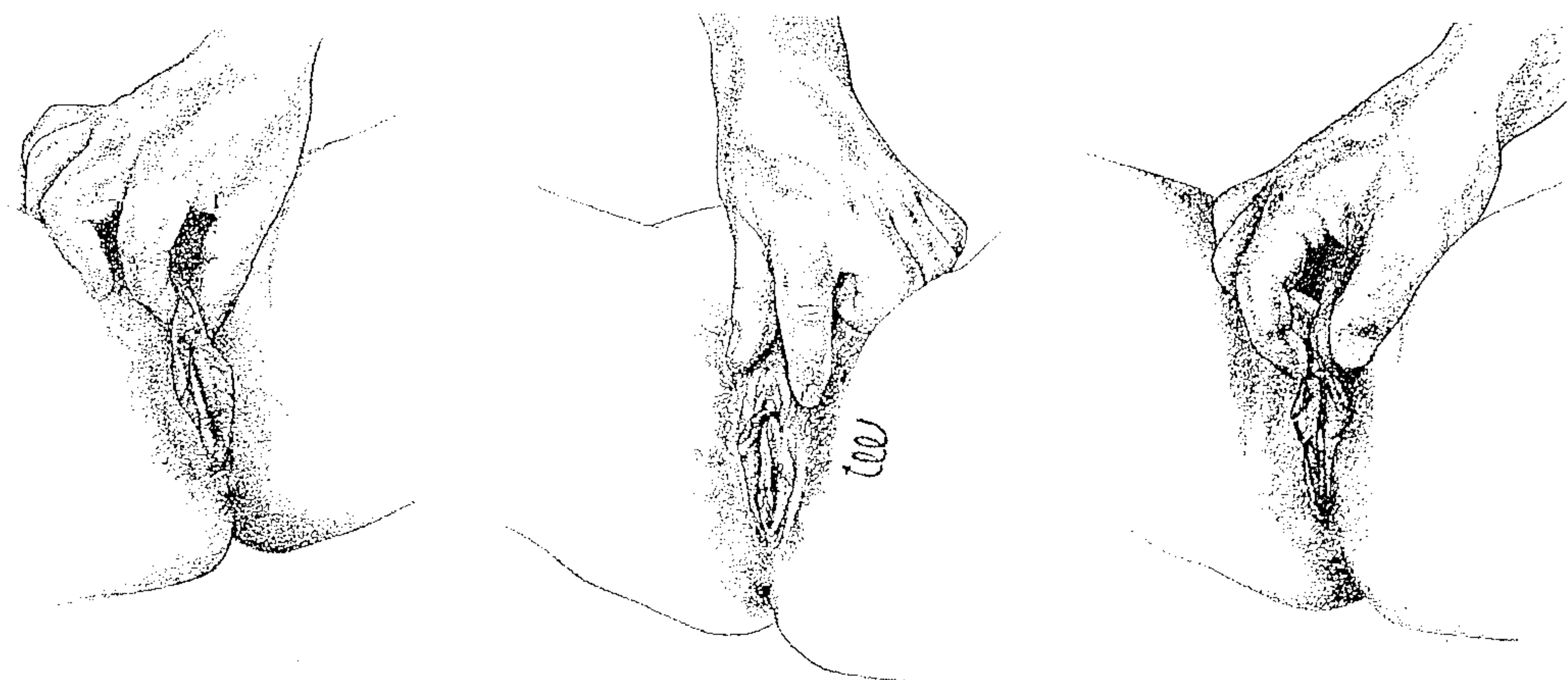
O Movimento Enraizado Descanse seu dedo polegar, deixando-o imóvel em um dos lados da haste clitoridiana e, usando seu dedo indicador,

acaricie o outro lado com pequenos movimentos circulares, movendo-se da raiz para a ponta.

A Esfregadura do Alto Segure a haste do clíio com seu dedo polegar e com o dedo médio, e use seu dedo indicador para massagear a ponta do clíio muito levemente, ainda com o capuz cobrindo a ponta.

O Movimento de Cócega com Três Dedos Use seu polegar e seu dedo médio para segurar a raiz do clíio, deixando o dedo indicador livre para massagear a ponta do clíio.

Estimulando Diretamente o Clíio Quando Shakti estiver bastante excitada, puxe para trás o capuz com seu polegar e seu dedo médio e estimule diretamente a ponta do clitóris com seu dedo indicador, esfregando de modo leve e consistente.



Dando prazer ao clitóris

O movimento básico de dois

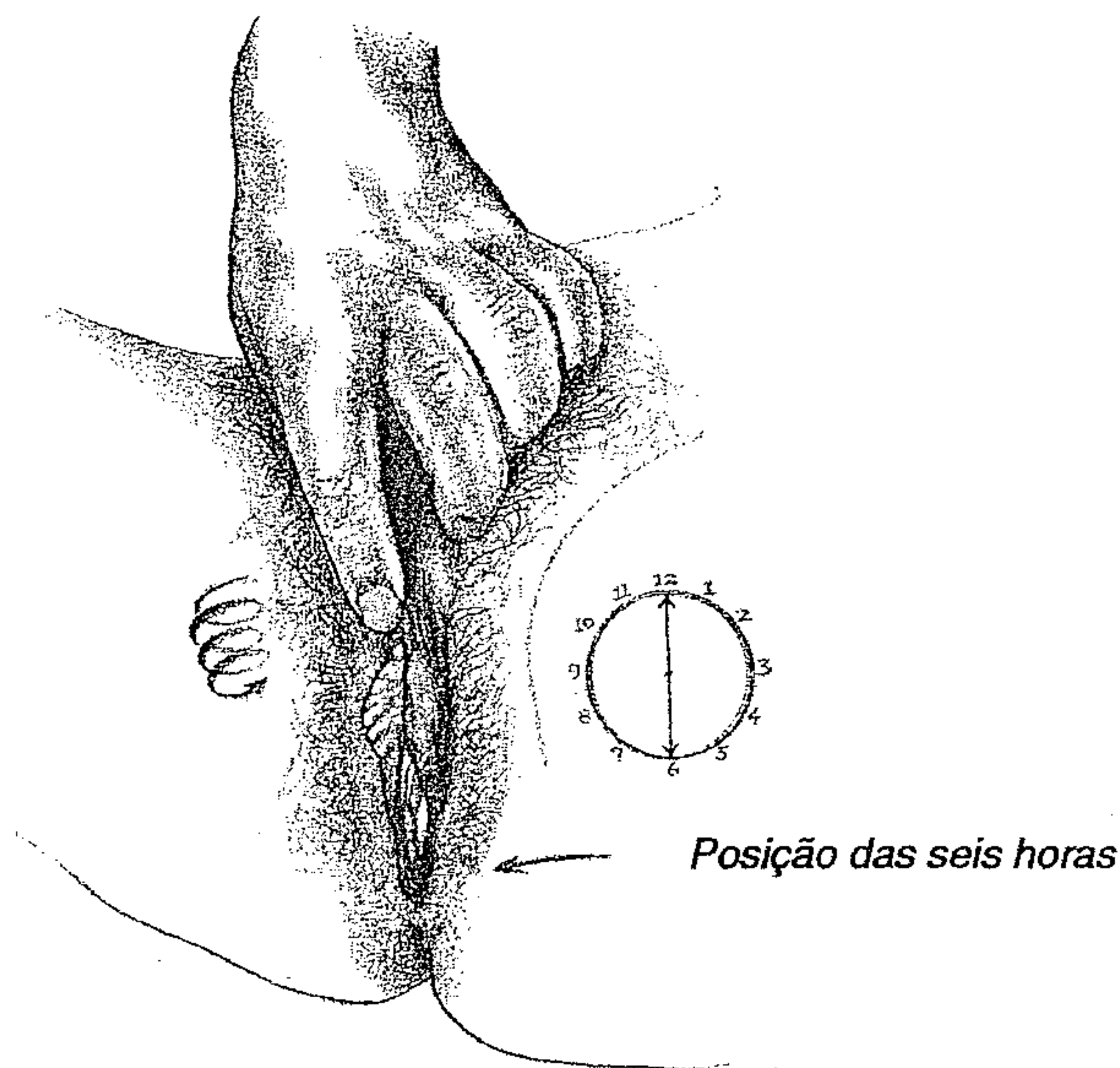
O movimento enraizado

Pergunte a Shakti: “Que tal? Você quer mais forte ou mais leve?” Lembre-se, você só pode fazer isso quando Shakti já estiver excitada e seu clíio estiver intumescido, caso contrário é provável que o contato direto na ponta seja forte demais para ser realmente prazeroso.

Quando Shakti está excitada, a haste e a ponta do clíio ficam duras e inchadas, como um pequeno monte que se projeta para fora da carne que o cerca. Usando o mesmo modo básico de segurar, você pode fazer movimentos verticais para cima e para baixo dos lados desse monte, quase como se estivesse estimulando um pênis ereto. Ou você pode pulsar, pressionando rapidamente, ou usar movimentos circulares. Usando dois ou três dedos, você pode realizar uma variedade surpreendente de movimentos.

Fazendo uma Lista Demore-se explorando todas as variações disponíveis, dando um ao outro um *feedback* contínuo.

Shakti, é tentador perder-se no prazer que você está recebendo. Talvez você ache difícil falar, ou não tenha palavras para se comunicar com Shiva. Mas é importante que você fique consciente de cada sensação, expressando como você se sente, o que você gosta, o que você quer mudar. A comunicação é muito importante aqui.



O dedo de Shiva move-se ao redor dos lábios vaginais, fazendo minúsculos movimentos circulares a partir do clíto (doze horas) para baixo, na direção do períneo (seis horas).

Esta é uma grande obra de arte. Você está ensinando a Shiva as habilidades delicadas de gerar excitação orgástica em uma parte tremendamente sensível mas pequena de seu corpo.

Dê *feedback* sobre cada movimento ou carícia que você receber. Se isso for difícil, peça a Shiva para repetir um movimento por cerca de um minuto, ficando no mesmo ponto com o mesmo ritmo, enquanto você encontra palavras para descrever a sensação que isso lhe provoca. Quando estiver pronto, passe para outro movimento, procedendo sistematicamente, como se estivesse aprendendo um tipo de massagem.

Shakti, você está procurando um ponto que pode ser muito minúsculo, onde surgem as sensações mais prazerosas. Pode ser um pequeno

movimento circular no lado direito da haste do clitóris, ou um dedo polegar ou indicador movendo-se para cima e para baixo da haste nos dois lados.

Dedique um tempo a fazer uma lista de movimentos e ritmos que são agradáveis.

O Relógio do Prazer Fazer o movimento do ponteiro do relógio enquanto acaricia a Yoni pode ser uma imagem muito útil para localizar áreas que são especialmente prazerosas sobre ou perto do clíto.

Shiva, imagine que um mostrador de relógio cerca o clíto de Shakti, de modo que o ponto mais alto, mais próximo de seu monte de Vênus, é a posição de doze horas e o ponto mais baixo, mais perto da abertura vaginal, é a posição de seis horas.

Mova-se ao redor do mostrador com seus dedos, explorando cada ponto. Faça pequeninos movimentos circulares com seu dedo indicador. Quando Shakti gemer de prazer, informe-lhe: "Isso é às três horas" ou "Isso é às nove horas".

ESTÁGIO 5: CRIANDO EXCITAÇÃO POR ETAPAS

Shiva, quando sentir que dominou os vários movimentos para massagear o clíto de Shakti, escolha um e fique com esse movimento por vários minutos. Agora você pode explorar sua capacidade de elevar o nível de excitação sexual de Shakti de modo regular.

Traga Shakti para o ponto culminante da excitação com um ritmo lento e regular de cerca de um movimento por segundo. Então, quando ela estiver à beira do orgasmo, desacelere o ritmo, de modo que ela tenha tempo de relaxar e absorver essa energia.

Shakti, você pode ajudar Shiva a saber quando desacelerar dizendo: "Estou muito perto agora."

Shiva, quando Shakti estiver pronta, aumente a estimulação de novo para ajudá-la a passar para um nível ainda mais elevado de prazer, então diminua a velocidade novamente. Isso é semelhante a ajudar Shakti a percorrer uma série de etapas orgásticas, cada uma mais prazerosa do que a última.

O SISTEMA DE GRADUAÇÃO DE PRAZER

Shakti, um modo de informar a Shiva seu nível de excitação é se comunicar por meio de um sistema de graduação de zero a dez.

Por exemplo, se você diz "três", isso informa a Shiva que você está um pouco excitada. Se você disser "seis", isso informa a ele que você está ficando realmente excitada e um "nove", informa a ele que você está muito perto do orgasmo. Um "dez" significa que você passou da margem orgástica.

Shiva, observe cuidadosamente, para que você aprenda a “ler” o nível de excitação de Shakti. À medida que ela ficar mais e mais excitada, fique alerta para os seguintes sinais:

1. Mamilos ficando mais duros e mais escuros.
2. Empurrando para baixo e para fora sua pélvis.
3. Arqueando as costas.
4. Flexionando os dedos dos pés e das mãos.
5. A abertura vaginal fica escura e intumescida com sangue.
6. O canal vaginal torna-se mais visível.
7. O clitóris fica mais duro e exposto.

ESPALHANDO A ENERGIA ORGÁSTICA

Shiva, quando a excitação sexual de Shakti ficar muito forte, espalhe a energia sexual movendo seus dedos pelos lábios externos da vagina abaixo, acariciando até a base perto do ânus, acariciando para cima e para baixo dessa maneira.

Shakti, você também pode ajudar a espalhar sua energia orgástica. Respire profundamente, deixando cada expiração descer até sua Yoni. Acaricie sua barriga, seus seios, seus ombros. Você observará que existe uma ligação sexual entre seus mamilos e seu clíto, e talvez você queira acariciá-los e apertá-los.

A mulher que você ama, você não deve possuir.

— AZUL

Fique relaxado e receptivo. Quando se sentir realmente excitada, você pode ficar tentada a se esforçar para chegar à liberação orgástica, mas veja se pode relaxar nessa energia que está despertando em você, deixando-a se espalhar por sua pélvis, em vez de ficar tensa e de esforçar-se para o orgasmo explosivo de liberação.

Se sentir que suas sensações estão ficando intensas demais, peça a Shiva para diminuir o ritmo de sua massagem, mudar o movimento ou mover seus dedos para uma outra parte de sua Yoni. Se parecer muito bom, diga “Sim, sim!” ou faça sons de prazer. Vocalizar ajuda a aumentar seu nível de excitação e transmite uma mensagem de incentivo para seu parceiro.

ESTÁGIO 6: ORGASMO DO CLITÓRIS

Shakti, você saberá que está aproximando-se do orgasmo quando sentir um formigamento, um zumbido ou uma corrente de excitação vindo bem de dentro, na raiz de seu clitóris, erguendo-se regularmente para a

superfície. Acolha essa sensação com total atenção. Comunique a Shiva: “Sim, agora, estou vindo!”

Shiva, observe atentamente para que possa aprender os sinais do clímax sexual de uma mulher. Por exemplo, um pouco antes do orgasmo, a respiração pode ficar superficial e seu corpo pode ficar muito imóvel, como se ela estivesse escutando, esperando que a sensação final surja nela. Isso é porque as sensações no clíto dela se tornam tão prazerosas que movimentos corporais dispersos a distrairiam, fazendo-a não sentir sua intensidade. Ou, ainda, ela pode tensionar as coxas e os músculos das pernas, erguendo os pés do colchão.

Quando Shakti começar a ter o orgasmo, você sentirá seu clíto e sua vagina pulsando com uma série de contrações. Seu clíto ficará tão sensível que só poderá ser estimulado levemente ou talvez não ser estimulado.

Depois do orgasmo, haverá um período, que durará de três a trinta minutos, quando talvez Shakti não queira tocar nesse delicado ponto deflagrador.

Shiva, continue comunicando-se com Shakti. Depois que alguns minutos tiverem passado, pergunte-lhe se você pode continuar a massagem. Às vezes, o orgasmo de uma mulher é composto de muitos miniorgasmos que se formam uns sobre os outros. A primeira reação da mulher pode ser “Pronto, já tive meu orgasmo”, mas, com um pouco de estimulação, ela percebe rapidamente que está pronta para prosseguir, abrindo-se para mais excitação ainda.

ESTÁGIO 7: ENCERRANDO A SESSÃO DE MODO GRACIOSO

Para Shiva e Shakti, é importante encerrar uma sessão de um modo terno e sensível. Vocês dois participaram de uma experiência profundamente emocionante. Qualquer movimento abrupto, cortando o fluxo de energia entre vocês, poderia ser destruidor e emocionalmente doloroso.

Shiva e Shakti, quando um de vocês sentir que a sessão está completa, pergunte delicadamente a seu parceiro: “Este é um bom momento de fazer uma pausa?” ou “Eu me sinto satisfeito. Vamos parar?”

Expresse sua sugestão como uma pergunta, para que seu parceiro se sinta incluído e respeitado. É preciso haver uma concordância mútua de que está na hora de encerrar a sessão.

Existe um ritual simples para terminar a sessão que eu chamo de “fechando a porta”.

Shiva, coloque sua mão direita no centro do coração de Shakti. Descanse a palma de sua mão esquerda no monte de Vênus de Shakti, com seus dedos cobrindo os lábios de sua Yoni, pressionando ligeiramente, ajudando a energia sexual de Shakti a fluir novamente para dentro dela.

Olhem nos olhos um do outro por alguns momentos, então fechem os olhos, sentindo como a energia que estava concentrada no clíto de Shakti está agora espalhando-se pelos corpos de vocês.

Cinco Pontos Básicos de Estimulação Clitoridiana

Eis cinco pontos básicos a lembrar para estimulação clitoridiana:

1. Preliminar erótica.
2. Domínio dos movimentos
3. Estimulação rítmica
4. Formação da excitação por etapas
5. Trazendo o orgasmo pleno

Indicações

MOSTRANDO GRATIDÃO A SHIVA

Shakti, no final da sessão é muito importante que você se mostre grata a Shiva e o recompense por ter feito um trabalho tão bom. Mostre-lhe sua gratidão e reconhecimento. Encha-o de cumprimentos, abraços e, se lhe parecer adequado, reverencie-o com a recompensa máxima de fazer amor.

Lembre-se, neste exercício, o homem muitas vezes fica tão vulnerável quanto a mulher. Ele é como um músico inexperiente, aprendendo a tocar o instrumento erótico de Shakti, descobrindo como produzir as notas certas de prazer orgástico. Ele vai querer ser tranquilizado de que sua platéia gostou do recital.

A PERSISTÊNCIA COMPENSA

Shiva, explorar todos os movimentos existentes de estimulação clitoridiana pode levar até três sessões; portanto, não se apresse para “chegar ao fim”. Adquirir essa nova habilidade pode levar tempo.

No começo, é necessário uma certa paciência e capacidade de resistência. Você deve estar preparado para “permanecer nesta atividade por muito tempo, dando prazer a Shakti de um modo regular e apoiador, para que ela possa relaxar, confiar, superar qualquer resistência, e alcançar um ponto em que possa desfrutar plenamente seu prazer orgástico.

Shakti, é você quem decide por quanto tempo você quer que a estimulação continue. Você sabe quando Shiva alcançou o domínio quando ele é tão habilidoso para lhe proporcionar um orgasmo clitoridiano quanto você mesma. Nesse estágio, você pode relaxar totalmente em suas mãos habilidosas.

Shiva, quando você estimular o clíto de Shakti, talvez você sinta que seus dedos estão tornando-se antenas delicadas que não só dão mas também recebem prazer. Talvez você sinta a energia quente e ardente de Shakti fluindo para dentro de você, excitando você, provocando-lhe uma ereção. Isso pode ser uma experiência muito bonita.

Contudo, fazer uma massagem clitoridiana também pode ser um pouco como uma tarefa técnica para você; portanto, seja paciente e sua persistência será compensadora.

PERMANECENDO PRESENTE PARA O PRAZER

Shakti, há momentos em que comunicar-se com Shiva será difícil. Isso pode acontecer quando você se perde no prazer, quando está sentindo resistência ou quando um pensamento ou idéia específico prende sua atenção e distrai você do exercício.

Shiva, você pode aprender como “ler” Shakti, percebendo quando ela fica silenciosa, quando ela já não parece presente ou quando sua pélvis fica imóvel ou começa a afastar-se de seus dedos.

Se Shakti não disser nada, faça-lhe delicadamente uma pergunta, como por exemplo “Que tal?”.

Use o mínimo de palavras possível. Iniciar uma conversa pode distrair vocês do exercício, cortando o fluxo de energia sexual. Por exemplo, uma pergunta como “O que está acontecendo?” convida a uma longa explicação. É melhor fazer perguntas simples e específicas como “Está bom?”, “Você quer mais?”, “Devo fazer uma pressão mais firme?”.

O eterno feminino nos puxa para cima.

— GOETHE

Shakti, a chave para a boa comunicação sexual é sempre falar do que você gosta primeiro, antes de pedir uma mudança. Por exemplo, “Isso é bom, mas agora eu gostaria de experimentar...”, em vez de dizer “Ei, isso não é bom”. Desse modo, você reconhece que Shiva está aberto e disponível para você e que é provável que um *feedback* crítico o desencoraje. Permanecendo positiva, a disposição dele para dar é respeitada.

Observe como a mente leva você para longe do êxtase. Por exemplo, você está sentindo-se relaxada, desfrutando a estimulação, e então, de repente, está pensando nas crianças na escola ou nas coisas para comprar para o jantar... Antes que você perceba, não está sentindo nada. Você se afastou das suas sensações.

A vastidão primordial que tudo acomoda é a qualidade fundamental do feminino.

— JOSÉ ARGUELLES

Contenha-se quando isso acontecer e volte para o presente. Eis uma grande dica: expire completamente, trazendo sua atenção totalmente para sua Yoni ao fazê-lo, conservando uma imagem viva dela em sua mente (conforme descrito no Capítulo 3), visualizando que você está empurrando toda a sua energia para a sua Yoni, vendo seu sangue fluindo para dentro de seu clíto e de seus lábios vaginais. Imediatamente você começará a sentir mais. Essa é uma chave verdadeira para intensificar o prazer feminino.

A MENTE DO INICIANTE: COPO VAZIO

Shiva, tome cuidado para não entrar em uma sessão com idéias preconcebidas sobre o que Shakti quer, como ela se comportará, qual objetivo tem de ser atingido, ou que você tem de proporcionar o orgasmo cósmico definitivo nos próximos trinta minutos. Shakti, o mesmo aplica-se a você.

Em minha experiência, muitas vezes as pessoas vêm para este exercício com todos os tipos de expectativas, e isso resulta em decepção desnecessária quando algo totalmente diferente ocorre.

Venha para cada sessão com uma mente nova, como um iniciante, como um copo vazio que está prestes a ser preenchido com coisas desconhecidas. Não há necessidade de saber o que vai acontecer. Não há necessidade de representar. Fique aberto para quaisquer sensações e experiências que surjam. Quanto mais relaxado e tranquilo você estiver, melhor será.

CONTENDO A EXCITAÇÃO SEXUAL

Shakti, uma vez que você tenha a capacidade de ter orgasmo facilmente, uma dimensão nova e excitante pode ser acrescentada ao exercício. Agora você pode permitir que Shiva determine a duração da sessão, parando quando ele se sentir cansado ou não se sentir mais confortável.

Isso cria um desafio para você, porque você pode ser deixada em um estado de forte excitação sexual sem liberação orgástica, sentindo-se muito excitada, querendo mais, porém não recebendo.

Seu desafio é relaxar em sua energia sexual, permitindo que ela seja absorvida em seu corpo. Isso não é fácil mas é um estágio importante na formação de uma forte carga orgástica para a magia sexual. Também pode ser uma maravilhosa sensação em si mesma.

Dois parceiros em magia sexual, Laura e Ted, descrevem as dificuldades e recompensas deste estágio. Eles tinham estado praticando estimulação clitoridiana por cerca de duas semanas, com muitas sessões terminando em orgasmo clitoridiano pleno. Então, como Laura recorda-se:

Uma noite, Ted parou cerca de quinze minutos depois que nós tínhamos começado, dizendo que estava se sentindo cansado e não tinha energia para continuar. Foi em um ponto em que eu estava realmente entrando no exercício, quando minha excitação estava se elevando na direção de meu primeiro clímax forte.

Embora tivéssemos concordado que Ted podia determinar o tempo, tive um forte impulso de dizer "Não, espere, você não pode fazer isso. Você não pode me deixar assim". Mas então pensei: "Bem, por que não seguir apenas o exercício e ver o que acontece?"

Quando me levantei da cama, senti minha vagina pulsando com energia, com desejo. Ted dirigiu-se ao banheiro para tomar um banho de chuveiro e preparar-se para ir para a cama, mas eu me vi andando inquieta pela casa nesse estágio de grande excitação sexual. Eu me sentia mais excitada do que em qualquer momento da minha vida, porque por

duas semanas vínhamos praticando essa massagem e eu estava me divertindo muito.

Depois de um momento, imaginei que iria para junto de Ted e pediria que ele terminasse o exercício comigo, mas comecei a me sentir constrangida, quase como uma espécie de prostituta barata, que tem de suplicar por sexo, então não fiz isso. Em vez disso, comecei a me sentir zangada com ele, pensando: "Que espécie de sujeito descuidado deixa uma mulher assim?"

A sabedoria feminina não concorda com nenhum código abstrato e desconexo de lei pelo qual estrelas ou átomos extintos circulam em um espaço vazio. É uma sabedoria que está conectada e fica ligada à terra, ao crescimento orgânico. A consciência matriarcal é a sabedoria da terra.

— ERICH NEUMANN

Então comecei a rir, porque de repente eu soube como os homens devem se sentir quando estão cheios de excitação, prontos para explodir, e a garota apenas os beija no rosto e diz boa-noite. Meu clitóris estava doendo nesse momento, apenas querendo alívio no clímax sexual.

Eu pensei em me masturbar, mas eu queria ver aonde a energia iria se eu ficasse com a sensação, não fazendo nada a respeito dela. Ouvi Ted ir para a cama, e então houve silêncio na casa.

Apaguei as luzes do andar de baixo e tirei meu roupão de banho, então abri as cortinas para poder ver as luzes da cidade. Depois de um momento, comecei a vagar lentamente de um quarto para outro, sem roupa, tocando suavemente meu corpo de vez em quando. Até onde pude, relaxei nas sensações pulsantes em meu sexo. Cedi à situação, dando-me permissão para ficar desse modo.

Pouco a pouco, percebi uma espécie de sensualidade espalhando-se por meu corpo, uma sensação deliciosa e sedosa que não estava localizada em minha vagina, mas por toda parte em mim. Segurei um lenço de seda e comecei a brincar com ele, puxando-o devagar pelo meu corpo, em volta do meu pescoço e por minhas pernas abaixo. Ele estava frio e macio na minha pele. O prazer me preenchia de um modo diferente, não tão direto, mais delicado. Tudo que eu tocava tinha uma qualidade sensual, a maciez do tampo da mesa, a fina renda das cortinas, a maciez do tapete...

Depois de algum tempo, já não queria liberação sexual. Ainda me sentia sexual — extremamente sexual, muito erótica —, mas não queria fazer nada a esse respeito. Eu estava realmente apreciando esse novo sentimento. Isso continuou por umas duas horas, então comecei a me sentir cansada e fui para a cama. Quando vi Ted deitado lá,

enroscado, senti-me grata a ele, por ter se sentido cansado demais para continuar, caso contrário eu não teria tido essa experiência extraordinária. Fui dormir sentindo-me feliz e satisfeita.

A experiência de Laura é indicativa do modo como a energia sexual pode ser transformada. O clitóris é a parte mais yang do órgão feminino. Em outras palavras, possui qualidades masculinas. Quando excitado, pode dar a você uma sensação urgente de chegar ao clímax, uma sensação de "Tenho que fazer algo a respeito disto agora!".

Mulheres, é assim que os homens se sentem normalmente quando excitados sexualmente, então aproveite essa oportunidade de aprofundar a compreensão que você tem das necessidades biológicas do seu parceiro. Nesse estágio do exercício, o truque é ficar na beira do seu desejo sem querer chegar a lugar algum. Então a energia pode mover-se em uma direção totalmente nova.

SUPERANDO A SABOTAGEM SEXUAL

Conforme já mencionei, quando se trata de propiciar prazer sexual a nós mesmas, um número surpreendente de nós, mulheres, não acredita que mereçamos.

Somos sustentadores de magia e nosso círculo de apoio é um círculo de poder místico. É prerrogativa da mulher entender de magia e praticar e usar seu conhecimento para ajudar o mundo.

— MARIANNE WILLIAMSON

No teatro de nossos anos de infância, muitas de nós foram treinadas a seguir um texto em que papai desempenhava o papel principal e nossos papéis eram "secundários" como coadjuvantes. Sempre tivemos de fazer algo, dar algo, servir alguém a fim de valorizar nosso papel na peça. Daí, temos dificuldade em sentir que merecemos prazer, que podemos apenas deitar e receber.

Além disso, hoje em dia, muitas mulheres cultivam um aspecto masculino dinâmico de suas personalidades a fim de competir em condições iguais a dos homens em um mundo que ainda é essencialmente patriarcal. Isso pode tornar difícil para nós mudar de marcha, tornarmo-nos suaves, abertas, vulneráveis e receptivas.

Essas dificuldades muitas vezes se manifestam em uma variedade de estratégias destinadas a sabotar as situações em que recebemos satisfação sexual.

Por exemplo, Renee, uma terapeuta educacional com cerca de 35 anos e estudante de magia sexual, não teve dificuldade em aprender as práticas

apresentadas em capítulos anteriores deste livro. Mas, quando começou a receber estimulação clitoridiana de seu parceiro, tudo mudou.

Renee explica:

Tive muita dificuldade em respeitar meu acordo com Mike, meu parceiro, de que eu receberia uma "ajuda" uma vez por dia entre duas e três da tarde. Essa era a hora que mais se adequava a nós, mas, embora eu trabalhe por conta própria e programe meu próprio horário, eu me sentia culpada de deixar o trabalho para me deitar e preparar-me para o orgasmo.

De um jeito ou de outro, eu terminava não chegando na hora, ou me via conversando ao telefone até o último minuto antes de me juntar a Mike, de modo que não estava realmente "no clima" ou tentava provocar uma briga antes da sessão, ou tinha uma dor de cabeça, até que Mike finalmente me sentava e dizia: "Renee, o que está acontecendo aqui? É como se você estivesse me fazendo um grande favor vindo a essas sessões, mas é você que está recebendo!"

De início, tentei negar o que estava acontecendo, mas Mike ficava chamando a atenção para o que estava acontecendo e logo tive de admitir que era verdade. Depois disso, prestei mais atenção às coisas que fazia antes de uma sessão, e, embora ainda tivesse sentimentos de culpa ou me preocupasse de que não podia ceder o tempo, procurava chegar nas sessões na hora e me entregava totalmente à experiência.

Mesmo assim, eu ainda percebia um momento de desconforto, justamente quando eu tinha de me deitar e abrir as pernas. Era como entregar o controle sobre minha parte mais íntima. Eu também percebia sentimentos de vergonha, sentindo-me de algum modo vulgar por eu simplesmente poder entrar, tirar minha roupa e deitar-me, expondo-me desse modo. Mas então eu dizia a mim mesma: "Dane-se. Isto é para mim. Não me importo se é elegante ou não — a sensação é ótima!"

Uma hora e meia depois, eu voltava para o meu escritório, orgástica e feliz, vendo tudo com olhos novos. Estava claro que as questões de trabalho com que eu estivera me preocupando não eram uma coisa importante. Eu as tinha exagerado para justificar não entregar-me às sessões. Além disso, alguns dos meus clientes começaram a comentar como minha aparência estava boa, e a partir de então pude ter uma atitude mais relaxada.

Lembro-me de uma sessão, particularmente, que foi um grande avanço para mim. Levamos um longo tempo para encontrar um movimento de que eu realmente gostasse, e então Mike estabeleceu um ritmo regular que pareceu prosseguir para sempre. Durante esse tempo, passei por tantos medos, como "Isso não é para mim; nunca vou conseguir; não posso fazer isso; não sou realmente uma pessoa orgástica; estou demorando muito; ele está ficando entediado...".

Mas Mike simplesmente continuava fazendo a massagem de um modo regular e relaxado, tranquilizando-me até que, no fim, finalmente me soltei e tive o orgasmo mais extraordinário de minha vida. Foi um

um ensinamento real sobre como não me entregar abruptamente e também me deu uma enorme confiança em Mike, meu parceiro.

Depois de se tornar familiarizado com os vários modos de provocar um orgasmo clitoridiano, a próxima etapa é explorar o Ponto G.

EXERCÍCIO: DANDO PRAZER AO PONTO DA DEUSA (O PONTO G)

Objetivo e Benefícios

Através deste exercício, você descobrirá o prazer disponível para Shakti através da massagem e da estimulação do Ponto G. A massagem do Ponto G curará quaisquer sensações negativas ou dolorosas que possam estar ligadas com essa parte da Yoni, permitindo que Shakti amplie seu espectro do prazer sexual e facilite sua experiência de orgasmo vaginal.

Esta sessão pode ser feita como uma continuação do exercício anterior, ou separadamente.

Preparativos

- ✧ Shiva também cria o Círculo Mágico para acolher Shakti em uma atmosfera de sensualidade e segurança.
- ✧ Shakti prepara-se para relaxar e desfrutar.
- ✧ Lembre-se de ter um pouco de água ou suco de fruta à mão para saciar sua sede e certifique-se de que o quarto está quente o bastante para trabalhar confortavelmente sem roupa.
- ✧ Como acontece com a massagem clitoridiana, Shiva escuta e apóia, enquanto Shakti guia e recebe.
- ✧ Os melhores lubrificantes para massagear o interior da vagina são à base de água, tal como K-Y Gel Lubrificante. Lubrificantes à base de óleo tendem a entupir os poros do canal vaginal, impedindo a lubrificação natural.
- ✧ Shiva, lembre-se de ter unhas limpas, aparadas e suaves.
- ✧ Shakti, certifique-se de que sua bexiga está vazia.
- ✧ Reserve 60 a 90 minutos para este exercício.

Prática

ESTÁGIO 1: PRELIMINAR SENSUAL COM O CLITÓRIS

Shiva, convida Shakti a entrar no Círculo Mágico. Ajude-a a deitar-se na mesma postura básica que foi descrita para a massagem clitoridiana.

Para a massagem do Ponto G de Shakti, talvez você queira sentar-se diretamente entre as pernas dela, ou talvez prefira a posição que usou para a estimulação clitoridiana. A experiência lhe mostrará qual é a melhor.

Certifique-se de que você tem travesseiros suficientes sob seus antebraços para sustentar o peso destes, para que suas mãos não fiquem cansadas. Tenha ambos os tipos de lubrificante à mão, o lubrificante à base de óleo para o clíto de Shakti e à base de água para o Ponto da Deusa.

Sintonize-se com sua parceira. Coloque uma mão no centro do coração de Shakti e a outra em sua Yoni. Sincronize a respiração de vocês. Olhe nos olhos dela, sentindo o elo de amor, aceitação e compaixão que liga vocês nessa experiência sagrada. Deixe tudo exceto este momento precioso sair de sua mente; esqueça quaisquer preocupações.

Shiva, acaricie o corpo de Shakti, levando bastante tempo. Quanto mais Shakti for excitada através desta preliminar delicada, mais fácil será para ela receber prazer.

Usando bastante lubrificante, acaricie a Yoni de Shakti, começando com os lábios externos, em seguida abrindo os lábios e circulando o canal vaginal. Quando sentir que Shakti está pronta, concentre-se em seu clitóris, brincando com uma variedade de movimentos, em seguida estabelecendo um movimento rítmico, lento e regular que dê prazer a ela.

ESTÁGIO 2: ABORDANDO O PONTO DA DEUSA

Shiva, ao estimular o clíto, deixe sua mão livre deslizar entre suas pernas dela, sob seu sacro, com seu polegar pressionado levemente contra a abertura do canal vaginal.

Dedique um tempo a trazer Shakti a um nível de forte excitação clitoridiana. Quando ela ficar mais e mais excitada, seu dedo será gradativamente sugado para dentro de uma série de pulsações ou contrações de sua Yoni. A Yoni de Shakti está acolhendo com prazer seu dedo como um pênis.

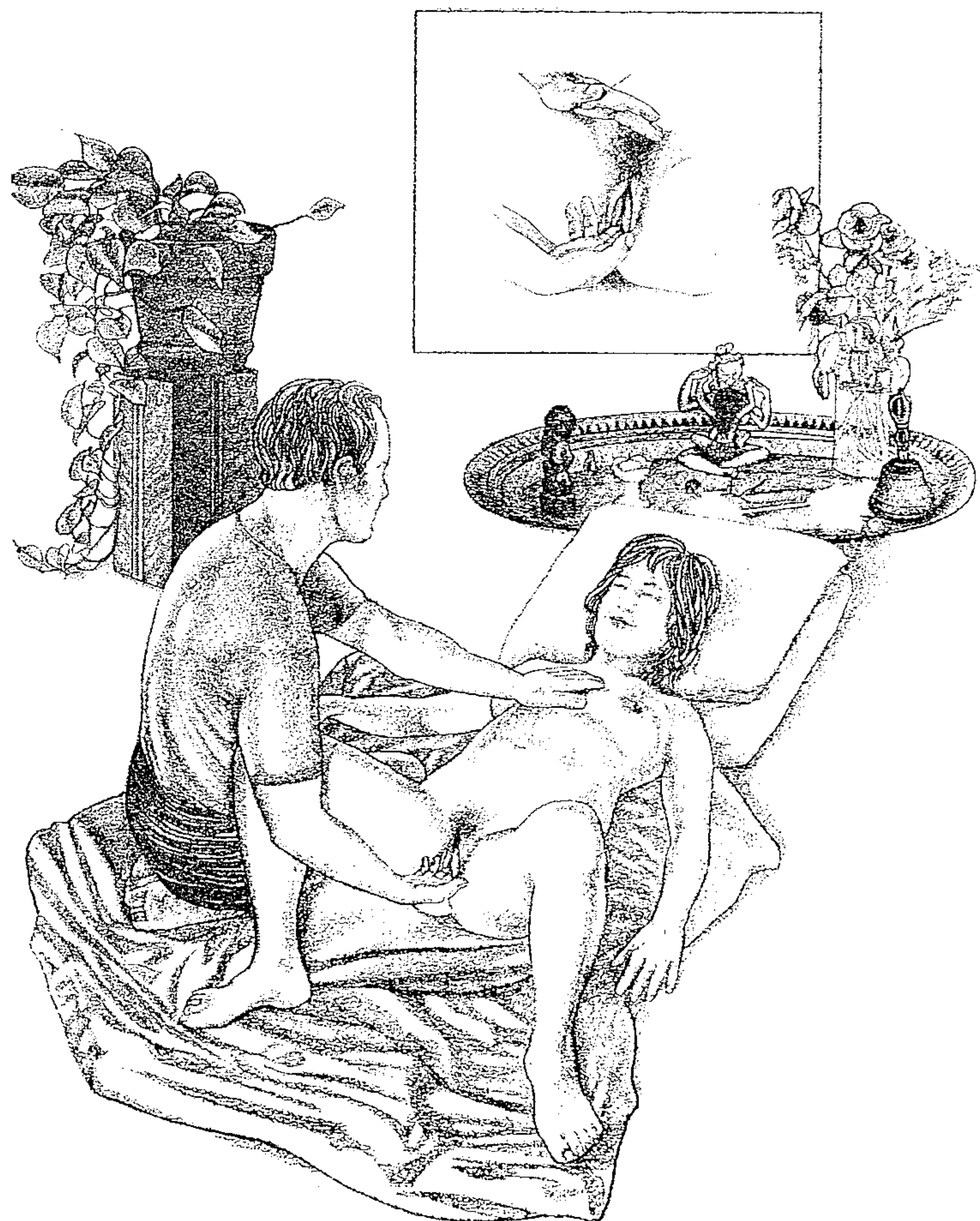
A conexão entre seu polegar e a Yoni de Shakti pode ajudar você a “ler” seu nível de excitação. Quando os tecidos ao redor da vagina ficarem cheios de sangue e inchados, então ela está lubrificando-se; quando sua pélvis mover-se para a frente como que querendo tragar seu dedo, ela está pronta para você começar a estimular seu Ponto G.

Pergunte a Shakti: “Posso visitá-la?” Se sua resposta for “sim”, deslize seu polegar delicada e lentamente para fora da Yoni de Shakti. Agora você vai penetrar com o dedo indicador e o dedo médio da mesma mão.

A palma da sua mão está voltada para cima e seus dois dedos estão ligeiramente dobrados ou recurvados, de modo que, uma vez do lado de dentro, eles podem pressionar contra o teto da Yoni de Shakti na posição “de meio-dia”.

Certifique-se de que seus dedos estão bem lubrificados com um lubrificante à base de água.

Ao penetrar na Yoni de Shakti, continue a massagear seu clíto levemente com a outra mão.



Como entrar na vagina e encontrar o Ponto da Deusa.

ESTÁGIO 3: ENCONTRANDO O PONTO DA DEUSA

O Ponto da Deusa é sentido como um lugar semelhante a uma saliência, do tamanho de uma ervilha, no teto do canal vaginal, sob o osso púbico. Aqui, os tecidos possuem uma qualidade áspera, como a língua de um gato, diferindo da maciez da parede do canal vaginal. Você precisará sondar a área, pressionando de um modo razoavelmente forte, até que Shakti sinta um ponto especialmente sensível.

Shakti, se você nunca foi estimulada nessa área antes, a pressão dos dedos de Shiva pode manifestar-se como uma sensação de queimação ou uma forte reação nervosa, como uma “energia” que passa pela área da sua Yoni. Em outras palavras, talvez você não sinta sensações agradáveis nas primeiras vezes em que seu Ponto G for tocado. Por outro lado, talvez você sinta imediatamente um brilho quente de prazer ou talvez não sinta nada de especial.

Se sentir necessidade de urinar, lembre-se de que provavelmente isso é uma ilusão causada pela conexão nervosa com sua bexiga, que você esvaziou antes deste exercício. Se possível, permaneça na sessão, em vez de interrompê-la para ir ao banheiro.

É importante não ser desencorajada por sentimentos de desconforto em seu Ponto G. Como qualquer parte do seu corpo que não foi tocada por muito tempo, é provável que haja algumas dores quando a tensão começar a liberar-se.

Shiva, quando tiver encontrado o Ponto G, tire sua outra mão do clíto de Shakti e descanse-a em sua barriga. Ela precisa ser capaz de experimentar seu Ponto G livre de outra estimulação.

Shakti, normalmente é útil para você mover-se enquanto Shiva está estimulando seu Ponto G. Balance sua pélvis, faça a Pulsação PC, respire fortemente e use sua voz para suspirar e gemer, relaxando sua garganta e seu pescoço.

Lembre-se: as Três Chaves para acentuar seus sentimentos e sensações físicas são respiração, movimento e som.

ESTÁGIO 4: MOVIMENTOS PARA DAR PRAZER AO PONTO DA DEUSA

Shiva, talvez você tenha que pressionar muito profundamente, mais profundamente do que você esperaria, antes que sua parceira sinta algo. Há três movimentos básicos para a estimulação do Ponto G, usando os dois dedos que estão dentro da Yoni de Shakti. Comece a experimentar, verificando qual lhe dá mais prazer.

1. Massageie em um movimento em ziguezague, movendo-se na diagonal por toda a área. Isso relaxará o Ponto G e os tecidos circundantes.

2. Massageie dentro e fora, seus dedos correndo pelo teto da vagina de Shakti da abertura para o cérvix. Desse modo, seus dedos passam sobre o Ponto G sem permanecer sobre ele.
3. Coloque dois dedos diretamente sobre o Ponto G e comece a vibrar, pressionando fortemente nessa área.

Shakti, o grau de pressão fica a seu critério. Você é o guia. Certifique-se de que está dando a Shiva bastante *feedback*.

Shiva, experimente diferentes movimentos e pressões. Circule ao redor do Ponto G. Vibre no mesmo ponto. Movimente para dentro e para fora.

ESTÁGIO 5: GERANDO EXCITAÇÃO

Shiva, você sabe que encontrou o movimento e o ritmo certos quando Shakti tem a gloriosa sensação de que está fazendo amor com seus dedos. Sua pélvis se levantará e ela entrará em um movimento rítmico com seus quadris, como se estivesse sendo penetrada por seu pênis.

Ela é a Shakti primordial. Ela é o supremo, cuja natureza não é originada e é alegria serena. Ela é eternamente, absolutamente incomparável, mar de tudo que se move ou que é imóvel, o espelho imaculado em que é revelada a forma radiante de Shiva.

— KAMA KALA VISLASA SUTRA

Shakti, comunique o que você realmente quer. Você pode dizer coisas como “Sim, sim, é isso, continue” ou “Ah, sim, isso é bom, faça-me isso, dê isso para mim!”. Pode ser muito agradável pedir seu prazer desse modo desinibido.

Shiva, esse é um sinal para você alisar o Ponto G de Shakti de um modo rítmico, ajudando-a a subir a novas alturas de prazer sexual. Contudo, esteja preparado para mudanças inesperadas. No Ponto G, um certo movimento pode proporcionar grande prazer em um momento e no momento seguinte pode repentinamente deixar de ser estimulante.

Shakti, se isso acontecer, não hesite em pedir uma mudança. Shiva, siga a orientação de sua parceira.

Shiva, use sua mão livre para pressionar o Ponto G de fora da Yoni, na parte inferior da barriga de Shakti. Essa é uma boa maneira de acentuar a sensação do Ponto G. Outro modo é esfregar a parte inferior de sua barriga e a área de seus ovários.

Shakti, permita que as sensações se expandam por sua área pélvica e por seu corpo. Você pode ajudar a espalhar a energia massageando seus seios e outras regiões que pareçam sensuais e eróticas.

ESTÁGIO 6: ORGASMO DO PONTO DA DEUSA

Shakti, não sinta que tem de ter um orgasmo do Ponto G ou um orgasmo vaginal, pois isso pode criar tensão desnecessária e decepção. Nesta sessão, você está travando conhecimento com seu Ponto G e sua reação à estimulação.

Contudo, se você chegar realmente perto do orgasmo, verificará que precisa de um toque mais leve no seu Ponto G. Comunique isso a seu amado. Quanto mais excitação, menos estimulação.

Uma estimulação leve contínua pode trazer um forte orgasmo vaginal, com contrações no fundo de seu canal vaginal. Talvez haja uma liberação de fluido ejaculatório proveniente de minúsculas glândulas perto de sua uretra. Relaxe e deixe as coisas acontecerem. Essas sensações podem durar um minuto ou cinco, talvez até mais.

Shakti, continue a receber estimulação do Ponto G até que seu apetite por prazer sexual seja saciado.

Sinta-se grata pela contribuição generosa de Shiva para seu despertar sexual.

Encerre a sessão com uma Saudação do Coração.

Cinco Estágios de Estimulação do Ponto G

Eis aqui cinco pontos básicos para lembrar ao estimular o Ponto G.

1. Preliminar erótica.
2. Estimulação do clio.
3. Encontrar o Ponto G.
4. Dominar os movimentos.
5. Criar a excitação.

Indicações

MOVENDO-SE ATRAVÉS DE CAMADAS

Shakti, se sentir que há muita tensão na área do seu Ponto G ou uma sensação de dor ou queimação, então faça uma primeira sessão razoavelmente curta, digamos cinco minutos, ou até que você queira parar. Sinta-se livre para progredir em estágios que pareçam confortáveis.

Talvez você passe por muitas camadas de sensações em seu Ponto G, algumas tensas, algumas agradáveis. Talvez sejam necessárias três a quatro sessões até que esse ponto se torne sensível ao prazer.

Lembre-se, as reações femininas variam muito. Algumas mulheres sentem prazer imediatamente, algumas nunca sentem nada de especial, enquanto algumas descobrem outras áreas dentro da vagina que proporcionam prazer quando estimuladas. Descobri vários lugares assim, especial-

mente ao longo do teto do canal vaginal, na mesma linha do Ponto G, entre a abertura e o cérvix.

CADA SESSÃO É UM ENSINAMENTO

Conforme mencionei no exercício anterior, uma das maiores barreiras ao prazer sexual é a expectativa. As pessoas tendem a trazer certas idéias para um exercício específico e, quando a realidade não corresponde a essa expectativa, elas sentem que fracassaram.

Isso é um mal-entendido. Em minha experiência, há sempre um ensinamento profundo em cada sessão, independentemente de como ela ocorre. A melhor abordagem é encarar cada sessão de maneira totalmente nova, sem saber o que vai acontecer. Estou-lhe dando um itinerário básico, mas existem muitos atalhos maravilhosos a ser explorados. Você está entrando em um território desconhecido.

EXERCÍCIO: A ALQUIMIA DA COMBINAÇÃO DOS ESTÍMULOS NO ORGASMO FEMININO

Objetivo e Benefícios

Dar a uma mulher a experiência máxima de orgasmo sexual prolongado, através da estimulação de seus dois pontos principais de prazer em uma reação orgástica sutil e em constante expansão.

Preparativos

- ✧ Shiva, prepare o Círculo Mágico e crie uma atmosfera bonita no ambiente. Verifique se você tem muitos lubrificantes a mão e também uma jarra de água.
- ✧ Shakti, tome um longo e exuberante banho de chuveiro ou de banheira, usando seus óleos favoritos, cuidando de si com carinho.
- ✧ Reservem 60 a 90 minutos para este exercício.

Prática

ESTÁGIO 1: ENTRANDO NO JARDIM

Shiva, conduza Shakti para o Círculo Mágico e ajude-a a deitar-se em uma posição confortável.

Quando ambos estiverem acomodados, comece a preliminar, acariciando levemente o corpo de Shakti, estimulando e dando prazer à sua Yoni, concentrando-se gradativamente em seu clíio.

Quando Shakti estiver pronta, comece a estimular seu clíio com um movimento que pareça adequado.

Deixe os dedos indicador e médio de sua mão livre descansarem na porta da Yoni de Shakti. Não se apresse para entrar. Espere na porta e deixe a excitação de Shakti aumentar até que seus dedos sejam puxados para dentro da Yoni dela com um movimento pulsante e sugante. Esse é o momento certo de perguntar a ela: "Posso entrar?", ou, se você desejar ser mais poético, "Posso entrar em seu jardim secreto?"

Comece a estimulação do Ponto G. Encontre a melhor posição do dedo, procurando a pressão e o movimento certos no Ponto G dela.

Estabeleça um ritmo para estimular o Ponto G e o clítoris ao mesmo tempo. Ou, se Shakti preferir, você pode alternar entre os dois.

ESTÁGIO 2: MOVIMENTOS DE AÇÃO DUPLA

Shiva, existem três movimentos básicos para levar Shakti rumo a um orgasmo em que há uma combinação de estímulos:



Movimentos de ação dupla: dando prazer ao clítoris, enfatizando os movimentos para baixo; estimulando o Ponto G, enfatizando o movimento para cima.

1. Deixe seus dedos fixados no Ponto G, com pouco ou nenhum movimento, enquanto estimula ritmicamente seu clíio.
2. Deixe seus dedos fixados no clíio dela, com pouco ou nenhum movimento, enquanto estimula vigorosamente seu Ponto G.
3. Crie um movimento rítmico simultâneo nos dois lugares. Por exemplo, você pode correr seus dedos sobre o clíio dela em direção à boca de sua Yoni, enquanto seus dedos no Ponto G são colocados para dentro. Desse modo, as mãos se movem em direções opostas, como que indo na direção uma da outra, em uma espécie de massagem de ação dupla.

Ou você pode agarrar a haste do clíio de Shakti com dois dedos e estimular a ponta com um terceiro dedo, enquanto os dedos de sua outra mão correm para dentro e para fora sobre seu Ponto G.

Existem muitas variações sutis a serem exploradas enquanto você aprende a dar prazer a Shakti de maneira habilidosa com movimentos combinados. É como se os dedos de suas duas mãos estivessem tendo um diálogo um com o outro.

Shakti, é sua tarefa guiar Shiva, dizendo como você quer isso, que combinação funciona melhor e quando você quer explorar uma nova variação. Boa comunicação é essencial para encontrar os movimentos certos. Lembre-se de permanecer positiva: "Sim, eu gosto disso. Agora tente isso..."

ESTÁGIO 3: EXPANDINDO O ORGASMO

Uma vez que tenha encontrado a melhor combinação de movimentos, deixe Shiva saber disso, para que ele possa continuar o mesmo ritmo por muito tempo. Você precisa de estimulação regular, para que possa relaxar e encaminhar-se lentamente ao orgasmo.

Shiva, quanto mais intensa a excitação de Shakti se torna, mais regulares seus movimentos precisam ser. Quando sua parceira parecer estar aproximando-se do clímax, reduza a velocidade, provoque, dê-lhe a promessa mas mantenha-a esperando. Crie sua excitação por etapas, trazendo-a várias vezes a um ponto culminante sem ultrapassar a margem.

G representa Growth [crescimento], Good [Bom], Glorious [Glorioso], Goddess [Deusa]. Encontre o Ponto G, e você encontrou seu caminho para casa.

— DR. ZANGPO

Shakti, você pode gerar uma sensação realmente excitante que fica espalhando-se por dentro e por fora, como ondulações que se expandem

até que cubram todo o seu lago. Seu corpo está relaxando cada vez mais, enquanto sua excitação sexual fica cada vez mais elevada. Lembre-se de usar as Três Chaves e a pulsação PC para ajudar a aumentar e expandir suas sensações orgásticas.

É provável que seu primeiro orgasmo seja explosivo, com contrações pulsantes dentro de sua Yoni e uma grande liberação de energia por toda a sua área pélvica. Depois, é possível prosseguir. Você pode ter vários orgasmos; portanto, é importante que Shiva mantenha suas mãos no lugar, sem se mover, enquanto o orgasmo acontece.

ESTÁGIO 4: CORRENTE DE SENSações INVOLUNTÁRIAS

Shiva, quando o primeiro orgasmo de Shakti tiver passado, comece lentamente a estimular o clíio e o Ponto G mais uma vez, levando a pontos culminantes mais elevados de prazer.

Shakti, é provável que agora suas sensações orgásticas sejam mais sutis, como a energia fluindo, como uma corrente de sentimento prazeroso que fica circulando e pulsando dentro da sua pélvis e talvez por outras áreas de seu corpo. Você não está fazendo nada. É involuntário. Está acontecendo com você.

Você está entrando em um estado extático que é atemporal, flutuante, profundamente relaxado e meditativo, em que seu corpo é tão sensível, que muito pouca estimulação é necessária. Isso pode continuar pelo tempo que você desejar.

Um participante de um grupo descreveu esse estado da seguinte maneira:

Tive esta incrível surpresa: o orgasmo estava acontecendo por si mesmo. Tive a impressão de ter-me sintonizado com uma nova frequência de prazer, como se o êxtase estivesse disponível para mim o tempo todo, mas eu não sabia para onde virar o botão para encontrar o comprimento de onda certo.

Quando a sessão terminou, as sensações continuaram. Tentei lentamente levantar-me, sempre observando se elas desapareceriam. Elas não desapareceram, então comecei a rodopiar lentamente, como um Sufi, girando parada no lugar com meus braços erguidos altos. Tive a impressão de que meu orgasmo estava subindo e descendo para cima e para baixo do meu corpo, dos meus pés até minha cabeça, e através de mim desde o centro da Terra até as estrelas.

Cinco Estágios de Orgasmo com Combinação de Estímulos

Eis aqui cinco pontos a lembrar para criar um orgasmo com combinação de estímulos:

1. Estimular o clitóris.
2. Estimulação conjunta do clitóris e do Ponto G.
3. Gerar excitação sexual por etapas.
4. Primeira liberação orgástica.
5. Sensações sutis, contínuas.

Indicações

DEIXANDO TUDO ACONTECER

No começo, uma boa comunicação é necessária para encontrar a combinação certa de movimentos para estimular o clitóris enquanto massageia-se simultaneamente o Ponto G. Posteriormente, será útil se Shakti puder parar de falar e simplesmente relaxar, enquanto Shiva mantém um ritmo regular, para que ela possa tornar-se completamente receptiva a essa experiência intensa.

Para que isso aconteça, os dois parceiros precisam estar completamente treinados em todos os vários aspectos da estimulação clitoridiana e do Ponto G. Então, Shakti pode deitar e deixar tudo acontecer.

REAÇÃO ORGÁSTICA MAIS RÁPIDA

Uma das grandes vantagens desta prática é que ela é uma excelente preparação para a relação sexual normal. Depois de experimentar o orgasmo com combinação de estímulos, a maioria das mulheres é capaz de atingir uma reação orgástica mais rápida durante a penetração pelo pênis.

Além disso, pesquisas mostram que expandir o orgasmo dessa maneira equilibra os hemisférios esquerdo e direito do cérebro e estimula a produção de endorfinas, tornando as pessoas mais relaxadas, saudáveis e felizes, reduzindo a tensão. Isso, certamente, já é magia!

A ABORDAGEM FÁCIL AO ORGASMO

Depois de praticar esses métodos de expansão do orgasmo por muitos anos e de aprender como integrar essas experiências maravilhosas em vida amorosa, dou conta de que minha abordagem é um tanto diferente dos outros especialistas no campo.

Por exemplo, em seu livro *ESO*, Alan e Donna Brauer descrevem um orgasmo de três níveis para as mulheres. O primeiro nível é caracterizado por pulsações relaxantes e compressoras ao redor da entrada da vagina. O segundo envolve contrações involuntárias, para fora, na parte mais profunda da vagina e ao redor do útero. O terceiro é um fluxo contínuo de prazer dentro do canal vaginal que acontece sem esforço e que pode continuar por até trinta minutos.

Adoro ser do sexo feminino. Adoro estar com um homem. Se eu ligar minha energia sexual à terra, estou aqui e agora, do contrário estou apenas vagando. A energia sexual ligada à terra traz paz e alimento para a alma.

— *Diário de uma Tantrika*

Em minha experiência, os orgasmos não seguem necessariamente um contínuo lógico, passo a passo. Cada um tem seu próprio sabor único, e eu não quero criar ansiedade em relação ao desempenho de meus leitores dizendo “É assim que tem que ser”.

Certamente, a pesquisa dos Brauers é muito valiosa, abrindo novos campos de compreensão sexual, mas no contexto da magia sexual, sua atenção precisa ser concentrada em gerar a quantidade máxima de poder orgástico de modo tão fácil e confortável quanto possível.

Não importa realmente como acontece. Se seu orgasmo tem três, um ou quatro estágios não é tão relevante. O mais importante é que você, a mulher, seja capaz de ter reações orgásticas bonitas e expandidas que estejam livres de dor ou tensão, e que sejam prazerosas e intensas.

Essas reações podem durar alguns segundos, alguns minutos, ou meia hora, mas a duração do orgasmo não é o objetivo. O objetivo é que cada mulher descubra, com a ajuda de seu parceiro, todos os segredos orgásticos escondidos em seu corpo e os descubra um por um, à sua maneira.

Isso não é apenas uma experiência mágica em si, é também uma ajuda muito poderosa para a magia sexual, como veremos mais adiante neste livro. Contudo, primeiro temos de nos concentrar em Shiva e nos prazeres orgásticos que podem ser tornados disponíveis para ele, pois ele fez um bom trabalho, reverenciando e dando prazer a Shakti, e está na hora de ser recompensado de maneira apropriada.



A MAGIA DE SHIVA:

A Alquimia do Orgasmo Masculino

Homens, vocês estão prestes a entrar no que considero a maior aventura — a que podem ficar envolvidos — maior do que a descoberta das Américas por Colombo, maior do que a conquista do monte Everest ou do que chegar à Lua. É a aventura que consiste em descobrir, reverenciar e cultivar o poder mágico contido em seu Vajra — literalmente “raio” —, seu órgão sexual masculino.

Esse poder, quando plenamente utilizado, traz virilidade, domínio e encantamento para a sua vida amorosa e um profundo sentimento de realeza para o seu ser. Bons amantes são os imperadores naturais deste mundo, pois estão enraizados em sua masculinidade, à vontade consigo mesmos e são muito amados e estimados por suas parceiras.

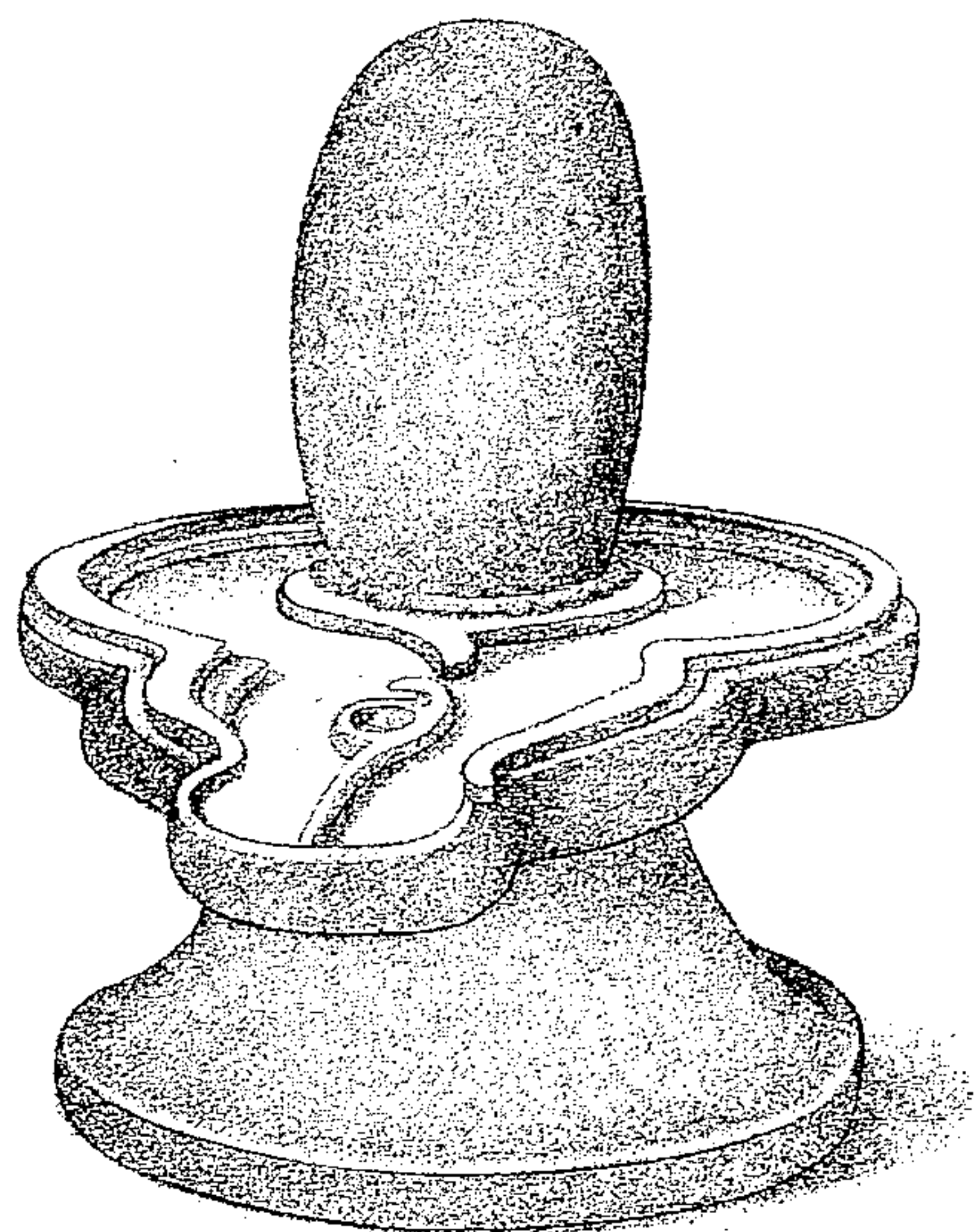
Desde tempos antigos, o Vajra foi adorado como um símbolo da fertilidade através do qual a terra produz novas colheitas, rebanhos se multiplicam e a tribo se alimenta, prospera e se fortalece. Embora essa celebração do poder sexual masculino possa ser difícil de acreditar para um homem ocidental moderno, ela é verdadeira. Embora muitos dos homens de hoje se sintam atacados simplesmente por serem homens, nem sempre foi assim. Você merece seu próprio hino especial, um “hino ao Vajra”, portanto relaxe e divirta-se enquanto eu canto alguns versos para você.

A cada primavera, no Japão, sua masculinidade é representada em grandes esculturas, infladas a proporções gigantescas — uma ereção verdadeiramente cósmica —, e é exibida em desfile pelas ruas das cidades para celebrar os deuses da fertilidade e da renovação, com, é claro, muita canção,

vinho e saquê. Dioniso, o deus grego embriagado de êxtase, também encarna a energia fálica, ajudando as pessoas a dançar, celebrar e abandonar as formalidades rígidas da sociedade por algum tempo e soltar-se em um estado desinibido, orgiástico e extático.

No norte da Europa, o deus Pã, metade bode e metade homem, é retratado como uma divindade sorridente e alegre que domina a natureza e o reino animal, andando por toda parte com uma grande ereção, simbolizando satisfação constante, um ser que está sempre pronto para a ação sexual.

Esses seres mitológicos representam energias dinâmicas que são parte de você. Eles representam sua própria força fálica e as qualidades que transpiram dela, tais como masculinidade, poder, potência, virilidade, criatividade, coragem, firmeza, ação, a capacidade de ter controle sobre os acontecimentos, dar forma a forças poderosas e controlá-las.



Um símbolo fálico tradicional na Índia, representando o lingam (pênis) dentro da yoni (vagina).

Se esse elogio parece bom demais para ser verdade, é só porque os homens estão passando atualmente por um período confuso em relação a seu papel na relação com as mulheres. Tendo reconhecido, até certo ponto, um passado brutal em que dominavam e exploravam as mulheres, muitos homens estão tentando agora demonstrar que podem ser tão suaves, delicados e sensíveis quanto suas parceiras.

*Todos os pensamentos, todas as paixões,
todos os encantos,
O que quer que agite essa estrutura mortal,
Todos são ministros do Amor,
E alimentam sua chama sagrada.*

— SAMUEL TAYLOR COLERIDGE
Amor

Imagine sua surpresa, portanto, quando descobrirem que as mulheres não querem realmente essa masculinidade nova — pelo menos, não ao custo de perderem a força masculina que elas tanto apreciam. É verdade que elas não querem ser dominadas por patriarcas agressivos e controladores, mas também não querem que os homens fiquem tão preocupados em agradá-las que percam sua própria noção de identidade, força e propósito.

É pouco surpreendente, portanto, que o homem de hoje seja uma criatura um tanto perplexa e zangada. Ele deve ser perdoado por levantar as mãos para o alto em desespero e dizer: “Muito bem, eu desisto! O que é que eu devo ser, duro ou brando, dominador ou passivo, masculino ou feminino?” Então, antes de receber uma resposta, ele desaparece na sucursal local do movimento dos homens para compartilhar seus infortúnios com outras “vítimas” desse tipo de opinião sobre a “nova sexualidade” dos anos 90.

ENERGIA MASCULINA NATURAL

Em resposta a esse dilema, homens, tenho uma boa notícia para vocês. Para muitas mulheres — talvez todas as mulheres, no fundo do coração —, não há nada mais bonito, excitante e delicioso do que um homem firmemente assentado em sua sexualidade, um homem que está enraizado em sua energia masculina natural, potente e viril.

Contudo, é importante entender que, quando uso a expressão “energia masculina natural”, estou me referindo a um fenômeno muito diferente do comportamento machista que foi aceito como masculinidade no passado. A masculinidade natural não deve ser atingida, por exemplo, por meio de esteróides para ganhar um torso musculoso ou fazendo flexões sobre uma mulher por meia hora sem gozar, ou adquirindo uma imagem fria e indiferente, isolando-se de seus sentimentos. Esses são sintomas de masculinidade antinatural, de uma fachada adquirida, uma máscara chauvinista, uma imagem de *macho* estereotipada que é uma fraude sexual.

A razão por que tantos homens escolhem cultivar tal fachada está em um conflito arraigado entre biologia e sociedade, entre desejo e lei, entre energia animal e ideais civilizados. Vale a pena dar uma olhada nessas forças conflitantes para ver a situação em que nossos heróis desafortunados foram apanhados.

A força biológica coloca os homens na mesma categoria de qualquer grupo de animais saudáveis do sexo masculino: permanecendo em grupos fraternos, correndo de um lado para o outro, dando cabeçadas e testando a força um do outro, ficando excitados quando a estação do acasalamento chega, e então lutando um com o outro para ver quem consegue os primeiros privilégios com as fêmeas que esperam pacientemente.

Contudo, as regras da sociedade convencional dizem que tal comportamento animalesco é... bem, *animalesco*, e portanto indigno do macho civilizado. Elas também dizem que os sentimentos sexuais masculinos têm de ser estritamente controlados e sobretudo reprimidos, especialmente durante esses anos aparentemente intermináveis de adolescência, quando os corpos dos rapazes estão cheios de hormônios furiosos que exigem intensa atividade sexual.

Além disso, as regras afirmam claramente que os homens podem representar sua competitividade animal somente em certos teatros especialmente alocados para isso, tal como o campo de futebol, o mercado de trabalho ou uma eventual guerra. Caso contrário, eles têm de conter suas energias instintivas e comportar-se com educação social e decoro, especialmente na companhia de mulheres.

Não se pode ser forte sem amor. Pois o amor não é uma emoção irrelevante; é o sangue da vida, o poder de conciliação dos separados.

— PAUL TILLICH
The Eternal Now

Esta combinação de forças aparentemente contraditórias, o animal e o social, criou um tipo de masculinidade mutante que é singular no reino animal. O macho humano deve se parecer com um homem, agir como um homem, mas não se comportar como um homem. Ele não apenas deve reprimir seus impulsos sexuais e agressivos, como também cultivar outras características antinaturais como jamais demonstrar medo — mesmo quando ele for uma reação apropriada —, e jamais revelar quaisquer “fraquezas” como chorar, sentir-se triste ou desamparado. Além disso, ele deve sempre deter o controle sobre si mesmo e a situação à sua volta.

Não surpreendentemente, essa condição artificial deixou os homens em um estado de animação suspensa, prontos para a ação mas em geral não a obtendo, exibindo sua masculinidade e potência sexual porém raramente experimentando-a como sua realidade pessoal. Sob essas circunstâncias estressantes, o clímax sexual masculino tornou-se como um espirro, uma liberação súbita de tensão contida, e o prazer disponível tanto para o homem quanto para a mulher é muito menor do que pode ou deveria ser. É por isso que as estatísticas mostram que o orgasmo masculino médio dura de dois a dez segundos e ocorre de cinco a dez minutos depois de o homem começar

a ficar excitado. Há pouca oportunidade para magia sexual em uma ejaculação abrupta e rápida.

Além disso, o homem agora tem de lidar com uma revanche feminista a seus longos anos de domínio patriarcal. Na atual guerra entre os sexos, ele é retratado como o mau sujeito, o bandido, aquele que vagueia sob o disfarce de um ser humano civilizado, com terno e gravata, mas que é carregado com todos os tipos de hormônios perigosos e impulsos desagradáveis, que fazem dele um maníaco sexual em potencial, com um desejo inconsciente e cego que a qualquer momento pode transformar qualquer mulher em uma vítima indefesa.

CONDUZIDO AO PODER A FIM DE ACASALAR-SE?

Homens, se vocês pensam que esse assassinato de seu caráter coletivo chega a ser quase uma extinção de seu gênero, eu tendo a concordar com vocês. Certamente, vocês abusaram de seu poder no passado, mas talvez tenham sido ajudados inadvertidamente por uma tendência instintiva nas mulheres de buscar e se unir com aqueles homens que exercem mais poder.

Como prova, refiro-me a um intrigante projeto de pesquisa mundial conduzido por David M. Buss, professor de psicologia da Universidade de Michigan, em Ann Arbor. Em seu livro *The Evolution of Desire*, Buss mostra como, ainda hoje, a maioria esmagadora das mulheres em todo o mundo — abarcando todas as nações e culturas — ainda são atraídas por homens que possuem uma aura de serem capazes de cuidar delas, sustentá-las, protegê-las e alimentá-las.

Por que as mulheres buscariam homens poderosos? Segundo o professor Buss, a resposta está em nossa psicologia evolutiva, em um instinto de sobrevivência que se desenvolveu por mais de mil anos de vida como caçadores-coletores nômades em um meio não-domesticado e frequentemente hostil. Sob tais condições primitivas, argumenta Buss, as mulheres gravitaram naturalmente na direção de companheiros que pudessem protegê-las e sustentá-las durante a gravidez e o começo da maternidade, quando sua auto-suficiência ficava prejudicada por seus bebês.

Com o tempo, essa estratégia antiga mas bem-sucedida tornou-se enraizada em nossa psicologia. Como Buss assinala: “Se as mulheres, ao longo da história evolutiva, preferiram homens que têm recursos e têm o poder e o *status* de controlar esses recursos, então, com o tempo, elas promoverão a evolução de mecanismos de busca de *status* e de busca de poder nos homens.”

Em outras palavras, fazendo do poder um critério para unir-se a um companheiro, nossas irmãs em tempos passados estavam enviando mensagens para seus homens de que eles precisavam ser grandes, fortes, ricos e donos da situação. Os homens, ansiosos por adotar qualquer comporta-

mento que pudesse impressionar o belo sexo, reagiram a essas mensagens desenvolvendo características chauvinistas, autocráticas e autoritárias.

As conclusões de Buss são controversas, mas, de um ponto de vista leigo, parecem fazer sentido, trazendo uma perspectiva mais equilibrada à questão da responsabilidade por séculos de desigualdade entre os sexos — embora eu considerasse odioso se sua teoria fosse usada para justificar qualquer tipo de ideologia de supremacia masculina.

A verdadeira questão aqui não é quem deve ser culpado pelos problemas e pelas tristezas de nosso passado, mas como nos libertar dos hábitos, crenças e idéias limitadores trazidos de épocas passadas, para que possamos descobrir nossa verdadeira capacidade de realização sexual.

Atualmente, a meu ver, os homens estão sofrendo de uma má reputação entre as mulheres. Em um esforço para restaurar o equilíbrio, muitos homens nos dias de hoje estão fazendo esforços hercúleos para satisfazer sexualmente suas parceiras. Em vez de pularem na sela para uma rápida cavalgada na tradição de grandes *cowboys* urbanos, eles leram cuidadosamente os manuais de sexo sobre como satisfazer uma mulher e estão levando paciente e sensivelmente suas parceiras amorosas ao clímax orgástico, antes de se permitirem a liberação ejaculatória pela qual eles anseiam secretamente.

Essa nova atitude representa um progresso importante em termos de prazer para as mulheres, mas a experiência do homem normalmente permanece restrita às mesmas convulsões genitais rápidas que ele conhecia antes das históricas palavras “orgasmo feminino” serem sequer empregadas. Além disso, os arquejos e gemidos de sua amada enviam-lhe a mensagem inconfundível de que sua capacidade para prazer sexual é muito maior do que a dele — algo que ele não tinha de enfrentar quando era o único que importava.

Como ser sexual, o homem ainda está se contendo, controlando e tendo um desempenho de acordo com algum ideal socialmente aceitável. O ideal pode ter-se expandido, de modo que agora abrange satisfazer a mulher em vez de ignorar suas necessidades sexuais, mas a capacidade do homem de experimentar o orgasmo não se expandiu. Então, ao invés de ser celebrado como um instrumento de prazer interminável, seu Vajra, seu órgão sexual mágico, é muitas vezes sentido como uma fonte de frustração e decepção, especialmente naqueles momentos delicados e muitas vezes deprimentes que se seguem à ejaculação, quando todo o fluido do homem se foi.

INICIAÇÃO NA NOVA MASCULINIDADE

Em termos de magia sexual, é essencial que o poder sexual masculino seja recuperado, reverenciado e expandido, de modo que a alquimia de carregar um Símbolo Mágico com a energia orgástica combinada de um

homem e de uma mulher que estão entrelaçados em um profundo abraço tântrico possa acontecer com um nível ideal de poder. O objetivo deste capítulo é criar uma energia sexual masculina, viril e saudável, que possa encontrar a energia da mulher em uma união extática, fazendo magia sexual poderosa.

O processo para realizar essa tarefa é imensamente agradável. Carrega consigo a vantagem extra de não fazer nenhuma exigência nova sobre o já sobrecarregado ego masculino por meio de *performance*, realização, ou luta heróica em direção a um objetivo difícil e distante.

Em vez disso, ele consiste em relaxar, em se soltar, em permitir que as coisas aconteçam, em vez de forçá-las a se materializar no momento certo. Para meus leitores do sexo masculino, gostaria de dizer: vocês fizeram o bastante; agora é a sua vez de deitar e receber.

Nos exercícios que se seguem, vocês serão convidados a receber prazer de um modo passivo, com sua parceira no amor estimulando primeiro seu pênis, em seguida a glândula prostática e depois lhe dando um orgasmo estimulando as duas áreas juntas. Desse modo, você aprenderá a ser profundamente receptivo, de modo que sua energia sexual não é jogada para fora na ejaculação, mas é absorvida para dentro do seu corpo, e sua capacidade orgástica é expandida.

*Eleve seu gozo a seu poder mais elevado
e então use-o como combustível de foguete
espiritual.*

— MAHA TANTRA ACANA

Através dessa viagem excitante você tem a chance de ser iniciado em um novo tipo de masculinidade, uma nova forma de virilidade. Essa iniciação tântrica às vezes pode ser difícil. Pode conduzir você a momentos de não ter ereção quando pensa que deveria ter, momentos em que você quer ejacular e está sendo convidado a manter a energia do lado de dentro.

Dominando esses desafios, você chegará a experimentar uma sensação mais profunda de potência sexual. Você se verá em uma curva ascendente de prazer, subindo a alturas cada vez maiores de realização sexual.

A parte mais desafiadora dessa iniciação na alquimia sexual masculina é desenvolver a força interna que lhe permite dissociar-se de seu desejo de ejacular, sua necessidade de gozar, seu impulso de liberar sua tensão sexual. A parte mais fácil e mais prazerosa é tornar-se receptivo a uma concentração cada vez mais crescente de energia orgástica que surge quando sua ejaculação é contida.

No começo, talvez você sinta que abrir mão da sua ejaculação, seu tipo conhecido de orgasmo genital, não é nada divertido. Talvez você fique frustrado, até zangado. É um exercício de disciplina, e você tem de estar disposto a passar por um período de satisfação adiada a fim de aprender

como expandir suas sensações sexuais, enquanto se prepara para um orgasmo de todo o corpo em vez de um orgasmo genital localizado.

A recompensa será enorme, não só na área da magia sexual, mas também no campo da relação sexual normal. Sua nova capacidade de dominar seu reflexo ejaculatório significa que você pode decidir quando quer finalmente se soltar, quando quer prolongar sua capacidade de fazer amor, e permitir que você satisfaça sua parceira totalmente e que você mesmo vivencie o prazer de sensações orgásticas aumentadas.

TRÊS ESTÁGIOS DE EXPANSÃO DO ORGASMO MASCULINO

Os exercícios de expansão do orgasmo masculino são divididos em três estágios.

Estágio 1

A mulher estimula o Vajra, ou pênis, do homem, encontrando modos de trazê-lo para perto da ejaculação, parando então pouco antes do ponto de não-retorno, permitindo que a energia sexual excitada espalhe-se pelo corpo do homem.

Estágio 2

A estimulação do Vajra é combinada com estimulação externa da glândula prostática, massageando-se a área do períneo, ajudando o homem a ampliar a extensão das sensações sexuais.

Estágio 3

A estimulação do Vajra é combinada com massagem interna, direta, da próstata, conduzindo a um orgasmo mais longo e mais forte.

Este processo em três estágios permite ao homem expandir sua capacidade orgástica em uma série de etapas, elevando-se para pontos sexuais culminantes, parando a cada vez antes da ejaculação, relaxando nos sentimentos que foram despertados, então subindo para alturas novas e mais altas.

Por fim, ele chega a um lugar onde não há ejaculação acontecendo, mas há um fluxo contínuo de prazer orgástico atravessando seus órgãos sexuais, sua área pélvica e todo o seu corpo. Quando ele finalmente resolve permitir a ejaculação, ela dura muito mais tempo, com muito mais sensações orgásticas fortes.

Antes que passemos aos exercícios, será instrutivo examinar a anatomia do órgão sexual masculino.

ANATOMIA DA SEXUALIDADE MASCULINA

O Vajra, ou pênis, é um mecanismo relativamente simples. Não tem ossos nem músculos, sendo composto sobretudo de tecidos esponjosos. Quando um homem está sexualmente excitado, esses tecidos esponjosos ficam cheios de sangue, endurecendo o Vajra e transformando-o em um instrumento maravilhosamente energizado e potente de prazer.

No homem de hoje, o Vajra tem dois estilos distintos: o modelo inalterado, dotado de prepúcio, ou a versão circuncidada, do qual a maior parte ou todo o prepúcio foi removido. As duas variedades têm uma capacidade igual de satisfazer sexualmente seu proprietário e sua parceira amada.

A haste do Vajra estende-se do corpo logo abaixo do osso púbico e termina em uma cabeça singular, ou glândula, que parece um chapéu de cogumelo macio. Aqui, a textura da superfície muda, quando a pele do corpo dá lugar à parte redonda lustrosa da cabeça. A cor da cabeça é normalmente alguns tons mais escuros do que a pele da haste abaixo.

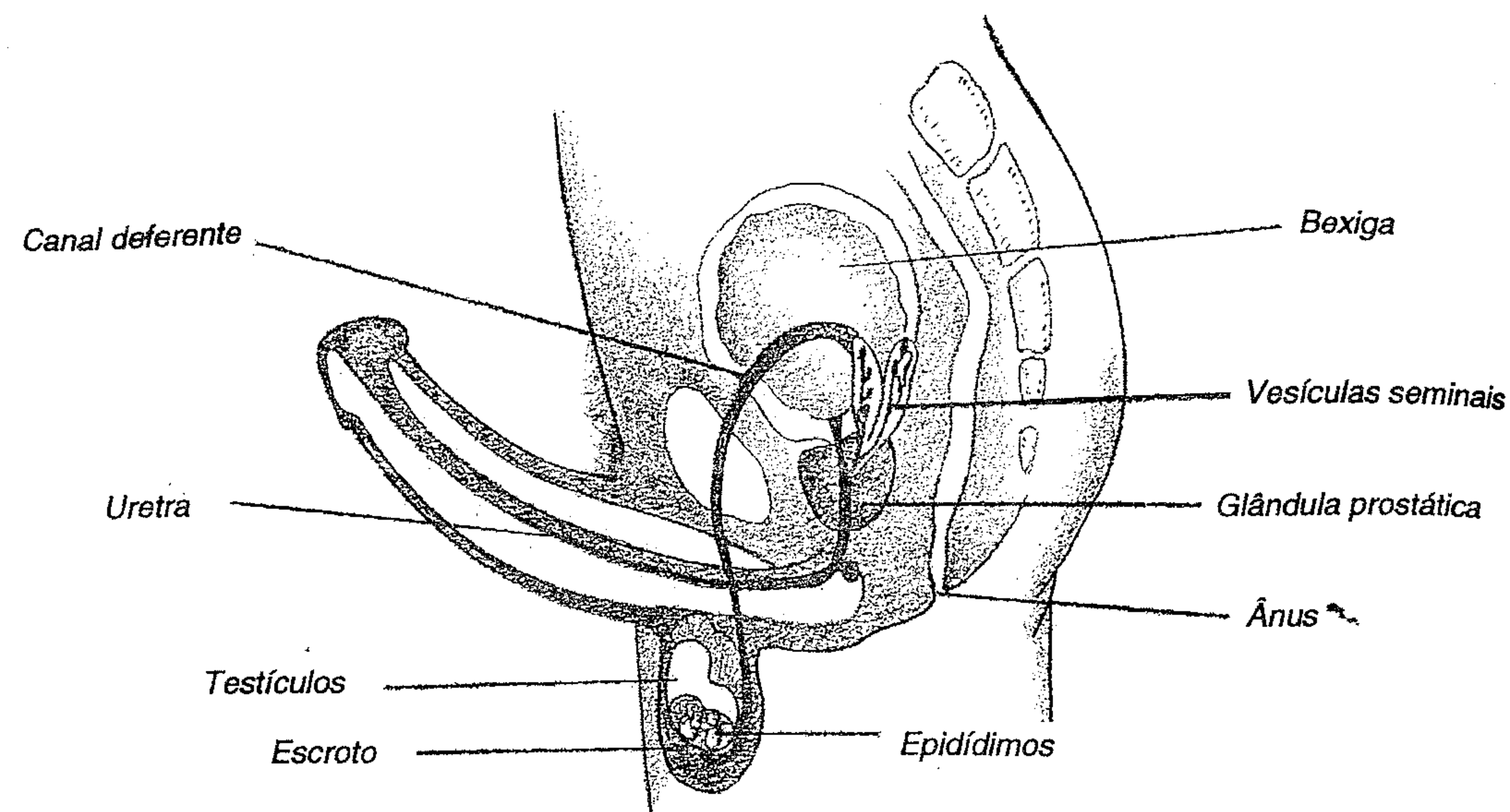
No alto da cabeça fica uma pequena abertura que marca o fim da uretra, um pequeno tubo que carrega os fluidos do corpo desde os rins para serem expelidos através do Vajra como urina. Esse tubo também carrega uma mistura de fluido da glândula prostática e dos testículos, para ser expelida através do Vajra como sêmen na ejaculação sexual.

Na parte de baixo do pênis, logo abaixo do ponto em que a pele da haste se prende à cabeça, existe uma área especialmente sensível conhecida como frênulo. Quando corretamente estimulado, esse ponto pode ser uma grande fonte de prazer sexual e por essa razão gosto de pensar nele como o equivalente masculino do clítoris.

Abaixo do Vajra fica o saco escrotal. Este contém dois testículos em forma oval que produzem esperma e o hormônio masculino testosterona. Os hormônios são absorvidos no corpo, mas o esperma é armazenado em bolsas especiais dentro do saco escrotal conhecidas como epidídimos.

Quando um homem fica sexualmente excitado, o esperma viaja dos testículos pelo canal deferente acima até a glândula prostática. Essa pequena glândula tem a forma de uma castanha e fica dentro do corpo, na concavidade da pélvis, entre o Vajra e o ânus.

Você pode sentir sua próstata pressionando o ponto do períneo, no meio do caminho entre seu saco escrotal e seu ânus. Você sentirá uma área macia e esponjosa. É aí que sua próstata fica escondida. Quando seu Vajra fica ereto, sua próstata parece a raiz de sua ereção, como se fosse parte do mesmo órgão. Anatomicamente, não é assim, mas em termos de sensações há uma ligação clara entre os dois.



Anatomia do órgão sexual masculino

Se o frênulo do homem pode ser comparado com o clitóris da mulher, então sua glândula prostática pode ser comparada ao Ponto G, porque oferece sensações mais profundas e duradouras do orgasmo sexual. Essas duas áreas serão exploradas nos exercícios que se seguem.

No momento do clímax sexual, as contrações musculares ao redor da próstata descarregam uma mistura de espermatozoides e fluido prostático através da uretra e para fora da cabeça do Vajra.

EXERCÍCIO: ESTIMULANDO O VAJRA

Objetivo e Benefícios

Homens, nos exercícios que se seguem, sua parceira no amor estará dando prazer a seu órgão sexual de modos novos e agradáveis, trazendo para você todo um novo espectro de sensações sexuais e expandindo sua capacidade orgástica em preparação para a magia sexual. Ela levará você perto da ejaculação, então lhe ajudará a relaxar e deixar essa energia ser absorvida em seu corpo antes de movê-la de novo a uma nova altura, mais elevada.

Para casais monogâmicos, eis aqui uma grande oportunidade de trazer nova excitação e profundidade à sua rotina sexual, variando os papéis e o comportamento que podem ter-se tornado fixos, sem graça ou entediantes.

Agora você pode redespertar seu entusiasmo e sua energia um pelo outro como parceiros sexuais, acentuando o prazer um do outro mil vezes mais.

Esta prática também é muito adequada para — embora certamente não se limitem a eles — homens com mais de cinquenta, sessenta e setenta anos, porque esse tipo de estimulação não depende de uma ereção plena, nem envolve o atletismo sexual que às vezes é exigido durante as relações sexuais, como, por exemplo, mudar a posição do corpo e sustentar seu peso nos braços, ombros ou joelhos por longos períodos de tempo.

Shiva, o sucesso dessa sessão maravilhosa depende da sua capacidade de tornar-se receptivo, deixando de lado seu papel tradicional como líder, iniciador e produtor de prazer sexual e experimentando, em vez disso, as qualidades mais femininas de entrega, receptividade e confiança. Contudo, você precisa estar presente, como aquele que conduz e instrui Shakti sobre como lhe dar prazer, guiando suas ações, dando-lhe *feedback* contínuo sobre o que ela está fazendo.

Shakti, este exercício oferece-lhe uma grande oportunidade para cultivar um sentimento de autoconfiança e poder. Você é a co-criadora, a parceira, a doadora, a que propicia o êxtase. Você apreciará mais este exercício se entender que o está fazendo para você mesma, se puder dizer: “Sim, estou curiosa, empolgada... Quero aprender como dominar a arte de dar prazer a um homem... Quero saber como seu órgão sexual reage... Quero vê-lo gemer de êxtase ao meu toque... Quero sentir minhas habilidades como amante, como a pessoa que inicia esses sentimentos nele enquanto permaneço centrada em mim mesma.”

Contudo, fique alerta para não cair na armadilha de dominar Shiva e controlar o exercício, pois isso pode inibir sua capacidade de expressar o que ele precisa para experimentar plenamente seu prazer. Permita-lhe que ele lhe diga como estimular seu Vajra e siga suas sugestões à risca.

Shiva e Shakti, o sucesso deste exercício dependerá de sua capacidade para estabelecer e manter uma conexão orgânica, de coração, um com o outro. Enfatizo isso porque alguns casais podem sentir-se tentados a pular os primeiros estágios do exercício em sua ansiedade para explorar a estimulação direta do Vajra. Mas os passos iniciais, especialmente aqueles que ligam os dois amantes pelo coração, são de grande ajuda para abrir o caminho para uma sessão bem-sucedida.

Preparativos

- ✧ A estimulação e a massagem do Vajra requer muito lubrificante de boa qualidade. Lubrificantes à base de água tendem a secar mais depressa do que aqueles à base de óleo, quando aplicados externamente. Minha preferência pessoal é usar um óleo orgânico puro, como azeite de oliva, que pode ser aplicado em abundância e não possui efeito nocivo sobre a pele delicada do Vajra. Também pode

ser usado para massagear outras áreas do corpo. Ou, ainda, qualquer óleo de massagem natural, de boa qualidade, servirá a este propósito.

- ✧ Crie um código especial de palavras para Shiva usar quando ele chegar perto do ponto de ejaculação e quiser que Shakti pare de estimular seu Vajra. Ele pode dizer “agora” ou “pare” para indicar o momento em que Shakti deve cessar toda estimulação.
- ✧ Shakti, desta vez é você quem cria o Círculo Mágico para Shiva. Traga quaisquer objetos que tenham uma forte conotação masculina, como tambores, esculturas masculinas, penas, fotografias, símbolos fálicos e assim por diante. Crie uma atmosfera misteriosa com incenso, velas e iluminação sutil. Talvez você queira trazer um brinquedo engraçado e apropriado, como um modelo de King Kong. Certifique-se de usar algo *sexy*, como uma blusa transparente ou fique apenas com um belo lenço indiano *lungi* ao redor de suas coxas e uma flor em seu cabelo. Qualquer que seja sua escolha, providencie para que suas roupas permitam aos seus braços e ao seu torso se moverem livremente.
- ✧ Shiva, dê-se tempo para tomar um banho de chuveiro, limpando-se bem, especialmente seus órgãos genitais e seu ânus. Ponha sua colônia preferida e prepare-se para ser paparicado por Shakti. Certifique-se de que sua bexiga está vazia.
- ✧ Shakti, verifique se as unhas de seus dedos estão aparadas e suaves.
- ✧ Reservem de 60 a 90 minutos para este exercício, certificando-se de que não haverá interrupções.

ESTÁGIO 1: ENCONTRANDO-SE ATRAVÉS DO CORAÇÃO

Shakti, traga Shiva para seu Círculo Mágico. Ajude-o a sentir-se bem-vindo, relaxado e em casa. Talvez vocês queiram dançar juntos por alguns minutos para se livrar de qualquer tensão.

Cumprimentem-se um ao outro com uma Saudação do Coração.

Desfrutem de um longo Abraço Profundo. Respirem profundamente, em sincronicidade, ao se abraçar.

Sentem-se de frente um para o outro sobre almofadas.

Shakti, coloque sua mão direita sobre o coração de Shiva, então pegue a mão direita dele e coloque-a sobre seu coração. Fitem-se com suavidade um nos olhos do outro, harmonizando sua respiração, escutando a batida do coração um do outro. Respirem lenta e profundamente. Sintam o amor e a confiança que está fluindo entre vocês ao embarcar nesta aventura nova e excitante.

Shakti, molhe seus dedos com algum óleo ou perfume especial e abençoe os três chakras principais de Shiva. Toque seu osso púbico e dê sua bênção, dizendo: “Que a porta para o seu prazer se abra bem para você neste dia.”

Em seguida unte o centro do coração de Shiva com óleo, dizendo: “Que nossos corações se fundam em amor e confiança.”

Toque seu terceiro olho levemente com seu dedo médio, dizendo: “Que seu orgasmo expanda sua visão e compreensão.”

Yang pode funcionar apenas com a cooperação de yin, e yin só pode crescer na presença de yang.

— *The Yellow Emperor*

Shakti, quando a bênção estiver completa, ajude Shiva a deitar-se confortavelmente entre as almofadas em uma posição meio sentada. Sente-se entre as pernas de Shiva. Deslize suas pernas sob as dele e coloque travesseiros sobre as suas coxas, de modo que ele possa descansar seus joelhos neles. Ou talvez você prefira ajoelhar-se, no estilo japonês, com uma almofada sob suas coxas. Algumas mulheres gostam de sentar-se ao lado do homem, perto do seu corpo. Algumas preferem usar uma mesa de massagem, para que o homem fique deitado, enquanto a mulher fica de pé.

Em minha experiência, porém, a posição mais íntima é quando Shiva reclina-se sobre travesseiros grandes e Shakti se senta entre suas pernas, perto do Vajra, embora você possa precisar mudar a posição de suas pernas de vez em quando durante o exercício.

Shakti, abra lentamente o roupão de Shiva, expondo a parte da frente de seu corpo.

Comece a acariciar todo o seu corpo, tocando-o em toda parte, incentivando-o a respirar profundamente com a boca aberta. Respire em sincronicidade com ele.

Se Shiva parece sério demais, dê-lhe uma sessão de cócegas, sopre em seu ouvido, mordisque o lóbulo de uma de suas orelhas, morda levemente seu pescoço na altura da garganta, sugue um dedo de seu pé, provoque seu corpo com seus seios, corra seu cabelo sobre ele, criando uma atmosfera de leveza e humor, inspirando-o a confiar e relaxar.

Massageie seu peito, espremendo delicadamente e mexendo de modo provocador em seus mamilos. Então deslize suas mãos sob a parte de baixo de suas costas e massageie vigorosamente a área do sacro. Muitas tensões sexuais são acumuladas no ponto em forma de V, onde as costas encontram as nádegas.

Envolva com uma das mãos em forma de concha os testículos de Shiva, tocando seu períneo com a ponta do dedo médio. Nessa posição, a palma de sua mão pode pressionar o Vajra (ver ilustração). Coloque sua outra mão no centro do coração de Shiva, no meio do peito.

Nessa posição, olhe suavemente nos olhos dele, trazendo todo o seu amor e toda a sua atenção para este ser. Reserve este momento para afastar quaisquer pensamentos ou distrações que se intrometam.

Shiva, abra-se para o amor de sua parceira. Sinta que está ficando receptivo, como uma taça esperando para ser enchida com vinho tinto e saboroso.

ESTÁGIO 2: MOVIMENTOS PARA ESTIMULAR O VAJRA

Shakti, quando se sentir pronta, pergunte a Shiva: “Podemos começar a sessão agora?” Se Shiva disser “sim”, você pode começar a estimular seu Vajra, usando todos ou qualquer um dos seguintes movimentos.

O Movimento em X Shakti, comece com o movimento em X, um modo bonito e fácil de abordar o Vajra que foi criado por dois amigos íntimos meus, Terumi e Leonard Leinow.

Descanse as palmas de suas mãos nos joelhos de Shiva. Sua mão esquerda descansa no joelho direito, e sua mão direita descansa no joelho esquerdo.

Mantendo sua mão direita imóvel, mova lentamente sua mão esquerda pela coxa direita de Shiva, passando sobre seu Vajra e seus órgãos genitais, tocando-os e, em seguida, sobre sua barriga e até seu mamilo esquerdo. Desse modo, você está acariciando-o em uma direção diagonal do joelho direito até o mamilo esquerdo.

Quando sua mão esquerda estiver passando sobre os órgãos genitais de Shiva, sua mão direita começou uma viagem semelhante, viajando lentamente pela coxa esquerda de Shiva acima. Quando sua mão esquerda chegar a seu destino, sua mão direita estará acariciando os órgãos genitais a caminho do outro mamilo. Sua mão esquerda volta para o joelho de Shiva e começa uma nova viagem, enquanto sua mão direita viaja sobre sua barriga e chega a seu mamilo direito.

Pode parecer complicado, mas na prática esse movimento é muito fácil. Desenvolva com calma um fluxo uniforme de movimentos em X, certificando-se de que suas mãos acariciam o Vajra de Shiva ao passar por ele.

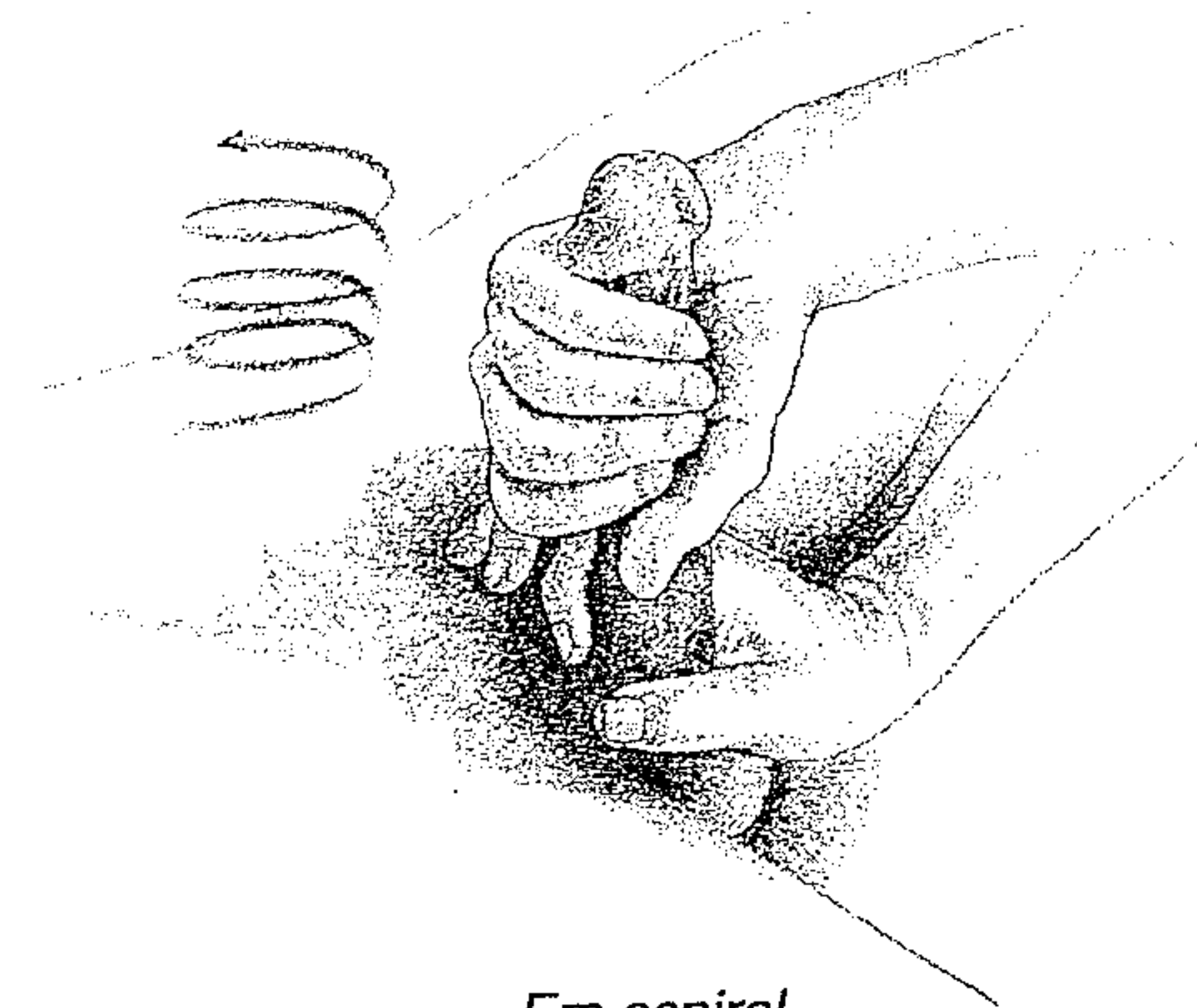
O Movimento de Doze Horas Esse movimento acaricia diretamente o Vajra.

Acaricie para cima, dos testículos até a ponta do Vajra, com a palma das suas mãos e os seus dedos, fazendo movimentos alternados com sua mão esquerda e direita em uma série contínua e regular de movimentos. O Vajra de Shiva deve estar deitado sobre a barriga dele para esse movimento. Use muito óleo.

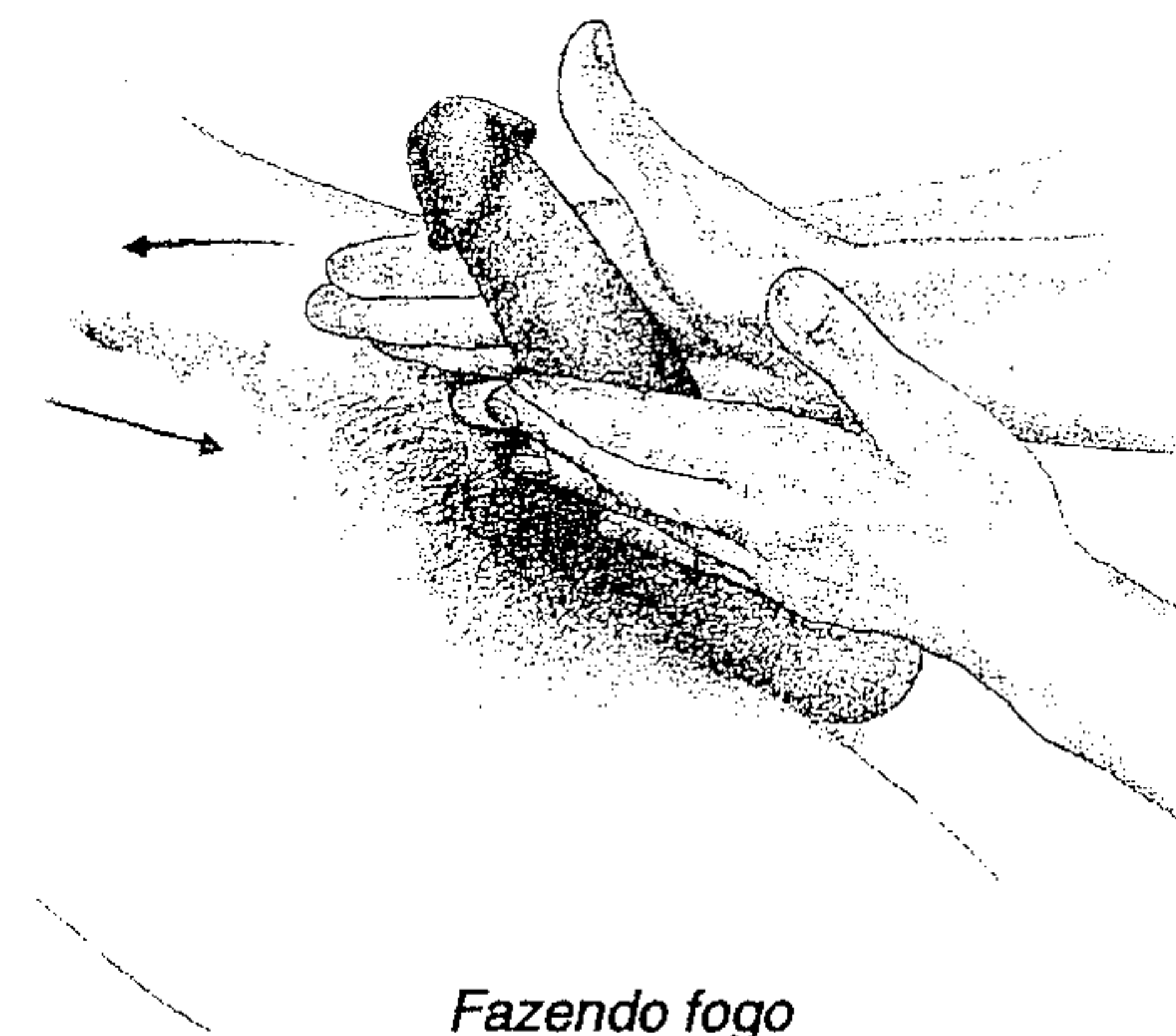
Esse movimento é particularmente prazeroso porque as mãos de Shakti estão passando sobre o frênulo, no lado de baixo do Vajra de Shiva, onde a cabeça se une à haste.



Movimento das doze horas



Em espiral



Fazendo fogo

Movimentos para estimular o Vajra

Espirando a Haste Segure o Vajra na base com uma das mãos, em seguida vire sua outra mão ao redor do Vajra em um movimento circular, começando na parte de baixo e enrolando até a cabeça. Quando chegar ao alto, acaricie toda a cabeça com a palma da sua mão, usando muito óleo.

O Carrossel Segure o Vajra com as duas mãos e gire-as em direções opostas ao redor da haste. Mova seu tronco para trás e para a frente em harmonia com o movimento das mãos.

Shakti, esse movimento envolve todo o seu corpo. Balance para trás e para a frente a partir de sua pélvis, inspirando e expirando profundamente enquanto se move para a frente e para trás, enquanto gira suas mãos ao redor do Vajra.

Fazer esse movimento olhando nos olhos de seu parceiro pode ser agradável e divertido, e foi comparado a andar de carrossel em um parque de diversões.

Fazendo Fogo Com as palmas de suas mãos colocadas verticalmente, uma de frente para a outra em cada lado do Vajra, faça pressão contra a haste e esfregue suas mãos para trás e para a frente, como que tentando fazer fogo esfregando um graveto. Comece na base do Vajra, suba até a cabeça e em seguida desça de novo.

Tamborilando sobre o Vajra Segure a cabeça do Vajra de Shiva contra a barriga dele com o dedo indicador e o médio de uma das mãos, então dance levemente os dedos de sua outra mão sobre a superfície de trás do Vajra. Você pode tocá-lo como um pequeno tambor, usando todo o lado de baixo dos seus dedos, não apenas as pontas dos dedos.

Movimentando sem o Capuz Se Shiva não foi circuncidado, a cabeça estará protegida por seu prepúcio. É bom estimular a cabeça com o prepúcio cobrindo-a. Quando ele ficar mais excitado, puxe delicadamente para trás o prepúcio e estimule diretamente a cabeça, massageando ligeiramente para cima e para baixo com muito lubrificante.

ESTÁGIO 3: CRIANDO A EXCITAÇÃO SEXUAL

Agora é hora de Shiva começar uma subida regular rumo a seu primeiro clímax sexual. O modo mais fácil de fazer isso é através de estimulação rítmica e prolongada do Vajra.

Shakti, passe bastante óleo no Vajra de Shiva e então segure a base com uma das mãos. Com a outra mão, agarre a haste, cercado-a com sua palma e com seus dedos, e comece a alisar a haste firmemente para cima e para baixo. Esse é o movimento básico que a maioria dos homens precisa para elevar-se ao clímax sexual, mas existem diversas variações.

Seu movimento pode ir para cima e para baixo da haste, ou pode abranger a cabeça também. Você pode alternar entre afagar a haste e afagar a haste e a cabeça juntos.

Outra opção é encontrar um movimento que permita que seu polegar pressione o frênuo enquanto sua mão se move da haste para a cabeça.

No fim do movimento para cima, há uma espécie de movimento de “estalo” ou de “sacudidela” com o pulso que pode enviar uma agradável pulsação de prazer no frênuo.

Shiva, ensine a Shakti os movimentos que realmente lhe agradam. Dê-lhe tanto *feedback* quanto possível sobre o ritmo, a intensidade e a velocidade que dão a você mais prazer, de modo que ela possa criar os movimentos certos.

Shakti, alguns homens gostam de um alisamento regular e contínuo que seja forte e rápido, enquanto outros gostam de mais variação. Não fique desanimada se Shiva não chegar ao ponto culminante imediatamente, ou se ele não ficar excitado depressa. Agora ele está em uma posição receptiva e pode ser mais difícil para ele chegar ao ponto culminante. Fique centrada, confie em você mesma, familiarizando-se com o processo de estimular seu homem por longos períodos de tempo. Mantenha um ritmo de estimulação do Vajra de Shiva. Muitas mulheres não estão acostumadas a dar estimulação forte e rápida desse modo; então escute a orientação de Shiva. Deixe que ele lhe diga de que pressão, velocidade e intensidade ele gosta. Se ele não está falando, pergunte-lhe: “Isso está bem?” “Isso é excitante?” Vocês precisam de comunicação íntima e precisa.

Shiva, talvez você encontre, durante a estimulação, um lugar em que seu pênis está ficando insensível. Se você não está tendo muita sensação, peça a Shakti para deixar de lado seu pênis e massagear seu corpo a partir do seu Vajra na direção do peito, espalhando a energia na direção do seu centro do coração. Então, depois de alguns minutos, ela pode voltar pouco a pouco ao Vajra, estimulando a haste, fazendo cócegas no frênuo, acariciando a cabeça, antes de retomar a estimulação rítmica.

ESTÁGIO 4: ATINGINDO O CLÍMAX SEM EJACULAR

Shakti, agora você está se movendo de um exercício de dar prazer ao Vajra de Shiva a um método preciso de estimulação que o leva perto da ejaculação, sem ultrapassar o ponto de não-retorno.

Estabeleça o ritmo, estimulando Vajra de um modo mais dinâmico, que o leve na direção do clímax orgástico.

Shiva, agora está na hora de ficar realmente sexy e excitado, dirigindo-se ao clímax pré-ejaculatório. Concentre toda a sua atenção nas sensações em seu Vajra. Vá em busca de seu desejo ardente, de sua excitação. Mova seu corpo. Movimento para cima sua pélvis, de modo que você sinta os movimentos de Shakti em seu Vajra de modo ainda mais agudo. Expire

fortemente através da boca, empurrando sua energia para seus órgãos genitais. Se ajudar, faça a Pulsção PC, contraindo os músculos em torno do seu períneo e ânus em espasmos rítmicos curtos e fortes.

Shakti, leve Shiva a um “quase clímax”, não chegando realmente ao seu ponto de ejaculação. Isso significa que você precisa cessar toda a estimulação por pelo menos três a cinco segundos antes que o reflexo ejaculatório se manifeste. Os seguintes sinais ajudam você a saber quando Shiva está aproximando-se do orgasmo:

1. Os músculos de sua coxa e de seu estômago começam a ficar tensos.
2. Suas costas arqueiam, empurrando sua pélvis mais para perto de você.
3. Os testículos se contraem para cima na direção do corpo.
4. Sua forma de respirar muda. Alguns homens respiram de modo notavelmente mais rápido, outros de modo mais devagar.
5. A cabeça do Vajra fica com uma cor mais escura.
6. O Vajra fica mais duro, as veias ficam mais protuberantes, pois ele fica cheio de sangue.
7. O Vajra tende a sentir-se incrivelmente vivo e energizado.
8. Há uma emissão freqüente de um fluido claro da abertura da uretra.

Shiva, quando sentir que seu nível de excitação sexual está chegando a um ponto culminante e trazendo você muito perto da ejaculação, use a palavra código que você combinou com Shakti. Diga: “Pare!”

Shakti, pare toda estimulação do Vajra. Aperte fortemente o ponto do períneo de Shiva com os dedos indicador e médio de uma das mãos, enquanto segura o Vajra com a outra mão. Isso o ajudará a não ejacular.

Ou, se necessário, pode pressionar firmemente com os dedos polegares e os dedos das duas mãos sobre a haste do Vajra, logo abaixo da cabeça (ver ilustração). Essa técnica normalmente é usada somente quando Shiva chegou perto demais da ejaculação e precisa de ajuda extra para impedi-la.

Shiva, respire forte e profundamente, enchendo seus pulmões com ar, ajudando a energia a se espalhar por sua pélvis. Permita que todo o seu corpo relaxe toda vez que você expirar, abandonando o controle, tornando-se receptivo às sensações intensas em seus órgãos genitais.

Shakti, o desejo de seu parceiro de ejacular passará em alguns momentos. Quando sentir que ele está pronto, pergunte: “Posso começar de novo?”

Se Shiva disser “sim”, comece a estimular seu Vajra mais uma vez.

Pelos próximos vinte a trinta minutos, leve-o a um clímax de prazer sexual entre três a seis vezes.

Se vocês dois sentirem que é apropriado, podem terminar a sessão dando ao Vajra de Shiva a bênção final e estimulando-o até o ponto da ejaculação.

Shiva e Shakti, fiquem sentados ou deitados juntos em silêncio por alguns minutos, absorvendo a poderosa experiência que vocês tiveram juntos.

Shiva, procure expressar sua gratidão a Shakti por lhe dar tanto prazer. Recompense-a com um Abraço Profundo.

Contem um para o outro suas experiências do que aconteceu durante a prática.

Encerrem com uma Saudação do Coração.

Cinco Pontos Básicos para a Estimulação do Vajra

Eis aqui cinco pontos básicos para lembrar quando estimular o Vajra:

1. Desenvolva uma boa ligação de coração.
2. Comece com preliminares eróticas e divertidas.
3. Explore vários movimentos com o Vajra.
4. Pratique a estimulação rítmica.
5. Chegue a vários pontos culminantes sem ejacular.

Indicações

DEIXANDO CAIR A IMAGEM “FORTE E SILENCIOSA”

Shiva, como você provavelmente sabe, os homens não estão acostumados a conversar antes, durante ou depois do sexo, então é um desafio para você afastar-se desse hábito “forte e silencioso” de comportamento masculino em direção a uma atitude fácil de comunicação contínua.

Uma boa dica é conservar os olhos abertos, olhar para sua parceira enquanto ela lhe dá prazer. Ou, se você sentir que tem de fechar os olhos em certos momentos, a fim de desfrutar totalmente as sensações que surgem em seu órgão sexual, alterne entre mantê-los fechados e olhar para sua Shakti.

É muito importante que você esteja disposto a descrever o que está sentindo, do contrário Shakti não será capaz de desenvolver as habilidades de que precisa para levar você a clímax extáticos. Fale com ela sobre cada movimento diferente: a sensação que provoca, como você quer ser tocado, se a pressão deve ser forte ou leve, que tipo de estimulação o excita mais.

*A ereção sexual é comparável a água e fogo.
Água e fogo podem matar um homem ou
uma mulher, ou ajudá-los, dependendo de
como são usados.*

— PAO
The Plane Master

Resista à tentação de dizer “Está bom” a tudo o que Shakti faz, pois isso não ajuda a desenvolver suas habilidades. Mas lembre-se de permanecer positivo em sua comunicação, respeitando o desejo de Shakti de dar prazer a você.

Shakti, quando seu homem começar a relaxar e divertir-se, mergulhando em um transe profundo, talvez você sinta que não quer perturbá-lo fazendo perguntas. Mas é importante manter a comunicação. Faça perguntas curtas e simples que possam ser respondidas com algumas palavras, como: “Está bom assim?” “Quer mais forte?” “Devo tentar algo diferente?”

UMA PRIMEIRA EXPERIÊNCIA BEM-SUCEDIDA

Uma boa experiência de estados orgásticos expandidos vem de uma interação sutil de técnica, criatividade e comunicação. Bob e Sarah, um casal que estava junto havia sete anos, tinha experimentado várias técnicas tântricas, mas nunca tinha feito o exercício que eu acabo de descrever. Bob conta a história de sua primeira experiência:

Eu tomei um banho de chuveiro enquanto Sarah preparava o espaço. Antes, eu lhe contei sobre a idéia de Margo de usar azeite como lubrificante e nós dois concordamos em experimentar. Mas, por via das dúvidas, deixamos uma variedade de lubrificantes a base de óleo e de água à mão.

Coloquei meu roupão de banho preferido, e Sarah me conduziu para o quarto. Ela tinha coberto a cama com um lençol de cetim branco e colocado uma toalha no lugar onde eu sentaria, para o caso de um pouco de óleo pingar na cama. Uma série de almofadas grandes foi empilhada na extremidade da cama, a fim de que eu pudesse me reclinar em uma posição semi-sentada, semideitada, de um modo muito majestoso. Havia música tocando, e a atmosfera era relaxante e acolhedora.

Era bom estar deitado ali, observando Sarah tirar seu roupão para revelar seu corpo bem torneado. Ela realizou uma dança espontânea para mim, o que foi maravilhoso, então veio e sentou-se entre minhas pernas. Nós fizemos uma Saudação do Coração e colocamos nossas mãos no coração um do outro. Então ela untou os três chakras com óleo, fazendo uma invocação em cada um deles, e começou a massagear todo o meu corpo levemente.

Embora eu gostasse disso, eu também podia sentir que estava ficando impaciente, pensando: “Muito bem, isto é bom, mas quando vamos passar ao que interessa? Quando ela vai tocar em meu Vajra?”

Sentindo isso, Sarah me perguntou: “Bob, você está preocupado com a hora?” E eu tive de admitir que era verdade, porque nós tínhamos concordado em dedicar uma hora à sessão e muito tempo já tinha se passado; então eu estava preocupado que a parte realmente agradável da sessão talvez ficasse menor.

No momento em que ficou claro o que estava me incomodando, nós resolvemos o problema facilmente, concordando em continuar a

sessão até que tivéssemos completado todos os estágios do exercício, o que nós imaginamos que levaria entre noventa a cento e vinte minutos. Então pude realmente relaxar e desfrutar cada momento.

Isso também foi importante para Sarah. Ela me disse que precisava realmente sentir uma ligação de coração entre nós, a fim de apreciar o que estava fazendo, e minha impaciência estava tornando essa ligação difícil.

Eu gostei quando ela segurou meus órgãos genitais em sua mão e sintonizou-se, olhando em meus olhos. Então ela começou o movimento em X, e logo meu Vajra ficou ereto.

Logo percebi que gostava de muito óleo em meu Vajra. Quanto mais óleo, mais eróticas e agradáveis as sensações; então, eu dizia com frequência “mais óleo” e Sarah me atendia.

Então ela passou a uma exploração dos diferentes movimentos. Foi simplesmente maravilhoso para mim ter toda essa atenção concentrada em meu pênis. Por uma vez, eu não tinha de me preocupar em dar prazer a Sarah. Podia simplesmente desfrutar o prazer de sua atenção total, às sensações em meu Vajra.

Para Sarah, era importante ter a liberdade de adaptar cada movimento a seu próprio estilo, e alguns funcionavam melhor do que outros. Um movimento favorito nosso era o carrossel, que era não só erótico mas também divertido, porque o movimento de balançar e torcer realmente nos lembrava andar em um carrossel em um parque.

Durante todo esse tempo, eu me sentia muito sexual, meu Vajra estava duro, mas não tinha problemas para impedir a ejaculação. Eu não estava perto do orgasmo, e isso provavelmente se devia ao fato de que, no momento em que Sarah começou a acariciar meu Vajra, eu fiquei muito relaxado, desfrutando toda a atividade.

Mas isso se tornou um problema quando chegou a hora de eu me mover na direção de um clímax orgástico. Sarah usou o movimento básico, mas eu não senti nenhuma grande excitação. Eu me ofereci para lhe mostrar como fazê-lo, mas então vi que não fazia muita diferença. Eu estava com uma ereção, mas não conseguia aproximar-me do clímax.

Nesse ponto, Sarah disse que não gostava realmente de fazer o movimento básico repetitivo por muito tempo; então ela começou a fazer toda uma variedade de movimentos, usando muito óleo.

Como reação, meu corpo começou a mover-se de um modo muito sensual. De início, eu me contive, constrangido, pensando: “Esse é o modo como as mulheres se comportam quando estão excitadas, não os homens”, mas a sensação era tão boa, que eu simplesmente me entreguei a ela.

Sarah estava fazendo todos os tipos de movimentos em meu Vajra, e eu estava movendo meus quadris na direção dela, arqueando minhas costas, correndo as mãos pelo meu rosto e pelo meu peito, suspirando, gemendo, grunhindo e de repente eu estava ficando realmente excitado.

Para minha surpresa, Sarah também estava ficando excitada. Ela me contou depois que meus movimentos liberaram uma onda de

energia masculina pelos meus órgãos genitais que ela achou muito excitante. Então, ela ficou muito feliz, colocando ainda mais óleo no meu Vajra e em meu corpo, deixando-me pressionar meus quadris de encontro à sua barriga, enquanto esfregava meu Vajra entre seus seios e espremia meus mamilos.

Estava ficando selvagem e excitante para nós dois. Eu cheguei a meu clímax e disse “agora”, e nós dois paramos de nos mover. Houve uma sensação delicada em meu Vajra, mas eu também podia sentir como meus movimentos físicos tinham aberto canais de energia dentro do meu corpo. Minha pélvis, minha barriga, meu peito e minha garganta, todos pareciam mais abertos, mais vivos; portanto, o prazer não era apenas local. Estava espalhando-se.

Eu cheguei a um clímax por cerca de quatro a cinco vezes sem ejacular e então disse a Sarah que queria ter um orgasmo pleno. Ela estava tão excitada a essa altura que estava esfregando as nádegas no lençol enquanto dava prazer a meu Vajra; então, com uma das mãos, mergulhei meus dedos no óleo e pus a mão entre suas pernas, dando prazer a seu clitóris, enquanto ela me levava a um clímax final.

Nós dois gozamos ao mesmo tempo, rindo como loucos, embalados por espasmos de prazer, com sêmen e óleo escorrendo por toda parte. Foi ótimo. Raramente tive tanto prazer, e depois nós nos sentimos muito carinhosos e afetuosos um em relação ao outro, como se estivéssemos tendo uma nova lua-de-mel.

DIRIGINDO-SE A UMA ZONA SEXUAL PROIBIDA

Agora que a parte da “frente” dos órgãos sexuais de Shiva receberam um bom cuidado, está na hora de descobrir modos de gerar excitação sexual na parte de “trás”. No exercício que se segue, Shakti massageará a área do períneo, entre os testículos de Shiva e o ânus, estimulando assim a glândula prostática que fica logo abaixo da superfície (ver ilustração da anatomia masculina).

Antes de apresentar a prática, será útil examinar algumas das atitudes sociais que inibem a capacidade de um homem de sentir prazer nas áreas da próstata e anal. Você verificará que está trabalhando contra uma vida inteira de tabus e de idéias e impulsos opostos.

Desde cedo, muitas vezes de um modo prematuro, as crianças são apresentadas a uma forma de “treinamento no uso da privada” que abrange contrair o músculo do esfíncter anal e os músculos ao redor da próstata, a fim de reter suas fezes. Se elas falharem nesse esforço, uma atitude de nojo e condenação é quase invariavelmente dirigida a elas, transmitindo uma forte mensagem de que esse tipo de comportamento é inaceitável. Logo, elas aprendem que essa área do corpo é de algum modo suja.

Além disso, foi estabelecido que a negação emocional, especialmente a negação da raiva, está estreitamente associada com a contração dos músculos anais. Por exemplo, seu chefe foi desagradável ou rude com você no trabalho e você fica zangado mas incapaz de expressar seu sentimento.

Automaticamente, você aperta os músculos ao redor do seu ânus. Ao fazer isso, sua respiração tende a se tornar superficial, sua barriga fica tensa e todo o fluxo de energia para a área anal e pélvica é cortado.

Uma terceira fonte de tensão deriva do estilo de relação sexual de “posição missionária” universalmente aceita, no qual o homem, deitado sobre a mulher, faz investidas repetidas, usando sua pélvis para inserir seu Vajra na Yoni de uma maneira dinâmica e poderosa. Essa espécie de relação sexual pode ser muito boa e bastante prazerosa, mas, quando usada habitualmente, de um modo forte e repetitivo, cria camadas de tensão ao redor das nádegas e do ânus, especialmente na área da próstata, onde o impulso de investida se origina.

O medo da homossexualidade proporciona uma outra fonte de tensão. A idéia de que o prazer pode ser obtido com a carícia e a estimulação dessa área pode parecer ameaçadora para um homem que cultivou uma imagem de ser fortemente heterossexual.

Exames desagradáveis e insensíveis da próstata, que quase todos os homens têm de enfrentar em algum momento, também criam tensão. O impacto do dedo de um médico sendo enterrado subitamente em seu ânus dura muito mais tempo do que o choque e a dor iniciais. Além disso, nos últimos anos, a glândula prostática tornou-se um importante motivo de preocupação médica, com a crescente incidência de câncer na próstata.

Por todas essas razões, a área anal tornou-se um terreno difícil para explorar e apreciar. Mas esse condicionamento social traumático pode ser mudado. Existe um novo desafio pela frente: relaxar essa área tensa e proibida e permitir que ela seja curada, seja nutrida, se torne uma fonte de grande prazer, independentemente de quaisquer julgamentos ou tabus culturais. Está na hora de todos nós reconhecermos que essa parte do corpo masculino precisa de tanto cuidado e atenção quanto qualquer outra parte.

EXERCÍCIO: ESTIMULANDO A PRÓSTATA EXTERNAMENTE

Objetivo e Benefícios

Aprofundar a experiência do parceiro do sexo masculino quanto ao aspecto receptivo de sua sexualidade estimulando sua glândula prostática. A próstata é estimulada externamente massageando a área do períneo, entre os testículos e o ânus. Essa prática abre o caminho para uma experiência de orgasmos múltiplos e implosivos em oposição ao orgasmo explosivo da ejaculação normal.

A estimulação da próstata lhe dá, Shiva, uma experiência comparável ao orgasmo do Ponto G feminino. Você sentirá como o prazer sexual pode espalhar-se de seu Vajra para sua próstata do mesmo modo que o prazer de uma mulher se espalha de seu clitóris para seu Ponto G.

A estimulação combinada de seu Vajra e de sua próstata lhe permite ligar dois tipos distintos de prazer: sensações sexuais dirigidas para o exterior e sensações dirigidas para o interior.

Quando você ejacula, os músculos ao redor de sua próstata têm uma reação reflexa, uma série de pulsações ou contrações que ajudam a ejetar sêmen para fora da uretra. Estimulando a próstata, você pode sentir um fluxo sutil e corrente de sensações prazerosas que não necessitam de ejaculação.

Preparativos

- ✧ Seja delicada e carinhosa ao explorar essa área. Quando receber uma massagem na próstata, talvez haja suaves sensações de desconforto temporário, que são naturais quando se sensibiliza uma área esquecida do corpo. É melhor não trabalhar diretamente na próstata por mais de cinco a sete minutos nas primeiras sessões.
- ✧ Se você teve recentemente inflamação da próstata, ou uma infecção nessa área, ou tem um histórico médico de problemas na próstata, você não deve fazer essa massagem, a não ser que receba permissão de seu médico.
- ✧ Shiva, certifique-se de tomar um banho de chuveiro e limpar completamente seus órgãos genitais e seu ânus. Uma das ajudas mais importantes para a estimulação fácil e confortável da próstata é os dois parceiros saberem que o ânus está limpo.
- ✧ Shakti, talvez você queira adotar a atitude de um estudante de medicina, concentrando-se em alcançar uma estimulação habilidosa experimentando e trocando informações.
- ✧ Shakti, crie o Círculo Mágico enquanto Shiva se prepara para receber a massagem.
- ✧ Certifique-se de que as unhas de suas mãos estão curtas e suaves.
- ✧ Se desejar, pode usar luvas de borracha como uma precaução higiênica extra.
- ✧ Use muito lubrificante à base de óleo.
- ✧ Reservem 45 minutos para este exercício.

ESTÁGIO 1: PRELIMINAR COM MASSAGEM VIGOROSA

Shakti, dê as boas-vindas a Shiva no Círculo Mágico de vocês.

Comece com uma Saudação do Coração e um longo Abraço Profundo.

Shakti, tire o roupão do seu amado e ajude-o a deitar-se de bruços. Se desejar, pode trabalhar em uma mesa de massagem.

Comece a dar a Shiva uma massagem profunda e dinâmica ao redor das nádegas dele, incluindo suas costas inferiores, seu sacro e a parte de cima de suas coxas. Essa é uma preparação importante para aproximar-se da próstata. Faça seus movimentos de massagem a partir de seu hara — centro de equilíbrio, abaixo do umbigo — usando todo o seu corpo.

*Sinta sua individualidade como uma folha
saudável. Você sente a seiva
fluindo da videira de seu eu mais íntimo.*

— *The Bird Tribe Book*

• Seja brincalhona. Divirta-se. Massagear as nádegas pode ser um pouco como amassar massa de pão em uma padaria.

Termine colocando uma mão em cada nádega e sacudindo-as vigorosamente por dois ou três minutos, então alise a parte de trás das pernas desde suas nádegas até os seus pés. Bata de leve nas solas dos pés dele, fazendo a energia assentar.

ESTÁGIO 2: EXCITANDO O RAI0 (ESTIMULAÇÃO DO VAJRA)

Shakti, quando tiver terminado, peça a Shiva para virar-se de frente e reclinar-se na posição semideitada, apoiado em almofadas ou travesseiros.

Dedique-se à sintonia com Shiva, segurando seu órgão sexual com uma das mãos em concha, enquanto coloca sua outra mão no centro do coração dele. Olhe amorosamente nos olhos dele, sentindo a confiança e a excitação fluindo entre vocês. Diga-lhe algo maravilhoso, como: “Isso tudo é para você. Eu amo você; permita-se receber.”

Respirem juntos com profundidade e harmonia.

Shakti, como aconteceu com a estimulação de seu Ponto G, é importante Shiva estar completamente estimulado sexualmente antes de você começar a acariciar sua próstata. A dilatação do Vajra ajuda quaisquer tensões ao redor da área da próstata a atenuarem-se e relaxarem.

Lubrifique o Vajra de Shiva com bastante óleo e comece a estimular esse cetro de poder dos modos que você já aprendeu. Percorra seu repertório de habilidades e movimentos, trazendo prazer orgástico ao seu parceiro, então fixe-se em um ritmo regular que leve Shiva a um clímax de excitação sexual.

Shiva, use sua palavra de código para parar pouco antes do ponto de não-retorno.

Shakti, cesse a estimulação, deixando sua mão descansar no Vajra dele.

Shiva, relaxe, respire devagar e profundamente, permitindo que suas sensações orgásticas sejam absorvidas e se espalhem por sua pélvis. Agora você está pronto para passar para a próstata.

ESTÁGIO 3: MASSAGEANDO A ÁREA DO PERÍNEO

Shakti, depois de estimular o Vajra do seu parceiro por quinze a vinte minutos, levando-o a vários clímax, pergunte-lhe: “Agora eu gostaria de me concentrar em sua próstata. Está bem para você?”

Se ele disser “sim”, comece a explorar a área do períneo.

Shakti, comece alisando a superfície da pele entre os testículos e o ânus de Shiva. Sinta a saliência logo abaixo dos testículos que forma a raiz do Vajra de Shiva, então volte na direção do ânus, observando quando seus dedos começam a tocar em uma área macia e carnuda. Este é o períneo, onde a próstata se localiza dentro do corpo.

Sinta os dois ossos grandes da pélvis de Shiva, na parte de baixo das nádegas, e corra os dedos por estes na direção do períneo. Mais uma vez, você se verá empurrando uma área macia e carnuda.

Shiva, talvez você descubra que, por essa área não ser tocada com frequência, talvez ela seja muito insensível. Dê a Shakti bastante tempo para encontrar seu caminho. Quanto mais familiarizada ela ficar com esse território, mais prazer ela poderá dar a você posteriormente.

Shakti, os movimentos seguintes destinam-se a afrouxar e relaxar a área do períneo, trazendo sensibilidade e vida, liberando tensão. Talvez você deseje colocar uma pequena almofada sob as nádegas de Shiva para tornar a área mais acessível.

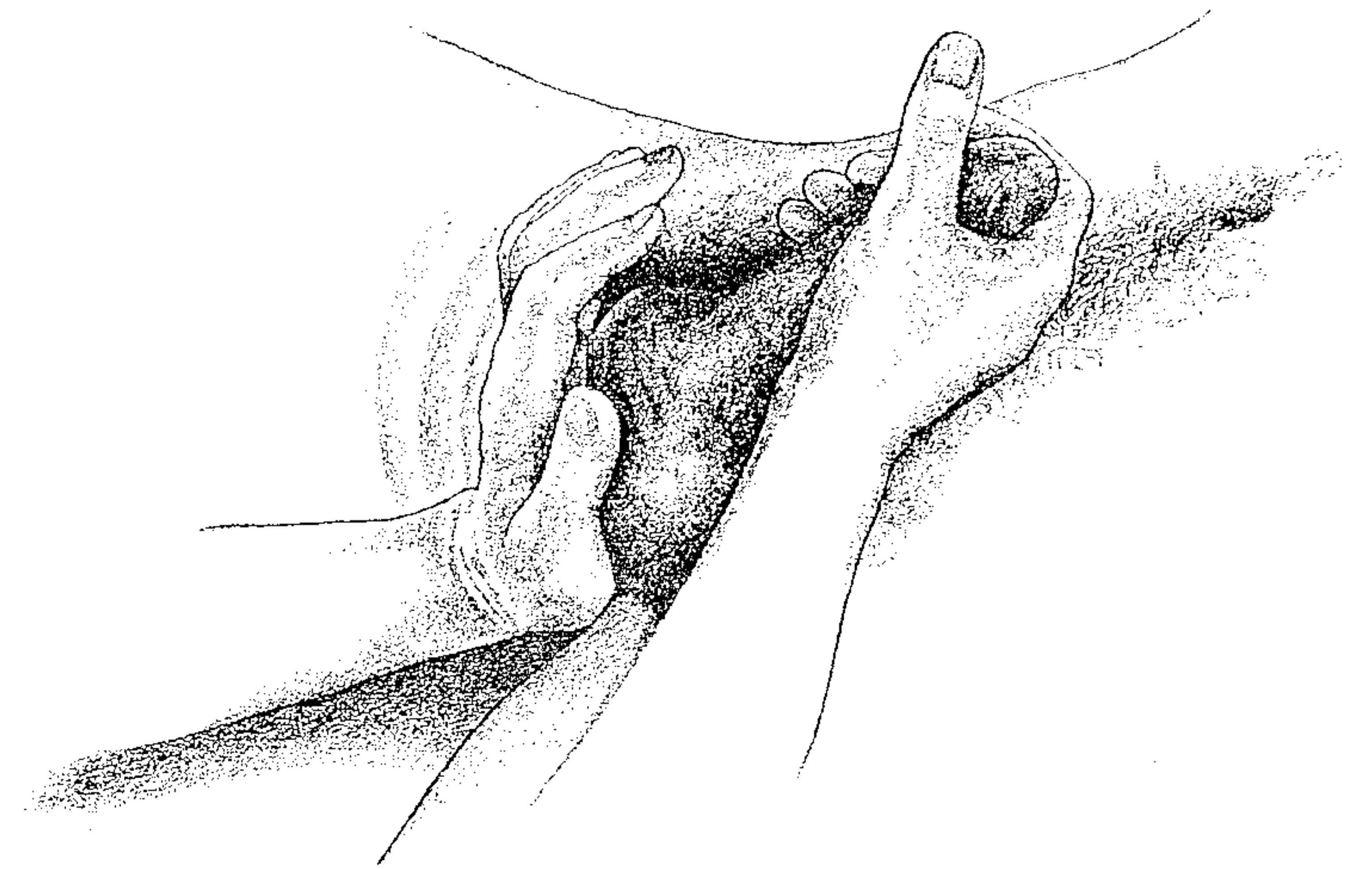
Pressionando com os Dedos Shakti, pressione com os dedos a área entre os testículos e o ânus, sentindo onde ela é dura, onde ela é macia. Talvez você verifique que pode pressionar bem profunda e fortemente na área macia que cobre a próstata.

Use a pressão do seu dedo indicador e do dedo médio para encontrar o ponto mais prazeroso, experimentando enquanto seu parceiro guia você: “Sim, aqui, agora tente mais para cima, um pouco para baixo...”

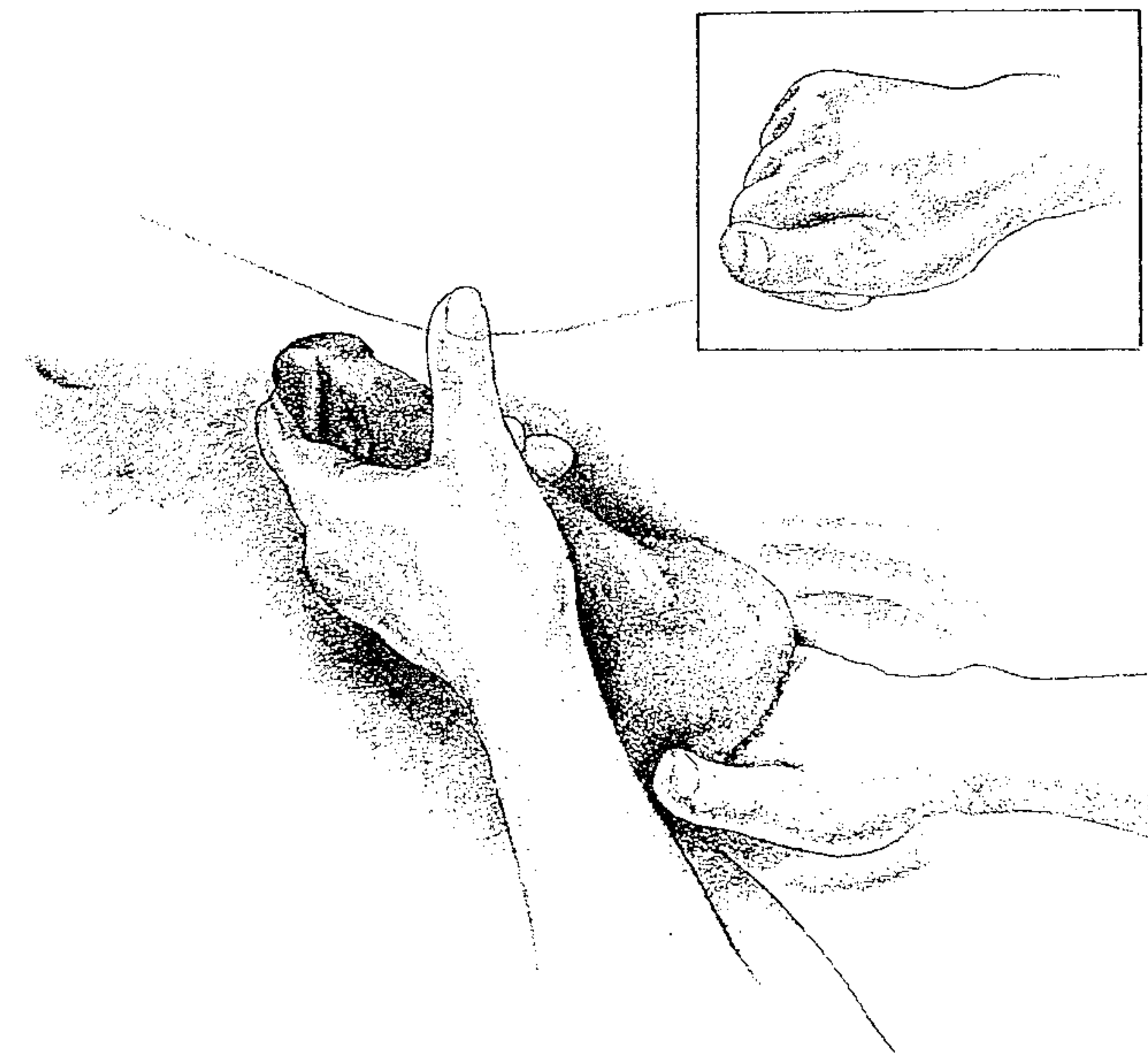
Shiva, quando Shakti iniciar a massagem, comece a Pulsação PC, contraindo ritmicamente os músculos ao redor do seu períneo e do seu ânus enquanto inspira profundamente pela boca. Mantenha a garganta aberta.

Ao inspirar, imagine que está levando o ar até o coração. Ao expirar, imagine que está empurrando a energia para baixo, na direção da sua pélvis. Isso ajudará a relaxar a tensão em todas as partes do seu corpo.

Guie Shakti. Diga-lhe de quanta pressão você precisa.



Estimulação externa da glândula prostática: vibrações aplicadas no períneo, enquanto é dado prazer ao pênis.



Estimulação externa da próstata: vibrando e pressionando o punho no períneo.

Pressionando com os Nós dos Dedos Shakti, feche a mão em um punho e comece a pressionar delicadamente com os nós de seus dedos em toda a área

perineal. Mantenha estreita comunicação com Shiva, perguntando-lhe: “Está forte o bastante? Que tal se eu fizer assim?”

Uma vez que você saiba o ponto e a pressão, você se lembrará mais tarde como usar um dedo ou um nó do dedo para impedir Shiva de ejacular em estados de alta excitação.

Vibrando com o Punho Coloque a mão em punho e pressione com a área achatada — entre o primeiro e o segundo conjunto de nós de dedos — o assoalho perineal. Sacuda seu punho, vibrando toda a área, enviando tremores que pulsam no períneo. Com sua mão livre, massageie o peito e a barriga de Shiva.

Incentive Shiva a mover seu corpo, empurrar para a frente a pélvis, emitir sons, de modo que a vibração possa expandir-se e espalhar-se em sua pélvis e em seu peito.

Vibrando com as Duas Mãos Deslize seus dedos sob a base da espinha de Shiva (a área do cóccix), de modo que a base de sua mão pressione seu períneo. Descanse sua mão esquerda na parte inferior da barriga de Shiva. Agora você está segurando toda a pélvis inferior entre suas duas mãos. Usando todo o seu corpo, movendo a partir de seu hara, agite suas mãos de modo que essa área vibre.

ESTÁGIO 4: CRIANDO A EXCITAÇÃO SEXUAL

Shakti, agora que energizou a área ao redor do períneo de Shiva, você pode experimentar estimular o Vajra e a próstata juntos.

Primeiro, passe óleo no Vajra e comece a alisar a haste, usando seu estilo favorito, fazendo essa vara mágica ficar em um estado de alerta, ereto.

Quando o Vajra estiver ereto, estimule o períneo com sua mão livre, pressionando firmemente com seus dedos ou nós dos dedos. Massageie o períneo com um movimento circular, ou esfregando para cima e para baixo, ou dando pulsações rápidas no local.

Comece a massagear o Vajra de Shiva e a área do períneo no mesmo ritmo. Esse ritmo regular, com combinação de estímulos, pode ajudá-lo a criar excitação sexual, sem ficar concentrado demais nas sensações em seu Vajra.

A pedra filosofal transforma metal puro em ouro. No coração da jóia, o amor e a paixão podem transformar alguém em pura consciência.

— Alquimia Tântrica

Eis aqui um bom movimento para tentar: pegue o Vajra em sua mão direita, segurando-o na base. Com sua mão esquerda, faça um círculo com

seu polegar e seu dedo indicador, contendo o saco escrotal, logo abaixo do Vajra, de modo que todo o saco fique na palma de sua mão, enquanto você pressiona o períneo com a parte achatada de seus dedos, entre o primeiro e o segundo conjunto dos nós.

Experimente essa posição, alisando o Vajra com sua mão direita, enquanto vibra o períneo com a esquerda.

Shiva, diga a Shakti que sensação você está tendo — que grau de intensidade, pressão e velocidade você precisa.

Eis aqui uma dica excelente: Shiva, nos estágios iniciais, enquanto Shakti está se familiarizando com a massagem da próstata externa, você pode querer estimular você mesmo seu Vajra. Você pode levar-se a um clímax sexual, expandindo sua consciência para abranger novas sensações criadas por Shakti. Isso pode ser muito excitante para você e também dá a Shakti mais liberdade para concentrar-se na área do períneo.

Shakti, se você achar difícil acariciar o períneo diretamente de frente para ele, peça a Shiva para abrir mais as pernas, para que você possa permanecer nos ângulos certos em relação à área genital dele.

ESTÁGIO 5: CLÍMAX COM COMBINAÇÃO DE ESTÍMULOS

Shakti, leve Shiva a um clímax orgástico com estimulação forte e combinada do Vajra e do períneo.

Shiva, entregue-se realmente ao seu prazer, respirando fortemente, esfregando seu períneo de encontro às mãos de Shakti empurrando para baixo sua pélvis, movendo seu corpo, fazendo sons. Concentre-se em suas sensações sexuais e busque aumentá-las, incentivando Shakti a estimular você de qualquer maneira que traga mais excitação.

No clímax, pare, use a palavra de código, cesse toda a estimulação.

Shiva, relaxe seu corpo, respire lenta e profundamente, concentrando-se nas sensações agradáveis que estão pulsando pela sua pélvis.

Permita que essas sensações ocorram, mesmo que elas pareçam estranhas e novas para você. Entregue-se a elas. Sinta como o Vajra e a próstata estão complementando-se um ao outro nessa dança orgástica.

Repita esse processo quantas vezes desejar.

Encerre a sessão com um Abraço Profundo.

Shiva, agradeça a Shakti por sua boa vontade em lhe dar novas dimensões de prazer.

Façam uma breve pausa e então dêem *feedback* um ao outro.

Terminem com uma Saudação do Coração.

Cinco Pontos Básicos para Massagear o Períneo

Eis cinco pontos básicos para lembrar ao estimular a próstata externamente:

1. Começar com massagem vigorosa ao redor das nádegas.
2. Estimular o Vajra antes de tocar na área do períneo.
3. Explorar vários movimentos no períneo.
4. Dar estimulação rítmica e combinada ao Vajra e ao períneo.
5. Praticar o clímax sem ejacular.

Indicações

MISTURANDO EXCITAÇÃO INTENSA COM RECEPTIVIDADE

Shiva, o primeiro problema que você pode encontrar quando Shakti massageia sua área do períneo é que, quanto mais relaxado você ficar ao redor do seu ânus e de sua próstata, menos excitação você pode sentir em seu Vajra.

Você pode contornar essa tendência pedindo a Shakti que continue a estimular seu Vajra enquanto massageia seu períneo, mas, se você perder sua ereção, não há necessidade de se preocupar: esse é um estágio para atravessar no caminho para o prazer orgástico altamente expandido.

O foco de sua atenção não deve ser em manter uma ereção, mas em explorar e desfrutar as novas sensações que estão sendo criadas ao redor da sua área da próstata. Aqui, Shakti está ajudando você a abrir o aspecto receptivo de sua sexualidade.

Quando, com a ajuda de Shakti, você tiver adquirido a habilidade de misturar excitação sexual intensa com relaxamento e receptividade, você será capaz de sentir um prazer orgástico que pode durar até dez a vinte minutos. Isso acontece quando a área ao redor da sua próstata e do seu ânus está relaxada e sensibilizada.

PROCEDIMENTO HIGIÊNICO ESPECIAL

Estamos prestes a passar para a terceira e última fase de exploração da alquimia do orgasmo masculino, no qual Shakti estimulará a próstata de Shiva internamente, penetrando delicadamente no canal anal com seus dedos e massageando a glândula diretamente.

Antes de fazer isso, porém, há um procedimento higiênico especial que eu incentivo Shiva a praticar. Muitas mulheres estão acostumadas a usar uma ducha vaginal, mas existe um certo tabu em relação a usar a mesma técnica para a passagem anal, especialmente entre homens heterossexuais. Tais práticas podem provocar sentimentos incômodos em relação à homossexualidade, ou o risco de ser considerado um efeminado por sua parceira.

Contudo, posso assegurar-lhe que este método simples e fácil de limpar seu reto será muito apreciado por sua parceira. Ela se sentirá grata por seu cuidado higiênico, pelo reconhecimento de que o papel dela neste exercício está sendo inteiramente apoiado por você. Além disso, uma ducha de limpeza, ou enema, usando água morna, sensibilizará a área ao redor da sua próstata e ajudará você a sentir mais prazer.

Lembre-se, por mais chocante ou constrangedor que possa parecer, esse gesto de limpar sua passagem retal não é realmente diferente de limpar o porão de sua casa. Você está limpando-se e purificando-se de “lixo emocional” — sob a forma de tensões e couraças criadas por raiva contida, treinamento do uso da privada na infância etc. — que foi armazenado nessa área do corpo desde a infância.

Em minha experiência de apresentar muitos casais a essa prática, descobri que, além de aumentar o prazer sexual, a massagem interna pode ajudar a abrandar e diminuir as hemorróidas; ela também mantém a glândula prostática saudável e energizada.

EXERCÍCIO: ESTIMULANDO A PRÓSTATA INTERNAMENTE

Objetivo e Benefícios

Proporcionar a Shiva sensações orgásticas máximas, estimulando internamente sua próstata, e estimulando ao mesmo tempo seu Vajra. Este exercício dá a Shiva a experiência tântrica de equilibrar suas energias masculina e feminina: uma forte energia masculina está sendo despertada em seu Vajra, enquanto sensações femininas receptivas estão sendo geradas em sua área da próstata.

*Lingam e Shakti são feitos um para o outro,
pois de que outra maneira poderia vida
nova nascer? O desejo junta o homem e a
mulher em uma união ardente.*

— Kama Sutra

Depois dessa experiência, Shiva pode entender Shakti mais plenamente, pois agora ele sabe como é receber prazer através da penetração.

Outro benefício desta prática é sensibilidade aumentada no Vajra de Shiva durante contato com a Yoni de Shakti na relação sexual.

Ela também proporciona as sensações mais profundas e mais fortes de orgasmo masculino que se revelarão inestimáveis na prática da magia sexual.

Shiva, neste exercício, você vai às próprias raízes do poder criativo masculino na área onde o sêmen se mistura com os fluidos prostáticos, reverenciando e demonstrando afeição por essa parte de seu templo terreno. Ao fazê-lo, você sentirá a excitação extra de descobrir uma área inteiramente nova de prazer que foi ignorada anteriormente.

Preparativos

- ✧ Shakti, para uma massagem de próstata interna, é importante que as unhas dos dedos de suas mãos estejam bem aparadas e lixadas para ficarem redondas e macias, sem pontas nem cantos ásperos.
- ✧ Você pode comprar luvas de borracha para cobrir seus dedos, se quiser usá-las para a estimulação interna da próstata. Isso também protegerá os delicados e sensíveis tecidos internos de quaisquer pontos ásperos em seus dedos.
- ✧ Tenha lenços ou toalhas de papel a mão.
- ✧ Shiva, limpe seu canal anal, compre um saco de enema pequeno ou de “viagem” em uma drogaria. Ou peça a Shakti para comprá-lo para você. Use duas xícaras de água morna, acrescentando algumas gotas de um germicida natural (como, por exemplo, óleo de lavanda essencial) para limpeza adicional. Quando tiver terminado, tome um banho de chuveiro e prepare-se para ser paparicado.
- ✧ Shakti, é sua tarefa preparar o Círculo Mágico. Para este exercício delicado, tome o cuidado especial de criar um ambiente protetor e receptivo para Shiva.
- ✧ Reservem noventa minutos para este exercício.

ESTÁGIO 1: EXCITANDO O VAJRA

Shakti, conduza Shiva para dentro do Círculo Mágico.

Comecem com uma forte dança rítmica, pulando para cima e para baixo, assentando a energia, a fim de que vocês dois se sintam energizados e centrados.

Shakti, convide Shiva para reclinar-se sobre travesseiros grandes e fique perto dos órgãos sexuais dele, como no exercício anterior.

Como acontece com a estimulação externa da próstata, é bom começar estimulando o Vajra de Shiva. Isso deixará intumescida a área ao redor da próstata com sangue, relaxe quaisquer tensões e aumente a consciência de Shiva em relação a essa glândula invisível.

Certifique-se de que Shiva fique completamente excitado, levando-o a um clímax de excitação alisando seu Vajra. Aproxime-se do ponto de não-retorno pelo menos uma vez.

É importante que você mantenha contato com o Vajra durante toda a sua exploração da próstata, dando estimulação ocasional, pois isso ajudará Shiva a se sentir seguro em sua sexualidade masculina e confiar no que você está fazendo.

ESTÁGIO 2: BATENDO NA PORTA

Shakti, passe óleo no ânus e na fenda entre as nádegas de Shiva.

Comece a massagear lentamente e a acariciar a parte externa do ânus.

Use bastante lubrificante. Isso pode ser uma sensação nova e excitante para Shiva, mas também pode ser muito assustador; portanto, não se apresse.

Pergunte a Shiva qual a sensação que ele está tendo.

Shiva, se você está se sentindo nervoso, faça a Pulsção PC e balance sua pélvis para trás e para a frente, respirando fortemente pela boca, emitindo sons. Essa preparação dinâmica ajudará o sangue a fluir para a área, trazendo energia nova e vitalidade, e ajudará a dissolver quaisquer tensões.

Shakti, quando se sentir pronta, posicione seus dedos no ânus de Shiva, esperando na porta, e pergunte: “Posso entrar?”

Se Shiva disser “sim”, pressione a abertura anal com seu dedo indicador, usando muito lubrificante.

Shiva, fazendo delicadamente a Pulsção PC, espremendo os músculos ao redor de seu ânus e períneo, você verá que esse movimento suga o dedo indicador para dentro da abertura anal.

ESTÁGIO 3: PENETRANDO NO ÂNUS

Shakti, muito lentamente penetre no ânus com seu dedo médio ou indicador. Ao fazê-lo, talvez você sinta o músculo do esfíncter de Shiva (o músculo que cerca a abertura anal) ficar tenso e rígido. Se isso acontecer, faça uma pausa e espere que a área relaxe. Quando a tensão passar, agite seu dedo muito delicadamente por alguns momentos, então penetre um pouco mais fundo. Prossiga de modo muito lento e sensível, permitindo que a área relaxe.

Quando seu dedo tiver penetrado cerca de dois centímetros, dobre-o em posição de gancho e comece a rodear o esfíncter anal por dentro, pressionando ao redor da abertura anal por dentro.

Pressione lentamente. Depois de algum tempo, você também pode começar a vibrar seu dedo um pouco.

Shiva, respire profundamente pela boca, enquanto Shakti massageia o aro interno do seu músculo do esfíncter. Se você encontrar muitas tensões nessa área, talvez sinta que precisa passar uma ou mais sessões apenas relaxando essa área. Não tente forçar, deixando para trás qualquer desconforto ou dor. Seja delicado com você mesmo. Guie Shakti, para que a penetração e a estimulação aconteçam em um ritmo que seja confortável para você.

ESTÁGIO 4: ENCONTRANDO A PRÓSTATA

Shakti, você saberá que pode penetrar mais profundamente quando sentir que o ânus de Shiva está relaxado e confortável. Agora os músculos estão ficando acostumados com o seu toque. Sua penetração é bem-vinda.

Continue explorando o lado interno do ânus. Pergunte a Shiva: "Que sensação isto lhe dá?" Mantenha uma comunicação estreita um com o outro.

Mova seu dedo mais para dentro da passagem anal, curvando-o ligeiramente para cima, até que encontre um corpo firme e redondo de tecido que tenha a forma de uma castanha. Isso é a próstata.

Shiva, você provavelmente perceberá uma sensação profunda e desconhecida — pode ser prazerosa ou talvez pareça apenas estranha — quando o dedo de Shakti pressionar a sua próstata. Quando isso acontecer, informe-lhe que encontrou o ponto certo.

Leve bastante tempo para explorar toda a área.

Mais uma vez, eu gostaria de assegurar a Shiva que não há necessidade de se preocupar se você perder a ereção. É mais importante adquirir uma compreensão mútua do território.



Estimulação simultânea da próstata e do pênis

Ajude Shakti a localizar a próstata e ficar familiarizada com sua forma, seu tamanho e até onde ela pode apertá-la. Lembre-se, você é o guia.

ESTÁGIO 5: ESTIMULANDO A PRÓSTATA

Shiva, no começo, talvez as sensações que você tem quando Shakti pressiona sua próstata não sejam necessariamente prazerosas. Talvez elas pareçam estranhas. Ou talvez você não sinta muita coisa. Como o Ponto G, a estimulação da próstata leva às vezes duas ou três sessões para tornar-se uma experiência prazerosa.

Shakti, comece a estimular delicadamente toda a área da próstata.

Existem três movimentos básicos para esse tipo de massagem:

1. Faça um movimento em ziguezague sobre a próstata e o tecido circundante com seu dedo.
2. Mova a próstata para cima e para baixo com seu dedo.
3. Mantenha seu dedo sobre a próstata e então agite levemente sua mão com um movimento pulsante, vibrando a próstata.

Shiva, talvez você queira fazer a Pulsação PC e girar sua pélvis levemente, enquanto Shakti estimula sua próstata. Ou talvez você deseje ficar imóvel, a fim de sentir as sensações de maneira mais precisa.

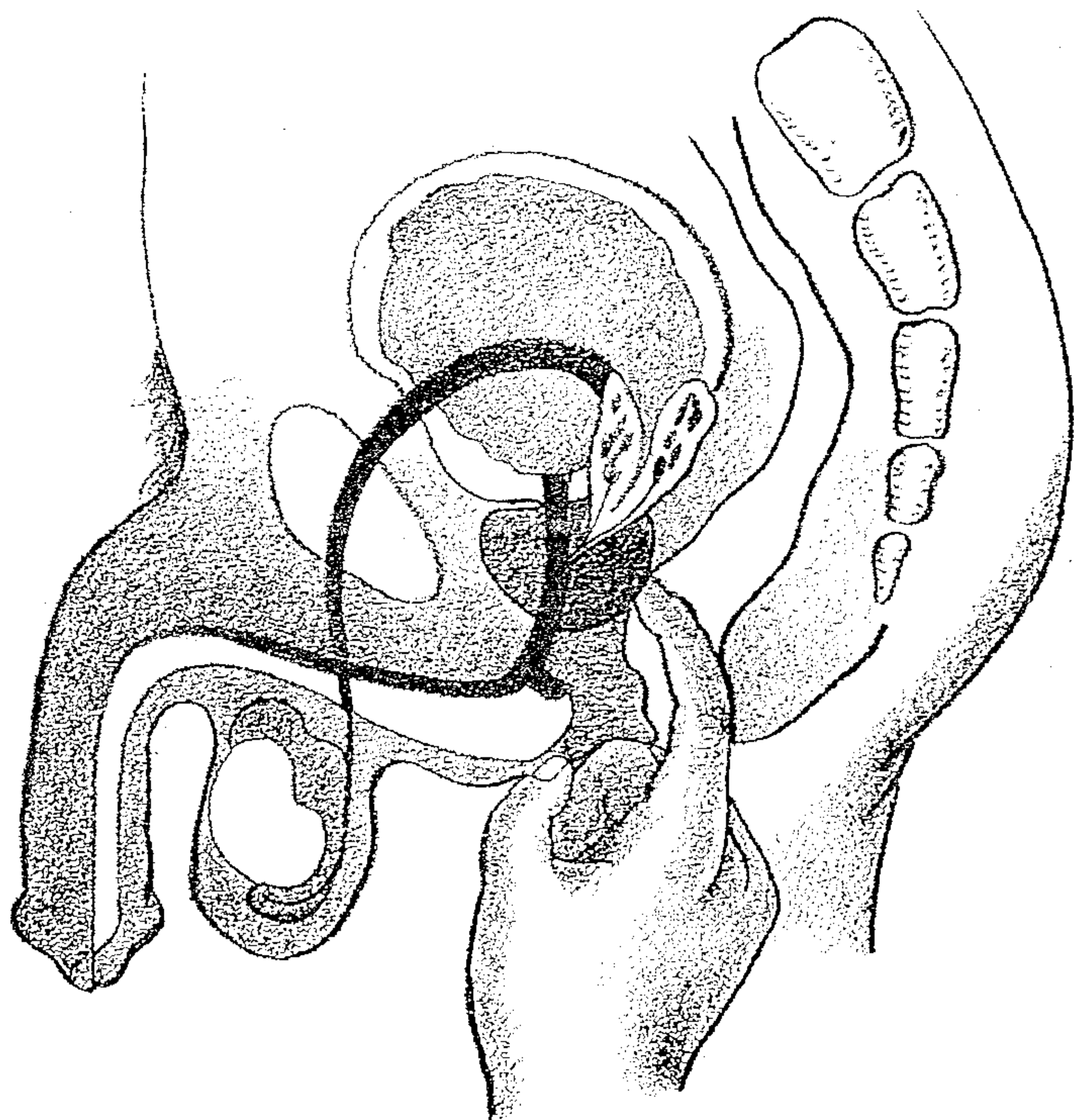
Uma boa maneira de liberar tensão é pedir a Shakti para vibrar seu dedo sobre a próstata, enquanto a outra mão estimula seu pênis. Ou talvez você deseje concentrar-se exclusivamente nas sensações em sua próstata, sem estimular o pênis.

Respire fortemente pela boca, enviando energia nova para sua pélvis.

Dê a Shakti comunicação clara sobre como você quer que ela toque em sua próstata, a fim de trazer prazer e sensibilidade a essa área.

Incentive Shakti a usar movimentos que ajudem você a sentir sua próstata ao máximo.

Shakti, seja delicada e use bastante lubrificante. No começo, a massagem da próstata deve continuar por não mais do que cinco minutos, e fique sempre alerta para parar a prática se houver quaisquer sensações dolorosas ou uma sensação de irritabilidade.



Como estimular a próstata através do ânus.

ESTÁGIO 6: ESTIMULAÇÃO COMBINADA DO VAJRA E DA PRÓSTATA

Shiva, quando começar a sentir sua próstata e ficar familiarizado com o território, pode pedir a Shakti para começar a expandir a experiência massageando simultaneamente sua próstata e estimulando seu Vajra.

Shakti, experimente manter um dedo na próstata de Shiva enquanto, com sua outra mão, começa a estimular seu Vajra. Use bastante lubrificante nos dois órgãos.

Eis aqui um movimento combinado que eu chamo de “Encontro de Dois Amigos”.

Encontro de Dois Amigos Para descrever esse movimento combinado, imaginemos que a mão direita de Shakti está segurando o Vajra, enquanto o dedo indicador de sua mão esquerda está dentro do ânus, pressionando delicadamente a próstata de Shiva.

Shakti, primeiro, estimule fortemente o Vajra com sua mão direita, mantendo seu dedo indicador esquerdo imóvel sobre a próstata. Quando sensações prazerosas começarem a se espalhar pelo Vajra — ele não precisa

estar totalmente ereto —, comece seus movimentos combinados: penetre na passagem anal com seu dedo indicador esquerdo, passando sobre e acariciando a glândula prostática, enquanto, ao mesmo tempo, alisa o corpo do Vajra com sua mão direita.

Desse modo, parece que seu dedo indicador esquerdo dentro do canal anal de Shiva vai juntar-se à sua mão direita na base do Vajra, como o encontro de dois amigos. Então, puxe seu dedo para trás enquanto alisa o corpo do pênis para cima, como dois amigos se separando, então empurre para dentro de novo, enquanto alisa o Vajra para baixo, como dois amigos se encontrando, e assim por diante.

Você pode variar esse movimento básico de várias maneiras; por exemplo, alisando o corpo do Vajra enquanto pressiona a próstata, ou fazendo um movimento de ziguezague ao redor dela.

Shiva, é sua tarefa dar a Shakti indicações claras, dizendo-lhe o que funciona, como você quer, que pressões e ritmos são bons. Seja tão detalhado quanto quiser.

Lembre-se, pode levar várias sessões antes que sua próstata seja sensibilizada e antes que Shakti tenha descoberto exatamente os movimentos certos para levar você ao orgasmo; portanto, não se apresse.

Uma boa dica: como no caso do exercício anterior, pode ser excitante para Shiva estimular seu próprio Vajra, enquanto Shakti aplica estimulação rítmica à sua próstata. Experimente essa técnica.

ESTÁGIO 7: MOVENDO-SE PARA UMA CORRENTE DE RESPOSTA ORGÁSTICA

Shakti, fixe-se em um ritmo regular de massagem simultânea, usando uma combinação de movimentos que dê prazer a Shiva.

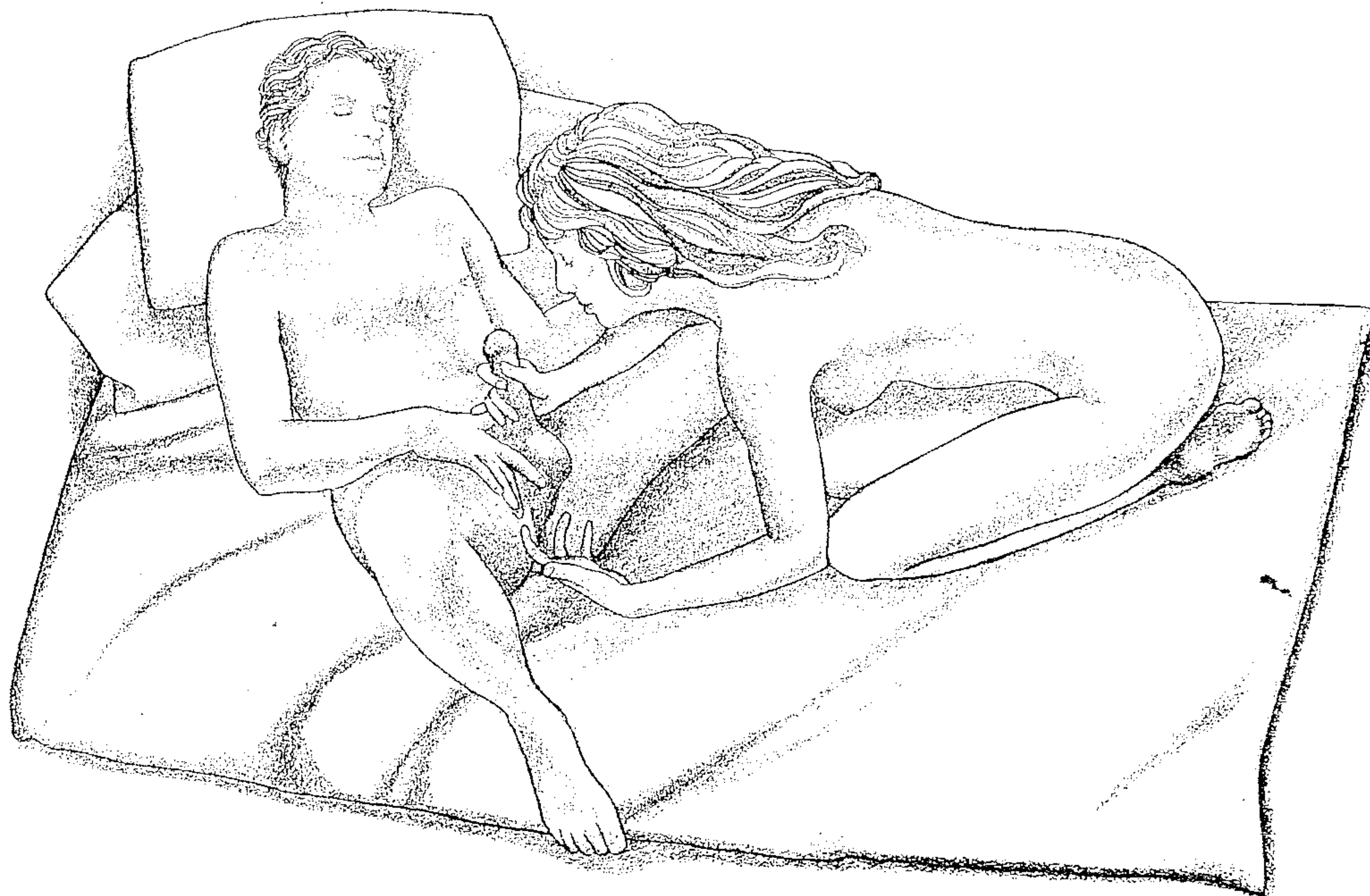
Pergunte a Shiva: “Está pronto para chegar ao clímax?”

Se ele disse “sim”, aumente a estimulação nas duas áreas, segurando o Vajra firmemente, alisando para cima e para baixo, enquanto vibra seu dedo na próstata.

Shiva, talvez você queira usar as Três Chaves para intensificar as sensações sexuais que estão espalhando-se pelos seus órgãos genitais e por sua área pélvica: acelere e aprofunde sua respiração, mova seu corpo com investidas pélvicas fortes, faça sons que expressem como você se sente. Ou talvez você queira relaxar profundamente, tornando-se ainda mais receptivo às sensações intensas que Shakti está criando.

Busque o seu êxtase, busque o seu prazer, busque a sua excitação, de qualquer maneira que pareça apropriada, alcançando novas altitudes orgásticas.

Quando chegar ao momento imediatamente anterior à ejaculação, use sua palavra de código. Diga “Agora!”.



Dois amigos se encontrando. Dando ao homem um orgasmo combinado, estimulando o pênis e a próstata simultaneamente.

Shakti, cesse toda estimulação, mas mantenha seu dedo pressionando firmemente a próstata de Shiva, pois isso o ajudará a não ejacular.

Shiva, agora é hora de relaxar totalmente. Sinta a excitação orgástica que foi gerada em toda a sua área pélvica. Entregue-se a essas sensações incríveis, deixe-as pulsar por sua pélvis, sua barriga, suas coxas, espalhando-se pelo seu corpo em ondas de prazer orgástico. Respire lenta e profundamente.

Quando se sentir pronto, comece de novo. Peça a Shakti para dar estimulação combinada a seus dois pontos de prazer. Continue desse modo, movendo-se para alturas cada vez mais elevadas de excitação sexual.

Com cada pico, as deliciosas ondas de energia sexual em sua área pélvica se tornarão mais expandidas, mais intensas, mais contínuas.

Logo, é provável que você sinta uma corrente de excitação orgástica sutil e contínua por dentro, requerendo pouca estimulação. Permita que essas sensações orgásticas tomem conta de você. Deixe-as inundar todo o seu corpo. Perca-se nelas.

Agora não há necessidade de conter ou controlar nada, porque você está totalmente entregue. Você não está fazendo nada. Está apenas acontecendo, como se você estivesse flutuando, sendo carregado em um rio de prazer orgástico.

Eu nunca faço amor de manhã. Não é bom para a voz. E, além disso, nunca se sabe quem se vai encontrar à tarde.

— ENRICO CARUSO

Esse é o reflexo corrente que traz êxtase orgástico sem qualquer necessidade de ejaculação. Ele pode continuar por dez a vinte minutos, ou até por mais tempo.

Shiva, se você deseja terminar a sessão com ejaculação orgástica plena, peça a Shakti para lhe dar esse prazer final. Ou, se preferir, fique deitado quieto até suas sensações correntes orgásticas desaparecerem gradualmente por si mesmas.

Shakti, depois de um tempo, pergunte a Shiva se está bem retirar-se, então muito lentamente retire seu dedo do ânus dele. Tire sua luva de borracha com uma toalha de papel.

Depois de um momento, sentem-se e dêem-se um ao outro um Abraço Profundo.

Shiva, agradeça a Shakti por sua generosidade em lhe dar tanto prazer. Contem um para o outro o que vivenciaram juntos.

Terminem com uma Saudação do Coração.

Cinco Pontos Básicos para o Orgasmo de Estímulos Combinados

Eis aqui cinco pontos básicos para lembrar quando estiver estimulando a próstata internamente:

1. Estimule o Vajra.
2. Entre delicadamente no canal anal.
3. Explore movimentos na próstata.
4. Desenvolva estimulação combinada da próstata e do Vajra.
5. Pratique o clímax sem ejacular até que a corrente de reflexo orgástico seja desencadeada.

Indicações

A PRÁTICA CRIA A PERFEIÇÃO

Shiva e Shakti, enquanto estiverem aprendendo as técnicas de estimulação combinada, talvez vocês se deparem com momentos em que sintam que não estão chegando a lugar algum.

Nesses momentos, vocês podem pensar “Ah, isso não vai dar certo”, fiquem desanimados e sintam que toda a experiência está fracassando.

Respiração forte pela boca é a chave. É isso que mantém seu corpo energizado e ajuda você a ficar desperto e alerta, concentrando-se em cada etapa do exercício, explorando espaços tranquilos bem como momentos de excitação intensa.

Você pode manter as coisas interessantes experimentando uma multiplicidade de movimentos. Às vezes ajudará concentrar-se exclusivamente no Vajra, às vezes na próstata, às vezes em movimentos combinados, às vezes em outras áreas prazerosas como a entrada do canal anal.

Comunicação positiva e de apoio é muito importante. Lembrem-se de comunicar sensações, movimentos, sentimentos, energia. Evitem críticas, queixas e imposições.

SENTINDO CALOR NA ÁREA DA PRÓSTATA

Shakti, quando você penetrar no ânus nas primeiras vezes, talvez tenha uma impressão de um calor intenso e abrasador penetrando em seus dedos, vindo da próstata ou de algum outro ponto dentro do canal anal.

Calor é um sinal de que tensão se acumulou nesse ponto e está agora liberando-se através de seu toque. Se mantiver seu dedo no ponto onde o calor é mais forte, vibrando-o levemente, você normalmente descobrirá que o calor desaparece depois de alguns minutos e a área está agora mais relaxada.

A POSIÇÃO MUDA

Alguns homens têm dificuldade em ficar deitados de costas durante todo o exercício. Eles se sentem indefesos e até intimidados com a mulher permanecendo continuamente “em cima deles”, em uma posição dominante.

Shakti, se isso acontecer, você precisa mostrar-se disposta a mudar de posição por algum tempo. Por exemplo, Shiva pode sentar-se enquanto você mantém seu dedo em sua próstata. Desse modo, ele pode sentir que “eu estou aberto para você, mas agora também quero mostrar meu poder, que eu sou igual a você”.

Outros homens apreciam muito a sensação de estar na posição receptiva e ficam muito felizes em ficar ali durante todo o exercício.

COMBINANDO ORGASMO COM MAGIA SEXUAL

Shiva e Shakti, vocês têm de ser parabenizados por quebrarem esse tabu cultural importante, entrando no ânus para explorar o mundo do orgasmo masculino expandido, ajudando Shiva a abrir-se para sensações extáticas que a maioria dos homens nunca soube que existiam.

Agora que vocês dois conseguiram expandir seu potencial orgástico, estão prontos para empregar esse poder sexual vivo e tremendamente vital a serviço de sua magia sexual. O próximo capítulo explica como vocês podem fazer isso.



RELAÇÃO SEXUAL MÁGICA:

Fundindo Orgasmo Sexual com Magia

Neste capítulo, a arte da magia sexual chega a um clímax glorioso, unindo sua energia orgástica expandida com sua visão em uma poderosa Relação Sexual Mágica. Neste estágio, a etapa final da magia sexual, você passa com seu parceiro para a penetração sexual e a relação sexual plena, carregando seu Símbolo Mágico com sua energia sexual combinada e trazendo-o para cima através de seus corpos unidos, passando pelos sete centros de energia. Através desse processo alquímico intenso, o poder de seu Símbolo Mágico é refinado e transformado, permitindo que você se conecte com os campos de força vibrantes e universais da Rede Astral e manifeste seu desejo sincero na realidade da sua vida.

A prática da Relação Sexual Mágica une todas as etapas anteriores que você aprendeu neste treinamento sexual mágico, com o tempero extra da penetração sexual e da relação sexual. Ela significa sua formatura como estudante da magia sexual, dando-lhe domínio sobre sua vida.

Para ser bem-sucedido na Relação Sexual Mágica, você e seu amante precisam ter incorporado as habilidades dos capítulos precedentes: despertar seu Mago Interno, curar feridas sexuais, liberar seu Eu Selvagem, criar uma visão mágica juntos, canalizar sua energia sexual e expandir seu potencial orgástico. Em especial, você precisa ter dominado a arte de permanecer no limiar do clímax sexual, alcançando o ponto culminante do seu prazer sexual expandindo ondas de energia orgástica sem liberação ejaculatória.

Eu gostaria de abrir o caminho para sua entrada na Relação Sexual Mágica descrevendo uma sessão praticada por Marissa e Nicholas, dois

magos sexuais cujo Símbolo Mágico da paixão, liberdade e abundância foi descrito no Capítulo 5. A história deles lhe proporciona uma “pré-estréia” do que você pode esperar mais adiante no capítulo, quando passar para os exercícios. Em especial, ela mostra como dois parceiros no amor podem escolher e sintetizar os elementos de que precisam para uma sessão bem-sucedida de magia sexual.

*Abra mão de sua vontade pela
disponibilidade da entrega.*

— GANGIJI

Através do estudo e da prática dos exercícios neste livro, você adquiriu muitas habilidades e técnicas. Forneci intencionalmente muitas opções e alternativas, a fim de incentivar você a estabelecer uma base ampla para sua prática de magia sexual, uma base que não só é útil e prática, mas também rica e diversa.

Contudo, você não precisa recorrer a todas as suas habilidades e conhecimentos em cada sessão. Em vez disso, você precisa ser capaz de selecionar, a partir de um “menu mágico” extenso, as práticas que são adequadas às suas necessidades. É por isso que a história de Marissa e Nick é instrutiva. Ela mostra a você como extrair de suas experiências os elementos que você sente que são mais apropriados.

Outro aspecto importante da história é que ela mostra como duas pessoas fazem a transição de um dia de trabalho comum para uma noite de magia sexual. Essa transição é uma arte delicada e um elemento crucial no sucesso deles. A tendência natural de qualquer indivíduo atarefado é correr de uma ocupação para outra sem fazer uma pausa clara entre as duas. Conseqüentemente, ele ou ela pode trazer as preocupações do dia, a tensão, a pressão e a velocidade de uma mente ocupada para a prática misteriosa e esotérica da magia, o que certamente terá um impacto negativo sobre o ritual. Repare como Marissa e Nick evitam essa armadilha.

Além disso, você verá como esses dois praticantes usam uma técnica de auto-satisfação que oferece um caminho rápido para expandir o orgasmo. Esse processo será ensinado mais adiante no capítulo. Por favor, lembre-se, ao ler a história, de que Nick e Marissa praticavam magia sexual há mais de um ano. O uso que fazem da auto-satisfação é eficaz porque eles passaram muitas sessões ajudando um ao outro a expandir sua capacidade orgástica através de métodos apresentados nos dois capítulos anteriores.

Eis aqui, então, a história deles:

MARISSA: Nós nos encontramos por volta de cinco da tarde, um casal normal tentando estabelecer uma conexão após um dia de trabalho. Nick estava suado, com uma barba de um dia aparecendo em seu queixo — “um tanto sem atrativos como mago do amor”, pensei,

imaginando a sessão prática que tínhamos, em princípio, marcado para aquela noite.

Quanto a mim, minha cabeça parecia o metrô na hora do *rush*, cheia de listas de coisas a fazer. Eu me sentia irritadiça, distraída, realmente sem disposição para magia sexual.

O que fazer? A resposta veio tão rapidamente quanto a pergunta: vá para a natureza, a grande curadora. Nós fomos para a praia, andar ao longo do mar, sentar nas pedras, sentir o vento fresco vindo do mar e o agradável calor do sol que se punha, ficar de mãos dadas e relaxar. Depois de algum tempo, estávamos bastante à vontade para falar sobre a prática.

NICK: Eu sabia que Marissa estava pensando sobre a noite que tínhamos a frente, então decidi falar sobre a questão.

“Então, o que vamos fazer esta noite?”, perguntei.

“Bem, eu gostaria de fazer o que nós combinamos ontem”, respondeu ela, referindo-se a nosso plano para fazer a Relação Sexual Mágica.

“Está certo, mas não quero entrar em nada muito demorado”, opus-me. “Tenho um projeto paisagístico para terminar nos próximos dois dias.”

Sou uma daquelas pessoas que quase sempre tem de dizer “não” ou “talvez” antes que possa dizer “sim” — é um velho hábito, uma forma de autoproteção —, mas na realidade eu estava aguardando ansiosamente a sessão tanto quanto Marissa.

MARISSA: Nós conversamos sobre qual Símbolo Mágico usar. Depois de uma pequena discussão, escolhemos nosso símbolo para amor e liberdade na abundância, com o qual sempre parecemos nos divertir. É um belo quadro de um grande cálice prateado transbordando com água, enquanto acima dele dois pássaros voam por um sol amarelo. Na parte lateral do cálice está gravada a mensagem *Budci*, nossa forma telegráfica da palavra “abundância”, com um coração à sua volta. No fundo, chafarizes de água caem por sobre o cálice em plumas graciosas.

Para nós, esse símbolo significa riqueza em um sentido muito amplo, um sentimento de plenitude e transbordamento, que, através da prática de magia sexual, nos faz sentir tão ricos quanto reis e rainhas.

Quando voltamos da praia, estávamos com muita fome, então preparei uma salada leve com milho cozido e tofu defumado. Mastigamos devagar, sem pressa, para que nossos estômagos não ficassem pesados demais para a prática à frente.

NICK: Preparei o Círculo Mágico na sala de estar, enquanto Marissa fazia o jantar. Eu gosto disso, e gosto de fazê-lo sozinho: conseguir a iluminação certa, fazer a atmosfera parecer mística e sexy, colocando os marcadores e os objetos de poder, pondo um colchão no meio do círculo, e todo o resto... velas, incenso, lubrificantes, toalhas de papel e uma garrafa de água por perto. A idéia geral é que, ao andar no quarto, você olhe ao redor e diga: “Uau! Essa sensação é ótima, vamos fazer amor!”

MARISSA: Nós tomamos um banho de chuveiro juntos, lavando um ao outro de uma maneira divertida e *sexy*. A essa altura, todo o cansaço do dia tinha sido esquecido. Nós parecíamos duas crianças embarcando em uma aventura. Então nós nos perfumamos um ao outro, vestimos nossos quimonos e entramos no Círculo Mágico. Eram nove horas da noite, e estávamos prontos para a magia.

NICK: Ficamos frente a frente com o colchão entre nós, cumprimentando-nos no estilo japonês com uma pequena inclinação, então caminhamos lentamente um na direção do outro. Quando nos encontramos, abri delicadamente a parte da frente do quimono de Marissa e deixei minhas mãos percorrerem levemente seu pescoço, seus seios, sua barriga. Ela abriu meu quimono e nós juntamos nossos corpos em um longo Abraço Profundo.

MARISSA: Nós nos sentamos. Nick colocou o símbolo da abundância entre nós e juntos invocamos as qualidades de cada elemento.

“Que os dois pássaros voem juntos, trazendo-nos liberdade e fluxo.”

“Que o sol amarelo nos traga vitalidade e paixão.”

“Que nossa taça seja enchida com amor abundante até transbordar.”

Sentamo-nos por um momento em silêncio, e então Nick acrescentou: “Dedicamos este ritual a atrair tudo de que precisamos.”

Eu acrescentei: “Riqueza para viver com abundância, um coração aberto para amar generosamente, um transbordamento de alegria, riso e brincadeira em nossas vidas diárias.”

Nós nos recostamos em nossos travesseiros, com nossas pernas abertas, revelando mais de nossa nudez um para o outro, com o Símbolo Mágico entre nós no chão. Sempre acho essa parte do ritual muito excitante. Há algo de delicioso em nos expormos um ao outro dessa forma, como se fôssemos de algum modo estranhos.

NICK: Eu já estava ficando excitado, sentindo-me empolgado. Comecei a me dar prazer, alisando meu Vajra, mostrando orgulhosamente minha ereção para Marissa enquanto ela se acariciava delicadamente. Ela tem um jeito de olhar para mim, com os olhos semifechados, enquanto passa a mão pelo seu corpo, suas coxas e seus seios... uma espécie de olhar que diz: “Quero muito você mas fique longe de mim”, que pode me deixar louco.

MARISSA: Eu estava usando uma das mãos em minha Yoni e a outra nos meus mamilos, acariciando-me, levando-me cada vez mais fundo para as minhas sensações. Depois de algum tempo, cheguei ao meu primeiro clímax sexual, chegando muito perto do orgasmo. Nick fez o mesmo. Então concordamos em começar a trabalhar com nosso Símbolo Mágico. Esse pode ser um momento difícil para mim, porque eu poderia simplesmente continuar me dando prazer, provocando Nick com meus gemidos, provocando-o até que finalmente ele pulasse sobre mim. Mas também é ótimo adiar a paixão, o clímax, brincando com a energia de um modo diferente.

NICK: Olhando para o Símbolo Mágico, comecei a inspirar o ar pela boca, fazendo a Pulsação PC, imaginando que eu estava sugando o símbolo para meus órgãos genitais. Marissa acompanhou meu ritmo, respirando comigo. Então fechei os olhos e visualizei o símbolo dentro dos meus órgãos genitais.

MARISSA: Esta sessão pareceu particularmente sexual; então foi fácil visualizar o símbolo movendo-se para minha Yoni e misturando-se com meus fluidos. Então eu comecei a deslizar o símbolo na direção de Nick, ainda dando-me prazer, arqueando minha pélvis na direção dele, olhando para ele com olhos grandes e sedutores.

Isso foi todo o convite que Nick precisava para mover-se na minha direção. Quando ele se aproximou, eu deslizei minhas pernas sobre as suas coxas até que seu Vajra pressionou contra a abertura da minha Yoni. Nós ficamos sentados eretos, envolvendo-nos um ao outro com nossos braços, beijando e lambendo um ao outro no rosto e no pescoço.

Eu me senti incrivelmente sexual. Mais uma vez, teria sido fácil esquecer o ritual e mergulhar em uma relação sexual apaixonada, mas fiquei me dizendo que não havia pressa.

NICK: Quando meu Vajra encostou nos lábios da Yoni de Marissa, eu comecei a visualizar nosso Símbolo Mágico flutuando entre nossos órgãos sexuais. Lentamente penetrei, cada vez mais fundo, imaginando meu Vajra empurrando o símbolo para dentro de Marissa. Quando eu estava totalmente do lado de dentro, tive a sensação de que o símbolo tinha penetrado por inteiro em nossos primeiros chakras. Então começamos a misturar o símbolo com nossos fluidos sexuais, ligando nossa excitação com a imagem da taça transbordante, dos pássaros voando, dos chafarizes cintilantes...

Começamos a respirar juntos, sugando o ar para dentro de nossos pulmões em grandes sorvos, e depois de algum tempo Marissa começou a guiar a prática, dizendo “Agora o símbolo está em nosso segundo chakra”, e nós fazíamos a energia circular com o símbolo do centro do sexo até o umbigo, subindo desse modo regularmente pelos nossos corpos.

Nós dois estávamos totalmente absortos na prática. Às vezes, ficávamos muito excitados, chegando à beira do orgasmo, mas nunca liberando-o completamente. Às vezes a energia chegava a um platô e se espalhava para fora em ondas através de nossos corpos. Eu tinha a sensação de que poderíamos ter feito amor a noite toda — havia muita energia disponível.

MARISSA: Nós trouxemos nosso símbolo até o sétimo chakra. Senti então uma forte necessidade de passar à minha liberação orgástica. Perguntei a Nick se ele estava pronto para gozar e ele disse: “Claro, vamos lá.” Eu estava sobre Nick, cavalgando-o desvairadamente, buscando o grande clímax porém ainda desejando que o símbolo estivesse ali na minha imaginação, enquanto a energia orgástica estava crescendo, crescendo, chegando perto...

Quando meu corpo sacudiu com espasmos de liberação, permiti que a imagem do símbolo subisse e passasse pelo meu chakra da coroa e pairasse no espaço acima de minha cabeça. Nenhum de nós falou, mas eu sabia que Nick estava fazendo o mesmo. Nós mantivemos o símbolo ali por alguns minutos, sentindo-o ressoar com a Rede Astral; então, eu disse: "Deixe-o flutuar para longe", e o símbolo se afastou, tornando-se cada vez menor, desaparecendo no espaço infinito.

Posteriormente, nós simplesmente ficamos lá, totalmente relaxados, vendo em nossas mentes visões de um resultado bem-sucedido. Vendo-nos juntos, felizes, estimulados, contentes.

ESCOLHENDO SEU CARDÁPIO MÁGICO

Como Nick e Marissa, você pode transformar a Relação Sexual Mágica em uma forma de arte orgástica e erótica. Tudo que você precisa é de uma base prática e de um "cardápio mágico", a partir do qual escolher ferramentas e exercícios adequados ao modo como você se sente.

Eis aqui um exemplo de como poderia ser tal cardápio. Apenas para diversão, apresentei-o sob a forma de um cardápio de restaurante, para que você possa ter um bom apetite e apreciar os deliciosos sabores disponíveis em uma boa refeição de magia sexual.

Arrumando a Mesa

Crie uma reserva de objetos a partir dos quais você possa escolher coisas para tornar seu Círculo Mágico bonito. Selecione de uma variação de iluminação suave, velas, incenso, música própria para criar uma atmosfera, marcadores especiais, objetos de poder (ver Capítulo 2 para mais inspiração). O ambiente certo pode fazer uma enorme diferença. Aspire o pó do tapete. Feche ou abra as cortinas. Faça seu círculo um pouco diferente a cada vez.

Hors d'oeuvres

Atividade física

Antes da magia sexual, escolha alguma forma de atividade que ajude você a fazer uma pausa distinta das tarefas diárias. Exercício físico e respiração profunda são bons. Faça uma caminhada, dance desvairadamente, dê uma corrida, entre no mar, dê uma volta de bicicleta, fique sentado em uma banheira de água quente ou tome um banho de chuveiro quente que termine com um jato de água fria para tirar a poeira do dia.

Conectando-se através do coração

Muitas vezes, é importante conversar um pouco, falar sobre qualquer coisa que poderia atrapalhar a boa prática. Por exemplo, um parceiro pode precisar de espaço para dizer "Puxa, eu tive um dia difícil no escritório hoje, e quero alguém para me dizer que sou ótimo", enquanto o outro pode confidenciar: "Estive tão concentrado em outras coisas que me sinto fora de contato com você. Vamos ficar alguns minutos calmamente nos braços um do outro, sem fazer nada."

Sopa do Dia

Esclarecendo seu propósito

Expressem seu propósito, sua finalidade ao se unirem.

Definam seus objetivos.

Escolham o símbolo com que vão trabalhar.

Selecione as ferramentas, os exercícios, que vocês usarão para chegar lá.

Especifiquem claramente quanto tempo a sessão vai durar.

Entrada

INVOCAÇÃO Quando vocês se encontrarem em seu círculo como magos, criem uma cerimônia simples, um momento de cumprimento ritual, que ajude vocês a mudar sua consciência do nível da sua personalidade para sua presença divina. Por exemplo, façam uma Saudação do Coração um para o outro e para cada um dos quatro pontos cardeais, digam:

"Nós, _____ (seus nomes), dedicamos essa prática de magia sexual ao objetivo de _____ (sua visão compartilhada)."

MEDITAÇÃO Quando pensarem no símbolo que escolheram para a magia sexual, talvez vocês precisem selecionar e praticar um ou mais dos exercícios de visualização descritos no Capítulo 5 para ajudar a gravar o símbolo com clareza em sua mente. Lembrem-se, esses exercícios estão sempre disponíveis para tornar a magia mais eficaz.

PRELIMINAR SEXUAL Toda união bem-sucedida de dois amantes em uma Relação Sexual Mágica requer um período de "aquecimento" ou preliminar. Escolham algo incomum que lhes dê prazer erótico. Dêem-se um ao outro uma massagem breve, façam *striptease* um para o outro, acariciem-se um ao outro. Sejam lúdicos, sensuais, excitantes.

Prato Principal

EXCITAÇÃO DE ENERGIA ORGÁSTICA Despertem sua energia sexual e comecem a expandir seu poder orgástico. Existem duas opções básicas: ou revezem-se para estimular um ao outro, ou dêem prazer a si mesmos na frente um do outro.

CANALIZANDO A ENERGIA ORGÁSTICA Tragam sua energia sexual e seu Símbolo Mágico pelos seus centros de energia corpo acima, observando as diferentes qualidades e experiências disponíveis em cada chakra.

UNIÃO MÁGICA Juntem-se em união sexual. Façam seu Símbolo Mágico passar pelos seus corpos enquanto fazem amor e liberem-no na Rede Astral no momento do orgasmo. Se vocês estiverem bem preparados e tiverem feito a escolha certa do seu “cardápio mágico”, essa experiência será divina, uma poderosa invocação para a magia sexual manifestar-se em sua vida.

Sobremesa

PRAZER POSTERIOR À LA MODE Desfrutem a sensação de conquista e o profundo relaxamento que se seguem à magia sexual, soltando-se, tornando-se receptivos ao que quer que o universo derrame sobre vocês.

Banhem-se no prazer posterior de sua relação sexual e de sua magia.

CRIANDO SEU PRÓPRIO CARDÁPIO

É muito útil criar seu próprio cardápio mágico. Fazer isso lhe dará uma lista prontamente disponível que você pode usar sempre que estiver programando uma sessão de magia sexual.

Você terá as opções disponíveis rapidamente: que tipos de atividades vocês podem querer desfrutar antes da sessão, que suportes podem usar para ajudar a criar uma atmosfera mágica, que exercícios são mais atraentes e assim por diante.

Eis aqui um exemplo de como pode ser tal cardápio, a partir de um caderno de notas de um praticante:

Sessão de magia sexual programada para 5 de julho, à noite.

Judy disse que vai criar o espaço antes que eu chegue (a surpresa transforma o cenário esperado!).

7:00 — Encontrar-se, tomar banho de chuveiro, trocar de roupa.

7:30 — Deitar-se em uma banheira de água quente ou talvez caminhar no bosque.

8:15 — Conversar sobre a visão: provavelmente usar símbolo da relação.

8:30 — Sessão de carícias e provocação, com plumas; talvez dança erótica também.

9:15 — Sessão de dar prazer a si mesmo.

9:35 — Relação Sexual Mágica.

10:25 — Comemoração com chocolates e conhaque!

Lembre-se, mantenha seu cardápio flexível o bastante para abranger quaisquer mudanças espontâneas na atmosfera que possam surgir quando chegar o momento de começar sua sessão prática.

REVENDO AS ETAPAS BÁSICAS

A magia sexual é mais agradável e eficaz quando se torna uma forma de arte — isto é, quando você fica tão familiarizado com o método que pode dirigir sem esforço seu Símbolo Mágico pelo seu corpo acima em ondas de energia orgástica, passando pelos sete chakras até que, no momento do clímax sexual, sua visão seja liberada no universo.

O domínio dessa arte mágica depende em grande medida de ser capaz de conservar uma imagem clara de seu Símbolo Mágico e visualizar seu movimento pela sua Flauta Interna acima, começando no centro do sexo e terminando na Rede Astral. Esse processo precisa tornar-se tão conhecido que você possa fazê-lo sem tensão, sem parar para pensar no que vem a seguir. Essa familiaridade é conquistada com prática regular e semanal.

Para revisar as etapas básicas que devem ser dominadas:

No Capítulo 5, vocês aprenderam a criar e conservar uma visão mágica, na forma de um símbolo.

No Capítulo 6, vocês descobriram como canalizar sua energia sexual trazendo seu Símbolo Mágico pela sua Flauta Interna acima com uma combinação de respiração, movimento e visualização. Vocês também descobriram como conectar-se com a Rede Astral, o campo de força misterioso e pulsante que liga todos os seres humanos com o cosmo.

Nos Capítulos 7 e 8, vocês aprenderam como expandir seu potencial orgástico estimulando os órgãos sexuais um do outro.

Agora vocês são convidados a enfrentar o próximo desafio: mover seu Símbolo Mágico pelo seu corpo acima em combinação com seu poder orgástico altamente expandido, e gravá-lo na Rede Astral.

O homem não tem outra escolha senão amar. Pois, quando não ama, vê que sua alternativa está na solidão, na destruição e no desespero.

— Um Tratado Existencial

Essa fusão entre a energia orgástica e o Símbolo Mágico é uma alquimia fascinante e empolgante. Você vivenciará como o símbolo e a energia sexual se tornam uma força dinâmica, viva e única, que muda ou se altera ao passar por cada um de seus sete centros de energia. Toda a qualidade de suas sensações — quaisquer formas, cores, texturas, sons, disposições de ânimo ou sentimentos que você possa estar experimentando — parece mudar repetidamente, como se o símbolo estivesse trazendo novas qualidades para você, impregnando você com amor, liberdade, realização, compreensão, êxtase.

É essa transformação alquímica que dá a seu Símbolo Mágico uma enorme força, tornando-o mais refinado, mais leve, mais brilhante e claro, de modo que no momento final de liberação ele pode fundir-se com a Rede Astral, enviando sua visão para o universo, precipitando-se para fora ao longo de milhões de correntezas invisíveis de energias sutis. Tal grito dinâmico por manifestação está destinado a ser atendido.

Agora você está pronto para explorar os vários modos de mover seu Símbolo Mágico desse modo orgástico.

EXERCÍCIO: CANALIZANDO A ENERGIA ORGÁSTICA COM SEU SÍMBOLO MÁGICO

Objetivo e Benefícios

Neste exercício, vocês se revezam recebendo estimulação sexual, gerando energia orgástica que vocês misturam com seu Símbolo Mágico e então canalizam por sua Flauta Interna acima, através dos sete centros de energia, para a Rede Astral.

A prática começa gravando a imagem do Símbolo Mágico no seu corpo. Isso é importante porque, uma vez que você comece a receber estimulação sexual, ela pode tornar-se tão prazerosa que você talvez tenha dificuldade de concentrar-se na imagem do seu Símbolo Mágico.

Gravando o símbolo na sua mente, dizendo “sim” ao símbolo antes que a estimulação erótica comece, você garantirá que ele permaneça em sua psique, até durante os momentos em que você não pode concentrar-se nele.

Como uma ajuda adicional para a alquimia, você usará as sete cores associadas com os centros de energia de seu corpo: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, roxo e branco.

Preparativos

- ✧ Crie seu Círculo Mágico.
- ✧ Escolha um Símbolo Mágico apropriado.

- ✧ Ambos os parceiros, preparem-se com um refrescante banho de chuveiro.
- ✧ Reservem 45 minutos para cada parceiro experimentar este exercício.

Prática

ESTÁGIO 1: FAZENDO SUA INVOCÇÃO

Shakti e Shiva, entrem em seu Círculo Mágico e cumprimentem-se com uma Saudação do Coração.

Desfrutem um Abraço Profundo.

Sentem-se em almofadas um de frente para o outro.

Coloquem o Símbolo Mágico entre vocês.

Coloquem a mão esquerda no seu chakra do coração, no meio do seu peito, e toquem o símbolo com as pontas dos dedos de sua mão direita. Juntos, passem alguns momentos olhando para seu Símbolo Mágico.

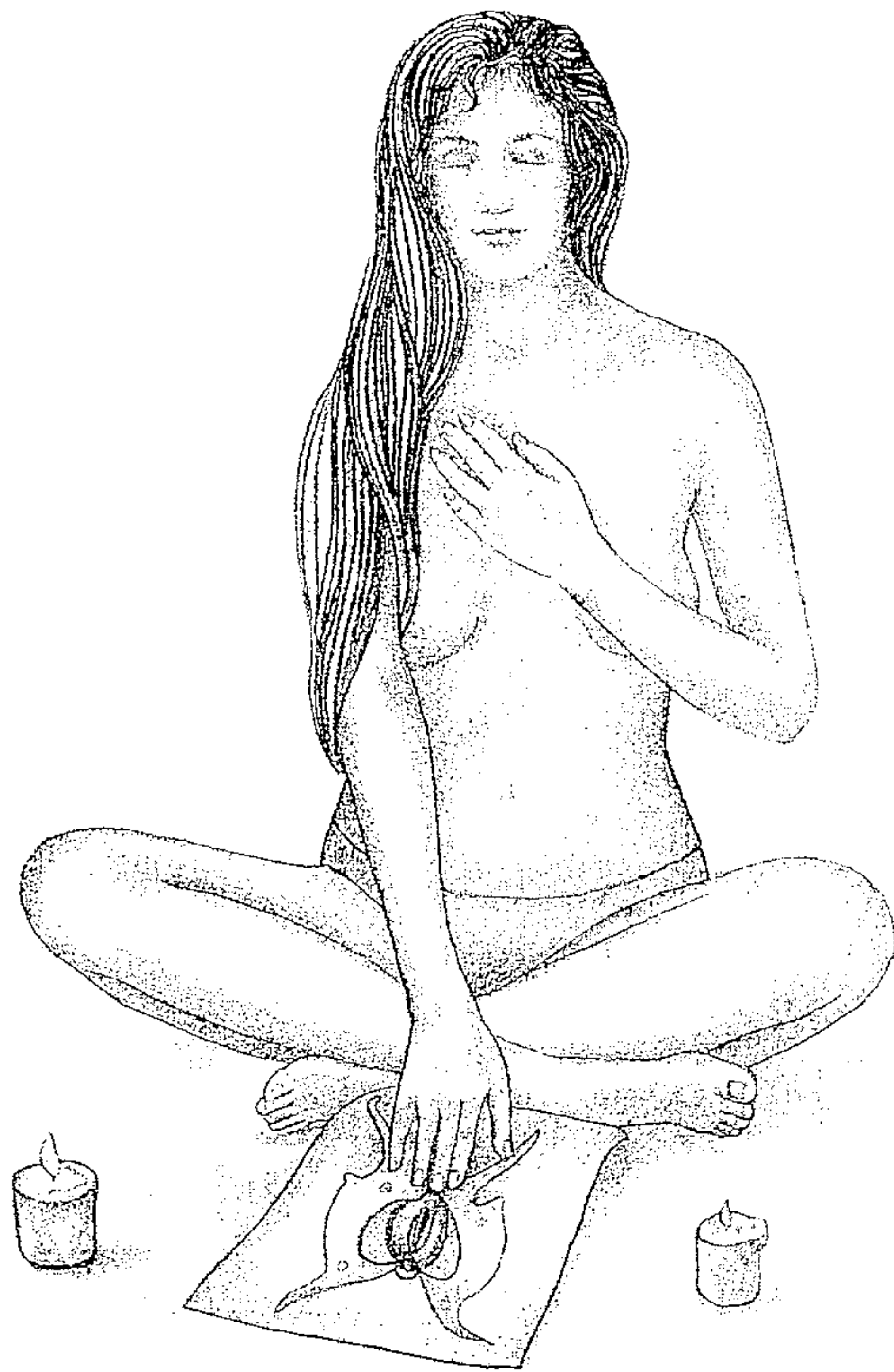
Levantem seus olhos para se olharem suavemente, reconhecendo seu amor e gratidão um pelo outro como companheiros na busca.

Façam uma invocação para uma sessão bem-sucedida. Talvez vocês queiram dizer algo como: “Tomamos este símbolo em nossos corações. Que este símbolo traga abundância de amor e riqueza em nossas vidas, alegria e paixão em nossos corações. Que este símbolo nos lembre o modo como fluímos e nos movemos juntos, respeitando a liberdade um do outro dentro de nossa relação.”

ESTÁGIO 2: GRAVANDO O SÍMBOLO EM SEU CORPO

Decidam qual de vocês será o primeiro a receber estimulação sexual. Descreverei a prática como se Shiva fosse estimular Shakti.

Shiva, ajude Shakti a reclinar-se sobre algumas almofadas, em uma posição semideitada. Abra delicadamente as pernas dela e sente-se entre elas ou, se preferir, sente-se ao lado dela, de modo que tenha pleno acesso a seu corpo, especialmente seu órgão sexual (verifique as posições no Capítulo 7).



Integrando o Símbolo Mágico dentro de você mesma antes da prática de magia sexual.

Comece a massagear o corpo de Shakti a partir de seu centro do sexo até seu peito e sua garganta. Use movimentos leves e extensos das suas mãos, indo do seu sexo até sua garganta em um movimento e em seguida varrendo a energia por seus braços abaixo e para fora de suas mãos.

Shakti, inspire profundamente enquanto Shiva faz a energia subir pelo seu corpo, então expire enquanto ele a faz descer pelos seus braços.

Shiva, respire no mesmo ritmo de Shakti.

Enquanto faz essa massagem, sussurre baixinho em seu ouvido, lembrando-lhe os vários aspectos do Símbolo Mágico: como ele é, o que ele significa, que visão ele representa...

Dê à sua voz uma característica mágica, misteriosa, sedutora. Lembre-se, a maioria das mulheres adoram que histórias e segredos sejam sussurrados em seus ouvidos; portanto, desfrute esse momento de comunicação íntima e confidencial. Diga "Sim!, você pode receber mais, muito mais, portanto deixe o símbolo penetrar em cada célula do seu corpo..."

ESTÁGIO 3: ENERGIZANDO O SÍMBOLO MÁGICO

Shiva, comece a tocar o corpo de Shakti de um modo mais sexual e erótico, acariciando-lhe levemente os mamilos, os lábios, o pescoço, excitando-a.

Shakti, este é o momento de criar um forte vínculo entre seu prazer sexual e seu Símbolo Mágico. Sinta essas carícias entrando em conexão com o símbolo, tornando-se parte da magia.

Faça o símbolo ser parte de tudo que acontece com você: ele é a suavidade do toque de Shiva, ele é sua voz sussurrando em seu ouvido, ele está presente nos sons de amor que você está fazendo, nos deliciosos tremores de energia que percorrem seu corpo para cima e para baixo, no cheiro de incenso, na música tocando suavemente ao fundo... deixe tudo ser parte da magia representada pelo seu símbolo.

Shiva, você pode ajudar lembrando Shakti dos vários aspectos do símbolo de vocês. Por exemplo: "Deixe os pássaros voarem livres em sua barriga, deixe o sol irradiar paixão em seu coração..."

ESTÁGIO 4: FUNDINDO SEU SÍMBOLO COM SUA SEXUALIDADE

Shiva, comece a estimular o clitóris de Shakti, seu clio, encontrando o modo de acariciá-lo que mais agrada a ela e então desenvolvendo a estimulação rítmica para despertar e excitar-lhe a energia sexual.

Shakti, visualize seu Símbolo Mágico flutuando em seu primeiro chakra, seu centro do sexo. Veja a energia vermelho-escura da sua sexualidade espalhando-se por sua pélvis, cobrindo o seu símbolo.

Alterne sua atenção entre seu prazer crescente e seu Símbolo Mágico, concentrando-se primeiro em um, depois no outro. Essa é uma boa maneira de manter uma forte consciência dos dois.

Shiva, leve Shakti a um platô de alta excitação, ajudando-a a chegar ao ponto culminante duas ou três vezes, chegando perto do ponto de não-retorno sem liberação orgástica.

Shakti, ligue esses maravilhosos sentimentos orgásticos em seu centro do sexo com seu Símbolo Mágico. Pegue toda a sua excitação orgástica e visualize que você está despejando-a sobre o seu símbolo. Mas não chegue a um clímax pleno.

ESTÁGIO 5: ESTIMULAÇÃO MISTURADA COM O SÍMBOLO MÁGICO

Shiva, quando sentir que Shakti está pronta, pergunte: "Posso visitar você por dentro?" Se ela disser sim, penetre delicadamente sua Yoni com os dedos, procurando seu Ponto G, enquanto continua a estimular seu clio delicadamente com a outra mão.

Shakti, se você se vir perdendo contato com seu Símbolo Mágico, lembre-se de alternar seu foco entre suas sensações sexuais e a imagem de seu Símbolo.

Shiva, quando tiver estabelecido contato com o Ponto G de Shakti, comece a estimulação combinada de seu Ponto G e de seu clíio juntos, levando-a rumo a mais pontos sexuais culminantes.

Shakti, respire profundamente pela boca, faça a Pulsação PC, sinta o símbolo expandindo-se e crescendo em sua pélvis. Despeje ondas de energia vermelho-escura sobre o símbolo, inundando-o com energia orgástica.



Dando estimulação sexual a seu parceiro enquanto ele visualiza o Símbolo Mágico entrando pelo seu sexo e passando por sua Flauta Interna e seus chakras.

ESTÁGIO 6: CANALIZANDO O SÍMBOLO

Shakti, comece a mover seu Símbolo Mágico por sua Flauta Interna acima. Inspire profundamente, puxando sua energia orgástica com seu símbolo do seu primeiro para o seu segundo chakra, localizado em sua barriga.

Expire, deixando sua energia e seu símbolo voltarem para seu primeiro chakra. Ao expirar, empurre sua pélvis para fora, ligando-se fortemente com suas sensações sexuais em seus órgãos genitais.

Inspire, puxando novamente sua energia orgástica com seu símbolo para seu segundo chakra. Ao fazê-lo, veja a cor laranja espalhando-se para fora através de sua barriga, aquecendo essa área, tornando-a viva.

Faça um círculo com a energia. Visualize a energia subindo por sua espinha, em seguida para a frente através de sua barriga e para baixo, para o seu centro do sexo mais uma vez. Faça círculos com os seus braços e suas mãos para enfatizar o fluxo circular de sua energia.

Mantenha Shiva informado do seu progresso, de modo que ele se sinta incluído. Diga-lhe: "Meu amor, estou fazendo o símbolo circular entre meu primeiro e meu segundo chakras."

Acolha os dedos ávidos de seu amor empurrando levemente sua pélvis, ligando-se novamente com seu centro do sexo ao expirar.

Quando estiver pronta, faça sua energia orgástica circular com seu Símbolo Mágico do primeiro para o terceiro chakra, localizado em seu plexo solar. Diga a Shiva: "Agora estou movendo meu símbolo para o terceiro chakra." Ao fazê-lo, visualize a cor amarela espalhando-se por essa parte do seu corpo.

Proceda dessa maneira pelos seus centros de energia acima, fazendo círculos cada vez maiores, do primeiro para o quarto, o quinto, o sexto e o sétimo chakras. Observe as diferentes sensações, qualidades, sentimentos, disposições de ânimo, êxtases que podem surgir em cada um de seus sete centros de energia.

Veja a cor da energia orgásmica mudar de amarelo no terceiro chakra para verde no quarto, azul no quinto, roxo no sexto e branco no sétimo.

ESTÁGIO 7: CONECTANDO-SE COM A REDE ASTRAL

Shakti, quando estiver fazendo sua energia orgástica circular com seu Símbolo Mágico do seu centro do sexo para o seu sétimo chakra, você estará pronta para dar o último passo: conectar-se com a Rede Astral, liberando seu símbolo nos vibrantes campos de força do universo, para que eles possam responder aos seus desejos, às suas visões.

Essa pode ser uma experiência mágica em si, porque você vai misturar seu Símbolo Mágico com um clímax orgástico pleno.

Peça a Shiva para manter uma estimulação rítmica e combinada do seu clíio e do seu Ponto G que leve você ao orgasmo pleno. Deixe-o saber que você está perto de gozar. Diga: "Sim, continue, está ótimo assim..."

Enquanto isso, continue a circular seu Símbolo Mágico entre seu chakra do sexo e seu chakra da coroa.

Ao começar a chegar ao clímax, quando seu corpo começar a pulsar com liberação orgástica, lance seu Símbolo Mágico para fora do alto de sua cabeça com toda a sua energia orgástica, sexual e prazerosa.

Veja seu Símbolo Mágico flutuando acima do seu chakra da coroa, banhado em todos esses sentimentos maravilhosos que agora estão fluindo pelo seu corpo. Seu símbolo chegou à Rede Astral inundado pelo seu poder orgástico.

Quando seu orgasmo refluir, libere delicadamente seu símbolo no universo. Talvez você o veja dissolvendo-se suave e silenciosamente. Ou talvez ele seja como uma nuvem, despejando chuva branca em todas as direções até que fique vazia e desapareça.

Respire normalmente, sinta que uma parte dessa energia está caindo como chuva branca sobre sua cabeça, escorrendo então pelo seu corpo até atingir seu centro do sexo, trazendo você de volta para suas raízes.

*O amor deve ser uma árvore cujas raízes
vão fundo na terra, mas cujos galhos
estendem-se para o céu.*

— BERTRAND RUSSELL
Marriage and Morals

Relaxe. Desfrute o sensação prazerosa após o orgasmo. Toque nas mãos de Shiva para indicar que ele pode parar de estimular você. Permita-se relaxar na energia que foi liberada, sentindo que seu Símbolo Mágico está enviando de volta bênçãos e proteção para você do lugar invisível e misterioso para onde ele foi.

Desfrutem um Abraço Profundo.

Não deixe de agradecer a Shiva por seus generosos esforços para ajudar você a alcançar esse estado de felicidade orgástica.

Contem um para o outro suas experiências.

Façam uma pausa curta e então troquem de papéis.

Encerrem a sessão com uma Saudação do Coração.

A VEZ DE SHIVA: CANALIZANDO A ENERGIA ORGÁSTICA

O processo de Shiva é muito semelhante.

Shiva, como Shakti, é importante que você receba uma leve massagem antes de qualquer estimulação sexual de sua parceira. Isso lhe dará tempo para gravar o Símbolo Mágico na sua psique e tornará mais fácil para você manter a visão quando Shakti começar a estimular seu Vajra, seu pênis, diretamente.

Você também pode alternar sua atenção entre suas sensações sexuais e seu Símbolo Mágico, desfrutando o intenso prazer de excitação sem perder de vista sua visualização.

EJACULANDO A ENERGIA MASCULINA

Eis aqui uma dica importante que pode ajudar os homens a combinarem sua energia sexual com seu símbolo: Shiva, durante a excitação sexual inicial, você provavelmente sentirá que sua energia está fluindo fortemente na direção da ponta do seu Vajra. Isso é natural. A sensação de sua parceira alisando seu pênis da base até a ponta atrai sua atenção para esse ponto de prazer intenso em uma curva ascendente de excitação sexual que normalmente terminaria em ejaculação.

Mas, em vez de jogar sua energia para fora em uma ejaculação física, permaneça abaixo do ponto culminante e imagine que sua energia sexual está sendo projetada para fora pela extremidade de seu Vajra e cobrindo seu Símbolo Mágico. Na verdade, você está ejaculando sua energia sem ejacular fisicamente, energizando assim seu símbolo com essa força poderosa.

COMBINAÇÃO DE ESTÍMULOS PARA SHIVA

Quando Shakti começar a estimulação dupla de seu Vajra e de sua próstata, use o movimento pélvico, a respiração forte e sua voz para maximizar suas sensações.

Permita que essas sensações orgásticas sejam internalizadas.

Deixe seu Símbolo Mágico e sua energia tornarem-se um, e comece a movê-los pelo seu corpo.

Depois de mover seu Símbolo Mágico com sua energia orgástica pelos seus sete chakras, você também pode terminar com liberação orgástica plena ao conectar-se com a Rede Astral.

Indicações

CONSERVANDO O PODER MASCULINO PARA EJACULAÇÃO FINAL

Enquanto Shakti pode desfrutar vários orgasmos a caminho de sua conexão orgástica final com a Rede Astral, Shiva precisa evitar a ejaculação até a última etapa.

*Não é a ação de forças mais elevadas, mas
sim um mergulho no corpo, na consciência
celular, onde as mudanças reais acontecerão
na matéria, fazendo uma criação totalmente
nova.*

— A Mãe Aurobindo Ashram
Pondicherry, Índia

É uma sorte biológica da mulher que ela possa sentir vários orgasmos sucessivos sem perder sua energia sexual, ao passo que um homem precisa conservar seu poder sexual para o *grand finale*.

CURA SEXUAL ATRAVÉS DA CANALIZAÇÃO DO ORGASMO

A prática da canalização da energia orgástica com um Símbolo Sexual pode ser tremendamente benéfica para curar uma multiplicidade de problemas sexuais, tais como a incapacidade de atingir o orgasmo, o tédio com o sexo rotineiro ou uma sensação de desconforto na área genital.

Talvez você se lembre da história de George, mencionada no Capítulo 3, que estava tendo dificuldades em se entregar totalmente às suas relações sexuais. Depois de seu sonho com o criminoso e o policial, eu o incentivei

a criar uma visão mágica que lhe proporcionasse uma esfera mais ampla de reações sexuais, inclusive comportamento primal e selvagem durante a relação sexual.

Ele concordou e, como seu símbolo, escolheu um triângulo vermelho cercado de chamas, representando a energia do sexo em seu primeiro chakra e seu desejo de expandi-la.

Ele recebeu uma sessão de orgasmo expandido de sua parceira, Lynne, durante a qual misturou sua energia sexual com seu Símbolo Mágico e canalizou-os pelo seu corpo acima sem ejacular. Isso lhe deu uma poderosa carga de energia que ele conseguiu trazer para uma sessão de relação sexual que se seguiu imediatamente.

Montado nessa nova energia, George tornou-se um homem selvagem, rosnando, empurrando, rolando com sua parceira, livrando-se de sua timidez costumeira, mas continuando a visualizar o triângulo vermelho ardendo dentro dele, as chamas ficando maiores e mais fortes. Em seu clímax final, sua ejaculação foi muito intensa, dando-lhe a mais forte sensação de prazer orgástico que ele já havia tido.

EXERCÍCIO: AUTO-ENERGIZAÇÃO SEXUAL COM UM SÍMBOLO

Objetivo e Benefícios

Este exercício oferece um modo simples e eficiente de preparar-se para a Relação Sexual Mágica, a prática final na magia sexual. É a arte de despertar sua própria energia orgástica dando-se prazer sexualmente.

Dar prazer a si mesmo permite que duas pessoas fiquem sexualmente excitadas simultaneamente, conforme demonstrado na história de Nick e Marissa no começo deste capítulo. Isso oferece um caminho mais curto para a alta excitação do que revezar-se para estimular um ao outro.

Essas sessões mais longas são essenciais para sensibilizar seus órgãos sexuais, tornando cada sensação de prazer mais forte, mais agradável, mais intensa, dando-lhe as altitudes e as profundezas da experiência sexual de que você precisa para a grande magia. Elas também são necessárias para adquirir habilidades de comunicação e ensinar um ao outro o que excita vocês. Nesse estado de sensibilidade aumentada, você pode passar para a auto-estimulação e criar sensações orgásticas intensas e satisfatórias em um tempo relativamente curto, não mais do que dez a quinze minutos.

*Faça de Deus uma realidade e ele fará de
você uma verdade.*

— RABINDRANATH TAGORE

Na prática que se segue, você aprende a combinar a auto-estimulação com uma visão mágica, trazendo seu símbolo escolhido do seu centro do sexo pelos seus chakras acima com sua energia sexual. É melhor praticar este exercício ao mesmo tempo que seu parceiro, um observando o outro dar prazer a si mesmo.

Preparativos

- ✧ Criem seu Círculo Mágico. Arrumem almofadas em seu círculo de tal modo que você e seu parceiro possam reclinar-se sobre elas de frente um para o outro.
- ✧ Coloquem seu Símbolo Mágico onde vocês dois possam vê-lo.
- ✧ Tragam vários lubrificantes e toalhas de papel.
- ✧ Os dois parceiros devem tomar um banho de chuveiro refrescante e usar algo macio, sedoso e sensual que se abra facilmente na frente.
- ✧ Reservem 30 minutos para este exercício.

Prática

ESTÁGIO 1: EXCITANDO-SE

Entrem em seu Círculo Mágico.

Cumprimentem-se com uma Saudação do Coração e um longo Abraço Profundo.

Sentem-se um em frente ao outro. Reclinem-se em suas almofadas, um de frente para o outro. Abra as pernas de modo que seus pés toquem ou se sobreponham aos de seu parceiro. Certifique-se de que está confortável.

Inspire algumas vezes de modo profundo e relaxante.

Olhem um nos olhos do outro, sentindo a forte ligação de coração entre vocês.

Quando se sentirem prontos, tirem o roupão ou túnica, revelando a parte da frente de seu corpo.

Comece a acariciar seu corpo, enquanto olha para o seu parceiro. Seja sensual, erótico. Mostre ao seu parceiro como você gosta de se mover, os lugares que você gosta de tocar, o modo como você gosta de dar prazer a si mesmo.

Seja criativo. Umedeça um dedo e deslize-o lentamente pelos seus lábios, faça movimentos ondulantes com sua pélvis, acaricie a parte interna de suas coxas, sem tocar diretamente seu órgão sexual.

Não tenha pressa. Quanto mais você se excitar, mais poderá excitar seu parceiro. Só de brincadeira, torne um desafio ver se você pode deixar seu parceiro louco de desejo.

ESTÁGIO 2: SUBINDO AO PONTO CULMINANTE

Toque seus órgãos genitais, segurando-os em suas mãos por um momento, sentindo-lhes o calor. Sinta que você está escutando essa parte do seu corpo. Como ela está? O que ela está dizendo a você?

Comece a acariciar seus órgãos genitais lentamente. Alise-se, provoque-se, passe em si mesmo uma grande quantidade de óleo lubrificante. Deslize as mãos ao redor de sua Yoni, ou de seu Vajra, certificando-se de que seu parceiro pode ver o que você está fazendo.

Emita sons. Seja sexy. Encontre aqueles modos especiais de provocar formigamentos de excitação sexual no seu sexo, na sua pélvis e nas suas coxas. Sinta o prazer.

Você pode fechar os olhos de vez em quando, se isso aumenta o seu prazer, mas certifique-se de abri-los de novo e olhar para seu parceiro. É importante manter contato pelo olhar ao longo de toda a primeira parte deste exercício.

Agora você pode começar a se sentir selvagem. Alise seu Vajra ou sua Yoni de um modo rítmico forte, provocando sua energia sexual, ascendendo rumo a seu primeiro ponto orgástico culminante. Arqueie as costas, gema, sugue o ar para dentro de seus pulmões, mostrando ao seu parceiro o quanto você está excitado, o quão cheio de prazer sexual você está.

Vá até o ponto que precede a liberação orgástica e então cesse a estimulação ou diminua o ritmo. Conserve-se no ponto culminante, suspenso como um pássaro que está flutuando em uma corrente de ar alta e invisível, relaxado, imóvel, totalmente alerta.

Respire profundamente, permitindo que as sensações sexuais se expandam e se espalhem pelo seu corpo. Feche os olhos, ao sentir uma profunda ligação com seu órgão sexual.

Se você for o primeiro a chegar ao clímax, espere que seu parceiro ou sua parceira também alcance o ponto culminante. Lembre-se, nada de ejaculação. Há mais pela frente!

ESTÁGIO 3: CIRCULANDO SEU SÍMBOLO MÁGICO

Agora vocês podem começar a trabalhar juntos com seu Símbolo Mágico. Coloquem seu símbolo entre vocês no chão, bem na frente de seus órgãos genitais. Certifiquem-se de que vocês dois podem vê-lo, ou talvez vocês queiram usar duas cópias do mesmo símbolo, uma para cada um de vocês.

Olhe fixamente para seu Símbolo Mágico, acariciando seu sexo, sentindo o prazer que você está dando a si mesmo. Comece a despertar sua energia sexual mais uma vez, começando lentamente, depois dando a si mesmo estimulação mais forte e mais rápida para levar-se em direção ao ponto culminante.



Dando prazer a si mesmo enquanto visualiza o Símbolo Mágico passando pelos seus chakras.

Pouco antes de atingir o ponto de não-retorno, pare, contraia seu músculo PC, inspire profundamente pela boca, imaginando que está sugando seu Símbolo Mágico para dentro do seu centro do sexo, seu primeiro chakra. Expire, conservando uma visão de seu símbolo dentro do seu centro do sexo. Inspire profundamente algumas vezes, sugando o símbolo para dentro do seu primeiro chakra até sentir-se confortável com a visão de seu símbolo dentro do seu centro do sexo.

Feche os olhos. Continuando a dar prazer a si mesmo, veja seu Símbolo Mágico dentro do seu centro do sexo. Sinta o prazer orgástico e o símbolo fundindo-se dentro do seu primeiro chakra.

Lembre-se de usar as cores dos chakras como um auxílio para a alquimia. Visualize sua energia sexual despertada como uma cor vermelha escura que se espalha pelo seu sexo e sua pélvis. Veja seu Símbolo Mágico sendo impregnado de vermelho.

Agora seu desafio é manter um estado elevado de excitação sexual sem liberação orgástica, enquanto visualiza seu Símbolo Mágico.

Inspire, contraia o músculo PC, trazendo seu símbolo com sua energia sexual para seu segundo chakra, na parte inferior de sua barriga. Aqui, a energia transforma-se na cor laranja.

*Quando duas pessoas são uma só em seus
corações mais profundos, elas abalam até a
força do ferro ou do bronze, e, quando duas
pessoas se entendem em seus corações mais
profundos, suas palavras são doces e fortes
como a fragrância das orquídeas.*

— I Ching

Expire, deixando a energia e seu símbolo voltarem para o seu centro do sexo. Repita isso algumas vezes até que você possa visualizar facilmente ou sentir seu símbolo circulando entre seu primeiro e seu segundo chakras. Deixe o símbolo subir pela sua espinha, então fluir adiante pelo seu abdômen e descer para seu sexo de novo.

Inspire, trazendo sua energia orgástica e seu Símbolo Mágico para o seu terceiro chakra. Se ajudar, coloque uma das mãos no seu plexo solar, enquanto continua a se dar prazer com a outra. Aqui, a energia se transforma na cor amarela.

Expire, deixando o símbolo voltar para o centro do sexo. Faça seu símbolo circular entre seu primeiro e seu terceiro chakras.

Fique ligado com seu prazer sexual. Estimule-se rítmica e fortemente. Use bastante lubrificante. Desfrute essa sensação de dar a si mesmo todo o prazer que você adora sentir. Seja um artista, subindo e fluindo ao longo das curvas do seu prazer sexual, recebendo incentivo da presença do seu parceiro.

ESTÁGIO 4: CONECTANDO-SE COM A REDE ASTRAL

Continue desse modo, trazendo sua energia por sua Flauta Interna acima, circulando seu símbolo pelos seus chakras, trazendo-o cada vez mais alto. Quando você atingir o sétimo chakra, pode preparar-se para a grande explosão, para a liberação orgástica plena.

Leve-se ao orgasmo pleno. No momento da liberação sexual, envie seu Símbolo Mágico com sua energia orgástica para fora através do alto de sua cabeça, ligando-se com a Rede Astral.

Imagine seu símbolo flutuando acima de sua cabeça, enquanto sente o êxtase do seu orgasmo pulsando em você, banhando você em prazer.

Então, quando suas sensações orgásticas começarem a desaparecer gradualmente, visualize seu Símbolo Mágico movendo-se para longe de sua cabeça, ficando cada vez menor até tornar-se um ponto minúsculo na distância e então desaparecendo.

Comece a assentar a sua energia. Respirando lenta e profundamente, veja sua energia caindo como chuva, descendo delicadamente pela sua cabeça, seu pescoço, seu peito, sua barriga... Quando chegar ao seu centro do sexo, expire fortemente, empurrando a energia para baixo, para o seu sexo. Visualize a energia movendo-se para baixo do seu centro do sexo, através de suas pernas e de seus pés e entrando no chão, na terra.

Fiquem deitados calmamente por alguns minutos, relaxando e desfrutando a satisfação que se segue a seu clímax.

Sentem-se eretos e dêem-se um Abraço Profundo.

Contem um para o outro suas experiências e encerrem com uma Saudação do Coração.

CURANDO-SE ATRAVÉS DA AUTO-SATISFAÇÃO

Dar-se prazer sozinho ou com um parceiro pode ser uma experiência imensamente curativa. Por exemplo, Denise, uma principiante na arte da magia sexual, de 29 anos, conseguiu desenvolver uma relação nova e mais saudável com sua Yoni quando praticou a auto-satisfação combinada com uma visão mágica.

Denise tinha um histórico de infecções sexuais recorrentes, tais como monílias e corrimentos desagradáveis. Ela tinha consciência de que em anos anteriores tinha abusado de sua Yoni entregando-se indiscriminadamente a sexo com quase qualquer homem com quem saía.

Embora seus hábitos tivessem mudado drasticamente e agora ela estivesse desfrutando relações sexuais frutíferas com um parceiro fixo, Denise continuava a sofrer de pequenas infecções vaginais. Ela decidiu dedicar uma visão mágica a curar sua Yoni, relacionando-se com seu órgão sexual de um modo novo e mais sensível.

Começou sentando-se na frente de um espelho, olhando para sua Yoni, conectando-se com essa parte tímida e ferida de seu corpo e dando-lhe uma voz, conforme descrito no Capítulo 3. Sua Yoni deu-lhe uma mensagem clara de que estava na hora de dedicar mais cuidado, atenção e amor a essa parte de seu corpo.

Decidindo usar a magia sexual como uma força curativa, Denise desenhou um Símbolo Mágico mostrando sua Yoni como uma bonita flor, que ela chamou de "Flor da Paixão".

Eu queria envolver a flor com meu coração, então no símbolo eu desenhei um coração ao redor da minha Yoni-flor. Então pus asas no coração, para que minha Yoni pudesse voar livremente, sem dor nem dificuldade.

Comecei a me dar prazer com uma respiração forte e ardente e movi o símbolo para dentro do meu corpo, para o primeiro chakra. Cada vez que eu movia o símbolo para um novo chakra, ele ficava mais grandioso. Quando ele atingiu meu coração, tinha se expandido e ficado muito grande, de modo que eu podia me ver entrando no símbolo.

Ele era tridimensional e tinha um calor e uma maciez palpáveis. O que isso representava para mim era minha sexualidade sendo alimentada por meu coração com todo o amor e calor que lhe tinham sido negados por muito tempo. Eu podia sentir meu coração alimentando, nutrindo essa minha Yoni-flor.

O símbolo tornou-se todo o quarto, muito maior do que eu, e eu estava entrando nele, movendo-me através dele, tornando-me um com ele, sentindo as dimensões, a textura, o calor e a realidade de minha Yoni-flor que florescia.

Acima do quarto chakra, tudo ficou muito leve. Quando atingi o clímax dando-me prazer, trazendo o símbolo até o alto da minha cabeça, eu estava pairando nas asas da minha Yoni e foi uma sensação muito, muito bonita. Ainda é, porque, cada vez que eu trabalho com o símbolo, ele se torna mais e mais vivo, mais real.

Sinto que isso vai ter um efeito muito benéfico sobre minha saúde, sobre a saúde de minha Yoni em especial, porque ela já se sente melhor, mais amada, mais incluída, mais respeitada por mim.

AUTO-SATISFAÇÃO E RELAÇÃO SEXUAL MÁGICA

Quando dois parceiros dão prazer a si mesmos juntos, é fácil passar de um estado de alta excitação orgástica para a relação sexual com penetração.

Foi isso o que Marissa e Nick fizeram no começo deste capítulo, em sua prática da Relação Sexual Mágica. Como Marissa explicou, ela conseguiu deslizar pela cama, ainda se auto-satisfazendo, e conectar-se sexualmente com Nick sem quebrar o fluxo de suas sensações orgásticas. Esse fluxo contínuo de estimulação sexual é importante quando nos preparamos para a Relação Sexual Mágica.

Contudo, quando eu descrever os passos da Relação Sexual Mágica na prática seguinte, você verá que ofereço um método alternativo de gerar excitação sexual. Essa é uma forma de estimular um ao outro, feita de tal modo que a relação sexual com penetração pode vir logo em seguida.

Como mago sexual, você é convidado a explorar todas as opções e selecionar as práticas mais apropriadas ao seu estilo de criar energia orgástica. Agora, você está pronto para começar a experiência final da magia sexual.

EXERCÍCIO: RELAÇÃO SEXUAL MÁGICA, ESTILO CLÁSSICO

Objetivo e Benefícios

Este exercício reunirá todos os elementos da magia sexual em um único e poderoso ritual que pode transformar a sua vida. Pela primeira vez, você vai trabalhar com seu Símbolo Mágico quando estiver em profunda união sexual. Essa fusão alquímica de suas duas energias sexuais dará grande poder a seu símbolo, invocando a realização de sua visão.

O amor não faz o mundo girar. O amor faz com que a viagem valha a pena.

—FRANKLIN JONES

A Relação Sexual Mágica tem dois estilos básicos: clássico e espontâneo. O estilo clássico, que estou prestes a descrever, é um tipo de ioga tântrica na antiga tradição de métodos tibetanos e indianos para despertar a energia sexual e canalizá-la para propósitos mais elevados. Ele se desdobra em uma série de passos graciosos e orquestrados de maneira precisa. Feito corretamente, é um ritual esotérico extremamente poderoso que pode produzir resultados espetaculares.

Descreverei o estilo espontâneo mais adiante no capítulo.

Preparativos

- ✧ A Relação Sexual Mágica é o ponto culminante de seu estudo de magia sexual, portanto merece uma preparação especial. Dedique um tempo a criar uma atmosfera verdadeiramente mágica no cômodo que você escolheu para o seu ritual. Use iluminação, incenso e música para invocar um mundo em que a fantasia e o desejo podem tornar-se realidade.
- ✧ Gaste um tempo preparando-se, para que você se sinta limpo, brilhante e bonito. Use roupa especial, decorada com plumas, jóias ou adornos similares. Quanto mais mágicos os preparativos, maior o impacto do próprio ritual.
- ✧ Crie seu Círculo Mágico.
- ✧ Traga o Símbolo Mágico com o qual você escolheu trabalhar.
- ✧ Prepare seus lubrificantes preferidos.
- ✧ Tenha uma jarra de água a mão.
- ✧ Decidam quem vai conduzir a parte de alquimia do exercício, para guiar o movimento de seu Símbolo Mágico pelos seus chakras acima (para esta descrição, escolherei Shiva como líder).
- ✧ Reservem pelo menos 60 a 90 minutos para este exercício (eu particularmente gosto de reservar toda uma tarde e começo de noite de domingo para ele).

ESTÁGIO 1: FAZENDO A INVOCAÇÃO

Reúnam-se em seu Círculo Mágico.

Cumprimentem-se com uma Saudação do Coração e um longo Abraço Profundo.

Coloquem seu Símbolo Mágico no chão entre vocês.

Juntos, façam uma invocação grandiosa e sincera. Fiquem de frente um para o outro com o símbolo no meio, ergam os braços para o céu e declarem: "Nós dedicamos esta Relação Sexual Mágica a nossa visão da alegria orgástica...", acrescentando os detalhes da visão que vocês criaram.

Depois da invocação, acendam uma vela em seu altar e coloquem seu Símbolo Mágico diante dele, significando que a cerimônia começou.

Aproximem-se lentamente um do outro. Tirem sensualmente os roupões um do outro, acariciando levemente os corpos um do outro quando eles ficarem expostos. Sejam lúdicos, travessos, sedutores. Este ritual é potente e intenso, mas não precisa ser sério.

ESTÁGIO 2: DANÇA SELVAGEM

Ponha música de dança, de preferência de um tipo que comece de modo razoavelmente lento e então fique gradualmente mais rápido, mais alto e mais selvagem.

Comece esticando seu corpo enquanto dança, flexionando os membros, sua pélvis, seu peito, suas costas, seu pescoço e sua cabeça. Respire profunda e fortemente pela boca, deixando ar fresco, energia nova atingir cada célula do seu corpo.

Fique de frente para seu parceiro e dancem juntos, deixando seus movimentos refletirem os movimentos um do outro por alguns momentos. Talvez vocês queiram tocar as mãos enquanto se movem em harmonia, às vezes conduzindo, às vezes seguindo.

Agora, enquanto dança, sintonize-se com a imagem de algum animal selvagem, como fez no Capítulo 4. Essa é uma chave importante para a magia bem-sucedida. Em minha experiência, o momento delicado em que dois parceiros de amor se preparam para passar profundamente para o ritual é também um momento em que velhos ressentimentos, medos, raivas ou frustrações podem surgir facilmente em um deles ou em ambos.

Esses sentimentos negativos não precisam ser levados muito a sério. Eles são apenas parte do processo, um certo aspecto da sua energia. Como você verá, o animal em você pode criar algo muito bonito a partir deles.

Deixe seus sentimentos animais saírem do esconderijo e crescerem em você. Torne-se um com eles e expresse-os para o seu parceiro.

Mova-se como um animal, faça sons como um animal, pense e sinta como um animal. Deixe uma energia primal, catártica e rosnante despertar em sua barriga, sacudindo e fluindo pelo seu hara em uma torrente maravilhosamente liberadora e curativa.

O seu amor é mergulhado no fogo do amor divino, como o ferro que perde seu negrume e torna-se branco como o calor, e torna-se o próprio fogo, e por último torna-se líquido, assim também as almas dos amantes tornam-se incandescentes com o amor divino.

—ALQUIMIA TÂNTRICA

Conservem um sentimento de brincadeira teatral. Não sejam fisicamente agressivos um com o outro. Procurem não se machucar um ao outro de modo algum. Deixem o processo desenrolar-se inocentemente, como as crianças brincam de ser animais. Improvisem, como se estivessem participando de um *workshop* de atores.

Lembrem-se, todo amor apaixonado contém uma certa quantidade de agressividade, e, se isso for expresso de uma maneira lúdica, então sua paixão um pelo outro logo fluirá de uma maneira mais carinhosa que será apropriada para a Relação Sexual Mágica.

ESTÁGIO 3: PASSANDO PARA UM CLIMA CARINHOSO

Depois de alguns minutos, permita que sua energia animal agressiva passe para uma energia mais suave, mais delicada, mais carinhosa, um tipo mais sedutor de energia.

Se seu parceiro tiver dificuldade de se acalmar, use seus encantos de animal para acalmar e seduzir. Através de sons ternos, ajude seu parceiro a transformar qualquer energia agressiva restante em uma energia mais romântica.

Aproximem-se e fundam-se em um abraço. Fechem os olhos e abracem-se, sentindo a deliciosa e selvagem energia que foi liberada em seus corpos.

ESTÁGIO 4: GRAVANDO SEU SÍMBOLO MÁGICO

Sentem-se em almofadas em seu Círculo Mágico, de frente um para o outro. Coloquem seu Símbolo Mágico entre vocês.

Fechem os olhos e respirem lenta e profundamente, tornando-se mais calmos, centrados e relaxados. Respirem devagar e profundamente.

Quando se sentirem prontos, abram os olhos e deixem seu olhar descansar suavemente no Símbolo Mágico que se encontra no chão entre vocês. Agora é o momento de lembrar-se que você e seu parceiro possuem um propósito comum, um objetivo comum.

Vocês criaram essa visão juntos. Treinaram-se juntos em magia sexual, preparando-se para este momento. Agora é seu propósito mútuo enviar essa poderosa visão para o universo, para realizar seus desejos sinceros.

Deixe seu olhar mover-se de seu símbolo para seu parceiro. Olhem suavemente nos olhos um do outro, valorizando a confiança e o amor que vocês sentem um pelo outro, ao passarem para esta grande experiência. Essa é a coroação de sua busca. Vocês foram iniciados. Agora ambos são magos, caminhando por este caminho esotérico para a manifestação criativa.

ESTÁGIO 5: PRELIMINARES PARA A RELAÇÃO SEXUAL MÁGICA

Agora vocês estão prontos para a preliminar orgástica, que abre o caminho para a Relação Sexual Mágica. Neste ponto, vocês têm duas escolhas:

1. Vocês podem começar a se dar prazer enquanto observam um ao outro, conforme já foi descrito neste capítulo.
2. Vocês podem estimular um ao outro através da seguinte prática, que eu chamo de "Estimulação de Gangorra", porque um parceiro fica deitado e recebe enquanto o outro fica sentado.

Shiva, sente-se de pernas cruzadas no que eu chamo de posição de "lótus aberta" (ver *A Arte do Êxtase*, p. 156), equivalente a uma relaxada posição de lótus na ioga.

Shakti, vá até Shiva e sente-se em seu colo, envolvendo o corpo dele com suas pernas, de modo que seus pés se toquem por trás das costas dele. Então, quando estiver pronta, deixe-se reclinar para trás, de modo que fique deitada com as costas no chão, sua pélvis elevada, descansando nas coxas de Shiva.

*Tudo me vem afinal,
Não existe amor como o meu;
Pois todo outro amor leva um
e não outro;
E outro amor é dor,
mas este é alegria eterna.*

— EDWARD CARPENTER
Over the Great City

Essa posição pode ser experimentada como um momento delicioso de entrega, pois você expõe e abre seus órgãos sexuais para Shiva acariciar (ver ilustração, p. 342).

Shiva, acaricie delicadamente o corpo de Shakti, roçando suas mãos a partir das coxas delas, passando por sua barriga, seus seios e seu pescoço, em seguida descendo por seus braços.

Deixe suas carícias se tornarem pouco a pouco mais sexuais. Pegue bastante óleo de massagem e lubrifique os seios de Shakti, role seus mamilos entre seu polegar e dedo indicador, beije ou lamba seus mamilos, deslize

suas mãos untadas com óleo sobre sua barriga e suas coxas, puxe delicadamente seus pêlos púbicos, excite-a.

Shakti, enquanto Shiva faz isso, visualize o Símbolo Mágico dentro do seu corpo. Associe o símbolo com essas sensações prazerosas.

Shiva, agora você pode aproximar-se da Yoni dela, circulando levemente os lábios externos, usando muito lubrificante, concentrando-se pouco a pouco em seu clíto, despertando a energia sexual de Shakti. Quando o nível de excitação subir, pergunte se você pode deslizar seus dedos para dentro do canal vaginal dela, seu jardim de prazer secreto.

Dê estimulação combinada a Shakti, escutando sua orientação quanto a que formas de acariciar ela gosta mais, levando-a a um ponto culminante sexual, parando pouco antes da liberação orgástica. Ajude as sensações orgásticas a se espalharem pelo corpo dela, massageando-lhe a pélvis, a barriga e os seios.

Continue por cerca de quinze minutos.

Shakti, quando tiver sido excitada sexualmente dessa maneira, fique sentada no colo de Shiva de novo.

Agora é a vez de Shiva deitar-se, expondo seu órgão sexual para Shakti. Agora é sua vez de receber prazer.

Shakti, acaricie o corpo de Shiva com movimentos longos e circulares de suas mãos, movendo-se de suas pernas e coxas até seu pescoço, passando pelo abdômen e pelo peito, em seguida descendo pelos braços.

Shiva, associe essas sensações prazerosas com seu Símbolo Mágico. Visualize o símbolo dentro de seu corpo.

Shakti, comece a massagear o Vajra de Shiva, lembrando-se dos movimentos que você aprendeu no Capítulo 8. Excite-o, estimule-o. Pressione-lhe a área do períneo com sua mão livre, vibrando a área, sensibilizando-lhe a glândula prostática. Leve-o a um clímax de prazer erótico, parando pouco antes do ponto de não-retorno.

Agora vocês dois estão sexualmente despertos, prontos para a Relação Sexual Mágica.

ESTÁGIO 6: RELAÇÃO SEXUAL MÁGICA — PENETRAÇÃO

Shiva, sente-se mais uma vez na posição de pernas cruzadas. Shakti, monte sobre Shiva com suas pernas e abaixe-se suavemente sobre o seu colo até que a ponta do Vajra ereto toque na boca de sua Yoni.

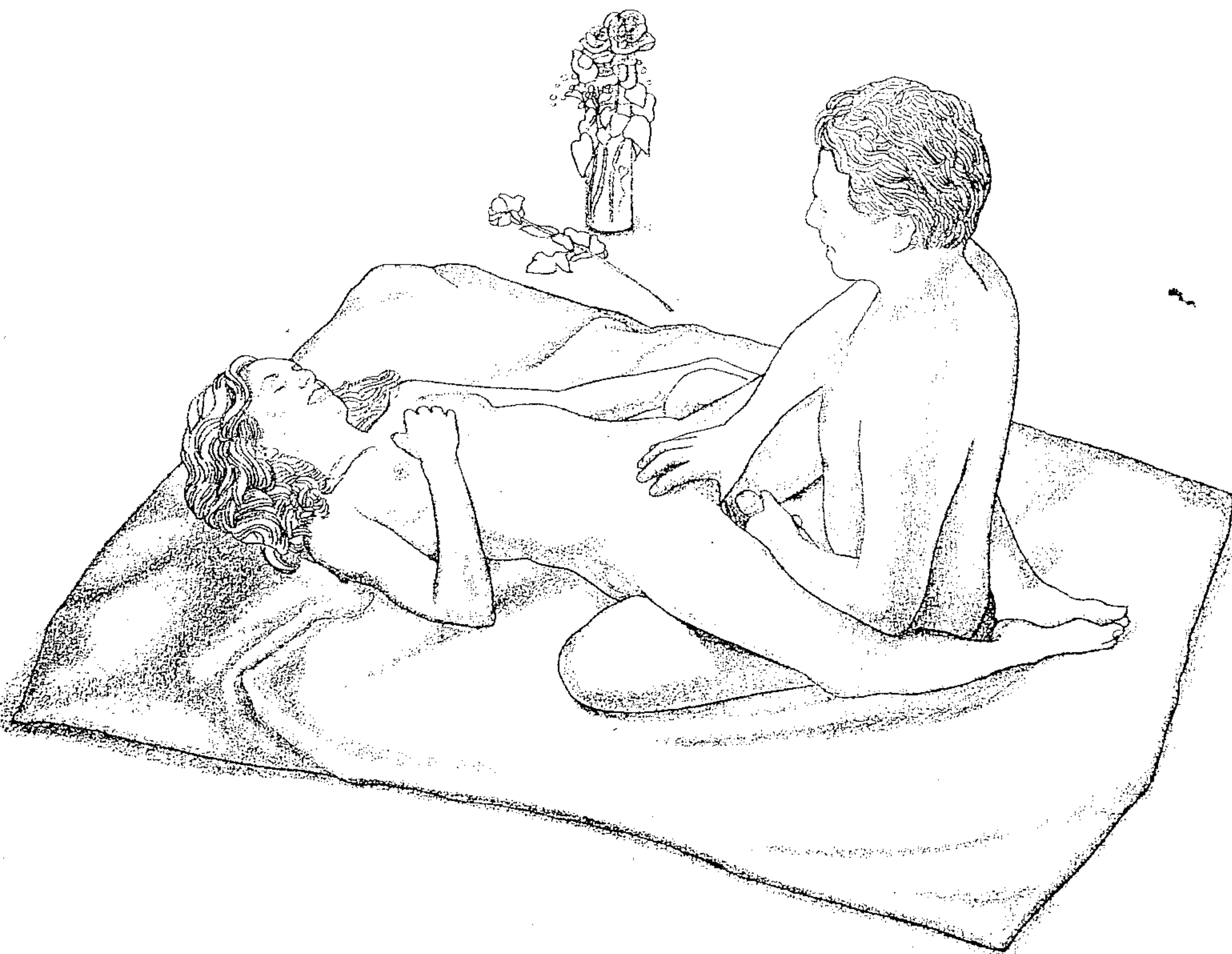
Parem por um momento. Juntos, visualizem seu Símbolo Mágico flutuando entre seus órgãos sexuais. Detenham-se. Fiquem meditativos. Esse é um momento importante em que vocês precisam concentrar toda a sua consciência no ponto em que a alquimia mágica está começando a acontecer.

Shakti, muito delicada e lentamente, deslize para baixo no colo de Shiva, permitindo que seu Vajra penetre dentro de sua Yoni. Ao fazê-lo, visualize o Símbolo Mágico entrando em você.

Shiva, quando seu Vajra deslizar para dentro de Shakti, visualize o Símbolo Mágico entrando na Yoni dela.

Shakti, deixe o Vajra de Shiva penetrar totalmente em sua Yoni, de modo que você fique descansando em seu colo, seu Vajra bem no fundo de você.

Ambos os parceiros, visualizem o Símbolo Mágico dentro da Yoni de Shakti. Como um auxílio para a alquimia, vejam a cor vermelho-escuro espalhando-se por seus órgãos sexuais unidos e tomando conta de toda a área pélvica.



O método gangorra de estimular a energia sexual

Shakti, por um momento, explore como é girar e rolar sua pélvis ao redor da ereção de Shiva. Pratique a pulsação PC, sugue a ereção dele contraindo seu músculo PC e os músculos ao redor de seu canal vaginal.

Shiva, você também pode fazer a pulsação PC. Coloque seus braços ao redor de Shakti, segurando-lhe a parte de baixo das costas, de modo que ela possa fazer rotações amplas com seu corpo, acariciando seu Vajra enquanto se move.

Deixem sua consciência do Símbolo Mágico ser como uma corrente subterrânea, ou como música de fundo, ao explorarem essa posição tântrica.



Relação Sexual Mágica. Visualize o símbolo sendo empurrado para dentro da vagina da mulher no momento da penetração.

Shakti, incline-se para trás e apóie-se em seus braços. Experimente um tipo lúdico de sexo de fricção, esfregando o Vajra de Shiva dentro de sua Yoni enquanto levanta e abaixa sua pélvis. Lembre-se, vocês sempre podem estimular-se sexualmente nessa posição relaxada durante a Relação Sexual Mágica, se sentirem que estão perdendo sua conexão sexual.

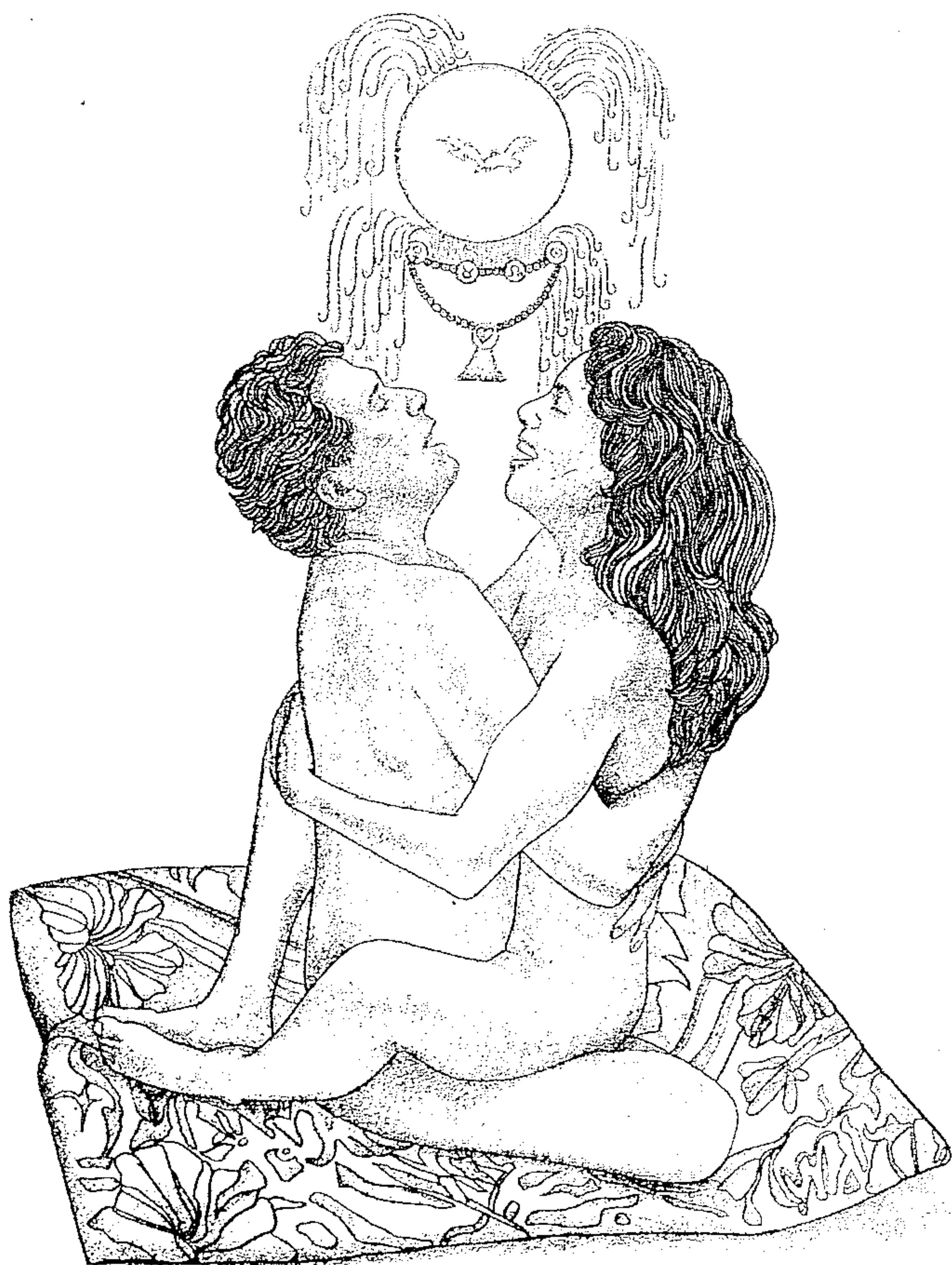
ESTÁGIO 7: RELAÇÃO SEXUAL NO PRIMEIRO CHAKRA

Agora vocês podem começar a prática de ioga da Relação Sexual Mágica, movendo seu símbolo juntos pelos seus sete chakras acima, energizando-o com poder orgástico.

Fiquem sentados perto um do outro, seus peitos quase se tocando, as mãos colocadas na área do sacro de seu parceiro na parte de baixo da espinha, mantendo penetração sexual plena.

Ambos os parceiros, concentrem-se no Símbolo Mágico flutuando dentro da Yoni de Shakti. Agora vocês darão início a um padrão especial de respiração para mover o Símbolo Mágico pelos seus chakras acima. Ele se chama “respiração invertida”, porque Shiva inspira, Shakti expira, e, quando Shiva expira, Shakti inspira.

Shiva, inspire, visualizando que está sugando o Símbolo Mágico do centro do sexo de Shakti, através de seu Vajra, para dentro de seu próprio centro do sexo. Sinta o símbolo entrar em seus órgãos genitais.



Circulando o Símbolo Mágico através da respiração.

Shakti, expire enquanto Shiva inspira, dando o Símbolo Mágico para Shiva, enviando-o para fora através de sua Yoni e para dentro do primeiro chakra dele.

Shiva, agora você expira, mandando o Símbolo Mágico de volta para dentro da Yoni de Shakti com toda a sua energia sexual.

Shakti, inspire, comprimindo seus músculos vaginais, puxando para si o Vajra de Shiva e sugando o Símbolo Mágico através de seu canal vaginal, misturando-o com seu próprio fluido ao recebê-lo em seu primeiro chakra.

Veja a energia vermelho-escura de seus fluidos sexuais combinados movendo-se de um lado para o outro com o símbolo, impregnando o símbolo de vermelho.

Continuem desse modo por alguns minutos. Comunique o que está acontecendo. Estabeleça uma imagem ou sensação clara do Símbolo Mágico movendo-se de um lado para o outro entre seus centros do sexo.

ESTÁGIO 8: UNIÃO NO SEGUNDO CHAKRA

Quando estiverem prontos, podem passar para a próxima etapa da Relação Sexual Mágica: fazer o Símbolo Mágico subir pelos chakras.

Shiva, você vai guiar o movimento do símbolo. Coloque sua mão direita na parte de baixo das costas de Shakti, no nível do segundo chakra, enquanto mantém sua mão esquerda no sacro dela. Shakti, talvez você queira colocar suas mãos de maneira semelhante, espelhando as de Shiva.

Shiva, diga a Shakti: “Agora nós fazemos a energia circular entre o primeiro e o segundo chakras.”

Shiva, expire, mandando o Símbolo Mágico com seu fluido sexual para fora através do seu Vajra, para dentro do centro do sexo de Shakti. Visualize o símbolo e o fluido penetrando em Shakti e então subindo por sua Flauta Interna até o nível de seu segundo chakra, onde sua mão direita está colocada.

Shakti, inspire enquanto Shiva expira, recebendo o símbolo de Shiva em sua Yoni e puxando-o por sua Flauta Interna acima até o segundo chakra.

Agora o Símbolo Mágico vai fazer um círculo.

Shiva, inspire, puxando o Símbolo Mágico para dentro de sua barriga e em seguida deixando-o cair por sua Flauta Interna até o seu centro do sexo.

Shakti, expire enquanto Shiva inspira, dando o símbolo para Shiva através da parte inferior de sua barriga e visualizando-o retornando ao centro do sexo dele.

Faça o Símbolo Mágico circular por seu primeiro e segundo chakras desse modo, movendo-o para dentro da Yoni de Shakti, pela Flauta Interna dela subindo através de sua barriga, para dentro da barriga de Shiva, por sua espinha abaixo e para dentro do centro do sexo de Shiva.

Permaneçam em contato com seus sentimentos sexuais, fazendo seus órgãos sexuais ficarem unidos, deslizando ao redor um do outro, deixando essas sensações prazerosas espalharem-se pela pélvis e por seu abdômen acima.

Agora vocês podem invocar as qualidades de seus segundos chakras. Vejam a cor laranja espalhando-se por suas barrigas, trazendo calor a essa área. Sintam a sensualidade, o fluido da parte inferior da barriga, comecem a despertar nesse círculo de magia sexual. Deixem suas barrigas cumprimentarem uma à outra, esfregando-se, liberando bolhas de prazer erótico enquanto compartilham o Símbolo Mágico, impregnando-o com suas energias enquanto ele circula por elas.

ESTÁGIO 9: UNIÃO NO TERCEIRO CHAKRA

Quando estiverem confortáveis com o padrão de respiração invertido e fazendo a energia circular, podem começar a subir pela Flauta Interna, movendo-se chakra por chakra por seus corpos acima, fazendo círculos cada vez maiores com seu Símbolo Mágico.

Shiva, mantendo sua mão esquerda sobre o sacro de sua parceira, mova sua mão direita pelas costas de Shakti acima, para uma área oposta a seu plexo solar. Diga: "Agora nós fazemos um círculo entre nossos primeiro e terceiro chakras."

*Como o corpo humano é,
assim é o corpo cósmico.
Como a mente humana é,
assim é a mente cósmica.
Como o microcosmo é,
assim é o macrocosmo.
Como o átomo é,
assim é o universo.*

— Upanishads

Shiva, expire, mandando o símbolo e seu fluido sexual para dentro da Yoni de Shakti e fazendo-os subir pela Flauta Interna dela até seu plexo solar, seu terceiro chakra.

Shakti, inspire, dando as boas-vindas ao Símbolo Mágico e sugando-o por sua Flauta Interna acima até seu terceiro chakra, seu plexo solar. Então expire, dando o símbolo a Shiva através do seu terceiro chakra.

Shiva, inspire, recebendo o símbolo através do seu terceiro chakra e permitindo que ele desça por sua Flauta Interna até seu centro do sexo.

Ao fazerem o símbolo circular, invoquem as qualidades do terceiro chakra. Sintam seu centro de poder começar a agitar-se e desencadear sua força enquanto o símbolo passa através dele. Deixe sua energia sexual assumir uma coloração amarela, cor de fogo, ao subir para o terceiro chakra,

inflamando o símbolo, purificando-o, fazendo-o brilhar com um fogo dourado radiante e saudável.

ESTÁGIO 10: UNIÃO NO QUARTO CHAKRA

Shiva, leve sua mão direita pelas costas de Shakti acima até um ponto oposto a seu centro do coração, mantendo sua mão esquerda no sacro dela. Diga: "Agora nós fazemos um círculo entre o primeiro e o quarto chakras." Mantenha o padrão de respiração invertida.

Shiva, expire, lançando o símbolo para dentro da Yoni de Shakti e por sua Flauta Interna até seu coração. Então inspire, puxando o símbolo para dentro do seu centro do coração e para baixo, para o seu sexo.

Shakti, enquanto Shiva expira, você inspira, sugando o símbolo do centro do sexo de Shiva para dentro de seu primeiro chakra e então puxando-o para o seu centro do coração, seu quarto chakra. Então expire, dando o símbolo através do seu coração para o seu amado.

Invoque as qualidades do coração enquanto faz o símbolo circular por esse chakra importante. Veja a cor verde espalhando-se pelo seu peito. Sinta o calor alimentador que o coração dá à sua relação sexual, à sua magia sexual. Sinta um espaço vasto e pacífico abrindo-se entre suas axilas. Deixe seu amor, sua aceitação, sua compaixão impregnarem seu Símbolo Mágico com essas qualidades preciosas.

ESTÁGIO 11: UNIÃO NO QUINTO CHAKRA

Shiva, coloque sua mão direita levemente sobre a nuca de sua parceira e toque na parte de trás do chakra da garganta dela. Diga: "Agora fazemos um círculo entre o primeiro e o quinto chakras."

Shakti, inspire, puxando o símbolo com sua energia até sua garganta. Então faça sons sexuais suaves em sua garganta enquanto expira, passando o símbolo para seu parceiro. Talvez você sinta vontade de ronronar, gemer ou suspirar, ao vibrar seu centro da garganta.

Shiva, inspire, recebendo o símbolo de Shakti, sugando-o para dentro de sua garganta e deixando-o cair para o seu centro do sexo. Então expire, lançando o Símbolo Mágico por sua Flauta Interna acima até o quinto chakra.

Invoque as qualidades do quinto chakra. Veja a cor azul inundando sua garganta, curando, purificando e transformando essa área. Permitam que suas gargantas fiquem abertas, relaxadas. Faça sons, expresse sua energia, sua individualidade, vibrando o quinto chakra. Dê aos seus sons uma qualidade sexual, unindo seu primeiro e seu quinto chakras.

ESTÁGIO 12: UNIÃO NO SEXTO CHAKRA

Juntem suas testas delicadamente, de modo que seus terceiros olhos se toquem. Shiva, toque levemente a parte de trás da cabeça de sua parceira com os dedos de sua mão direita, mantendo sua mão esquerda firme em seu sacro. Diga: “Agora nós fazemos um círculo entre o primeiro e o sexto chakras.”

Shakti, inspire, puxando o símbolo por sua Flauta Interna acima, até sua testa, em um ponto entre suas sobrancelhas. Sinta a energia pulsando em seu terceiro olho. Então expire, lançando o Símbolo Mágico pela Flauta Interna de Shiva acima até sua testa.

Shiva, inspire, incorporando o símbolo através de sua testa e deixando que ele caia até seu centro sexual. Então expire, enviando o Símbolo Mágico para a Flauta Interna de Shakti, através de sua testa.

Invoque as qualidades do sexto chakra. Veja a cor roxa irradiando-se do centro de sua cabeça. Sinta a leveza, a claridade, o espaço que se abre quando o sexto chakra é ativado. Deixe seu Símbolo Mágico voar através desse espaço interno, através dessa luz, tornando-se cada vez mais sutil enquanto se prepara para se ligar com a Rede Astral.

ESTÁGIO 13: UNIÃO NO SÉTIMO CHAKRA

Ambos os parceiros, concentrem sua atenção na coroa de sua cabeça. Shiva, toque levemente a coroa da cabeça de sua parceira com os dedos de sua mão direita. Diga: “Agora fazemos um círculo entre o primeiro e o sétimo chakras.”

Shakti, inspire, puxando sua energia do sexo com o Símbolo Mágico por sua Flauta Interna acima até a coroa de sua cabeça. Então expire, passando o símbolo para Shiva e deixando-o cair por sua Flauta Interna até seus órgãos genitais.

Shiva, inspire, recebendo o símbolo de Shakti em sua coroa e trazendo-o para baixo, para o seu centro do sexo. Então expire, lançando o símbolo pela Flauta Interna de Shakti acima, até o alto de sua cabeça.

Invoque as qualidades do sétimo chakra. Aqui, você pode começar a perder a noção de fronteiras físicas, quando sua energia e seu símbolo começam a flutuar em luz branca, em um espaço que parece infinito.

Pode ser tentador parar aqui, nesse silêncio e nessa felicidade, quando você perde seu domínio sobre sua noção de tempo e espaço, mas há mais um passo a dar a fim de completar sua Relação Sexual Mágica.

ESTÁGIO 14: UNIÃO COM A REDE ASTRAL

Ambos os parceiros, reconectem-se fortemente com seus primeiros chakras, estimulando sua energia sexual. Shiva, diga: “Agora nós podemos ter um orgasmo pleno, um prazer total.”

Façam amor com força e paixão. Por um momento, não se preocupem com a respiração invertida nem com onde está seu Símbolo Mágico. Pro-

curem seu prazer, sua paixão, ajudando um ao outro a subir na direção do clímax orgástico.



Permita que o símbolo se mova através de você. Libere-o acima de sua cabeça enquanto a energia da união feliz se expande através de você em ondas de alegria.

Vejam se podem programar seus orgasmos para acontecerem simultaneamente.

Quando se sentir aproximando-se do ponto de liberação explosiva, pergunte a seu parceiro: "Posso gozar? Você está pronto?"

Talvez seu parceiro diga: "Sim, vamos lá!"

Ou talvez seu parceiro diga: "Espere um pouco, estou quase chegando lá."

Ou talvez seu parceiro não esteja perto do orgasmo, mas esteja tão inundado de energia orgástica que se sinta feliz de lhe dar o sinal para ir em frente.

Certifique-se de que chegaram a um acordo, então passem para o orgasmo pleno. Sinta-se sendo impulsionado para além do ponto de não-retorno. Entregue-se ao clímax total. Entregue-se a esse delicioso momento de êxtase pulsante.

Quando seu orgasmo começar, traga o Símbolo Mágico com sua energia orgástica por seu corpo acima e para fora, através do alto de sua cabeça. Talvez pareça que você e seu amado se tornaram um único corpo, com uma única Flauta Interna e um único símbolo.

Deixe o Símbolo Mágico sair pela sua cabeça, misturado com toda aquela maravilhosa energia orgástica, conectando-se com a Rede Astral.

Ambos os parceiros, respirem lenta e profundamente pela boca, conservando a visão de seu Símbolo Mágico flutuando acima de suas cabeças. Desfrutem esse momento atemporal, essa realização culminante de suas habilidades mágicas.

Quando as sensações orgásticas começarem a refluir, visualize seu símbolo flutuando para longe, ficando cada vez menor até tornar-se um ponto minúsculo, distante, e então desaparecer.

ESTÁGIO 15: DESFRUTANDO O PRAZER POSTERIOR

Shakti, permaneça por alguns momentos sentada no colo de Shiva, descansando contra o seu peito, suas testas tocando-se levemente, ficando ligados sexualmente de um modo solto e relaxado. Se a ereção de Shiva tiver cedido, deixe seu Vajra descansar entre suas barrigas.

Respirem delicadamente juntos. Permitam-se desfrutar esse espaço em que não há nada para fazer, nada para buscar ou realizar, simplesmente ficando íntimos, sentindo seus corações, em total ressonância com seu amor um pelo outro.

Depois de um momento, sintam que uma parte da energia orgástica que vocês liberaram começa a cair suavemente pelos seus corpos como uma luz branca. Visualizem-na passando lentamente para baixo pela cabeça, garganta, peito, voltando para o centro do sexo e descendo para o chão, ligando vocês mais uma vez com o chão, a terra.

Soltem lentamente seus corpos. Deitem-se. Relaxem.

Quando se sentirem prontos, sentem-se e desfrutem um Abraço Profundo.

Parabenizem um ao outro.

Encerrem a sessão com uma Saudação do Coração.

Indicações

MANTENDO OS VÁRIOS ELEMENTOS EM HARMONIA

Ao praticar a Relação Sexual Mágica nas primeiras vezes, talvez você tenha dificuldade em manter os vários elementos em harmonia. Por exemplo, você pode perder a noção de onde está nos chakras, ou pode esquecer o padrão de respiração, ou perder sua ligação com sua energia sexual.

Uma maneira de superar esses problemas é adotar a prática teatral de fazer um "ensaio" antes da *performance* verdadeira. Passe pelos estágios de um modo calmo, sem penetração sexual, praticando a respiração e a alquimia até sentir-se confortável com eles. Então vocês podem começar o ritual pleno desde o começo, incluindo a relação sexual.

Outra dificuldade potencial neste exercício é uma tendência a perder a ligação do coração com seu parceiro por estar muito concentrado na técnica. Se isso acontecer, parem por um momento, relaxem e olhem nos olhos um do outro, lembrando-se de seu amor um pelo outro, antes de continuarem.

*A magia é a capacidade de produzir
mudança em conformidade com a vontade.*

— ALEISTER CROWLEY

Durante o ritual, é importante manter uma ligação sexual forte em seus primeiros chakras. Às vezes você pode precisar dar total atenção ao seu sexo, pondo temporariamente de lado sua visualização do símbolo e dos chakras. Shiva, segure as nádegas de Shakti e puxe-a firmemente na sua direção enquanto arremete com seu Vajra para dentro de sua Yoni, estimulando os dois órgãos sexuais simultaneamente. Shakti, gire sua pélvis ao redor do Vajra de Shiva, sugando-o e puxando-o com seus músculos vaginais. Sejam lúdicos. Divirtam-se.

Então, quando seus fluidos sexuais estiverem circulando fortemente, vocês podem voltar ao ritual. Um de vocês pode dizer: "Muito bem, agora podemos retomar de onde paramos, fazendo o símbolo circular de um até quatro."

RELAÇÃO SEXUAL SEM EREÇÃO

É possível realizar Relação Sexual Mágica sem que Shiva tenha uma ereção, com seu Vajra descansando suavemente dentro da Yoni de Shakti. De fato, pode ser útil no começo praticar união sexual dessa maneira, a fim

de ficar à vontade com as etapas de fazer circular o Símbolo Mágico com a respiração, antes de incluir o aspecto sexual.

Se o Vajra sair da Yoni durante o exercício, mantenham-no comprimido entre a parte de baixo de suas barrigas. É importante que o Vajra fique em contato com o corpo de Shiva, para não interromper o fluxo de energia.

VARIAÇÕES NA PRÁTICA

Eu guiei vocês pelo que considero o método mais eficaz de Relação Sexual Mágica clássica. Mas existem muitas opções disponíveis. Por exemplo, se vocês têm dificuldade em manter-se em sincronicidade um com o outro depois de atingir determinado chakra, talvez concordem em continuar o resto do caminho de forma independente. Tudo bem.

Talvez você prefira não terminar sua Relação Sexual Mágica em liberação orgástica explosiva, mas reter a energia enquanto liga seu símbolo com a Redé Astral. Isso está perfeitamente correto.

Confie em seus sentimentos. Confie em seu coração. Não cometa o erro de cortar o seu fluxo de energia porque você tem uma idéia fixa de como a Relação Sexual Mágica deve acontecer. Evite a ansiedade relacionada com a *performance*, ao pensar que você tem de fazer exatamente conforme descrito neste capítulo.

Talvez você também queira fazer círculos menores, circulando entre o segundo e o terceiro chakras, o terceiro e o quarto chakras, em vez de fazer círculos que sempre abranjam o primeiro chakra. A vantagem de círculos pequenos é que você não precisa visualizar longos movimentos de energia. A desvantagem é que, ao subir pelo corpo, você pode perder sua ligação com o centro do sexo, e é por isso que eu prefiro circular a partir do primeiro chakra.

RELAÇÃO SEXUAL MÁGICA: ESTILO ESPONTÂNEO

Talvez você sinta que a prática da Relação Sexual Mágica é um tanto formal e complexa, como realizar uma difícil posição de ioga em que lhe é pedido para sincronizar movimentos de corpo, padrões de respiração e visualizações ao mesmo tempo.

Nas religiões orientais e no misticismo, o amor de Deus é um sentimento intenso da experiência de unidade, ligado inseparavelmente à expressão desse amor em cada ato de vida.

— ERICH FROMM

Contudo, entendendo e praticando todos esses passos com seu parceiro, você está construindo uma estrada mágica, um canal através do qual suas energias podem dançar, fluir e transformar-se espontaneamente.

Por essa razão, incentivo as pessoas a praticarem a Relação Sexual Mágica clássica antes de experimentarem o estilo espontâneo. Uma vez que você tenha dominado suas complexidades, você tem uma base sólida sobre a qual pode improvisar livremente sem se perder ou ficar confuso.

Com a Relação Sexual Mágica espontânea, você se concentra menos em passos precisos e mais na ligação sexual e amorosa um com o outro, desfrutando a intensidade e a vivacidade que resultam de seguir o fluxo natural de sua energia sexual, que pode ser diferente toda vez que você faz amor.

Por exemplo, enquanto move sua energia sexual combinada pelos seus sete chakras acima, talvez você perceba que sua energia parece particularmente prazerosa em certa parte de seu corpo — em sua barriga, por exemplo. Com a liberdade do estilo espontâneo, você pode concentrar-se nessa área pelo tempo que quiser.

Isso oferece uma experiência profunda da alquimia que ocorre quando seu Símbolo Mágico e sua energia sexual se encontram, se fundem e se misturam em um determinado lugar. Você pode desfrutar o calor, o prazer, as sensações sensuais em sua barriga, usando as Três Chaves para intensificar sua experiência e misturar seu Símbolo Mágico com a energia que está rodopiando e borbulhando nessa parte do seu corpo.

Contudo, antes que você termine sua sessão prática, é importante, até mesmo na Relação Sexual Mágica espontânea, completar sua viagem através dos sete chakras e ligar-se com a Rede Astral. Isso garantirá que a energia, o amor e a transformação alquímica que você gerou entrarão em ressonância com a rede e ajudarão a manifestar sua visão.

Como um exemplo do estilo espontâneo, apresento estes trechos de uma conversa com dois magos sexuais maduros, Stephen e Jackie, depois de uma sessão de Relação Sexual Mágica.

Eles começaram sua prática da maneira formal, depois começaram a estender-se por movimentos e visualizações diferentes.

JACKIE: Nessa ocasião, eu me senti muito relaxada com Steve, desfrutando uma ligação sexual tranqüila com ele que me permitiu experimentar, seguir a energia de qualquer maneira que parecesse mais natural e convidativa.

De início, fizemos círculos de energia, do primeiro para o segundo chakra, então do primeiro para o terceiro. Mas então recebi uma forte imagem de parte de nosso Símbolo Mágico — uma grande onda com golfinhos dançando. Os golfinhos estavam rolando, mergulhando e brincando em minha barriga. Quando me concentrei nessa imagem, foi como se eu me tornasse os golfinhos, e isso me deu muito prazer e excitação, desencadeando uma série de movimentos ondulantes e graciosos enquanto eu fazia amor. Foi um tipo de sensação totalmente nova — muito viva, muito lúdica, aquática, escorregadia e sexual — e eu entendi como o símbolo pode transformar a qualidade de minha energia sexual quando aparece em determinado lugar em meu corpo.

STEPHEN: Diferentes aspectos do símbolo revelaram-se em diferentes partes do meu corpo — subindo e descendo pelos meus braços, girando ao redor do meu peito — dando-me uma sensação de poder e amplidão. Parecia que eu era um recipiente grande e vazio em que todos os vários elementos do símbolo podiam dançar livremente, e isso provocava uma sensação muito boa.

Eu também me dou conta de que nem sempre é possível visualizar o símbolo quando estou fazendo amor, e simplesmente aceito isso. Mesmo quando não posso visualizá-lo, posso sentir suas qualidades. Tenho um faro para ele, mas não posso manter uma imagem constante dele em minha mente.



JACKIE: Outra coisa bonita foi que me vi visualizando algo como um ovo de energia que abarcava nós dois. Eu inspirava a energia

de Steve pelo meu sexo, misturando-a com a minha, trazendo-a por minha espinha acima até o terceiro olho e então, quando eu expirava, enviava toda a energia através da cabeça de Steve, descendo por sua espinha e penetrando em seu chakra do sexo. Então foi fácil criar um ovo de luz que nos abarcasse, movendo nosso Símbolo Mágico ao redor desse círculo.

Eu fiz isso por um tempo muito longo; foi muito prazeroso. Então, no momento certo, quando estava começando a me sentir um pouco desligada de Steve, ele nos guiou de volta para a prática formal e nós fizemos o símbolo subir pelos chakras até a Rede Astral.

STEPHEN: Eu lancei o símbolo para fora da minha cabeça no momento do orgasmo. Então, logo depois, pareceu-me importante inspirar fortemente e prender minha respiração por alguns momentos. Isso ajudou a me dar uma imagem viva do símbolo flutuando acima de minha cabeça, ressoando com a Rede Astral. Depois, quando quis que o símbolo se afastasse e desaparecesse, senti a necessidade de expirar fortemente algumas vezes, de quase soprá-lo para longe de mim.

Depois de soltar o símbolo, fiquei imerso na proximidade de Jackie, abraçando-a, respirando lentamente. Senti que isso era muito necessário. Lembrei-me que, no passado, quando eu não tirava esses momentos para descansar e relaxar juntos, às vezes eu deixava a prática sentindo-me meio vazio e estranho.

Então foi bom ficarmos apenas deitados juntos. Eu me senti inteiro, conectado dos pés à cabeça. Eu podia sentir Jackie de um modo muito mais delicado, muito carinhoso. Acho que isso é importante para mim.

JACKIE: Eu vejo a importância de usar o mesmo símbolo para várias sessões de magia sexual, especialmente se for algo a respeito de nossa relação. Ele desencadeia um nível de energia totalmente novo entre nós.

Uma coisa que eu senti com o símbolo durante o tempo em que estávamos fazendo amor foi que, em determinado ponto, o símbolo ficou muito grande e na realidade nós estávamos em uma paisagem cercada pelo símbolo, sentados dentro do símbolo, fazendo amor dentro do símbolo. Isso foi realmente bom.

STEPHEN: Não é que o símbolo crie algo em mim. O símbolo reflete algo de mim, que já está lá. Ele só precisa ser validado.

MESTRES DA MAGIA SEXUAL

Dominando a arte da Relação Sexual Mágica, vocês atingiram a condição plena de magos sexuais. Agora vocês têm todas as habilidades que precisam para fazer magia em suas vidas, energizando-se, moldando seu destino, criando quaisquer resultados que sejam apropriados para levar uma existência plena e feliz.

Agora vocês são pessoas habilidosas em um mundo de possibilidades infinitas. Quando trazem amor e harmonia para as suas vidas, vocês estão simultaneamente fazendo isso por toda a humanidade, trazendo um toque de magia para este mundo, mostrando aos outros como a vida pode ser vivida, curando o planeta com sua alegria. Que sua vida seja abundante e próspera, e seu leito cheio de orgasmos dourados!



EPÍLOGO

Aguardando o Resultado de Sua Magia

Agora que você dominou a arte da magia sexual, o que acontece a seguir? Como você sabe que sua magia está funcionando? Quando seu desejo por transformação e mudança pessoal será realizado? Quais são as chances de sucesso?

Primeiramente, é importante que você reconheça a importância do seu domínio da magia sexual. Essa é uma grande conquista, tanto para você quanto para seu parceiro, algo de que você pode sentir-se legitimamente orgulhoso. Com esse domínio, a maior parte do seu trabalho está feita. Quaisquer dificuldades que você possa ter encontrado na prática estão agora para trás, e você está livre para desfrutar esta arte bela e extática — colher suas recompensas abundantes.

No mundo da magia, não há nada mais poderoso e atraente do que um casal harmonioso que co-cria seu sucesso por meio de alquimia sexual. Juntos, vocês adquiriram o que Roberto Assagioli, o famoso psicólogo, chamou de “vontade hábil”, a capacidade de obter resultados desejados com o menor gasto possível — e o mais agradável — de sua energia. Além da simples força de vontade, você utilizou sua relação sexual e sua imaginação para sustentar a transformação mágica de suas vidas.

Contudo, é importante lembrar que a magia sexual é uma prática contínua. Não é algo que você faz uma vez, depois se recosta e espera que o céu faça cair suas bênçãos sobre você. É a prática regular da Relação Sexual Mágica que impregna sua mente, seu corpo, suas emoções e seu espírito com a visão do seu desejo, conforme expresso no seu Símbolo Mágico. Esse símbolo é uma força alquímica potente que funcionará de um modo criativo, positivo e intencional, desde que você continue sua prática.

No instante em que seu símbolo começa a ressoar com os campos de força da Rede Astral, a transformação mágica começa a acontecer, embora sua manifestação possa não ser evidente imediatamente. Às vezes, os resultados da magia são instantâneos e óbvios; às vezes, eles levam mais tempo. Não há meio de prever o momento preciso em que o processo alquímico que envolve sua psique, seu símbolo e sua resposta da Rede Astral culminarão na manifestação do seu desejo.

Uma indicação de que a rede está ressoando na frequência de seu Símbolo Mágico é uma sensação nova e emergente de sincronicidade em sua vida. Começam a acontecer coisas inesperadas que correspondem à sua visão. Por exemplo, de repente você se dá conta de que você e seu parceiro já não discutem sobre uma questão espinhosa e recorrente, porque vocês criaram uma visão juntos de maior harmonia em sua vida amorosa. Ou talvez você esbarre num recém-chegado atraente no escritório, porque você criou uma visão de conhecer pessoas novas e interessantes.

Outro sinal de magia em funcionamento é uma sensação crescente de que você tem mais controle sobre sua vida, maior influência sobre os outros e sobre seu meio. As pessoas podem dizer-lhe coisas que mudem sua idéia de como você é percebido, alterando sua auto-imagem de um modo positivo e apoiador. É possível que se desenrolem acontecimentos que abram possibilidades novas e empolgantes. É possível que não aconteça exatamente do modo que você imagina, portanto fique alerta e disponível para o novo e o desconhecido.

Alguns praticantes de magia sexual gostam de envolver-se ativamente no processo de realizar seus desejos. Por exemplo, eles sentem que podem ajudar a produzir o resultado desejado conversando de maneira positiva sobre ele com seus parceiros, falando como se a transformação estivesse prestes a acontecer, ou como se estivesse acontecendo, ou como se já tivesse acontecido. Eles gostam de reafirmar sua visão regularmente, repetindo afirmações diariamente, confirmando que seu desejo está tornando-se verdade. Eles são alertas em relação ao modo como usam a linguagem, tomando cuidado para não cair em atitudes velhas e negativas, tais como “Não adianta; não vai acontecer”.

Em apoio a seus esforços, às vezes esses magos fazem uma lista de ações diárias, planejando tarefas que possam ajudar sua magia a acontecer, enumerando modos como podem mudar seu estilo de vida, sua rotina, suas formas de relacionar-se e de socializar-se, a fim de ajudar a criar a mudança desejada. Fazendo isso, eles adquirem uma consciência crescente dos fatores que ajudam a mudança a acontecer e dos que tendem a inibi-la.

Por exemplo, se você está usando a magia para parar de fumar, então, além de sua prática de magia sexual, talvez você queira repetir a afirmação “Eu gosto de ter pulmões livres de fumaça” ou “Eu adoro ser saudável e livre dos efeitos de cigarros”. Talvez você também queira mudar seu estilo de vida de modo que torne seu resultado desejado mais fácil de se mani-

festar: não ir aos lugares onde você normalmente fuma, não ter cigarros em casa, não deixar cinzeiros pela casa para lhe lembrar...

Em outras palavras, talvez você queira olhar para cada aspecto da sua vida de maneiras concretas e práticas, a fim de aumentar suas chances de resultado bem-sucedido. Essa abordagem ativa e participatória da magia pode certamente ser útil como um “teste da realidade”, fixando sua prática mágica em sua vida diária.

Por outro lado, talvez você prefira uma abordagem mais passiva e receptiva, permitindo que a magia funcione por si mesma, livre de quaisquer esforços adicionais da sua parte. Isso também é perfeitamente válido, pois a essência da magia está em seu mistério, no fato de que ela leva você além do mundo comum de causa e efeito. É por isso que é um fenômeno tão fantástico e maravilhoso.

Outro modo de abordar essa questão é criar seu Círculo Mágico, ficar sentado calmamente no centro e visualizar-se voltando ao seu Santuário e encontrando seu Mago Interno. Tendo estabelecido comunicação com esse ser mágico, você pode pedir *insights* e orientação sobre como assentar sua visão mágica em sua vida diária. Talvez seu Mago Interno diga simplesmente: “Espere, seja paciente e receptivo; está acontecendo por si mesmo” ou talvez lhe sejam dadas sugestões práticas, coisas para fazer, planos para realizar.

Há uma prática que eu particularmente aprecio muito e que parece ajudar a manifestação de minhas visões mágicas. É a arte de me fazer vazia, criando espaço dentro de mim para que o novo e o inesperado aconteçam.

Para mim, esse vazio surge mais facilmente na meditação. Ficando sentada calmamente com meus olhos fechados, respirando de um modo lento e relaxado, sem nenhuma perturbação externa, minha mente começa a aquietar-se. Só ficando sentada em silêncio, permanecendo alerta, observando os pensamentos passando por minha mente sem tentar fazer nada a respeito deles, o tráfego mental se desacelera e desaparece gradualmente, deixando apenas um espaço silencioso e vazio para trás.

Se eu permitir que esse vazio, esse nada, continue por alguns minutos, então, lentamente, uma profunda sensação de bem-estar começa a surgir do fundo de mim. Eu começo a me sentir bem em relação a mim mesma por nenhuma razão em especial. Sinto-me mais calma, equilibrada, satisfeita. Mais importante de tudo, esse espaço interno dá origem a uma nova sensação de disponibilidade, de flexibilidade, compreensão, uma sensação agradável de expectativa de que algo está prestes a ocorrer em minha vida sem nenhuma idéia fixa do que é exatamente.

Acho esse espaço meditativo particularmente útil nos momentos em que meu parceiro em magia sexual está longe e quando não me sinto particularmente inclinada a gerar energia orgástica através de auto-satisfação.

Nesses momentos, vou para um cômodo silencioso da minha casa ou para um ponto tranquilo do jardim e me coloco em meditação. Quando o

espaço de vazio se abre do lado de dentro, eu aprecio descansar nele por alguns minutos, como se estivesse flutuando num grande útero criativo, onde nada pode acontecer. Então começo a concentrar-me na visão que criei e que quero que se manifeste em minha vida. Visualizo o Símbolo Mágico, vejo o símbolo flutuando suavemente por meu corpo acima, passando pelos sete centros de energia — tudo dentro do contexto de um grande vazio silencioso, circundante.

Em outras palavras, continuo a ser mago, invocando o poder da magia, mas faço-o de um modo muito silencioso e meditativo. Para mim, esse é o complemento perfeito para a intensidade e o êxtase orgástico da magia sexual, um apoio valioso que me permite ficar sintonizada sozinha com a prática.

No caso de magos “solteiros” que lançam visões de um novo amor e romance no cosmo, tive relatos de resultados positivos de pessoas que, além de sua prática de magia sexual, concentram sua atenção e energia em amar-se e nutrir-se: cuidando de seus corpos, comendo comida saudável, indo ao cabeleireiro, desfrutando uma massagem, certificando-se de que se sentem radiantes e felizes quando vão a reuniões sociais, encontrando todos os tipos de maneiras de gerar uma sensação de bem-estar e auto-estima. Desse modo, eles sentem que estão preparando-se para o momento extasiante de encontrar seu novo amado.

Uma amiga minha que apresentei à magia sexual teve grande sucesso concentrando toda a sua atenção no amante invisível, imaginado, ansiado. Como seu Símbolo Mágico, ela pintou um quadro abstrato que transmitiu seus sentimentos a respeito dessa pessoa, que ela pendurou em sua sala de estar. Toda noite, ela entrava na sala e cantava canções de amor, olhando para o quadro, ou dedicava uma dança a ele e então rodopiava pela sala como se estivesse em seus braços. Isso, relatou ela, teve um efeito extraordinário — ela agora está feliz, envolvida com um novo parceiro no amor.

Portanto, como você pode ver, existem muitas maneiras de aguardar o resultado de sua magia sexual. Talvez o maior segredo de ajudar sua visão mágica tornar-se realidade não seja sequer pensar sobre ela. Isso se aplica especialmente a parceiros no amor que, tendo-se treinado em magia sexual, estão prontos para passar profundamente para a prática da Relação Sexual Mágica numa base freqüente e regular.

Se você pode afundar-se na Relação Sexual Mágica, se você pode ficar tão perdido no prazer orgástico da magia sexual que simplesmente esquece o resultado, não há método mais seguro de sucesso. Isso parece paradoxal, mas é verdade.

Deixe-me explicar. Você pratica magia sexual a fim de realizar determinado desejo. Mas, se ficar concentrado demais no resultado, no objetivo, então não será capaz de trazer sua energia total para sua prática da magia sexual. Parte da sua mente, parte da sua atenção, será dirigida para o futuro, para o resultado que você está tentando alcançar. Isso cria uma divisão na sua energia que enfraquece o poder de sua magia.

A totalidade é a chave para o sucesso. Se você puder ficar totalmente absorvido na arte de sua relação sexual mágica, você descobrirá que está se tornando naturalmente um grande mago. E você pode deixar de lado quaisquer preocupações em relação ao resultado, porque seu Símbolo Mágico já está desempenhando essa função para você. Seu símbolo já leva consigo a cura, a transformação, a harmonia, o objetivo pelo qual você anseia. Essa é sua função, seu propósito. Você está livre para despejar sua atenção e energia total no ritual mágico de fazer amor com seu parceiro.

Para concluir: minha idéia de boa magia é mais bem retratada por um par de amantes hábeis que praticaram cuidadosamente e dominaram todos os passos que conduzem à Relação Sexual Mágica. Agora eles já não precisam pensar nos exercícios individuais; tudo vem naturalmente — como uma dança criativa, artística, alquímica, em que eles podem se perder alegremente, ascendendo em experiências cada vez mais elevadas de prazer orgástico.

Eles ficam tão absortos em sua atividade, em seu êxtase, em sua magia, que, quando finalmente olham ao redor e percebem que sua visão se manifestou, ela vem quase como uma surpresa.

“Olhe só!”, exclamam eles. “Aconteceu, e nós estávamos nos divertindo tanto que nem pensamos nisso!”

Isso é magia sexual por excelência.



RECURSOS

Agora que desfrutou este livro, talvez você se pergunte: “Qual é o próximo passo?” Minha sugestão é: entre em ação. No contexto de um meio amoroso e seguro, com um grupo de pessoas que apóiam a idéia de atingir seu potencial máximo como magos na arte do amor. Mais de quinze mil pessoas no mundo inteiro já participaram de seminários sobre a Arte do Êxtase e a Arte da Magia Sexual. Convido você a informar-se sobre os seminários e a compartilhar comigo as muitas maneiras de curar e expandir sua relação, e desfrutar uma grande vida amorosa. Os seminários oferecem uma experiência segura, marcada por um constante apoio mútuo e grandes *insights*.

Para informações sobre os seminários e programas de treinamento, aconselhamento particular e produtos, por favor entre em contato com:

SkyDancing Institute
20 Sunnyside Ave. Ste A219
Mill Valley, CA 94941
Tel: 415-927-2584
ou: 1-800-927-2584

Na Europa, entre em contato com:

SkyDancing Institute Germany/Austria
Schoenbergstrasse 17
D-83646 Bad Toelz
Germany
Tel: (49) (0)8041-74648
Fax: (49) (0)8041-74649

SkyDancing Institute Francophone
C.P. 233
1066 Epalinges
Switzerland
Tel/Fax: (41) (0)21 784-2033

SkyDancing Institute Switzerland
Aman Schroeter
Langgrutstrasse 178
8047 Zurich
Switzerland
Tel/Fax: (41) (0)1 493-4847

John Hawken
SkyDancing Institute — UK
Lower Grumble Farm
New Bridge, Penzance
Cornwall TR 208 QX
England
Tel: (44 736) 788 304
Fax: (44 736) 786 260

Existem programas especiais para indivíduos e casais do mesmo sexo e *gays* que estejam interessados em introduzir sexualidade amorosa e extática em suas vidas. Entre em contato com:

SkyDancing Institute
Gay Tantra Institut
Kraustrasse 5
D-90443 Nuernberg
Tel: (49) (0) 9112448616
Germany

Muitas pessoas estão interessadas nos acessórios de rituais, tais como música, incenso, perfumes, essências, trajes e arte tântrica, que são essenciais para criar a atmosfera para o amor e a magia. Oferecemos tudo isso nas Boutiques SkyDancing. Por favor, entre em contato com:

SkyDancing Boutique USA
20 Sunnyside Avenue
Suite A-219
Mill Valley, CA 94941

Na Europa:
SkyDancing Boutique Germany
Am Oberen Tor 2
D-91330 Eggolsheim
Germany
Tel: (49) (0)9545 506 44
Fax: (49) (0)9545 506 45

LISTA DE MÚSICAS

Melhores Músicas para Encomendar

The Art of Sexual Ecstasy, de Margo Anand e Steven Halpern, bem como a música de Steven Halpern. Distribuída por Sound Rx, P.O. Box 151439, San Rafael, CA 94915. Tel.: (800) 72-NEW AG ou (415) 453-9800.

A música de Gabrielle Roth. Distribuída por Raven Records, P.O. Box 2034, Red Bank, NJ 07701. Tel.: (201) 642-7942.

Todas as fitas de Meditação de Osho Rajneesh, particularmente as fitas de meditação de Kundalini e Dynamic, são distribuídas por Chidvilas, P.O. Box 3849, Sedona, AZ 86340. Tel.: (800) 777-7743.

Raphael e Kutira, particularmente "The Tantric Wave", "The Calling" e "Like an Endless River" são distribuídas por Kahua Hawaiian Institute, P.O. Box 1747, Makawao, HI 96768. Tel.: (800) 572-6006, Fax: (808) 572-0088.

Ariel Kalma, particularmente "Gourmet Sax", "Flutes for the Soul" e "Music to Dream By" são distribuídas por Astral Muse, 315 Alilolani Street, Pukalani, HI 96768. Tel.: (808) 572-6096, Fax: (808) 572-3830.

"Ecstatica, Sound Track for Lovers", de Ramana Das e Marilena Silbey, é distribuída por U-Music, P.O. Box 613, Fairfax, CA 94978.

Shanti Prem: "Music for Lovers". Distribuída por Bildklang Studio, Pavillon, 74575 Bartenstein, Germany. Tel.: (49 7936) 757.

Anugama, particularmente "Exotic Dance" e "Shamanic Dream" são distribuídas por Nightingale Records, Meistersinger Musikproduktion, Bambergerstr.4, D-8550 Forchheim, Germany. Tel.: (09191) 80808.

Constance Demby: "Aeterna", "Novus Magnificat" e "Sacred Space" são distribuídas por Sound Currents, P.O. Box 1044, Fairfax, CA 94978. Tel: (415) 459-2041.

Lista de Músicas para Processos Especiais no Livro

Para o exercício da Pélvis Risonha (Capítulo 4): "The Mystic Rose" (uma fita maravilhosa de riso): Distribuída por Osho Chidvilas, P.O. Box 3849, Sedona, AZ 86340. Tel.: (800) 777-7743.

Para a Meditação do Fogo (Capítulo 8):

- ✧ Deep Forest
- ✧ Vangelis, "Antarctica" e "1492" (Atlantic Records)
- ✧ Gabrielle Roth: "Waves"
- ✧ Trilha sonora de "Baraka" (Distribuidores BMG)

Capítulo 6: fita de Meditação da Respiração do Chakra. Distribuída por Osho Chidvilas. Tel.: (415) 381-9861.

Para a Meditação da Onda do Chakra:

"Totem", "Waves" e "Bones" (Gabrielle Roth)
"1492" (Vangelis) (Atlantic Records)

Capítulos 7 e 8:

"Oceanic Tantra", "Angels of the Deep" (Raphael e Kutira)
"Gourmet Sax", "Flutes for the Soul" (Ariel Kalma)



ÍNDICE

A

Abdominal, segmento, 205
Abraço Profundo, 66-68
Acupuntura, 197
Adão e Eva, mito de, 236
Afirmção, 34-35
Águia, símbolo da, 161
Alquimia, *Ver também* Alquimia sexual, 24, 39, 41
Alquimia sexual, 193-232
 aspecto curativo do orgasmo e, 237-238
 canais de energia e, 197-199, 202-208
 exercícios para, 210-232
 história sobre, 195-197
 Rede Astral e, 199-202
 Ver também Orgasmo feminino;
 Orgasmo masculino
Altar, 51, 52, 64
Amarela, cor, 206, 220, 228, 346
Anatomia
 do orgasmo feminino, 239-242
 do orgasmo masculino, 274-275
Animal Selvagem, exercício do, 142-151
Ansiedade, 86, 94
Ar, elemento, 76

Área anal, 295, 302, 304; *Ver também*
 Glândula prostática
Arte do Êxtase, A (Anand), 1, 3, 218, 239
Astarte (deusa), 25
Ashtoreth (deusa), 25
Autenticidade, 207
Auto-energização, 176-177, 205
Auto-estima, 92, 205
Auto-estupro, 87-88
Automassagem, 108-115
Auto-satisfação, 330, 331, 335-336
Autotransformação, 163-164, 172-179
Azul, cor, 207, 221, 229, 347

B

Babilônia, 20
Bacantes, As (peça teatral), 120
Baubo (deusa), 131-132, 136
Bonewits, Isaac, 31
Budismo, 19, 117
Busca de Visão, 156
Buscador, papel do, 23
Buss, David M., 277

C

Cabeça, segmento da, 208
 Cadinho do mago, 95-97; *Ver também*
 Feridas sexuais
 Campos mórficos, 33, 34, 200
 Canalização. *Ver* Chakras; Alquimia sexual
 Cardápios mágicos, 318-321
 Carrossel, exercício do, 288
 Catarse, 129-151
 centros de energia e, 203
 exercício da Meditação do Fogo para, 137-142
 exercício da Pélvis Risonha para, 130-137
 exercício do Animal Selvagem para, 142-151
 Centro, invocando o, 66
 Centramento, habilidades de, 43-44
 Chakras (centros de energia), 46, 51
 abertura dos, 197-199
 aprendendo sobre os, 202-208
 bloqueios nos, 203
 canalização dos, 194, 202-232, 234
 exercícios para os, 210-232
 massagem para os, 210-216
 níveis de, 226-230
 Relação Sexual Mágica e, 343-348
 respiração e, 216-222
 sequência de cor dos, 203
 trabalhando com os, 208-210
 Chauvinismo, 30, 275
 Chogyam Trungpa, 28
 Chopra, Deepak, 34, 35, 200
 Cintos (traje), 59
 Círculo, símbolo do, 161
 Círculo Mágico, 47-79
 altar para o, 51-52, 63-64
 criando o, 61-69
 energizando o, 65
 marcadores de pedra para o, 50
 marcadores de tecido para o, 51
 Civilização egípcia, 20
 grega, 20, 26, 120
 romana, 25
 Clímax, chegando ao, 289-291, 301, 332
 Clitóris, 239-242
 exercícios de prazer para o, 243-251, 254-260, 261
 frênulo comparado com o, 281
 orgasmo do, 252-253
 pontos de estimulação, 254
 qualidades masculinas do, 258

Cobra, símbolo da, 161
 Comportamento passivo/viciado, 93
 Compromisso, 6, 44
 Cor, simbolismo da, 51, 204, 322; *Ver também* Cores específicas
 Coração, centro do, 203, 206
 papel do, 28, 284-286, 319
 Coroa, centro da, 208
 Criação, histórias de, 27
 Criatividade, 17-19, 42, 155-156; *Ver também* Visão mágica; Visualização
 Cristais, 52
 Cristianismo
 aspectos históricos do, 21-22
 aspectos mágicos do, 20
 símbolos do, 159
 visão da sexualidade no, 26
 visões no, 156
 Crowley, Aleister, 30, 86
 Cura
 auto-satisfação como, 335-336
 escolhendo um estado de, 174
 por um mago de verdade, 23
 orgasmo como, 237-238, 329-330
 do passado das mulheres, 235-237
 riso para, 124
Ver também Feridas sexuais

D

Dakini, energia, 28
 Dança de *striptease* para o seu parceiro, exercício de, 97, 102-108
 Dança Selvagem, 338-339
 Demônios, histórias de, 118-120
 Desejo, 161, 162-164
 Desidentificação, 42-43
 Deus, visão tântrica de, 27
 Deusa, ponto da. *Ver* Ponto G
 Deusa, religiões voltadas para a, 25
 Deusa mãe. *Ver* Grande Mãe
 Deva (deus), 156
 Diabo, 22, 27
 Diamante, simbolismo do, 60
 Diafragma, segmento do, 205
 Diário, mantendo um, 9, 77, 101
 Dioniso, 274
 Diretrizes práticas, 7
 Disposição amorosa, 339
Divine Madman, The (Drukpa Kunley), 117

Doze horas, Movimento das, 286
 Dragão, símbolo do, 161
 Drukpa Kunley, 117-120
 Dunne, J.W., 200
 Dúvida, 9

E

Ejaculação, 289-291, 328-329
 Emprego, exercícios de oportunidade de, 158, 160
 Encontro de Dois Amigos, movimento do, 308-309
 Energia, centros de. *Ver* Chakras
 Energia orgástica, 1, 2, 11
 bioquímica do cérebro afetada pela, 16
 cósmica, 208
 dança tântrica e, 46
 espalhando, 252
 excitação e canalização da, 320, 322-330
 histórias sobre a, 46
 recuperando, 35-37
 sexualidade selvagem necessária para a, 126
Ver também Orgasmo feminino; Orgasmo masculino; Orgasmo e magia sexual
 Energização. *Ver* Auto-energização
 Ereção, falta de, 351-352
 Eros (força de vida), 123
 Esfregadura do Chakra, exercício da, 210-216
 Espiralando a Haste, 288
 Espiritualidade, 19-20, 46; *Ver também* Prática religiosa histórica, 19-20, 46
 Espontaneidade, 352-355
 Estado mágico, 97
 Estados Unidos
 estatística de orgasmo nos, 12
 Eu Selvagem retratado nos, 125
 feitiçaria nos, 19
 magia sexual nos, 30-31
 movimentos de homens e mulheres nos, 125
 Estimulação da gangorra, 340
 Eu Selvagem, 43, 117-152
 aspectos perigosos do, 124-126
 dança para o, 338-339
 demônios/lamas e, 118-120
 descobrindo o, 126-128
 exercícios para o, 130-151

ligação do animal selvagem e o, 142-151
 mulheres selvagens e o, 120-122
 origens do, 122-124
 Eu interior, magia sexual e, 13, 39-79, 174
 Europa
 eu selvagem retratado na, 120, 125
 feitiçaria na, 19
 magia sexual na, 30-31
 masculinidade retratada na, 274
 movimentos de homens e de mulheres na, 125
 paganismo na, 20-21
 Rede Astral na, 34
 sexualidade religiosa na, 26
Evolution of Desire (Buss), 277
 Excitação sexual, 256-258, 264, 288-289, 300-301
 Exercícios
 alquimia sexual, 210-232
 Animal Selvagem, 142-151
 auto-energização com um símbolo, 330-336
 Carrossel, 288
 combinação de estímulos para homens, 308-309 3311, 329
 combinação de estímulos para mulheres, 266-271, 325-326
 Dança do *striptease* para seu parceiro, 97, 102-108
 Dando prazer ao clitóris, 243-251, 252-260, 261
 Demolidor da Vergonha, 108-115
 Esfregadura do chakra, 210-216
 estimulação peniana para o orgasmo masculino, 282-295
 estimulação da próstata para o orgasmo masculino, 3295-312
 Eu Selvagem, 130-151
 movimentando sem o Capuz, 288
 para feridas sexuais, 97-115
 Fixando o Estado Mágico, 97
 intensificação da relação sexual, 183-187
 lembrando-se de tempos de magia, 69-72
 Meditação do fogo, 137-142
 orgasmo misturado para homens, 308-309, 311, 329
 orgasmo misturado para mulheres, 266-271, 325-326
 Pélvis Risonha, 130-137
 Ponto G, 260-266

Pulsção PC, 217, 230
Relação Sexual Mágica, 337-355
Respiração do chakra, 216-222
transformação, 163-164, 165-171,
172-179
para visão mágica, 165-191

Expressões vocais, 206
Êxtase, 15, 17, 126

F

Feitiçaria e caça às bruxas, 19, 21
Feminino. *Ver* Mulheres
Feridas sexuais, 79, 81-115
abordagem holística para a cura de,
86-87
criando o Cadinho do Mago para, 96-97
desmerecimento e, 95
exercícios de Fixação do Estado
Mágico para, 97-101
exercícios para, 97-115
histórias sobre, 88-92
padrões sexuais negativos
originando-se de, 92-94
papéis sexuais e, 87-88
prós e contras sobre, 84-85
sexualidade bloqueada por causa de,
85-86
Ver também Cura

Fertilidade, símbolos de, 56, 273
Flauta Interna, 197, 202-208, 321, 334
Flor, simbolismo da, 55
Fogo, elemento, 78
exercício de fazer, 288
sexual, 225
Frênulo, 281

G

Gaia (Grande Mãe), 265
Garganta, centro da, 206-207
Glândula prostática, 281, 295
estimulação externa da, 295-303, 304
estimulação interna da, 303-312
estimulação combinada da, 308-309,
311
Glândulas de Bartholin, 242
Golfinho, símbolo do, 161
Grafenberg, Ernst von, 242

Grande Mãe, 20, 25, 31, 236
Guerra nas Estrelas (trilogia de filmes), 82

H

Habilidades de consciência, 42
Hara, centro do, 59, 205
Harmonia, 351
Haste, 239, 281
espiralando a, 288
Healing Yourself (Rossman), 154
Hierarquia das necessidades, 163
Higiênicos, procedimentos, 302-303
History of Magic (Romy), 21
Hoffman, Robert, 84, 86
Holística, abordagem, 86-87
Homens
atletismo sexual por parte dos, 237, 283
chauvinismo por parte dos, 30, 275
Eu Selvagem e, 125
feridas sexuais dos, 88
e igualdade das mulheres, 28
e papéis sexuais, 28, 125, 149-150,
277-278
repressão das mulheres pelos, 235-237
sexualidade nos, mais velhos, 283
símbolos sexuais dos, 56
Ver também Orgasmo masculino
Homossexualidade, medo da, 295

I

Imagens animais, 127, 142-151
Imaginação, habilidades de, 43; *Ver*
também Criatividade; Visualização
Infância, 84-86, 122
Infecção relacionada com o sexo, 335
Inferior, invocando o, 66
Inglaterra, feitiçaria na, 19
Iniciação, cerimônia de, 72-79
Inquisição (1575-1700), 21, 23
Inteligência, padrões de, 34
Intenção, 319
Invenção, qualidades de, 42
Invocação, 319, 323, 338
dos quatro elementos, 65-66
Irmandade de Eulis, 30
Isolamento
experiência, 13
sentimentos de, 208

J

Japão, 273
Jesus, 26
Jóias mágicas, 60-61
Jung, Carl Gustav, 35, 200

K, L

Kalptaru (árvore dos desejos), 14
Lábios, 239
Lama, histórias de, 118-120
Laranja, cor, 205, 214, 226, 227
exercícios orgásticos e a, 326, 334, 346
Leão, símbolo do, 161
Lendas. *Ver* Mitos e lendas
Levi, Eliphas, 31
Linguagem, uso da, 8
Lua, símbolo da, 53, 161
Lubrificante, uso de, 283
Lungi (roupa), 60
Luz branca, 51, 208, 230, 348

M

Machig Lapdron, 31
Machismo, comportamento de. *Ver*
Chauvinismo
Magia
branca, 22-23, 82
contexto histórico e religioso da, 17,
19-25
espiritualidade e, 19-20
medo da, 82
método para, 15
negra, 22-23, 82, 153
negra *versus* branca, 22-23, 85, 153
sexualidade e, 16-19, 20
visões tântricas sobre, 27-29
Ver também Rede Astral; Magia sexual;
Mago sexual
Magia sexual
alquimia sexual e, 193-232
autodescoberta e, 11-37
para curar feridas sexuais, 81-115
etapas de treinamento para, 5-9, 46
eu interno e, 13, 39-79, 174
Eu Selvagem e, 117-152
histórias sobre, 44-46

orgasmo feminino e, 233-271
orgasmo masculino e, 273-312
orgasmo sexual misturado com,
313-356
princípios e recompensas da, 11, 35-37
visão geral, 1-3
visão mágica e, 153-191

Mago
histórico, 19, 23-25
recuperando o próprio poder como, 13,
174-175
sexual, 39-79
três qualidades fundamentais do, 23
Ver também Magia
Mago Interno, 13, 174-175
Mago sexual, 39-79
arte do, 44-46
cerimônia de iniciação para o, 72-79
criação do Círculo Mágico pelo, 61-69
importância do ritual para o, 46-47
jóias/ornamentos/maquiagem para o,
60-61
lembrando-se de, exercícios, 69-72
objetos de poder usados pelo, 52-56
qualidades do, 41-44
trajes para o, 57-60
Magos medievais, 23-25
Mantras, 33, 156
Marcadores de pedra, 50, 53
de tecido, 51
Maslow, Abraham, 163
Massagem, 296-297, 298-300, 301-302
exercício da Esfregadura do Chakra
usando, 210-216
exercício do Demolidor da Vergonha
usando, 108-115
Matriz, poder, 56
Medéia, 121
Meditação, 14, 137-142, 319
Medo, 9, 205
Mênades, 21, 121
Milarepa (iogue), 153
Missionária, posição, 295
Mitos e lendas, 120, 236, 274
Moisés, 156
Mortalidade, 26
Movimentar sem o Capuz, exercício de,
288
Movimento, importância do, 101-102
Movimento em X, 286
Mulheres
antigo papel religioso das, 25

atletismo sexual por parte das, 237
curando repressão passada das, 235-237
eu selvagem e, 120-122, 125
feridas sexuais das, 87-88
papéis sexuais e, 30, 125, 149-150, 277-278
símbolos sexuais das, 56-57
tabus sexuais para as, 125
visões tântricas sobre as, 27, 28
Ver também Orgasmo feminino
Mulheres selvagens, 120-122
Música, uso da, 9

N, O

Natureza, 31
Negatividade, 174
New Male Sexuality, The (Zibergeld), 87

Observação, habilidades de, 42
Ocular, segmento, 207
Óleo de massagem, 284
Om Mane Padme Hum (mantra), 33
Ordo Templis Orientis, 30
Órgãos genitais. *Ver* Vajra; Yoni
Órgãos sexuais, dando nome aos, 108. *Ver também* Vajra; Yoni
Orgasmo cósmico, 208
Orgasmo feminino, 233-271
alquimia de cura do, 237-238
anatomia do, 239-242
efeito da repressão passada sobre o, 235-237
espalhando energia durante o, 252-253
exercícios de combinação de estímulos para o, 266-271, 325-326
exercícios do clitóris para o, 243-251, 252-260, 261
exercícios do Ponto G para o, 260-266
sistema de classificação para o, 251-252
superando o embaraço em relação ao, 242-243
Orgasmo e magia sexual, 313-356
auto-energização com um exercício de símbolo, 330-336
escolhas de cardápio, 318-321
exercício da Relação Sexual Mágica, 337-355
exercício do Símbolo Mágico, 322-330
histórias sobre, 314-318
passos básicos para, 313-356

Ver também Magia sexual
Orgasmo masculino, 273-312
anatomia e, 281-282
energia masculina natural e, 275-277
estágios do, 280-281
exercício de estimulação peniana para o, 282-295
exercício de estimulação da próstata para o, 295-312
exercício do Símbolo Mágico e, 329
exercícios combinados, 308-309, 311, 329
histórias sobre o, 292-294
nova masculinidade e, 278-280
questões de poder no, 277-278
Orgasmo sexual. *Ver* Orgasmo e magia sexual; Energia orgástica
Oriente Médio, 20
Ornamentos mágicos, 60-61
Ovo de cristal, 56-57

P

Pã (deus), 20, 78, 131, 135, 274
Paciência, 2
Padmasambhava (buda), 19
Papéis sexuais, 28, 125, 149-150, 277-278
WOI *Ver também* Homens; Mulheres
Pareô (roupa), 60
Participantes solitários, 8, 68, 71, 78, 98, 101
Parto, dificuldades no, 243
Pedras semipreciosas, 55
Pélvico, segmento, 203
Penetração, 305, 341-343
Pênis. *Ver* Símbolo fálico; Vajra
Períneo, área do, 294-295, 298-300, 301-302
Personalidade viciante, 87
Pessoas mais velhas, sexualidades nas, 283
Plexo solar, centro do, 205-206
Poder, objetos de, 52-56, 64
Poderes sobrenaturais, 19
Posição, mudanças de, 295, 312
Postura do mago, 62-63, 66, 71, 74
Prática religiosa histórica, 20-39. *Ver também* Espiritualidade; divindades e religiões específicas
Prazer, sistema de classificação do, 251-252
Prazer posterior, 350-351
Preliminares, 245-247, 261, 296-297, 319

para a Relação Sexual Mágica, 340-341
Preferências sexuais, 8
Primeiro chakra, 203, 226, 343-345
Privação sensorial, experiência de, 13
Programação, 7
Progresso, determinação de, 7
Propósito positivo, 175
Pubococcigeano. *Ver* Pulsação PC, exercício da
Pulsação PC, exercício da, 217, 230

Q, R

Quarto chakra, 203, 206, 229, 347
Quatro elementos
enfrentando o desafio dos, 75-77
invocando os, 65-66
Questões psicológicas, 2, 13. *Ver também* Feridas sexuais
Quinto chakra, 206, 229-230, 347

Raio. *Ver* Vajra
Raio, símbolo do, 53
Raiva, 129, 205
Raiz, padrão de, 94, 95
Randolph, Pascal Beverly, 30, 86
Real Magic (Bonewits), 22
Rede Astral, 31-35, 46, 199-202
conectando-se com a, 214-215, 222, 230-231
orgasmo e, 321-322
porta para a, 208
Relação Sexual Mágica e, 348-351, 353
Símbolo Mágico e, 327-328, 334-335
Reich, Wilhelm, 197
Relação sexual
experiência de clímax na, 1
como magia, 16-19
padrões negativos na, 92-94
poder orgástico e, 1, 2, 12, 16
qualidades alquímicas da, 41
com Símbolo Mágico, 187, 191
visões ocidentais sobre a, 30
Ver também Relações amorosas
Relação Sexual Mágica, 348-351, 353
exercícios, 337-355
Ver também Orgasmo e magia sexual
Relações. *Ver* Relações amorosas; Relação sexual
Relações amorosas
criando uma visão para, 179-183

exercício de intensificação para, 183-187
pais-filhos, importância das, 85
e respeito pelo amante, 23
Símbolo Mágico e, 187-191
Ver também Relação sexual
Religiões pagãs, 20-21
Relógio do prazer, 251
Repressão patriarcal, 235-237
Resistência, 8
Respiração,
do Chakra, exercício da, 216-222
importância da, 101-102
Ressonância, conceito de, 42
Riso, 124
Ritual, 46-47, 52-56
Roxa, cor, 207, 221, 230, 348

S

Sabotagem sexual, 258-260
Sacerdotes, 19-20
Sacerdotisas, 26
Saco escrotal, 281
Santuário, simbolismo do, 74
Saudação do Coração, 67, 68, 112, 115
Segundo chakra, 203, 226, 345-346
Selvagem, comportamento, 276, 339
Sétimo Chakra, 208, 230, 348
Sex for One (Dodson), 241
Sex Magic (Randolph), 30
Sexo, centro do, 203-204
Sexto chakra, 207, 230, 348
Sexualidade
canalizando a, 45, 191, 194, 197-199
energia orgástica e, 35
na época medieval, 25
influência da infância sobre a, 85-86
inibição da, 96
magia e, 16-19, 23-25, 33
magia e visões para ajudar a, 157-159
em países ocidentais, 30-31
religião e, 25-27
ritual e, 46-47
visões tântricas sobre a, 27
Ver também Orgasmo feminino; Orgasmo masculino; Alquimia sexual; Relação sexual; Feridas sexuais
Shakti (deusa), 27. *Ver também* Orgasmo feminino
Sheldrake, Rupert, 32, 34, 200
Shiva (deus), 27, 120. *Ver também*

Orgasmo masculino
Siddhis (sobrenatural), 19
 Simbolismo, 159-162
 para auxiliar a visão mágica, 159-162, 168-171
 cor, 51, 204, 322
 fertilidade, 56, 273
 inclusão no Círculo Mágico, 55
 de objetos e formas específicos, 55, 60, 161
 Ver também Símbolo mágico
 Símbolo da água, 76, 161
 de estrelas, 53, 161
 fálico, 56, 274
 Símbolo mágico, 37, 159-162, 168-171
 canalizando o, 326-327
 carregando o, 325
 estimulação misturada com, 325-326
 fazendo amor com, 187-191
 fazendo circular o, 332-334
 gravando, 339
 misturando com sua sexualidade, 325
 para exercício de auto-energização, 330-336
 para exercício de energia orgástica, 322-330
 para exercício de transformação, 177
 para exercício de visão, 180-182
 para intensificação, 186
 Rede Astral e, 327-328, 334-335
 respiração do chakra com, 219-222
 Ver também Alquimia sexual
 Símbolo quadrado, 161
 Símbolos do planeta, 55
 sexuais, 56-57
 Sinete (símbolo), 160, 168
 Sintonização, conceito de, 42
 SkyDancing Tantra, 2, 15, 46
 Sol, 53, 161
 Solidão, 206
 importância da, 13-14
 Som, importância do, 101-102
 Superior, invocando o, 66

T

Tabus sexuais, 125
 Talismã, 77
 Tamborilar o Vajra, exercício de, 288
 Tempo, controle do, 5-6
 Terceiro chakra, 205, 228-229, 346-347

Terceiro olho, centro do, 60, 217
 Terra, elemento, 76-77
 Terra Mãe, 31
 Testa, segmento da, 208
 Toque, 93
 Torácico, segmento, 206
 Tradição hindu, 19, 120
 indígena (americana), 156
 indiana, 156, 208
 judaica, 156
 Tradição tântrica, 1-2, 20
 alquimia sexual baseada na, 193, 195
 atitude em relação à sexualidade e à magia, 27-29
 reencarnação de Drukpa Kunley na, 117
 Tradição Wiccan, 19, 31
 Tradições ocidentais, 30-31
 Traje do mago, 77-78
 Trajes mágicos, 57-60, 102
 Transe, estado de, 17
 Transformação, exercícios de, 163, 165-171 172-179
 Transformação ambiental, 163-164, 165-171
 Triângulo, 161
 Tristeza, 206

U, V

Universo, concepção do, 27
 Uretra masculina, 281
 Uróboro (serpente), 24
 Vagina. *Ver* Yoni
 Vajra (pênis), 108
 adoração do, 273-275
 anatomia do, 281-282
 exercícios de estimulação, 282-295, 304, 308-309
 Ver também Orgasmo masculino
 Verde, cor, 206, 229, 347
 Vermelha, cor, 51, 204, 213, 219, 226
 exercícios orgásticos e, 325, 326, 330, 334, 345
 Visão
 criativa, 155-156
 dois tipos básicos de, 156-157
 de relação amorosa, 174-183
 Visão mágica, 153-191
 autotransformação para a, 172-179
 desejo e, 162-164
 dimensões da, 155

exercícios para a, 164-191
 para melhorar a relação amorosa, 183-187
 para nova relação, 179-183
 para realizar desejo sexual, 157-159
 símbolos para auxiliar, 159-162, 171
 tipos de, 156-157
 transformação ambiental para, 165-171
 Visualização, 97-101, 154, 166. *Ver também* Visão mágica

Xamãs, 19-20

Yeshe Tsogyel, 19
 Yoni (vagina), 108
 anatomia da, 239-242
 exame pelo parceiro do sexo masculino, 242-243
 Ver também Clitóris; Orgasmo feminino; Ponto G

Zafu (almofada), 69
 Zilbergeld, Bernie, 87
 Zodíaco, signos do, 53

W, X, Y, Z

Women of Wisdom (Chogyam Trungpa), 28