



Ma. Àngels Farreny

# La màgia de la ment humana i com expandir-la

**Què és la màgia? L'acte de transformar X en Z. Què és un mag? Aquell que té el poder de transformar X en Z. Com s'arriba a ser mag/maga? Amb la pràctica. Però... existeix la màgia? Per alguns sí, per altres no. Existeixen els mags? Per alguns sí, per altres no.**

Aquest article està dirigit a aquelles persones que creuen que tant la màgia com els mags sí que existeixen. Cada vegada que una persona transforma una energia negativa en positiva, està sent mag. I cada vegada que una persona transforma una energia positiva en negativa, està sent mag. I com s'arriba a ser mag? De fet tots som mags, tots transformem una energia positiva en negativa i viceversa. Molta gent practica la queixa (l'antònim de la queixa és la satisfacció). Tot aquell que es queixa o gaudeix practica l'art de fer màgia, inconscientment parlant, *of course*, la majoria de vegades.

Parlant en termes més pragmàtics, quan jo estic trista o depressiva, quan jo em deixo emportar per l'energia de la queixa (negativa i poderosa), que em deixa clavats en un sofà, sense ganes de fer res, sense cap mena d'esma, sentint-me l'últim mico del món, el pitjor del pitjor, sentint-me la merda més merda, estic utilitzant el meu poder en contra meu. De fet això és una energia altament additiva que s'ha perpetuat al llarg dels segles, és una energia transgeneracional.

La persona que practica aquesta addicció veurà moltes vegades que el seu pare o la seva mare també practicaven aquest hàbit: l'hàbit de queixar-se, la hàbit de criticar, l'hàbit de la por, són hàbits copiats de casa; de la mateixa manera que conduïm com el pare o la mare, que cuinem com ella o estenem la roba com ella, o tenim el mateix sentit de l'humor que ell. En definitiva, que tenim els mateixos i tems que ells, donem per fet que ens assemblen a ells, de vegades ens agrada, d'altres gens ni mica.

Si tenim consciència de què vol dir aquesta repetició d'hàbits, de com ens afecta en el nostre dia a dia, en la conse-

cució o no dels nostres objectius, somnis, fracassos o frustracions, haurem obert una porta cap a la guarició transgeneracional. Estarem utilitzant el nostre poder, la nostra màgia per sanar tota la nostra nissaga familiar i sobretot per sanar-nos a nosaltres mateixos.

En aquest punt recomano la lectura del llibre de R. Sheldrake, *El séptimo sentido: la mente expandida*. Tant la psicologia sistèmica com les constel·lacions familiars o l'epigenètica, i altres tècniques, venen a dir el mateix que en Sheldrake en el seu meravellós treball sobre els camps mòrfics i tota la informació que hi podem trobar (arxius akáshics), tot a partir d'una ment serena, que transforma la queixa en satisfacció.

La ciència cada vegada és més conscient de l'enorme poder que la ment humana i el poc que el fem servir conscientment, perquè tots en algun moment de la vida hem tingut premonicions, hem sabut, sense saber com, que tal cosa sortiria o no, hem perdut un tren o un avió, empenyats per haver arribat tard a l'estació o a l'aeroport, i aquell avió o tren o cotxe, ha patit un accident greu. Sempre dic que sabem sense saber que ja sabem tot el que ens cal saber. I com que no confiem en el que sentim, és a dir, en el que sabem, preguntem i preguntem i preguntem tot esperant que ens donin la resposta que nosaltres ja sabem, però en la qual no confiem.

De bojós, oi? Sobretot perquè això ens fa sentir insegurs i dependents de l'opinió d'un altre a qui entreguem tot el nostre poder, tal com vam fer de petits amb els adults. Al principi tot això sembla molt complicat però quan aprenem a practicar l'art de confiar en el que sentim, de cop, tot canvia a favor nostre.

Per tant, aquí us deixo un petit exercici que els que em seguïeu segur que coneixeu, però, potser no practiqueu diàriament.

## EXERCICI

Asseguts en 90° (com a la foto) i sense recolzar l'esquena a la cadira. Penseu en quelcom que us angui, observeu com la respiració és curta i ràpida i la musculatura s'ha encogit. Torneu a agafar aire, pel nas (els que ja heu treballat amb mi, per la glotis) i molt lentament aneu agafant tot l'oxigen possible i traieu tot l'aire fins que sentiu que el diafragma ja no pot més.

A la següent inhalació, ompliu l'emoció d'angoixa amb aquest oxigen i en exhalar sentiu com l'angoixa surt i deixa al cervell i a tot el cos una mena de sensació de serenor, de pau i d'espai intern.

Repetiu això mateix ben bé unes 20 vegades, recordeu, molt lentament com si amb l'aire volguéssiu acaronar la vostra angoixa, donant-li l'espai que no li doneu, i observeu què succeeix.

Bona pràctica, bones respiracions i a gaudir de la vida. Si voleu més informació, recordeu anar al canal de YouTube de NaturaRespira. Fins a la pròxima.

