



KATE WEST

EL  
VERDADERO  
ARTE  
DE LAS  
BRUJAS

Técnicas mágicas y consejos  
para practicar la magia  
durante todo el año

Lectulandia

Las Brujas de hoy en día no tienen por qué conformarse con practicar la brujería y la magia simplemente mezclando los ingredientes tradicionales. Kate West ha escrito para ellas esta guía en la que desvela las habilidades y técnicas necesarias (incluidas las que explican cuándo hacer magia y cuándo no) para llevar a acabo una brujería avanzada y ofrece ejercicios útiles para que cada una pueda realizar sus propios y efectivos hechizos.

Lectulandia

Kate West

# El Verdadero Arte de las Brujas

Técnicas mágicas y consejos para practicar la magia durante todo el año

ePUB v2.0

Sharadore 22.03.12

---

más libros en [lectulandia.com](http://lectulandia.com)

---

Título original: *The Real Witches' Craft*.

Kate West, 2005.

Traducción: Cristina Rupilanchas Solares, febrero de 2007.

Ilustraciones: Chris Down.

Retoque portada: Sharadore.

Editor original: Sharadore (v1.0 a v2.0)

ePub base v2.0

*Les dedico este libro a mis lectores, sin los cuales nada tendría sentido, y también a todos aquellos que observan, escuchan, piensan, aprenden y maduran a la manera de los antiguos.*

*Os deseo que brilléis y que crezcáis; que viváis en armonía con la Tierra y que estéis en paz con vosotros mismos. Que encontréis el amor en aquellos a los que amáis y que recibáis cariño de aquellos a los que se lo ofrecéis. Que vuestras necesidades sean pocas y muchas las recompensas. Y que seáis libres por siempre.*

## Agradecimientos

Deseo mostrar mi agradecimiento, como siempre, a toda mi familia y a mis amigos, tanto por el amor que me tienen como por los ánimos que me dan. A mis compañeras brujas y a los celtas por brindarme el apoyo que necesitaba para seguir escribiendo. Y especialmente a todos aquellos que realmente me han alentado y ayudado, ocupándose de parte de mis cargas y de mis preocupaciones. ¡Creo que ya sabéis quiénes sois!

Quiero también dar las gracias a aquellos autores cuyos escritos han sido un faro en lo que, a veces, se convertía en una senda infinita de oscuridad y que, por lo tanto, me han contagiado el ímpetu que me hacía falta. A Terry Pratchett y, posteriormente, a Douglas Bryson, por darle algo de sentido, y a Wendy Mewes por leérselo todo y ¡por hacerme ver que los escritores también son personas reales!

Y mi más sincera gratitud a Carole, mi editora, y a Chris Down, el ilustrador, que tan paciente y comprensivo ha sido conmigo.



## Conseguir que la Magia Funcione

*El camino de la magia es un viaje que está tan relacionado con la introspección como con la visita a otros mundos; puede que incluso más. Para entender lo que hay a tu alrededor primero tienes que madurar, conocerte bien y saber lo que quieres; dejar de lado las limitaciones que aprendiste durante tu educación para poder apreciar las capacidades y talentos que guardas en tu interior. Y sólo mediante un proceso de evolución podrás convertirte en la persona que realmente podrías llegar a ser y, por ende, empaparte de la magia con la que trabajarás, no sólo para ayudarte en tu vida diaria, sino también al mundo que te rodea.*

Mis lectores y los que acuden a mis conferencias a menudo me preguntan de qué modo pueden aprender y desarrollar las habilidades que les permitan practicar la magia y crear hechizos eficaces; cómo pueden meditar, visualizar y tantas otras cosas. Pero para conseguirlo no basta con leer libros, también se debe practicar cada método. Y hay que hacerlo una y otra vez, repetir cada proceso hasta la saciedad, de forma que desarrolles bien tus capacidades. La Suma Sacerdotisa de un coven es la que enseña esto a sus miembros, pero tú, al igual que otras muchas personas, quizá no pertenezcas a un grupo, de modo que este libro te servirá de guía.

La magia, como suelo decir a menudo, no es como la cocina. No se trata sólo de combinar una serie de ingredientes y de seguir una receta. Tampoco es algo que se pueda comprar; no importa cuánto dinero inviertas en libros, utensilios, equipo, velas, cristales o lo que sea... Esto no te garantizará que puedas llevar a cabo transformaciones mágicas. Ni tiene que ver tampoco con las «palabras de poder», los encantamientos, los cánticos, etc. No existe ningún atajo para aprenderla. Éste y todos los demás aspectos de la brujería dependen del aprendizaje y de la práctica de las habilidades y de las técnicas. Lo bueno es que todos las tenemos en mayor o menor medida, y que acceder a ellas es relativamente sencillo; basta con seguir unos consejos, ponerle dedicación, insistir en ello y esforzarse.

Existen diversas clases que te llevarán a crear magia. Para empezar, la capacidad de controlar y equilibrar las energías de los cinco elementos (Aire, Fuego, Agua, Tierra y Espíritu) que siempre han estado en tu interior; saber aprovecharlas del mundo que te rodea, enfocarlas y dirigir las de forma que acontezca el cambio que deseas. Hay que comprender cómo se manifiestan esos elementos en otros. Utilizar al

máximo los sentidos de la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato es lo que te va a permitir desarrollar ese sexto sentido o sentido psíquico. La sabiduría que esto te reportará hará posible que lleves a cabo esos actos mágicos sin los indeseables efectos secundarios. Asimismo, aprenderás a mantener la concentración y el control, comprometiendo tu energía sólo de manera parcial. Conseguirás también visualizar, pues es cierto que la magia sucede cuando se ha visto previamente. Y, por supuesto, llegarás a poder utilizar uno o más métodos de adivinación, que no sólo te brindarán la oportunidad de ver lo que de otro modo quedaría oculto, sino que además te ayudarán a decidir cuáles podrían ser las consecuencias de tus acciones mágicas y, desde luego, si es necesario que tomes esas medidas. Sabrás comprender cómo funciona la magia y por qué a veces no lo hace. Aprenderás a distinguir los momentos en los que es necesario que hagas un hechizo de los que no, y dominarás las diferentes herramientas y el equipo que mejorarán tu trabajo. También descubrirás de qué forma puedes crear un hechizo que no figure en ningún libro o un Espacio Sagrado en el que puedas hacer magia en cualquier momento y lugar. Conocerás a las diversas deidades, a la Diosa y al Dios, que son una parte fundamental de la brujería. Llegarás a saber cuáles son las fases de la Luna y cómo éstas pueden aumentar los efectos de la magia. Te explicaré de qué forma puedes detener o deshacer hechizos, así como algunos métodos de protección y de defensa. También cómo utilizar las energías de las distintas estaciones para sacarle partido a tus conjuros a lo largo de todo el año.

Este libro examina estos y otros aspectos de la brujería; explica de qué manera contribuyen a la magia y te proporciona técnicas con las que desarrollar y mejorar esas habilidades tan necesarias. Cada uno de los capítulos se centra en uno de ellos y te propone ejercicios que te ayudarán a perfeccionar lo que ya sabes. Algunos puede parecerse de lo más simple y otros creerás que no tienen nada que ver con la brujería, pero, cuando los domines, verás que tienen sentido. Si formarás parte de un coven, estas habilidades las aprenderías y practicarías en las sesiones de entrenamiento y te permitirían convertirte en un miembro activo del equipo mágico. Para sacarles el mayor partido, debes tomarte tu tiempo con cada una y repasarlas detenidamente.

Algunas tendrás que repetir las unas cuantas veces porque seguramente sean cosas que no hayas hecho antes. Imagínatelo como si estuvieras poniendo en forma una serie nueva de músculos. Las brujas experimentadas también realizan este tipo de ejercicios y los practican de forma regular, sin importar cuánto tiempo llevan en la brujería. No existe ninguna razón por la que no debas seguir con ellos a la vez que aprendes otras cosas. Si me haces caso, notarás una mejora considerable en la magia porque estarás aprendiendo a dominar cada una de las habilidades por separado. Algunos ejercicios requieren unas condiciones específicas: fases de la Luna, un clima



concreto, etc. Serás tú quien decida si quieres hacer un alto en tu camino para esperar el instante idóneo o si prefieres continuar y regresar sobre ello más adelante. Pero intenta hacer todas las prácticas.

Sé consciente de que todos somos diferentes y que, por tanto, también aprendemos a un ritmo distinto. Verás que algunas habilidades son más fáciles de dominar que otras y que, sin embargo, pueden transcurrir varios meses antes de que llegues a controlar una técnica específica; si esto te llega a ocurrir, persevera, porque a la larga merecerá la pena. También sucederá que en ciertos períodos no podrás invertir tanto tiempo como quisieras en tu magia, bien porque estés cansada, preocupada o sencillamente te resulte imposible concentrarte. En esos momentos, párate a reflexionar sobre lo lejos que has llegado, en lugar de agobiarte pensando en que tienes que seguir. Puedes, naturalmente, darte un respiro y retomar tus estudios pasados unos días o unas semanas. La brujería seguirá ahí cuando estés preparada para volver a ella.

Te aconsejo además que vayas escribiendo algún tipo de diario en el que tomes nota de todas las prácticas mágicas. A éste se le suele llamar Libro de las Sombras. Apunta lo que has hecho, lo que esperabas que sucediera y cuáles han sido los resultados. En él deberás incluir información adicional: en qué fase estaba la Luna y lo que has sentido antes, durante y después de la práctica. Esto no sólo te ayudará a darte cuenta de tus progresos, sino a comprobar qué funciona y qué no. Podrás consultarlo en otras ocasiones para saber qué hechizos son los que dominas.

Este libro está dividido en capítulos que abordan cada técnica por separado, de manera que posiblemente hasta el final no te des cuenta de cómo los ejercicios han contribuido a que desarrolles tu magia.

Estamos tan acostumbrados a las soluciones rápidas e improvisadas que nos llegan a través de la televisión y a los libros de autoayuda que nos prometen darle un giro a nuestras vidas en una semana, que casi hemos olvidado que requiere tiempo y esfuerzo contar con habilidades que realmente merezcan la pena. Algunas personas me han preguntado por qué no me limito a escribir los «secretos ocultos» de la brujería. Pero es que el único misterio es la destreza que se consigue a base de practicar y de esforzarse. La magia no es, ni será nunca, una solución fácil. La clave está en cada persona debe conseguir alcanzar el equilibrio y el control de sí mismo, de tal manera que pueda servirse de las energías que fluyen en su interior y también en el exterior. Además, no existen cosas como los «hechizos de nivel avanzado»; sólo existen los conjures que salen a pedir de boca.

La brujería, en cualquier caso, no sólo tiene que ver con los encantamientos y la

magia, aunque está claro que estos detalles la diferencian en gran medida de otros credos. En este libro he procurado acercarme también a esos otros elementos que la configuran y que ayudan a una persona a convertirse en una bruja.

Una de las cosas de las que me he dado cuenta escribiendo libros es que, después de contestar a una serie de preguntas, siempre surgen otras nuevas. Pero esto no es insólito, porque siempre ocurre que cuanto más se sabe acerca de un tema, más dudas se tienen al respecto. De modo que, cuando llegues al último capítulo, espero que el libro cumpla su función y, además de responder a las dudas que tuvieras, tengas más cosas en las que pensar y otras nuevas incógnitas que desvelar.

Así que, si quieres saber más, sigue leyendo.

Benditos seáis,  
Kate

# Capítulo I



## Elementos: las piedras angulares de la magia

*Conocer y entender los elementos es lo más básico en el arte de la brujería y es esencial para hacer magia. Casi todos los factores de los que se compone se relacionan con estos elementos de una manera o de otra. Aunque se pueden hacer algunos hechizos sin necesidad de comprender su funcionamiento, tales encantamientos suelen ser menos efectivos y/o actúan con menos previsión o no lo hacen en absoluto.*

Los elementos a los que me refiero no son los de la tabla periódica, sino los atributos básicos de las fuerzas de la naturaleza y de la Tierra. Son, por tanto, el Aire, el Fuego, el Agua, la Tierra y el Espíritu. En sus muy distintas formas son aspectos del ecosistema de los que surge toda la vida y que influyen sobre nuestra existencia.

El Aire es el viento; desde la brisa veraniega más gentil a los huracanes y tornados que arrasan el planeta. Todos los seres vivos necesitan respirarlo de alguna manera. El Fuego es el calor y la luz que emanan del Sol, así como las llamas que alumbran nuestros hogares o las que se propagan salvajemente y asolan lo que encuentran a su paso como lo haría un incendio en un bosque. La vida, por supuesto, necesita la luz y el calor para sobrevivir: El Agua abarca desde una simple ducha hasta un aluvión, así como los arroyos, los ríos, los océanos o los mares en calma o sumidos en la peor de las tempestades. En su estado más brutal es el tsunami o la violenta marejada. Y, desde luego, todas las formas de vida necesitan el agua para sobrevivir. La Tierra son las rocas, las piedras, los guijarros y los minerales, además de la arena en la que subsisten diversas criaturas; pero es también el terremoto que puede extinguirnos. Es el medio en el que crecen las plantas y un agente fundamental en la cadena alimentaria. El Espíritu es la divina y misteriosa chispa de la vida; la diferencia entre algo que vive, crece y se reproduce o lo que yace quieto e inerte.

En este capítulo me centraré, sobre todo, en cuatro de los cinco elementos: Aire, Fuego, Agua y Tierra. En el pasado, los seres humanos solían pensar que estos elementos influían y controlaban todos los aspectos de la vida cotidiana, que determinaban si habría comida suficiente y si las personas prosperarían o no. La carencia o exceso de los mismos traía consigo una gran hambruna y la posibilidad de

vivir o de morir. Es evidente que todavía pueden hacerlo; basta con mirar un telediario para ver los efectos de los huracanes, de los incendios en los bosques, de la sequía, de la hambruna, de los terremotos, de los corrimientos de tierras, de los tsunamis y otros efectos que prueban que puede haber una superabundancia o una carencia manifiesta de cualquiera de estos elementos. El quinto, el Espíritu, es lo que diferencia lo que está vivo de lo que no lo está, y posee también un matiz divino que guarda una relación directa con la Diosa y con el Dios. El capítulo que le he dedicado se centra en las diosas y en los dioses, y en las maneras en las que puedes llegar a comprender qué son exactamente. Entre tanto, imagínalos a tu antojo.

En la brujería, y en otros credos, los elementos no son sólo las fuerzas físicas de la naturaleza; también forman parte de nosotros. El Aire simboliza nuestro pensamiento, esa parte de nosotros que reflexiona; es además nuestra respiración y el sentido del olfato. El Fuego se convierte en el entusiasmo y las pasiones, en esos sentimientos enérgicos que nos sobrecogen y que nos obligan a actuar o a reaccionar, en el latido del corazón y en el sentido de la vista. El agua encarna nuestras emociones, la alegría, la risa, la pena y las lágrimas. Es la sangre que corre por nuestras venas y el sentido del gusto. La Tierra equivale a nuestra forma física, al cuerpo y al sentido del tacto. El Espíritu es una parte inmaterial de nosotros mismos a la que también podríamos llamar el sentido del ser o el alma.

Los elementos están presentes y vinculados a otros aspectos de la vida: a la hora del día, a la estación del año, a la edad de una persona e incluso a la dirección de la brújula. El Aire, que siempre debe ocupar el primer lugar, representa y lo representa la mañana, la primavera, la juventud y el Este. El Fuego es la tarde, el verano, la edad adulta y el Sur. El Agua es el crepúsculo, el otoño, la madurez y el Oeste. La Tierra es la noche, el invierno, la senectud y el Norte. El Espíritu los abarca a todos ellos. Los elementos forman parte de lo que hacemos a diario. El Aire es la idea y el proceso de reflexión que nos lleva hasta ella. Por eso este elemento ocupa el primer lugar, pues conviene que meditemos nuestras acciones antes de llevarlas a cabo. El Fuego personifica el entusiasmo que nos hace desear transformar nuestros pensamientos en actos. El Agua podemos interpretarla como nuestro bagaje sentimental. La Tierra viene definida por lo físico que hace acontecer las situaciones. El Espíritu es la chispa que da la vida, esa parte de nuestro ser que contagiamos a todo para hacerlo especial y nuestro.

Los elementos son también la base sobre la que se apoya el Círculo de las Brujas. Cada uno de ellos se llama o invoca con un propósito y se ordena en el cuarto que le corresponde del compás, esto es: Aire al este, Fuego al sur, Agua al oeste y Tierra al norte. El Espíritu es, a la vez, la Diosa y el Dios, el ser y también el núcleo del

Círculo y toda su circunferencia. En ocasiones utilizamos colores para representarlos. Así, el amarillo se corresponde con el Aire, el rojo con el Fuego, el azul con el Agua y el verde con la Tierra. No obstante, pueden emplearse otras combinaciones cromáticas. Para crear un buen hechizo, primero tienes que concebir la idea (Aire), a continuación pensarás en ella con entusiasmo (Fuego), después te involucrarás sentimentalmente (Agua) y, por último, la llevarás a cabo (Tierra), eso sí, tendrás que poner una parte de ti para que eso suceda (Espíritu).

Sus atributos demuestran lo importante que son los elementos, tanto en la vida cotidiana como en la brujería, pues no son sólo fuerzas muy poderosas de la naturaleza, sino que también están en contacto con todos los aspectos de la existencia y de nuestro interior. Para crear magia es esencial que los conozcas y los entiendas y, por supuesto, también todo aquello con lo que están relacionados. Si pretendes que la magia actual de la manera que deseas, tienes primero que ser capaz de manejar las energías tanto desde el interior como desde el exterior. El primer paso para conseguirlo es experimentar de forma activa con los elementos de la naturaleza.



### PRÁCTICA 1.

**Tómate tu tiempo para experimentar con cada uno de los elementos en su estado natural. Prepárate para dedicarles unos quince minutos o más. No cedas a la tentación de probar con más de uno al día. Como estos ejercicios tienes que llevarlos a cabo en el exterior, procura hacerlos en un lugar que no sea peligroso. Te recomiendo que te descalces para estar en contacto directo con la tierra. Puedes probar a hacerlo con los ojos abiertos o cerrados. Intenta usar todos los sentidos: la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto. Para este último caso, te aconsejo que respires por la boca. Presta atención a cómo te hace sentir cada elemento, tanto física como emocionalmente.**

*Aire*- Un día de viento, sube a algún lugar elevado (preferiblemente uno que no esté rodeado de árboles o edificios) para que puedas experimentar con él. Abrígate bien si hace frío. Siente el viento alborotándote el cabello, agitándote la ropa y acariciándote. Lleva contigo unas cuantas hojas o pétalos de flores, lánzalos al aire y mira cómo se mecen en la brisa, cómo se elevan por el cielo y cómo el viento los transporta de un lugar a otro. Mientras estés ahí, piensa en otros tipos de brisa, tanto en las más fuertes como en las débiles.

**Fuego-** En un día cálido y/o soleado visita algún sitio que esté protegido del aire y donde puedas tumbarte al sol. Absorbe el calor y la luz, siente la calidez que desprende la tierra. Tómate tu tiempo para pensar en todas las cosas que dependen de estos factores, pero no tanto como para quemarte ni mires directamente al Sol. Imagina lo que sería la vida sin luz o con mucha más.

**Agua-** Existen dos maneras de experimentar con ella; te recomiendo que pongas las dos en práctica porque así podrás comparar las experiencias. Lo primero que puedes hacer es salir cuando esté lloviendo; levanta la cabeza hacia el cielo y permite que unas gotitas te mojen la lengua. Deja que la lluvia te empape y observa cómo cae sobre los árboles, las plantas y cómo humedece la tierra. Contempla también cómo lo hace en caminos y carreteras, y mira qué efecto causa en las cosas de alrededor. Mientras estés ahí, piensa en que beneficios aporta. En segundo lugar, vete a un arroyo, a un río, a un estanque o a un lago que no esté demasiado sucio o contaminado. Mete los pies descalzos en el agua y utiliza las manos para mojar la cara. Una vez más, piensa en cómo sería la vida con más o menos agua y recuerda que hay zonas del planeta en las que está congelada, mientras que otras sufren una grave sequía. Si vives cerca de la costa, puede hacer esta segunda parte del ejercicio en el mar. Métete y sumérgete, siempre que esté en calma y sepas nadar.

**Tierra-** Te recomiendo que la primera parte de este ejercicio la hagas en tu jardín o en el que alguien que esté dispuesto a que caves en él. Si no puedes, siempre te queda el recurso de llenar una bañera o un contenedor con tierra, aunque es mejor, sin duda, que intentes hacer lo otro en cuanto tengas ocasión. Cava un agujero lo bastante ancho y hondo como para que puedas introducir las dos manos y que no sobresalgan. Mientras lo haces, mira cuidadosamente lo que te vayas encontrando en la tierra (tanto las criaturas vivas como los objetos inanimados). Utiliza las manos para palpar la textura de la superficie y de lo más profundo. Si puedes, introduce también los pies. La segunda parte quizá la tengas que aplazar hasta que puedas ir a algún lugar adecuado. Visita un sitio rocoso, no tiene por qué ser enorme o impresionante. Apoya las palmas de las manos en la superficie de la piedra. Examínala para ver lo que crece en ella. Fíjate en el color, en la textura y en la dirección que siguen las líneas o grietas que veas. Piensa en las fuerzas y energías que dieron lugar a esa formación rocosa. Si tienes ocasión, vete a una cueva para que también sepas lo que se siente al estar rodeado completamente por la tierra.

Cuando regreses a casa después de cada una de las prácticas, apúntalo todo; los pensamientos y emociones que tuviste al experimentar con los elementos.

Te puede ayudar dedicar una página en blanco o una sección a cada uno de ellos.

Como éste es el primero de varios ejercicios vinculados con los elementos, tal vez te interese agrupar las experiencias vividas. Cuando te vayas a dormir, esfuérzate por evocar todos esos pensamientos y sentimientos. Si sueñas con ese elemento, apúntalo también.

Al entrar en contacto con estos aspectos de la naturaleza, probablemente cambiarás la relación que tenías con ellos. Así, mientras aprendes qué papel desempeñan el Aire y el Agua en el círculo de la vida, también comprenderás lo necesaria que es la lluvia y las tormentas y, por tanto, te será más fácil soportar el *mal* clima. Es posible que incluso acabes disfrutando sus muy diversas variaciones. Muchas brujas dedican cierto tiempo a experimentar y a regocijarse porque además son capaces de extraer energía de ellos.

Después de percibir los elementos en la naturaleza, tendrás que aprender a reconocerlos en tu interior. Como ya dije antes, cada uno de ellos tiene un equivalente dentro del ser humano: el Aire es el pensamiento, el Fuego la pasión, el Agua la emoción y la Tierra representa nuestra parte física. Es fundamental que sepas cómo funcionan dentro de ti, el modo en que transforman tus sensaciones, cómo te afectan en la vida y te hacen reaccionar frente a los demás. Si el Aire o el pensamiento es el elemento dominante, pasarás demasiado tiempo abstraída y no llevarás nada a la práctica. Si lo es el Fuego o la pasión, actuarás sin pensar en las consecuencias; la ira o un amor desmesurado te pueden, por ejemplo, ¡obligar a hacer cosas que luego lamentos! Cuando son el Agua o las emociones las que te controlan, tenderás a llorar o a reír con facilidad, aunque el lugar o el momento no sean los indicados para ello. Y si estás demasiado centrada en el plano físico o en la Tierra, no podrás dedicar atención a otra cosa, de la misma manera que un dolor de muelas hace imposible pensar en algo más.

Como las energías de los elementos son un factor fundamental para hacer magia, resulta indispensable que comprendas el equilibrio que debe existir en las que tienes dentro. Deberás ajustar cualquier desequilibrio antes de intentar practicar la magia, porque, de otro modo, los resultados podrían no ser los deseados. Si, por ejemplo, intentas lanzar un hechizo y en ti predomina el Aire, dedicarás demasiada energía a repasar mentalmente el problema pero no te involucrarás personalmente en la tarea. Pero si falta, entonces no recapacitarás y seguramente te salga mal. Cuando el Fuego es excesivo, corres el peligro de dejarte llevar, por ejemplo, por la ira ¡y lo lamentarás después! Pero si careces de él, no contarás con la fuerza de los sentimientos y, por tanto, la magia no se transformará en una acción. Si es el Agua o las emociones las que gobiernan tu voluntad, te será imposible centrarte en cualquier otra cosa que no sean los sentimientos, y tus hechizos seguramente no lleguen a nada. Sin embargo, si

las emociones no están presentes, entonces no podrás aportar tu esencia personal. Por otro lado, al brindarle una importancia excesiva a la Tierra, canalizarías toda tu energía en los utensilios que se emplean en la magia, como las velas, etc., en lugar de procurar que ésta funcione. Pero sin ella no conseguirás hacer nada. Todo esto sería mucho más sencillo de entender si estuvieras permanentemente en contacto contigo misma. No obstante, cuando dejas atrás la infancia, se te dice que debes aprender a reprimir tus sentimientos, a no demostrar que estás furiosa y a no llorar abiertamente. Aprendes incluso a suprimir algunas de tus necesidades físicas; a no comer sino es el momento adecuado, a vestirse con cierto tipo de ropa aunque esta te resulte incómoda... Por todas estas razones es fundamental que dediques tiempo a aprender a reconocer tus sentimientos por lo que son en realidad, en lugar de ocultarlos detrás de lo que te gustaría que fueran.



## PRÁCTICA 2.

**En algunos instantes de los siguientes ejercicios entrarás en contacto con sentimientos bastante intensos, de modo que, antes de empezar, tienes que estar segura de que estás preparada para enfrentarte a ellos y de que podrás regresar después a la *normalidad*. En la magia solemos llamar a este proceso «conectar con la tierra», y es algo que debes practicar después de cada meditación y de trabajar con la magia. La mejor manera de hacerlo suele ser bebiendo algo caliente y tomando algún tentempié, preferiblemente dulce, para recuperar la energía física. Otras posibilidades son: frotarse los brazos y las piernas con vigor o desarrollar alguna actividad más extenuante y tediosa como, por ejemplo, ¡pasar el aspirador!**

Enfrentarse a las emociones fuertes suele ser problemático y por eso recomiendo que te dejes llevar un poco por ellas. Así, si sientes deseos de llorar, hazlo; si lo que te embarga es la ira, golpea una almohada o un cojín, etc. Como en estos ejercicios pueden aflorar sentimientos violentos, asegúrate de que tendrás privacidad durante y después de la práctica. Uno de los objetivos consiste en aprender a lidiar con estas sensaciones, así que, por favor, no las reprimas. Muchas personas llegan a la conclusión de que no sufren ningún efecto colateral después de estas experiencias, lo cual también es perfectamente normal. Como en los ejercicios anteriores, no debes ocuparte más que de un elemento cada día y después, en cuanto tengas oportunidad, escribir todo lo vivido.



**Aire-** Hacer emerger este elemento, el pensamiento, es una actividad difícil porque resulta muy complicado pensar a la vez que piensas en cómo estas pensando. Teniendo esto en cuenta, te ofrezco varios ejercicios a los que puedes recurrir para llevar a cabo esta práctica:

- Imagina que te vas a marchar unos días. Trata de escoger algún lugar que signifique algo para ti, pero en donde todavía no hayas estado. Coge un bolígrafo y un papel y apunta todo lo que crees que necesitarías llevar. Piensa en todas las situaciones, acontecimientos y condiciones climáticas que pudieras vivir. Sé tan detallista y concienzuda como puedas. Cuando hayas terminado esta lista, haz una segunda con lo que te llevarías si sólo contaras con una bolsa muy pequeña. Una vez terminadas las dos, reflexiona: ¿cómo te sentías al hacerlas?.
- Calcula mentalmente la cantidad de segundos que hay en un año o, si te parece mejor, cuántos segundos has estado viva.
- Inventa una conversación con alguien que conozcas bastante bien, pero que trate acerca de algo de lo que ninguno de los dos sepa mucho. Intenta imaginar lo que diríais y continúa así durante al menos diez minutos.

Reflexiona después sobre cómo te sentías al estar centrada únicamente en una actividad mental: ¿eras consciente de tu cuerpo o de otros aspectos de tu persona?

**Fuego-** Si puedes encender una fogata sería perfecto, si no, basta con que pongas varias velas encendidas frente a un espejo para que puedas ver diversas llamas. ¡Asegúrate, eso sí, de que todas ellas están bien asentadas en sus candelabros para que no ocurra un accidente en la habitación! Recuerda una situación en la que estuvieras muy enfadada; la ira suele ser la emoción más fácil de evocar. Piensa en toda la circunstancia, desde los primeros detalles que te alteraron hasta que empezaste a sentir la ira consumiéndote por dentro. Cuando por fin estés furiosa, reflexiona un momento y examina cómo te sientes mental y físicamente. Quizá estés temblando, sudando o tengas otros síntomas. Si fue otra persona la que causó ese enfado, pregúntate cómo te sentirías si pudieras crear un hechizo que curara los malos sentimientos que le guardas. Una vez que hayas explorado estas sensaciones, puedes enfrentarte a ese sentimiento o calmarte poco a poco. Toma nota de la hondura que alcanzan las emociones, de cómo te sentías cuando estaban en su punto álgido y también cuando te deshiciste de ellas o se apaciguaron.

**Agua-** Para experimentar tus emociones, realiza las dos partes de este ejercicio. En primer lugar, date un relajante baño caliente; asegúrate de preparar una toalla esponjosa y cálida para después y ten a mano una caja de pañuelos de papel, por si los necesitaras. Cuando estés dentro del agua, intenta recordar un acontecimiento

especialmente triste, quizá la pérdida de una mascota o la ruptura de una relación. Trae a tu memoria los sentimientos que te provocó esa emoción. Escríbelo todo después.

Haz la segunda parte del ejercicio otro día: escoge un libro que sea cómico o una película, pero asegúrate de que realmente te haga reír a carcajadas. Seguramente se trate de algo que te sea familiar. También puedes recurrir a una situación muy divertida que te haya ocurrido o que te hayan contado. Deja que surja el buen humor, y a continuación piensa en cómo te sentiste. Cuando luego lo escribas, compáralo con la experimentación de la tristeza y piensa qué tienen en común ambas emociones y en qué se diferencian. Compara también qué sensaciones te han dejado después de deshacerte de ellas.

**Tierra-** Puede que tardes cierto tiempo en completar este ejercicio porque muchas personas se quedan dormidas mientras lo hacen. Sin embargo, es algo que quizá practiques a menudo porque relaja mucho. Prepárate para irte a la cama como harías normalmente. Si vives con alguien, tendrás que hacerlo antes y pedirle a tu pareja que se acueste más tarde. Tumbate boca arriba sin colocarte almohadas debajo de la cabeza. Asegúrate de que estás recta, con los pies ligeramente separados y con los brazos estirados a los costados pero sin tocar el cuerpo. Céntrate en la respiración hasta que te des cuenta de que lo haces lenta y rítmicamente, aspirando por la nariz y soltando el aire por la boca. Mueve todos los dedos de un pie; dóblalo y estíralo. Repite el proceso con el otro. Haz cuanto puedas para mover todos los dedos. Después flexiona los tobillos, uno cada vez, y describe movimientos circulares con ellos. De abajo arriba, ve torciendo o doblando todos los grupos de músculos o articulaciones. Continúa hasta mover el cuello, la barbilla, la boca, los ojos, los párpados y las cejas. Si todavía estás despierta, repite el proceso a la inversa. Cuando hayas terminado, todo tu cuerpo debería estar relajado. Quédate así durante unos minutos y piensa en cómo sentías los músculos antes, durante y después de haberlos movido. Imagina que tu mente recorre cada una de las partes e intenta evocar su imagen. Pregúntate qué sensaciones tienes: ¿sientes dolores o incomodidad?, ¿qué partes están bien?, ¿cuáles están mal? Al día siguiente, y sólo después de que hayas apuntado la experiencia, ponte desnuda delante de un espejo y contempla cada parte de tu cuerpo. Compara qué sensaciones te inspira mirarlo con las que percibías en esa zona al realizar los ejercicios.

Estas instrucciones te permitirán experimentar los sentimientos que asocian con los elementos de una forma práctica, pero este proceso es artificial, porque las emociones las has invocado a propósito y, hasta cierto punto, también las controlas. En la vida diaria las cosas no son tan sencillas. A lo largo de un solo día te

embargarán sensaciones muy diversas; algunas serán débiles y otras fuertes. También sufrirás cierta confusión; por ejemplo, alguien puede enfadarte (Fuego), pero como no se te permite demostrarlos, sentirás también frustración (Agua). Es importante que aprendas a reconocer los sentimientos más sutiles y sus diferentes combinaciones, porque esto te permitirá hacer lo correcto antes de empezar con tu labor mágica. Para llegar a entender mejor cómo te afectan los elementos, te recomiendo que escribas un diario en el que plasmes, durante algún tiempo, tus sentimientos.



### PRÁCTICA 3.

**El Diario de los Elementos – Durante al menos una semana, escribe detalladamente todos tus sentimientos, relacionándolos con sus respectivos elementos. Divide el diario en diversas partes; por ejemplo, haz un apartado para cuando te acabes de levantar, otro para media mañana, uno para la hora del almuerzo, un cuarto para media tarde, el quinto para el anochecer y, por último, uno para antes de acostarte. Te puede ser de ayuda anotar cualquier desencadenante que puedas identificar y que te haya llevado a sentirte de una manera determinada.**

Después de sólo una semana comprenderás cómo funcionan los elementos en tu vida. Te darás cuenta además de que empiezas a tener más control sobre la forma en la que reaccionas ante las personas y las situaciones que te salen al paso. Una de las primeras consecuencias será que te esforzarás por evitar los momentos, e incluso a veces a la gente, que te hacen sentir mal. El siguiente paso consiste en buscar la mejor manera de enfrentarte a tus sentimientos. No se trata de reprimirlos, sino de equilibrarlos.

Para llegar a esto, lo primero que tienes que hacer es reunir unas cuantas imágenes sencillas, que puedas recordar sin problemas y que identifiques con cada uno de los elementos. Algunas personas las evocan tal y como las recuerda de sus experiencias en la naturaleza; otras, sin embargo, prefieren visualizar los colores. Yo tengo una serie de *videoclips* mentales, de imágenes atemporales del estilo de nubes recorriendo el cielo, un volcán en erupción, las olas rompiendo contra la orilla y la pared de un acantilado que solía visitar a menudo. Sean cuales fueren tus desencadenantes personales recordarlos tendrá que bastar para que puedas invocar totalmente cada elemento; tanto en lo referente a los sentidos, como a los sentimientos a ellos vinculados. Si no cuentas ya con una serie de imágenes memorables, tendrás que dedicar cierto tiempo a elegirlos. Una bruja que conocí se

dedicó a crear unos dibujos abstractos. Al hacerlos, intentó que se asemejaran todo lo posible a lo que encontraría, por ejemplo, en una colina, bajo el sol, junto a un arroyo o en un jardín rodeado por la tierra recién removida. Mientras los dibujaba se concentró en todos los aspectos relacionados con ellos, es decir, trató de evocar sus sentimientos, los paisajes, los sonidos, los olores, etc., de lo que la rodearía y los relacionó con su elemento correspondiente. El esfuerzo que dedicó a crear esas imágenes le mereció la pena porque cada vez que las recuerda, lo hace con muchísima facilidad. Una cantante buscó tonos musicales que le hicieran recordar inmediatamente los elementos. Cuando hayas escogido una técnica que se te dé bien, debes practicarla con regularidad hasta que seas capaz de evocar cada elemento siempre que quieras.

Una vez superada esta parte, tendrás que aprender a *desprenderte* de ellos con la misma rapidez. Así, mientras tienes en mente un dibujo concreto, imagina que algo en él se va desvaneciendo hasta hacerse invisible, o cómo a ese detalle particular que has escogido lo cubre una capa de *pintura* que lo hace desaparecer, o cómo los sonidos van languideciendo hasta que todo queda sumido en el silencio.



#### PRÁCTICA 4.

**Busca o crea imágenes mentales que te recuerden cada elemento. Sigue practicando el mantenerlas en la mente hasta que puedas evocar las de los cuatro elementos al mismo tiempo. No se trata de *verlo* todo a la vez, aunque sí deberías ser capaz de conservar la sensación de que están presentes al unísono. Cuando logres hacer esto sólo con proponértelo, habrá llegado la hora de aprender a desprenderte de ellos, uno a uno, eso sí, con la misma efectividad.**

Al dominar esta técnica podrás aplicarla también para equilibrar tus elementos internos. Sigue apuntándolo todo en el Diario de los Elementos pero, en esta ocasión, cuando anotes algún sentimiento, tómate un momento para evocar cada una de las imágenes elementales que has reunido. Sean cuales fueren las emociones, rememora los retratos que asocias al Aire, al Fuego, al Agua y a la Tierra; siempre en ese orden. Cuando tengas los cuatro en mente, repásalos lentamente y luego deja que se vayan desvaneciendo poco a poco. Recuerda que debes apuntar en qué medida te ha ayudado este ejercicio a suavizar los sentimientos y a equilibrar tus elementos internos.

Es muy poco habitual que ésta técnica funcione de buenas a primeras y, por ello, la mayoría de las brujas se ven obligadas a practicarla una y otra vez hasta que lo consiguen. Habrá momentos en los que tus sentimientos sean tan fuertes que este ejercicio te resulte impracticable. No te preocupes, esto no significa que hayas fallado, sino que en ciertas épocas los sentimientos son tan violentos que simplemente no conviene que trabajes con la magia. De hecho, no deberías hacerlo si no has logrado equilibrar tus elementos, porque esto afectará directamente a los resultados del hechizo. Si estás enfadada, incluso aunque el motivo no tenga nada que ver con el encantamiento que preparas, el Fuego se convertirá en el elemento predominante y es posible que no aportes bastante pensamiento. Ocurre también que si estás enferma no podrás juzgar correctamente el equilibrio que deben alcanzar los elementos, ni serás tampoco capaz de centrarte o de controlarlos.

Al aprender a manejar tus elementos internos, llegarás también a comprender cómo se comportan las demás personas y cómo reaccionan ante las distintas situaciones que les plantea la vida. Si observas a los que te rodean, a menudo podrás adivinar qué elementos influyen en sus acciones e incluso, en ciertos casos, sabrás cuáles controlan la mayor parte de sus vidas. Por ejemplo: algunas personas tienden tanto al Aire que toda su existencia se basa en la meditación, en hacer planes, aunque luego no logren llevar a cabo ni una pequeñísima parte de lo que tienen en mente. Éstas suelen ser las que necesitan que se les recuerde constantemente lo que deben hacer y no son demasiado prácticas. Para otras, sin embargo, su elemento predominante puede ser el Agua y seguramente pasen sus vidas sumidas en diversas crisis emocionales. Las personas ardientes son impulsivas y a menudo empiezan muchas cosas pero terminan muy pocas o ninguna. Los individuos que tienden a la Tierra son muy pragmáticos, aunque también nos pueden llegar a parecer fríos y carentes de sentimientos o de emociones. Ésta es una de las maneras en las que la gente interesada en la astrología adivina el signo del zodiaco al que pertenecen las personas con las que se encuentran, pues también éstos están vinculados a los cuatro elementos. Géminis, Libra y Acuario son signos de Aire. Aries, Leo y sagitario lo son de Fuego. Cáncer, Escorpio y Piscis de Agua. Tauro, Virgo y Capricornio son signos de Tierra. En cualquier caso, en la astrología como en la vida real, hay pocas personas que sean tan simples, así que lo más habitual es que sufran el influjo de más de un elemento al mismo tiempo y de que estas combinaciones varíen según el momento. Observar y comprender a los que te rodean en una de las habilidades claves de una bruja, porque te ayudará a escoger el hechizo indicado y a obtener el efecto buscado.



## PRÁCTICA 5.

**Piensa en las personas de tu entorno. ¿Con qué elementos crees que están relacionadas? Disimula, eso sí, a la hora de estudiarlas, porque no se trata de que se sientan incómodas y además podrías poner en peligro la relación que tengas con ellas. Reflexiona también sobre cómo puede esto cambiar la manera en que os tratáis. Por ejemplo: si quieres que alguien muy influido por el elemento Aire te haga un favor, entonces tendrás que ofrecerle una razón muy meditada; pero si esa persona tendiera más al Agua, lo apropiado sería que apelaras a las emociones. Si llevas a cabo este tipo de experimentos, te recomiendo que tomes nota de ello antes y después. Esto te ayudará a ver cómo evolucionan tus habilidades.**

Los elementos no sólo influyen sobre las personas; todo en el mundo está vinculado a ellos o por ellos. Recuerda que tienen una relación directa con las horas del día, las estaciones del año e incluso con la edad del ser humano. Es por eso que puedes sentir y utilizar sus energías en todo lo que hagas. Si quieres, por ejemplo, planear algo, entonces puedes invocar al Aire. Por otro lado, si lo que necesitas es relajarte, lo que te vendría bien sería rodearte de las influencias que acompañan a la Tierra.

En la brujería, los elementos son las piedras angulares del Círculo, de la magia y de los hechizos. El primero es, por un lado, nuestro Espacio Sagrado, como lo sería una iglesia o un templo en otros credos. Pero no es sólo un lugar donde se trabaja, sino que su creación influye directamente en lo que acontecerá en el interior. Tiene además un propósito específico que está relacionado con la práctica de la magia. Nos brinda un área protegida y a la que no pueden acceder ni las energías negativas ni cualquier otro tipo de distracción. Contiene la fuerza a la que recurrimos para realizar nuestros hechizos y que luego liberamos para obtener los resultados deseados. Su objetivo, sin embargo, es reunir los cinco elementos de tal forma que podamos sumar las energías de todos ellos; tanto de los que están en el exterior, como de los que tenemos dentro.

CREAR UN ESPACIO SAGRADO.

**Independientemente de si eres una sola persona o de si has formado un**

**grupo, lo mejor es que, al principio, aprendas a crear el Espacio Sagrado de una manera formal, para que entiendas como funciona. Para empezar tendrás que limpiar una zona, no importa si se trata de un lugar dentro o fuera de tu casa, lo que sí conviene es que te puedas mover tranquilamente por él. No hace falta que sea muy grande, pero sí lo bastante como para que tú, las personas que trabajen contigo (si las hay) y todo el equipo y las herramientas que quieras o necesites utilizar quepan cómodamente en su interior. El Círculo tradicional tiene tres metros de diámetro, pero quizá no te puedas permitir el lujo de ocupar tanto espacio. Dentro del mismo tiene que haber un altar (servirá cualquier mesa o superficie en la que poder poner las cosas que utilizarás). Si tienes pensado practicar la magia dentro de un edificio, tendrás que incluir algunos objetos que sirvan para representar a los distintos elementos, por ejemplo, incienso para el Aire, una vela para el Fuego, un vaso o un plato con agua para el Agua y sal para la Tierra. Unas imágenes, unas velas u otros objetos te servirán para simbolizar a la Diosa y al Dios. Los enlaces visuales de este tipo son más importantes cuando se trabaja en grupo porque todos tienen que estar concentrados en la misma cosa a la vez. Si tu magia va a depender, por ejemplo, de unas velas, de un talismán o de otros utensilios físicos, entonces también tendrás que ponerlos sobre el altar para que más adelante no tengas que abandonar el Espacio Sagrado para cogerlos.**

**Quédate de pie en el este y, mirando en al misma dirección, evoca la imagen que tengas del Aire, la que hayas creado para tales efectos con anterioridad. Conjura el elemento diciendo:**

*Invoco al elemento del Aire para que se reúna conmigo en este Círculo.*

**Cuando sientas su presencia, di:**

*Bendito seas.*

**Ahora muévete hacia el sur y repite el proceso para conjurar al elemento del Fuego. En el oeste llama al Agua y en el norte a la Tierra. En muchos grupos lo que se hace es dibujar un pentagrama (una estrella de cinco puntas) en el vacío al mismo tiempo que se recitan las palabras. Quédate en el norte y llama a la Diosa y al Dios diciendo:**

*Convoco a la Diosa y al Dios para que se unan a mí en estos mis ritos.*

**Visualízalos llegando desde el norte para acompañarte, y cuando los sientas**

**di:**

*Bendito seas.*

**A las deidades puedes darles un nombre y una apariencia definida. De todos modos, trataré este tema más adelante en el libro. Acércate, por último, al nordeste y con el dedo índice de tu mano fuerte dibuja un círculo en el aire alrededor del límite exterior del que ya tienes. Mientras lo haces, visualiza una luz eléctrica azul que se convertirá en una esfera que contendrá en su interior todo el Círculo, y di:**

*Concibo este Círculo como un lugar de contención y de protección. Un espacio entre mundos y un tiempo ajeno al tiempo.*

**Asegúrate de que solapas el punto de inicio con el del final, y luego añade:**

*Bendito seas.*

**Ten en cuenta que siempre debes moverte a deosil (en el sentido de las agujas del reloj) cuando estés trabajando en él.**

Una vez terminado el proceso, habrás completado tu Espacio Sagrado y estará listo para que lleves a cabo cualquier acción mágica que tengas prevista. Lo normal es que esto incluya cosas como reunir energía, lanzar un hechizo o crear magia y celebrar el Ritual del Vino y de las tartas, de lo que, por cierto, también hablaré más adelante. Cuando hayas concluido tu labor mágica, tendrás que despedir a los elementos y dar las gracias a la Diosa y al Dios.

**Dirígete, por tanto, hacia el este y, mirando en la misma dirección, evoca la imagen que tengas del Aire. Conjúralo diciendo:**

*Le doy las gracias al elemento del Aire por haberse reunido aquí conmigo, en este Círculo. Adiós y buena suerte.*

**Deja que la imagen se desvanezca de la forma que ya has practicado, y cuando sientas que se ha marchado di:**

*Bendito seas.*

**Muévete ahora hacia el sur y repite el mismo proceso y las palabras para el**



**elemento del Fuego. En el oeste despide al Agua y en el norte a la Tierra. Muchos grupos acompañan las palabras dibujando un pentagrama de destierro para cada elemento. Sigue con la vista hacia el norte y despídete de la Diosa y del Dios diciendo:**

*Doy las gracias a la Diosa y al Dios por estar presentes conmigo en mis ritos. Adiós y buena suerte.*

**Visualízalos regresando al norte y dí:**

*Benditos seáis.*

**Por último, muévete hacia el nordeste y, con el dedo índice de tu mano fuerte, dibuja un óvalo en el aire sobre el límite exterior del Círculo. Esta vez visualiza cómo la esfera eléctrica azul se desvanece y disipa, y añade:**

*Deshago el Círculo y dejo este lugar como estaba antes.*

**Asegúrate de que solapas el punto de inicio de óvalo con el del final y luego di:**

*Bendito seas.*

**También puedes dejar el espacio como estaba, colocando los muebles en su sitio, etc. Por último, debes comer y beber algo para «conectar con la tierra» y escribir en el diario, dejando un poco de espacio libre para los resultados que quizá quieras añadir después.**

Aprender y practicar esta manera de crear y de descartar el Espacio Sagrado es una buena forma de averiguar qué se siente, aunque puedes, por supuesto, recurrir a un método menos riguroso para hacer magia. Es evidente que no todos los hechizos pueden esperar a que dispongas de un lugar en el que crear un Círculo. A veces puede surgirte la necesidad cuando no estés en casa o a solas, y donde, desde luego, ¡no podrás ponerte a limpiar la zona ni a recitar invocaciones! Si se da el caso, podrás trabajar mentalmente, es decir, tienes la opción de conjurar cada elemento, de invitar a las deidades y de pintar los círculos sin necesidad de moverte físicamente o de hablar en voz alta. De todos modos, hablaré sobre esto más adelante.



## PRÁCTICA 6.

**Practica las invocaciones más formales de los elementos. Recuerda que debes desterrarlos después de haberlos convocado, incluso aunque creas que no has tenido éxito. No es conveniente que quede a tu alrededor ni tan siquiera un rastro de las energías elementales. Sé de algunos casos en los que, al no desterrar algún elemento, han estallado las cañerías, el baño se ha inundado (Agua), han acontecido fallos eléctricos (Fuego), etc. Puedes practicar también recordando sólo las imágenes que tengas de estos elementos para comparar cuál de los dos métodos de invocación es más efectivo. Sin embargo, trata de otorgarle a ese proceso mental la misma energía que le das al más complejo. Y, desde luego, apunta qué sensaciones te transmite cada uno de ellos.**

Cuanto más practiques esto, tanto más sencillo te resultará, y llegará un momento en el que puedas atraer a los elementos a voluntad, sin que te lleve apenas un minuto. Esto no sólo contribuye a que seas capaz de crear una magia muy eficaz en cualquier instante y lugar, sino que además te servirá para equilibrarte a diario. A la mayoría nos ocurre que, en ciertos momentos de nuestras vidas, nos vemos influenciados por un sentimiento o una emoción más fuerte que las demás y que acaba afectando también a nuestro comportamiento. Si, por ejemplo, discutimos en casa, lo más probable es que nos sintamos enojados, tristes o confusos. Todos estos sentimientos son incompatibles con la práctica de la magia. También puede ocurrir que el comportamiento egoísta y despreocupado de otra persona nos enfade e irrite, y éstas son emociones que no queremos llevarnos a casa y contagiarles a nuestros familiares. De modo que, si podemos alcanzar el equilibrio, podremos dejar a un lado esos incómodos sentimientos y comportarnos correctamente con la gente que nos rodea, en lugar de proyectar nuestras frustraciones sobre los demás. Una de las maneras de lograrlo es que te tomes unos instantes para invocar y para desterrar los elementos. Tendrás, desde luego, que buscar un poco de intimidad, ¡pero bastará con que te metas unos minutos en el baño!



## PRÁCTICA 7.

**Siempre que experimentes un sentimiento muy fuerte que no sea apropiado en el contexto en el que te encuentres, tómate el tiempo que necesites para invocar y para desterrar cada uno de los cuatro elementos. Después de hacerlo, dedica también unos instantes a dar las gracias a las deidades por la ayuda que te han prestado. Al igual que haces en los demás ejercicios, debes apuntarlo todo tan pronto como puedas.**

Es importante que recuerdes que debes usar esta técnica en el momento apropiado. No es necesario que elimines aquellos sentimientos que son convenientes en ese momento y esa situación. Por ejemplo: supón que estás en una tienda y que te dan mal el cambio, en ese caso debes hacérselo saber al dependiente e incluso exigir ver al encargado si no quedas satisfecha con el trato que se te da. No obstante, si tienes la sensación de que esa anécdota no es más que la puntilla en un día en el que todo te ha salido mal, lo que no estaría bien es que, de buenas a primeras, te dedicaras a chillar al dependiente. Equilibra tus sentimientos antes de llamarle la atención sobre su error y hazlo con calma y con coherencia en lugar de con brusquedad. No debes, por tanto, utilizar esta técnica para reprimir comentarios perfectamente razonables.

Algunos covens se toman muy en serio conocer los elementos y por eso, y como parte de su temprano aprendizaje, someten a sus nuevos miembros a exámenes muy rigurosos. Estas pruebas pueden ser, por ejemplo, llevarlos a una cueva subterránea y pagar todas las linternas para que puedan apreciar claramente las sensaciones que les transmite la tierra, o realizar una inmersión completa en el mar. En otros grupos, sin embargo, se anima a los individuos a que se sometan a sus propios *experimentos* y que informen al resto de sus progresos y reacciones. En cualquier caso, merece la pena que aproveches todas las oportunidades que se te presenten para ahondar en los elementos. Algunas técnicas más extremas son, por ejemplo, dar un paseo en globo, acudir a una fiesta alrededor de una hoguera y saltar por encima de ella, dar una clase de buceo o pedirle a alguien de confianza que nos entierre hasta el cuello en una playa. Puedes, sin duda, idear algunas. Si te ocurre, como a muchos otros, que tienes una fobia a un elemento en particular, te darás cuenta de que gracias a estas experiencias conseguirás superar ese miedo. No obstante, debes tener mucho cuidado y no asumir riesgos innecesarios.

Después de realizar todos los ejercicios anteriores quizá te parezca oportuno llevar a cabo el Ritual Elemental. Puedes hacerlo cualquier noche de luna llena, pero será mucho más efectivo si antes has concluido todo el trabajo de preparación. Esto te brindará la posibilidad de experimentar de una manera más concreta con uno de los elementos y, si no lo has hecho antes, de crear tu propio Espacio Sagrado. Tienes, claro, la posibilidad de volver atrás y repetir el proceso para aprender a dominar los otros tres elementos. Este ritual lo puedes hacer en solitario o, si lo prefieres, con

otras personas. Consiste, en cualquier caso, en contactar con los Seres Elementales.

Los Seres Elementales, o Elementales, son «las formas de vida» que han nacido directamente de los elementos: las silfas son las criaturas del Aire, las salamandras del Fuego, las ondinas del Agua y los gnomos de la Tierra. Intenta no confundirlos con la imagen que de ellos se ha creado en los cuentos infantiles, a los que todo el mundo identifica con unos seres encantadores. Recuerda que no sólo representan a los elementos, sino que muchas veces son también sus extremos. No se les debe invocar sin un propósito definido, siempre hay que dirigirse a ellos con respeto y, por supuesto, hay que darles las gracias (tanto si has tenido éxito, como si no).

Para contactar con los Seres Elementales tendrás que crear un ambiente apropiado. Quemar un tipo de incienso concreto también te servirá para atraerlos. En cada caso es conveniente que dediques cierto tiempo a canalizar tus pensamientos hacia ese elemento concreto y quizá también a revisar los apuntes que tengas sobre él. Después estarás preparada para concentrarte y podrás intentar detectar al Elemental.

- Las *silfas*, o los seres del Aire, son luz y están constantemente a nuestro alrededor; no obstante, sólo se las suele ver en el humo o en la neblina, pues lo que realmente se advierte es el movimiento que hacen del medio en el que se mueven y no tanto sus cuerpos físicos. Cuando el humo del incienso se mueve sin que haya una sola corriente u otra perturbación que pueda explicar su agitación, suele ser como resultado de la acción de una silfa. Se sienten atraídas sobre todo por aromas suaves como el jazmín o la lavanda, así como por los olores de flores estacionales. Como les gusta bailar y jugar en las corrientes de aire, lo más probable es que tengas más suerte al atraerlas si las invocas en esos días en los que la brisa sopla de una forma muy tenue. Les agradan, además, los ambientes cálidos y húmedos.
- Las *salamandras* son los seres del Fuego. Se las puede ver bailando en las llamas de una vela o de una hoguera. Si has encendido un fuego lo más probable es que ellas estén en él. Se pueden sentir atraídas por la llama de una vela roja, y cuando todo quede en la más absoluta calma, podrás verlas moverse. Necesitan que el ambiente sea muy cálido y seco. También las puedes embelesar si prendes una barrita de incienso de rosa o de loto. ¡Ten en cuenta que las salamandras no tienen la misma apariencia que los reptiles que se llaman igual!.
- Las *Ondinas* pertenecen al Agua y están presentes en todas sus formas naturales, es decir, en la lluvia, en los ríos y en los mares. Prefieren el agua que fluye, aunque también pueden sentirse atraídas por la que no. Debe estar, eso sí, fría porque sus condiciones predilectas son el frío y la humedad. Para invocarlas tendrás que recoger un cubo de agua de una fuente natural y utilizarla antes de que hayan transcurrido veinticuatro horas porque, de no ser así, perderá toda su *vida*. Puedes utilizar el incienso de sándalo o de cedro. Después de llamarlas,

hunde la mano profundamente en el agua y, si tienes suerte, sentirás cómo las ondinillas se mueven en ella, alrededor de tus dedos.

- Las *Gnomos* nacieron de la Tierra y, al igual que en el caso anterior, también están presentes en todas sus formas naturales. Son las criaturas que dieron lugar a los mitos sobre los gnomos de los cuentos de hadas, pero que en realidad no se parecen a nada que hayas visto, leído u oído hasta ahora. Se mueven tan despacio que están más allá de la percepción de nuestros sentidos. La mejor manera de entrar en contacto con ellos es tumbarse completamente en el suelo y sentir su presencia con la mente. Riega la tierra con unas gotas de aceite de musgo o de pachulí y animalos a que se presenten ante ti. Si tienes la intención de trabajar dentro de casa, entonces debes hundir las manos en un cuenco grande o en una bandeja de tierra recién cogida. Los gnomos suelen preferir los lugares fríos y secos, y a menudo son más fáciles de detectar en la tierra fría, es decir, durante el invierno o a primera hora de la mañana.

#### ACERCA DE LOS RITUALES.

Que no te asuste el término «ritual». Un ritual es sólo una serie de ritos o de acciones que unidas forman un conjunto. Un ritual de brujería se compone, por tanto, de uno o de varios hechizos. Los rituales no tienen porqué llevarlos a cabo un grupo de personas; a menudo los hacen brujas solas. Los pasos habituales de un ritual son los siguientes:

*Preparar el área* – Se trata de limpiar un lugar lo bastante grande para lo que tienes pensado hacer. Si vas a estar sola y no necesitas mucho equipo, bastará con que ese espacio sea lo suficientemente grande como para que permanezcas de pie, te arrodilles o te sientes, sin tropezarte con los utensilios.

*Disponer un altar* – Significa que tendrás que reunir todo lo que vayas a necesitar. Si, por ejemplo, vas a trabajar sólo tú, bastará con que tengas espacio para una vela y para colocar algo de incienso. Es evidente, sin embargo, que a veces te hará falta algo más de sitio. En algunas ocasiones, el altar puede ser una zona concreta del suelo. Se trata, sencillamente, de que cuentes con un espacio donde lo tengas todo junto para evitar así que las cosas se pierdan o que te choques con ellas.

*Invocar a los elementos* – Que, como sabes, va siendo más fácil y más rápido cuanto más lo practicas.

*Invitar a la Diosa y al Dios* – Trataré este tema más adelante en el libro, de modo que sólo lo menciono.

*Trazar el Círculo* – Si el propósito del ritual incluye reunir energía y canalizarla para conseguir que funcione un hechizo, entonces necesitarás un Círculo en condiciones, pero si el ritual piensas utilizarlo sólo para tu desarrollo personal, no te hará falta crear uno con el sistema formal.

*Reunir la energía para el hechizo* – Hablaré más adelante sobre esto.

*Llevar a cabo el hechizo o cualquier otro propósito.*

*Conectar con la tierra* – Que a veces se consigue con el Rito del Vino y de las Tartas, aunque normalmente basta con comer y beber algo después de recoger.

*Despedir a los elementos* – Ya sabes cómo hacerlo.

*Dar las gracias* a la Diosa y al Dios.

*Deshacer el Círculo* - Sólo si es necesario.

Recoger - Consiste en guardar y en colocar las cosas como estaban antes de que empezaras con la labor mágica.

Todo esto puede parecerse complicado, pero en realidad es muy fácil. Aunque en el coven el proceso se suele llevar a cabo con bastante formalidad, una persona sola puede hacer mentalmente la mayoría de los pasos. No obstante, y como éste es el primer ritual del libro, utilizaré una manera más protocolaria para convocar a los elementos, pero si ya lo has practicado mucho, bastará con que lo hagas en tu mente.

#### RITUAL ELEMENTAL.

**Para empezar debes decidir con cuál de los cuatro Seres Elementales quieres experimentar. En segundo lugar, debes conseguir o recrear el medio en el que viven: incienso para las silfas, fuego para las salamandras, agua para las ondinas y tierra para los gnomos. Por favor, asegúrate de que tanto las velas como el incienso que vayas a utilizar están bien asentados en sus candelabros o quemadores y que no se prenderá nada accidentalmente. Ten a mano el diario mágico o Libro de las Sombras. Necesitarás también algunas cerillas. Ponlo todo sobre la superficie que hayas escogido utilizar como altar. Dedicar algo de tiempo a repasar las experiencias que has tenido con ese elemento particular y con las cosas asociadas a él. Piensa también en lo que esperas conseguir al llevar a cabo este ritual. Medita acerca de tu estado anímico, ¿estás equilibrada? Si no es así, ¿dónde se encuentra el desarreglo? Enfrentate al problema sirviéndote de las técnicas que ya practicaste anteriormente.**

**Escoge un momento en el que nadie te vaya a interrumpir o a molestar. Descuelga el teléfono o baja el volumen del timbre. Asegúrate de que tus mascotas (si las tienes) no te van a necesitar, etc. Cuando estés preparada para empezar, comienza creando el Espacio Sagrado como ya te he explicado antes.**

**Invoca a los elementos.**

**Quédate de pie en el este y, mirando en la misma dirección, llama al elemento del Aire diciendo:**

*Invoco al elemento del Aire para que se reúna conmigo en este Círculo.*

**Cuando sientas su presencia di:**

*Bendito seas.*

**Luego convoca al Fuego en el sur, al Agua en el oeste y a la Tierra en el norte.**

**Lo siguiente que tienes que hacer es invitar a la Diosa y al Dios.**

**Todavía mirando hacia el norte, cierra los ojos y visualiza a la Diosa y al Dios, y añade:**

*Diosa misericordiosa, Dios poderoso, os convoco para que me guíéis y ara que me protejáis en estos mis ritos. Benditos seáis.*

**Traza el Círculo.**

**Muévete, por último, al nordeste y, con el dedo índice de tu mano fuerte, dibuja un círculo en el aire alrededor del límite exterior del que ya tienes. Mientras lo haces, visualiza una luz eléctrica azul creando un óvalo que se convertirá en una esfera que contendrá a todo el Círculo en su interior. Di lo siguiente:**

*Concibo este Círculo como un lugar de contemplación y de protección. Un espacio entre mundo y un tiempo ajeno al tiempo.*

**Asegúrate de que solapas el punto de inicio del círculo con el del final y continúa con:**

*Bendito seas.*

**Recuerda que debes moverte a deosil (en el sentido de las agujas del reloj) en todo momento.**

**Enciende el incienso y la vela si vas a utilizarlos. Siéntate o arrodíllate ante el medio del Elemental y clava la vista en él. Canaliza todos tus pensamientos hacia él e invita al Elemental correspondiente a que venga, recitando tres veces una de las siguientes invocaciones:**

*Silfas misericordiosas, criaturas del aire, yo os invoco. Con toda libertad os hago esta ofrenda de incienso y, si os complace, espero que acudáis y me hagáis saber que estáis aquí. Benditas seáis.*

*Poderosas salamandras, criaturas de la llama, yo os invoco. Con toda libertad os hago esta ofrenda de fuego y, si os complace, espero que acudáis y me hagáis saber que estáis aquí. Benditas seáis.*

*Elegantes ondinas, criaturas del agua, yo os invoco. Con toda libertad os hago esta ofrenda de agua y, si os complace, espero que acudáis y me hagáis saber que estáis aquí. Benditas seáis.*

*Nobles gnomos, criaturas de la tierra, yo os invoco. Con toda libertad os hago esta ofrenda de tierra viva y, si os complace, espero que acudáis y me hagáis saber que estáis aquí. Benditos seáis.*

**Sigue con la mirada fija y centrada en ese elemento. Reflexiona acerca de todos sus aspectos; cómo es en su momento más suave, cómo en el más fiero, qué efectos tiene sobre la tierra, las plantas y sobre tu vida. Piensa en todo lo que esté relacionado o vinculado a él. Evoca las experiencias que has tenido con él. Continúa haciéndolo hasta que percibas la presencia de un Elemental. Cuando ocurra, procura dejar la mente en blanco y concéntrate sólo en él. Intenta no forzar tus pensamientos, relájate y permite que los sentidos lo observen todo. Quizá sientas que tu mente queda sobrecogida por algunos pensamientos, sensaciones e incluso por imágenes; no las analices en ese momento, trata, eso sí, de recordarlas para más tarde. Cuando el Elemental se marche, o cuando ya no seas capaz de mantener la atención, dale las gracias. Tienes que hacerlo tanto si crees que estaban ahí como si no, porque pueden estar presentes aunque no hayan querido mostrarse abiertamente.**

*Silfas misericordiosas, criaturas del aire, os doy las gracias. Regresad en paz a vuestro reino de los cielos y de los vientos. Benditas seáis.*

*Poderosas salamandras, criaturas del fuego, os doy las gracias. Regresad en paz a vuestro reino de sol y de fuego. Benditas seáis.*

*Elegantes ondinas, criaturas del agua, os doy las gracias. Regresad en paz a vuestro reino de agua y de océanos. Benditas seáis.*

*Nobles gnomos, criaturas de la tierra, os doy las gracias. Regresad en paz a vuestro reino de piedras y de tierra. Benditos seáis.*



**Toma nota de todos los pensamientos, sentimientos e impresiones que tengas antes de deshacer el Espacio Sagrado. Incluye también lo que piensas de los Elementales.**

**Despide a los elementos:**

**Ponte en el este y, mirando en la misma dirección, despide al elemento del Aire diciendo.**

*Le doy las gracias al elemento del Aire por reunirse en el Círculo conmigo. Adiós y buena suerte. Bendito seas.*

**Repite el mismo proceso en el sur para el Fuego, en el oeste para el Agua y en el norte para la Tierra.**

**Lo siguiente que tienes que hacer es dar las gracias a la Diosa y al Dios.**

**También mirando al norte, cierra los ojos y di:**

*Les doy las gracias a la Diosa y al Dios por estar presentes aquí conmigo en estos mis ritos. Adiós y buena suerte. Benditos seáis.*

**Deshaz entonces el Círculo:**

**Muévete al nordeste y con el dedo índice de tu mano fuerte dibuja un círculo en el aire alrededor del límite exterior de tu Espacio Sagrado. En esta ocasión, visualiza cómo se va desvaneciendo y disipando la esfera de luz eléctrica azul, y di:**

*Deshago el Círculo y dejo este lugar como estaba antes.*

**Asegúrate de que solapas el punto de inicio con el del final y añade:**

*Bendito seas.*

Espera al menos cinco minutos más antes de apagar el incienso o las velas o de tirar el agua o la tierra para que el Elemental o Elementales se marchen a su propio ritmo. El agua y la arena deben regresar a la tierra de forma cuidadosa, así que no los tires con despreocupación. Mientras esperas, puedes comer y beber algo, aunque sólo sea un vaso de agua y una galleta. Al practicar la magia recurras a esa parte de ti que trabaja en el plano psíquico y necesitas restablecer el equilibrio antes de poder volver a mediar con el plano de lo material. Después de todo, ¡a ti tampoco te gustaría conducir por la misma carretera que alguien que está medio sumido en un trance!

Cuando te apetezca repetir el proceso para contactar con otros Elementales, tienes que recordar que sólo debes intentarlo con uno cada vez y hacer sólo un ritual por día. Ten en cuenta que el objetivo de la brujería es mejorar tu vida, no absorberla.

Como ya he dicho en otras ocasiones, debes conocer los elementos porque es indispensable para practicar la brujería; para hacer hechizos y lograr que la magia sea eficaz. Es más: invocarlos cuando creas el Espacio Sagrado es un ejercicio clave porque aprendes a extraer energía tanto del entorno como de tu interior. Con un poco de práctica ya no te hará falta hacer las cosas de una manera tan formal porque serás capaz de invocarlos y de desterrarlos sirviéndote sólo de la visualización. Conviene, no obstante, que sepas utilizar las dos técnicas. Pero no veo la necesidad de decir en voz alta las invocaciones; puedes, si lo prefieres, recitar las palabras mentalmente.

### LOS ELEMENTOS Y EL CLIMA.

Aunque los elementos de los que hablo no son los del clima, más de uno está convencido de lo contrario. En algunas ocasiones, la palabra «elementos» se utiliza para describir los cambios en la meteorología. No cabe duda de que una de las habilidades más útiles de una bruja es la de predecir e incluso cambiar el tiempo. Desde la perspectiva de la brujería es innecesario hacer cualquier de estas dos cosas a gran escala, lo normal es que sólo estemos interesados en llevarlo a cabo en una zona pequeña y durante un breve período de tiempo. Es una buena manera de asegurarse que no te lloverá si tienes pensado hacer una celebración fuera de casa, pero tampoco debemos interferir en el clima hasta el punto de desequilibrar la naturaleza. Conviene tener muy claro que podemos hacer cambios, pero no milagros. Pese a que puedes lograr que, en pleno invierno, haga un día relativamente cálido, ¡lo que no podrás es crear una ola de calor!

El primer paso para trabajar con el clima es entenderlo. Para lograrlo debes examinarlo detenidamente. No te fijas sólo en si llueve o no, tienes que tratar de discernir qué dirección y fuerza lleva el viento e incluso observar qué forma adoptan las nubes. Utiliza también el resto de tus sentidos; a menudo te darás cuenta de que, antes de ponerse a llover, la tierra huele a humedad o que el aroma del aire es diferente antes de nevar, etc. Yo, por ejemplo, ¡suelo tener la nariz muy fría cuando está a punto de llover! Fíjate en otros indicadores: los animales y los niños pequeños suelen comportarse de una manera distinta cuando el clima va a cambiar. Si vives en el campo verás que el ganado tiende a apiñarse cuando va a hacer más frío. Los niños, de hecho, están más irascibles e inquietos antes de las tormentas (de esto podrá dar fe cualquier padre o profesor). Practica mirando al cielo y a las demás señales de manera regular y posiblemente llegará un momento en el que los cambios de clima no te cogerán desprevenida.

Cuando ya estés en sintonía con la meteorología y con las características de las distintas estaciones, puedes intentar practicar la magia del cambio cuando realmente te haga falta.

### PRÁCTICAS CON EL CLIMA.

La mayoría de la gente está familiarizada con esa canción infantil que dice: «*Rain, rain go away, come again another day*», o con su variante «*Rain, rain go away, come again night not day*»<sup>[1]</sup>. Ambas las puedes utilizar a modo de hechizos siempre y cuando las interpretes con equilibrio, concentración y seriedad.

Para lograr los efectos deseados, no sólo con éstos sin con todos los hechizos, debes invocar a los elementos y llamar a la Diosa y al Dios. Di cualquiera de los hechizos tres veces en el exterior y si está lloviendo. Recuerda que después debes despedir a los elementos y dar las gracias a las deidades. Los resultados se harán efectivos rápidamente, pero no de forma inmediata.

Otro hechizo que puedes emplear dice lo siguiente:

*Las nubes son el rebaño y el viento su pastor. Pastor, llévate al rebaño contigo.*

Este hechizo se llevará la lluvia y las nubes.

Para que se levante el viento, quizá para que se te seque la colada, dale la espalda a cualquier corriente de aire que adviertas a tu alrededor y sopla tres veces mientras te concentras en que la brisa aumente ligeramente su fuerza.

También puedes llevar a cabo una magia cuyos efectos sean *retardados*. Solía ser habitual que los marineros le «comprasen el viento» a una bruja. Ésta ataba tres nudos en una cuerda que el marinero desataría cuando lo necesitara. El primer nudo se correspondía con una brisa, el segundo con el viento y el tercero con un vendaval. En estos casos la bruja utilizaba la magia para visualizar y anudar cada corriente en la cuerda, para que el marinero pudiera liberarlas después.

Todos los covens que conozco cuenta con una persona cuya especialidad es trabajar con este tipo de magia. Su tarea suele ser asegurarse de que las condiciones meteorológicas sean buenas cuando tienen pensado llevar a cabo rituales en el exterior. Esta clase de magia «con previsión» debe hacerse teniendo en mente las normas de cada estación; por ejemplo, si estamos en pleno invierno, lo único que podemos pretender con el ritual es que el día sea ligeramente más cálido y seco de lo que sería en general. Lo que hacen estas personas es visitar con buen tiempo el lugar que se ha escogido para la celebración y recordar todos los detalles que vivieron en ese preciso instante. De esta manera intentan recrear las condiciones meteorológicas

tanto como les es posible. Esto no significa que las brujas podamos evitar que haga frío o que haya humedad, porque nosotras también dependemos del equilibrio de la naturaleza, pero algunos sitios pueden no ser seguros si están sometidos a las inclemencias del tiempo. También ocurre que ciertos acontecimientos son imposibles de llevar a cabo si hace demasiado calor; ¡yo misma he tenido que bailar y cantar bajo el ardiente sol y espero no tener que repetirlo!

En cualquier caso, es necesario conocer y comprender los elementos para empezar a hacer magia. Profundizaré más en este tema en los próximos capítulos.

## Capítulo II



### Crear el Poder para Hacer Magia

*La magia no sólo acontece porque se digan las palabras correctas o se hagan los movimientos precisos. No es tampoco como la cocina; no basta con mezclar los ingredientes. Para crearla no sólo hace falta tener las herramientas, el equipo, las velas, los cristales y las palabras idóneas. Los hechizos funcionan cuando están dotados de energía, que también se utiliza para canalizar y para enviar la magia a su destino. La mayor parte de ella procede de la persona que está trabajando, lo que explica porqué acabará agotada. De modo que, si después de hacer magia no estás cansada, entonces es que no te estás implicando lo suficiente.*

La energía que se utiliza en la labor mágica viene del exterior y del interior. Es en parte la de los elementos, de la que ya te he hablado en el primer capítulo, también la de la Diosa y el Dios a quienes invitas al concebir el Espacio Sagrado. Pero podrás, sobre todo, manipular y dirigir tu energía personal. A menudo nos referimos a ella como poder mágico, y las técnicas que utilizamos para llegar a él se denominan «reunir poder». En cualquier caso, debes tener en cuenta que no estoy hablando de un poder para controlar a los demás, sino de uno que nos capacita para controlarnos a nosotros mismos y que da lugar a la concepción de una energía que vamos a emplear en nuestro trabajo mágico.

Todos lo tenemos, pero suele estar inactivo hasta que aprendemos a acceder a él. Muchos, además, lo reprimen a partir de la infancia porque desde hace mucho tiempo demostrar que se tienen habilidades *inusuales* se considera algo negativo. Algunos creen que la combinación de esta represión y de los cambios hormonales que acontecen durante la adolescencia explica la aparición de los *poltergeist*. A ciertas personas les sucede que entran en contacto por primera vez con el poder mágico cuando están viviendo una circunstancia extrema, de la misma manera que algunos individuos demuestran una fuerza sobrehumana cuando uno de sus seres queridos está en peligro. No obstante, ésta no es la manera más recomendable de abordar la magia. De hecho, resulta mucho más complicado mantener la concentración y el control cuando estamos sometidos a emociones extremas. De modo que lo que nos conviene es aprender a aprovechar esta energía cuando lo deseemos.

#### TÉCNICAS PARA ACUMULAR LA ENERGÍA.

Aunque el poder mágico lo llevamos todos dentro, a algunas personas les resulta más fácil acceder a él. Por ello existen varias técnicas a las que puedes recurrir para

solucionar el problema. Desde los tiempos de Gerald Gardner, lo habitual ha sido agruparlas en lo que se ha llamado el Camino de las Ocho Vías, aunque lo cierto es que incluye más métodos. Algunos de ellos son más apropiados para alcanzar otros estados de conciencia que para reunir la energía. Hablaré ahora del Camino de las Ocho Vías como se suele hacer, aunque trataré de explicar cada característica por separado. Su objetivo, en cualquier caso, es alcanzar un estado alterado de conciencia, pero es fundamental que lo controles, porque, de no ser así, no podrás ni canalizar ni dominar el poder.

### **1. MEDITACIÓN O CONCENTRACIÓN.**

Cuando meditamos, la mente tiene que estar centrada en un único propósito y, por tanto, se debe crear una barrera para que no se cuele otros pensamientos. A algunas personas esto les resulta extremadamente sencillo, a otras, sin embargo, les puede costar varios meses de prácticas regulares. Y, a menos que tu voluntad sea muy enérgica o que el vínculo que te una a la magia sea férreo, la meditación y la concentración no bastarán para que reúnas el poder suficiente para poner en marcha los hechizos. No obstante, como la meditación y la visualización son elementos esenciales para hacer magia (no sólo para acumular poder), en los capítulos IV y V me ocuparé de explicarlo con más detalle.

### **2. CÁNTICOS, HECHIZOS, LLAMADAS E INVOCACIONES.**

Hoy los cánticos son la manera más frecuente de conseguir poder. Los entonan tanto los grupos como los individuos aislados. Se pueden utilizar solos o combinados con bailes y/o música. Se han escrito muchos que podrás aprender en conferencias y actos por el estilo, o que aparecen en CD's como, por ejemplo, los míos. Pero, por supuesto, puedes crear los tuyos propios.

Cuando hablo de «hechizos» no me refiero al producto de la magia, sino a los versos, rimados o no, que se emplean para formular los encantamientos como los de magia climática del capítulo anterior. Encontrarás muchos en diversos libros y, desde luego, también puedes optar por escribir algunos. Su efecto surge a partir de la repetición, porque es una manera de centrar la mente en el resultado mágico que esperamos conseguir.

Las llamadas suelen ser gritos sin palabras que a veces se combinan con bailes. Son características en los bailes rituales de muchas sociedades no occidentales, especialmente en aquellas en las que se induce a sus miembros a estados alterados de conciencia.

La invocación es el acto por el que se reclama a una deidad o a un espíritu de una manera que tanto su presencia como su energía acuden al unísono ante la persona que los ha convocado. La Invocación de la Luna es una muy poderosa de la que hablaré con todo detalle hacia el final de este capítulo.

### **3. TRANCE Y PROYECCIÓN ASTRAL.**

Muy pocas personas son capaces de entrar en estado de trance mientras son capaces de entrar en un estado de trance mientras mantienen la concentración necesaria para crear magia. La proyección astral es un tipo de trance en el que envías tu cuerpo astral o tu espíritu fuera del físico y viajas a otro lugar. Mientras que a algunas personas les resulta extremadamente sencillo hacerlo, hay otras que nunca logran dominar la técnica. Aunque seas de las poquísimas afortunadas a las que les es fácil proyectarse astralmente, debes hacerlo con cuidado. Tienes que asegurarte de que tanto tu forma astral como la física están a salvo en todo momento y que sabes cómo regresar a tiempo. Esto, desde luego, no es fácil aprenderlo leyendo y quizá tengas que buscar a un mentor experimentado que te ayude. En mi opinión, y en la de muchos otros, ni el trance ni la proyección astral son los métodos más eficaces para acumular poder. Trabajar en el astral, sin embargo, es un tema completamente diferente.

#### **4. INCIENSO, VINO Y OTRAS AYUDAS PARA LIBERAR EL ESPÍRITU.**

Quemar hierbas y otras sustancias se ha utilizado durante mucho tiempo para inducir a las personas a un estado alterado de conciencia. Se pueden, por tanto, emplear otras fragancias, como las utilizadas en la aromaterapia, por ejemplo. Existen muchas combinaciones de incienso y también puedes crear las tuyas propias. Si escoges esta última opción, conviene que pruebes todo antes de utilizarlo porque supongo que lo último que querrías es inundar tu hogar con un hedor espantoso incluso aunque los resultados mágicos sean magníficos. El alcohol también se ha empleado con frecuencia, pero no te lo aconsejo porque la línea que separa el punto en el que se libera el espíritu y el de la borrachera que interfiere en la práctica de la magia es muy delgada.

Ninguna persona responsable te propondría que tomases drogas, legales o no, para sumergirte en ese estado alterado de conciencia. Es más: se sabe a ciencia cierta que aquellos acostumbrados a tomarlas con este propósito, luego son incapaces de trabajar sin ellas. Hay muchas hierbas domésticas con las que puedes hacerte un té y que te ayudarán a entrar en contacto con tu subconsciente, además de ser muy útiles para las lecturas psíquicas.

#### **5. BAILAR.**

Al baile se ha recurrido en muchísimas ocasiones porque también así conseguimos alcanzar ese estado alterado de conciencia. En trabajos de grupo, el baile es una manera muy efectiva de acumular poder, aunque una bruja también puede conseguirlo sola. Los bailes más efectivos son los que incluyen movimientos circulares. Para entender lo que significa, puedes probar a dar vueltas sobre el mismo punto durante un minuto aproximadamente. Cuando pares deberías notar que la percepción de lo que te rodea ha cambiado.

#### **6. CONTROL SANGUÍNEO Y EMPLEO DE LAS CUERDAS.**

Utilizar unas cuerdas para atar a una persona y así conseguir que se reduzca el flujo sanguíneo y que alcance un estado alterado de conciencia es algo que no recomiendo. Aunque no me cabe duda de que hay gente muy experimentada que puede atar a otros y lograr este objetivo, también es cierto que, si uno está solo, puede ponerse en grave peligro y sufrir un daño cerebral o incluso morir si no sabe bien lo que hace. Existen, sin embargo, maneras menos arriesgadas de controlar el flujo sanguíneo, por ejemplo, las que se utilizan en yoga para reducir el ritmo cardíaco.

## **7. EL LÁTIGO.**

Un uso regular y rítmico del látigo puede inducirte a un estado parecido al trance, pero no es algo con lo que la gente suele sentirse cómoda; además, es casi imposible lograrlo en solitario.

## **8. EL GRAN RITO.**

El Gran Rito forma parte de un ritual que normalmente realiza un grupo de brujas. El rito lo practican, concretamente, un sacerdote y una sacerdotisa que invocan a la Diosa y al Dios y que luego celebran su unión. Se puede hacer de forma simbólica, en cuyo caso la unión se representa con el cáliz y el athamé de una manera parecida a como se haría en el Rito del Vino y de las Tartas, o tumbándose el sacerdote sobre la sacerdotisa pero sin penetrarla. Actualmente, sin embargo, se consuma el rito. Ten en cuenta que el Rito del Vino y de las tartas no tiene ni la misma intención ni el efecto del Gran Rito, sólo se parecen.

Existen otras maneras de reunir poder además de las que forman parte del Camino de las Ocho Vías: el ayuno; tocar el tambor, dar palmadas u otro tipo de música; trabajar con emociones o sentimientos fuertes; darle forma a la energía; conectar con la tierra, y otros rituales como Invocar a la Luna y la Carga de la Diosa.

### **AYUNO.**

Un método para desarrollar tu habilidad de reunir poder y de practicar magia que no figura en el Camino de las Ocho Vías consiste en limitarte la cantidad de comida y bebida que ingieres; en otras palabras: hacer una especie de ayuno. ¡Esto, desde luego, no equivale a que te mueras de hambre! Durante las primeras dieciocho horas de las veinticuatro anteriores al trabajo mágico limitarás la ingesta de alimentos y tomarás sólo fruta fresca. En las seis horas anteriores a la práctica no comas nada. A lo largo del período puedes beber tanta agua como quieras y también té de hierbas naturales. Es evidente, sin embargo, que no debes hacerlo si sufres algún tipo de enfermedad o si estás sometida a mucha actividad. Tampoco, por supuesto, más de una vez al mes. Este régimen purificador te servirá para mejorar la habilidad de reunir poder y para canalizarlo y controlarlo.

### **MÚSICA.**

Otra manera de reunir poder que no se menciona en el Camino de las Ocho Vías es la música. Quizá debería haberla incluido en la sección de cánticos, bailes y



llamadas. De cualquier modo, la música es una técnica atemporal que se ha estado utilizando desde hace muchísimo tiempo para facilitar la magia. Los ritmos más apropiados son los que surgen de un tambor y con otros instrumentos de percusión, dando palmas y, por supuesto, también mediante el canto. Basta con que vayas a un buen concierto de música vibrante para que te des cuenta de cómo se carga el ambiente. Los intérpretes te podrán decir que sienten que la energía del público aumenta cuando aprecian su música y que ellos, por su lado, emplean ese poder para mejorar la calidad de su actuación. Muchas brujas se sirven de la música para optimizar su trabajo y lo hacen componiendo la melodía ellas mismas o, en ocasiones, utilizando piezas que han grabado previamente. Debo decirte, sin embargo, que a menudo los objetos electrónicos no funcionan bien dentro del Círculo, así que lo mejor es que los dejes fuera.

De todas las técnicas, probablemente las que mejor reúnen el poder son la música, los cánticos y el baile, aunque el ayuno te servirá para perfeccionar cualquier tipo de trabajo mágico.



### PRÁCTICA 1.

**Experimenta con diversos tipos de música grabada para averiguar cuál es la que más incrementa tus niveles de energía. Quizá también quieras escucharla a distintos volúmenes (¡aunque sin molestar a los que viven contigo o cerca de ti!) y con diferentes tipos de graves. La mayoría de las personas opina que una melodía repetitiva, con un ritmo de base concreto, es lo que les funciona, y suelen estar de acuerdo también en que es mejor la instrumental, aunque es cierto que existen algunas grabaciones y CD's de cánticos en los que las partes cantadas complementan a la brujería en lugar de distraer la atención. Puedes optar por escuchar piezas regionales, tradicionales y étnicas, porque muchas de ellas se inspiraron en la devoción a la Diosa. Son muy efectivas también las canciones que van aumentando paulatinamente el ritmo y el volumen. Cuando hayas reunido unas cuantas melodías que te gusten, pruébalas todas con el Círculo formado para averiguar cuál te transmite más fuerza.**

Lleva este ejercicio un paso más allá y da palmas al ritmo de la música; empieza dando una sola palmada por compás y ve incrementando a dos, tres o cuatro palmadas por cada compás. La idea es ir aumentando progresivamente la inversión de energía para ir acumulando el poder. Si tienes un tambor, puedes experimentar también con él. En la mayoría de los casos, sin embargo, es mejor golpearlo con las manos que con cualquier baqueta porque la idea es reunir poder, no dedicarse a hacer mucho ruido.

No esperes que los resultados sean inmediatos. La mayoría de las cosas relacionadas con la brujería tardan en aprenderse y en perfeccionarse. Recuerda que debes tomar nota de tus pensamientos y sentimientos.



### PRÁCTICA 2.

**Cuando por fin hayas encontrado la música que te guste, trata de expresarte bailándola. Incorpora movimientos circulares y giratorios. Practica hasta que des con un baile con el que sientas que acumulas energía. Al principio debes hacer esto sin trazar el Círculo; de esta manera, a pesar de reunir la energía, ésta se disipará con rapidez y no te quedarás con un poder sin canalizar.**

No te preocupes si durante un rato eres muy consciente de ti misma; nos ocurre a casi todos, ¡aunque quizá te sientas más cómoda si te aseguras de que nadie puede verte! Cuando estés preparada, haz sonar la música en el Círculo en el momento en el que pretendas llevar a cabo un hechizo sencillo y comprueba si detectas alguna diferencia en tu poder mágico.



### PRÁCTICA 3.

**Busca algunos cánticos paganos y wicca; trata de encontrar los que sean más sencillos de aprender y muy repetitivos. Memoriza un par de ellos y practícalos tocando y sin tocar el tambor y las palmas. Empieza despacio y luego ve aumentando el ritmo de forma gradual hasta que cantes tan rápido como puedas. La ventaja de componer tu propia melodía es que podrás variar el ritmo a tu antojo para acumular la energía que emana de ti.**

En la brujería solemos utilizar una secuencia de tres o cuatro cánticos, cada uno de ellos repetido en varias ocasiones, y a menudo terminamos coreando el primero. Para que entiendas a qué me refiero, te pongo uno de ellos. Repetimos, eso sí, cuatro veces cada cántico antes de pasar al siguiente:

*Isis, Astarté, Diana, Hécate, Deméter, Kali, Inanna.*

*Señora de la Luna, Señora de la Luna. Ven a nosotros, acompáñanos. Señora de la Luna.*

*Poder de la música, Poder de la canción, Poder de la magia, haz que ésta fluya.*

*Isis, Astarté, Diana, Hécate, Deméter, Kali, Inanna.*

Si has realizado los ejercicios anteriores, sabrás cómo te sientes al acumular la energía y también qué efecto tendrá sobre tu magia.

### TRABAJAR CON LAS EMOCIONES.

Existen también algunas maneras de reunir la energía sin necesidad de realizar ningún tipo de actividad física, pero éstas son, para la mayoría de las personas, mucho más difíciles de aprender y de controlar. Una de ellas consiste en evocar y canalizar los sentimientos más fuertes. Como ya he dicho antes, el problema es que resulta francamente complicado concentrar y manipular las energías cuando estamos implicados de una forma tan íntima. No obstante, merece la pena trabajar en ello porque para algunas personas puede ser el método más eficaz.



### PRÁCTICA 4.

**Intenta recordar alguna ocasión en la que te vieras sobrecogida por unos sentimientos muy fuertes. Es fundamental que escojas un momento lo bastante lejano como para que te puedas distanciar del sentimiento y, al mismo tiempo, seas capaz de evocarlo con claridad.**

Trata de revivir todos los detalles de aquella ocasión hasta que puedas *sentir* esa emoción. Mientras lo haces, intenta separar el sentimiento de la energía que se está acumulando en tu interior. Esto no te va a resultar sencillo y lo más probable es que te veas obligada a probar con diversos recuerdos y emociones. A algunas personas les parece que evocar la ira es lo más sencillo porque, mientras lo recuerda, también les es más fácil distanciarse de la emoción. Pero otro sentimiento al que es bastante sencillo apelar es al miedo: si tratas de recordar un momento espeluznante de una película, seguramente puedas resucitar aquella descarga de adrenalina que sentiste, aunque no te verás sobrecogida por él porque ahora sabes que aquel momento fue producto del ingenio de los que hicieron la película.

Cuando hayas identificado la sensación de que la energía se va acumulando en tu interior, trata de conservarla y de conjurarla con sólo pensar en ella. Seguramente te llevará muchísimo tiempo de práctica, pero si perseveras podrás convocar la energía a voluntad.

Mientras practicas las técnicas para acumular energía, aprenderás también cuáles te resultan más eficaces. Sabrás cuándo podrás reunir la energía inmediatamente y cuándo no, y emplearás esta certeza para elegir el momento idóneo para hacer magia y lograr los efectos deseados. Porque, como sabes, todos vivimos instantes en los que es mejor que no hagamos ningún hechizo. Puede ser por el cansancio o porque estemos enfermos, aunque también porque nuestros elementos estén desequilibrados. No obstante, si estás segura de sentirte bien y de que estás descansada, repite algunos de

los ejercicios del capítulo anterior antes de volver a intentarlo. Habrá ocasiones en las que la magia no funcione por razones que no sepas identificar, en este caso es mejor dejarlo todo para el día siguiente.

Pero contar con la habilidad para acumular energía no basta, tienes que contenerla. Por eso trazas el Círculo antes de empezar a practicar la magia. Éste tiene dos funciones: la primera es conservar la energía que has reunido, porque, de no hacerlo, se dispersaría en lugar de seguir acumulándose. La segunda es la protección; en algunos momentos abrimos nuestra mente para liberar el flujo energético de tal manera que también somos vulnerables a los del exterior y no todos son positivos. Los pensamientos y sentimientos de aquellos que nos rodean pueden afectarnos y también a nuestra magia, así que el círculo nos resguarda. Otra manera de protegerte a ti y a tu magia (que además te sirve para acumular una cantidad importante de energía) consiste en guardar en secreto que haces brujería. Cuando les hablas a los demás acerca de tus pesquisas mágicas, corres el riesgo potencial de que esa persona lo desaprobe y pueda dirigir, consciente o inconscientemente, un tipo de energía negativa contra ti que puede desestabilizarte e influir sobre tus hechizos. Esto explica por qué, cuando formas un coven con otras personas, todos tienen que estar de acuerdo, porque incluso el rechazo más pasivo puede afectar a la magia. Y no sólo eso, sino que cuanto más discutes o comentas tus intenciones, tanto más reduces la energía que invertirías en el proceso mágico. Piensa en ello de esta manera: si estás triste por culpa de algo o de alguien y hablas mucho de ello, te acabas sintiendo mejor porque esos sentimientos tan fuertes van debilitándose paulatinamente. Y eso mismo ocurre en la magia, porque cuanto más disertas acerca de lo que pretendes hacer, tanto más disipas la energía que podrías haber dedicado a tu objetivo.

#### DAR FORMA A LA ENERGÍA.

A muchas brujas no les basta con pensar en acumular la energía, pero sí que les ayuda en gran medida darle forma. Una de esas técnicas se denomina el Cono del Poder. La energía se aglutina en círculos hasta rellenar un cono imaginario que se encuentra por encima y en el centro de nuestro Espacio Sagrado. La energía se va acumulando capa por capa. Utiliza la base del Círculo como punto de partida y termina por alzarse muy por encima de él. Normalmente se visualiza como una luz eléctrica blanca o azul que puede canalizarse y transformarse en un poderoso rayo. Cuando llega un momento en el que no se puede añadir más energía al cono, ésta se libera para que alcance su destino.

El Cono de Poder también se puede emplear como una especie de faro, especialmente cuando la intención es atraer algo o a alguien hacia nosotros, como ocurriría si estuvieras buscando a un profesor o a un mentor de brujería porque quisieras entrar en un coven.

Otra manera de dar forma a la energía es a través del Dragón de la Tierra. Se

suele utilizar, sobre todo, en los hechizos de magia curativa. Debes visualizar a este inmenso dragón enroscado dentro del planeta. Te ayudará imaginarte la Tierra como si la vieras desde el espacio. El dragón se despertará cuando se vaya acumulando la energía e irá donde tenga que satisfacer las necesidades del planeta o de la naturaleza.



### PRÁCTICA 5.

**Hazte con un dibujo o una fotografía de la Tierra vista desde el espacio; será incluso mejor si es una serie. Lo siguiente que deberás buscar es la imagen de un dragón; uno que te parezca poderoso, pero también atractivo. Sería interesante que las dos imágenes, la de la Tierra y la del dragón, fueran del mismo tamaño o aproximado. Sitúa la del dragón encima de la otra y esta última colócala en algún lugar visible de tu casa. Dedicar unos minutos todos los días a mirarla. Al hacerlo, trata de imaginarte al dragón fundiéndose con el planeta.**

Cuando ya seas capaz de hacerlo, intenta visualizar al dragón desenroscándose y volando, a desfil, alrededor de la Tierra. Practica con estas visualizaciones, sin intentar hacer magia con ellas, hasta que realmente sientas que puedes ver al dragón con los ojos de tu mente. Llegado este punto, lo más probable es que te des cuenta de que el dragón que ves mentalmente no es el mismo que el del dibujo, pero esto es normal. A la mayoría nos ocurre que el Dragón de la Tierra se transforma en algo muy *real* después de visualizarlo repetidamente y que, por tanto, acaba cobrando vida propia. Como con los demás ejercicios, toma apuntes después de cada sesión acerca de lo que piensas y sientes. Así verás cómo progresas.

Además de acumular energía también tienes que dirigirla correctamente, lo que conseguirás centrándote en el objeto de la magia, pero no sólo cuando liberes la energía, sino también mientras la acumules. Para esto utilizarás la visualización y varias herramientas y ayudas mágicas como son las imágenes, las velas, etc. Hablaré de todo esto más adelante.

#### CONECTAR CON LA TIERRA.

Después de cada acto mágico, de los hechizos y de los ritos o rituales, deberás «conectar con la tierra». Practicar cualquier tipo de magia implica siempre sumergirse en un estado alterado de conciencia, por lo que tendrás que asegurarte de que regresas al *aquí y ahora*. Si no fuera así, te encontrarías con que no rindes plenamente en tu vida diaria, y esto puede resultar bastante peligroso a la hora de hacer incluso cosas tan sencillas como cruzar la calle o conducir un coche, porque seguirías estando parcialmente en un plano etéreo. Ocurre, además, que cuando has acumulado poder para realizar un hechizo, lo más probable es que no hayas descargado toda la energía, y ésta podría inmiscuirse en tu rutina cotidiana. Es tan importante conectar con la

tierra después de meditar como hacerlo después de un periodo de intensa concentración (aunque éste nada tenga que ver con la brujería).

Existen diversas maneras de hacerlo; posiblemente la más sencilla sea tomar una bebida caliente o dulce, así como algún alimento sólido. Esto no sólo se hace para recuperar la energía que has invertido en el proceso mágico, sino que consigue que todo tu cuerpo trabaje al mismo nivel.

Si estás en el exterior, puedes lograrlo con sólo apoyar las manos y los pies descalzos en el suelo, para permitir así que el exceso de energía penetre en la tierra.

Otra de las técnicas consiste en frotarse con mucho vigor los brazos y las piernas.

En cualquier caso, deberás aprender a diferenciar tu yo mágico del corriente.



### PRÁCTICA 6.

**Escoge un momento en el que sepas que nadie te va a molestar o que no vas a tener que encargarte de ninguna actividad cotidiana durante al menos una hora. Antes de empezar, prepárate una bebida caliente o dulce y algo ligero para comer. Deja estas cosas en algún lugar seguro de la habitación en la que vayas a trabajar. Ten a mano también algo muy sencillo y que no tenga nada que ver con la brujería como, por ejemplo, una revista con la programación de la televisión para ese día o un rompecabezas fácil. Evita cualquier elemento que guarde relación con el fuego, o equipos eléctricos, o cualquier otra cosa que pueda ser peligrosa si no le prestas atención.**

Crea el Espacio Sagrado como has aprendido y acumula energía; utiliza las técnicas que te resulten más sencillas y eficaces. No obstante, y en lugar de hacer un hechizo, pasa directamente a la tarea de recoger el Círculo. Ahora intenta llevar a cabo lo que tenías pensado. Fíjate en cómo te sientes y en cuán fácil o difícil te resulta concentrarte en la labor.

Lo siguiente que debes hacer es frotarte los brazos y las piernas con vigor, así como tomarte los alimentos que previamente habías preparado. Haz las dos cosas porque estás realizando un ejercicio bastante extremo; por lo general, no acumulas energía sólo para saber «qué se siente». Repite la tarea y comprueba cuáles son las diferencias entre la primera y la segunda vez.

Si todavía estás trabajando tu habilidad para reunir la energía y no estás segura de si podrás conseguirlo, prueba lo siguiente: prepara la bebida y la comida como he explicado antes, pero en lugar de trazar el Círculo y acumular el flujo, da vueltas durante un minuto antes de hacer cualquier otra cosa. Conecta luego con la tierra como te he explicado anteriormente y vuelve a intentarlo. No es lo mismo, pero te dará una idea de porqué necesitas conectar con la tierra. Como siempre, toma nota de

la experiencia en tu diario.

### INVOCACIÓN DE LA LUNA.

Otra manera de acumular energía es mediante el rito de Invocación de la Luna, que tiene lugar cuando está llena. En la brujería moderna se hace con bastante formalidad. Durante el mismo, un sacerdote invoca al espíritu de la Diosa para que posea el cuerpo de una sacerdotisa, que luego proclama la Carga de la Diosa el resto de los presentes. Cuando el rito se hace bien, la Diosa canaliza su espíritu a través de la sacerdotisa y la utiliza también para hablar a sus devotos seguidores. No obstante, el sistema moderno de Invocación de la Luna, el que aparece actualmente en los libros de brujería, exige que el rito se haga en grupos o que lo lleven a cabo los covens, aunque no tiene por qué ser así. Hay técnicas de invocación que pueden ser muy eficaces para que una bruja sola acumule energía.

He querido abarcar todas las posibilidades en este libro, de modo que incluyo el rito de Invocación de la Luna para que lo puedas realizar con un grupo o en un coven, y también el Ritual de Luna Llena, que pueden hacer las brujas solas.

**La sacerdotisa permanece de pie, dándole la espalda al altar y, si puede ser, mirando a la Luna. El sacerdote inicia el rito dándole el Beso de las Cinco vías. La sacerdotisa levanta ligeramente los brazos y pone las palmas de las manos hacia arriba. Mientras él lleva a cabo el proceso, ella debe mirar por encima de su cabeza, hacia la luna llena, y concentrarse en permitir que el espíritu de la Diosa penetre en ella. Con el dedo índice de su mano fuerte, el sacerdote la toca en el sigilo del Primer Grado, es decir, el pecho derecho, el pecho izquierdo, el útero y otra vez en el pecho derecho, mientras dice:**

*Invoco y llamo a nuestra Madre Poderosa, precursora de la riqueza, por las semillas y las raíces, por los tallos y los capullos, por las flores y los frutos. La invoco para que descienda hasta el cuerpo de ésta, su servidora y sacerdotisa.*

**Se arrodillará entonces y, abriendo y cerrando los brazos, dirá lo siguiente:**

*Salve Aradia del Cuerno Amalteano, vierte tu carga de amor. Me inclino humildemente ante ti y te adoro hasta el fin. Con devoto sacrificio adornaré tu santuario y mis labios postraré a tus pies.*

**Besará sus pies y dirá:**

*Mis plegarias ascienden junto al incienso quemado. Comparte pues tu arcano amor, oh Poderosa, y desciende para auxiliarme, pues sin ti estoy*

*perdido.*

**El sacerdote se pone de pie y, mirando al grupo, dice:**

**Escuchad las palabras de la Gran madre, a ella que en la Antigüedad también se la conoció por los nombres de Artemisa, Astarté, Dione, Melusina, Afrosita, Ceridwyn, Dana, Arianrhod, Isis, Novia<sup>2</sup> y muchos otros.**

**Se aparta entonces a un lado y la sacerdotisa, de cara al grupo, levanta los brazos y entrega la Carga.**

Hay dos factores clave en este rito. El primero es la habilidad de un sacerdote experimentado para invocar a la Diosa, que puede ayudar incluso a la sacerdotisa más novata a convertirse en el recipiente de la deidad. No obstante, el segundo factor, que es la capacidad de la sacerdotisa para abrir su mente a la Diosa, mejorará sobremanera el rito o contribuiría a que un sacerdote inexperto aprenda más rápidamente la técnica. Es obvio que para una bruja sola esta última característica es esencial, porque no podrá contar con la ayuda de nadie más.



### **PRÁCTICA 7.**

***El Diario Lunar* – Durante todas las noches de un mes lunar (29 días), tómate un rato para mirar la Luna. Quizá te convenga hacerte con un diario o con un calendario que te informe de la hora a la que sale la Luna en la parte del mundo en la que te encuentras. Es mejor si puedes hacerlo fuera, en el exterior, o abriendo la ventana, pero si es del todo imposible, entonces siempre puedes mirar a través del cristal. Fíjate en qué fase está la Luna; por ejemplo, si es luna nueva, cuarto creciente, llena, cuarto menguante u oscura (cuando no se ve). Intenta darte cuenta también de si está en creciente (que aumenta de tamaño) o en menguante (que decrece). Incluso aunque el cielo esté nublado, deberías poder intuir en qué fase se encuentra. Mientras lo haces, piensa en qué aspecto de la Diosa crees que refleja. Escribe un diario sobre la Luna; sobre los cambios en su tamaño, a que hora sale y qué posición ocupa en el cielo. Si puedes estar en el exterior, trata de averiguar hacia dónde cae la Luna, puesto que también ésta proyecta sombras. Junto con toda esta información, apunta cómo te sientes emocional y espiritualmente tanto en tu vida diaria como cuando haces el ejercicio. Quizá quieras continuar con el diario incluso cuando hayas terminado este capítulo, pues lo encontrarás bastante útil para el futuro.**

#### **INVOCACIÓN DE LA LUNA EN SOLITARIO.**

**Como en todos los rituales, asegúrate de que te has preparado y de que cuentas con todo lo que necesitas, incluyendo los alimentos y la bebida para**



**conectar después con la tierra.**

**En una noche de luna llena, ponte de tal manera que puedas arrodillarte, sin apoyar el peso sobre los talones y siempre de cara a la Luna, bañándote en su luz. Pero antes de adoptar esa postura, debes crear el Espacio Sagrado como lo haces habitualmente.**

**Arrodíllate bajo la luz de la luna y levanta los brazos por encima de la cabeza, curvándolos ligeramente para rodearla. Cierra los ojos y respira profundamente unas cuantas veces para centrarte. Ábrelos y mira fijamente a la Luna o justo por encima de ella, para no dañarte la vista. Mientras lo haces, piensa en la Diosa Madre. Canta si quieres la siguiente melodía varias veces.**

*Señora de la Luna, Señora de la Luna. Ven a mí, acompáñame, Señora de la Luna.*

**Lo puedes hacer en voz alta o baja. Recuerda todo lo que ella hace por nosotros y por nuestro planeta. Visualiza su energía transportada en la luz de la luna derramándose y penetrando en ti. Cuando estés segura de que sientes su energía en tu interior, lee en voz alta la Carga de la Diosa (que encontrarás más adelante) y dedica unos minutos a la meditación. Si tienes pensado llevar a cabo una acción mágica en el Esbat, éste es el momento idóneo.**

**Cuando estés preparada, deshaz el Espacio Sagrado como sueles y conecta con la tierra antes de recogerlo todo y de escribir la experiencia en tu diario.**

La mayoría de las brujas acaban por darse cuenta de que la Invocación de la Luna es un ritual que otorga un gran poder y cuyos efectos vigorizantes perduran más allá de la noche en la que se realiza.

#### LA CARGA DE LA DIOSA.

Esta versión deriva de la Carga de la Diosa de Doreen Valiente, pero también puede escribirla la Suma Sacerdotisa, o la sacerdotisa implicada en el ritual puede pronunciar aquellas palabras que acudan a sus labios en un momento dado. Nosotros solemos recomendarles que memoricen la Carga, pero no es inusual que acaben diciendo algo distinto a lo que se han aprendido.

*Siempre que necesites algo, una vez al mes, y mejor si la Luna está llena, podrás reunirte en algún lugar secreto y adorar mi espíritu, yo que soy la Reina de todas las brujerías. Te unirás a aquéllos deseosos de aprender toda la hechicería, pero que aún no hayan descubierto sus más intrincados enigmas; a vosotros os enseñaré lo que todavía desconocáis. Todos estaréis libres de la esclavitud, y para demostrar vuestra libertad, os desnudaréis en mis ritos. Y bailaréis, cantaréis, gozaréis, haréis sonar la música y amaréis por mí, pues me corresponde el éxtasis del espíritu, así como la alegría de la Tierra. Mi sabiduría se traduce en amar a todas las cosas.*

*Mantén puros tus ideales más elevados, camina siempre hacia ellos, no permitas que nada te detenga o aparte. Mía es la puerta secreta que se abre a la juventud y mía también es la copa del vino de la vida y del Caldero de Cerridwen, que es el Santo Grial de la inmortalidad.*

*Yo soy la Diosa misericordiosa, que brinda el regalo de la alegría de vivir a todos los corazones humanos. Sobre la Tierra comparto el conocimiento del espíritu eterno y, más allá de la muerte, ofrezco la paz, la libertad y el volver a reunirse con aquellos que ya se marcharon. No exijo sacrificios, pues yo soy la madre piadosa de todos los seres vivos y vierto mi amor sobre la Tierra. Yo, que soy la belleza de las verdes praderas, la blancura de la Luna entre las estrellas, el misterio de las aguas y el deseo del corazón de todos los hombres, invoco a tu espíritu; levántate y ven a mí. Soy el espíritu de la naturaleza, que da la vida al universo. De mí surgen todas las cosas y a mí deberán regresar, y ante mi rostro, amado por dioses y hombres por igual, deberás dejarte envolver en el éxtasis de lo infinito. Permite que mi devoción permanezca en los corazones de los alegres y contempla mis rituales, que son producto de todos los actos de amor y de regocijo. Consiente en que exista belleza y fortaleza, poder y compasión, honor y humildad, alegría y reverencia en tu interior. Y tú que desees acudir a mí, debes saber que no bastará con que me busques y me añores, a menos que no conozcas el misterio; que si aquello que persigues no está dentro de ti, de nada servirá que los busques fuera. Pues he estado contigo desde el principio y soy aquello que se consigue al final de todos los deseos.*

#### INVOCACIÓN DEL SOL.

Aunque no hay ninguna razón por la que un sacerdote no sea capaz de canalizar la energía de la Diosa con su magia, existe un ritual complementario que se llama Invocación del Sol. Se lleva a cabo de una forma muy parecida al anterior; no obstante, ni el sacerdote ni la sacerdotisa deben mirar directamente al Sol, puesto que esto no haría más que dañarles la vista. En algunos casos lo que se hace es situar un disco dorado, pero no reflectante, u otro símbolo solar que reciba la luz del sol y que el sacerdote puede utilizar para concentrarse. La Invocación del Sol se suele hacer cuando el Sol está en su punto más alto, en el cenit, por lo que se trata de un ritual diurno. Mientras que la Invocación de la Luna se puede hacer una vez al mes, la del Sol se realiza con mucha menos frecuencia; normalmente sólo en los solsticios de verano e invierno, porque la brujería es un credo basado en la Luna y es a la Diosa a la que acudimos en busca de magia. El Dios es su consorte y su pareja en la Rueda del Año y durante el cambio de las estaciones.

No existe un equivalente exacto para la Carga de la Diosa, y aunque muchos han escrito el suyo propio, la mayoría sigue utilizando una versión de la *Canción de Amergin*:

*Soy el viento en el mar.*

*Soy la ola en el mar.  
Soy el sonido del mar.  
Soy el ciervo de siete astas.  
Soy el halcón sobre el acantilado.  
Soy el rayo de sol  
Soy la más hermosa de las flores.  
Soy el salvaje verraco embravecido.  
Soy el salmón en un estanque.  
Soy el lago en la llanura.  
Soy la colina de la poesía.  
Soy la punta de lanza en una batalla  
Soy el Dios que prende el fuego interno.  
¿Quién, sino yo, puede desvelar los secretos del dolmen no labrado?  
¿Quién, sino yo, puede desvelar las edades de la Luna?  
¿Quién, sino yo, puede mostrarnos los secretos del Sol yaciente?*

Durante algún tiempo se pensó que la Canción de Amergin era un texto cristiano, pero se remonta, de hecho, hasta el año 600 a.C., y puede que sea anterior. No hace mucho tiempo empezó a considerarse que podría tratarse de los versos de un druida, pero hay pocas, si acaso alguna, prueba de que él sea el autor.

#### HECHIZOS DE ENERGÍA.

Pese a que lo habitual es que acumules energía para llevar a cabo los hechizos o actos mágicos, algunos tipos de magia requieren unas técnicas muy concretas para obtener el mismo resultado.

#### **CONSTRUIR EL CONO DEL PODER PARA ATRAER ALGO HACIA TI.**

Una de las preguntas más frecuentes que surgen cuando empezamos a practicar la brujería es ¿cómo puedo encontrar un coven, un profesor o mentor, o a un compañero de andanzas mágicas? Pues el primer paso consiste en saber exactamente lo que estás buscando, y no estoy hablando de grupos o personas específicas, sino de tus necesidades.

Sé concreta: si estás buscando un coven, ¿cuán a menudo podrás reunirte con los demás miembros? Los Sabbats, Esbats y lunas nuevas son treinta y tres días al año, sobre todo por las noches. Piensa en cuánto y hasta dónde estás dispuesta a viajar y ten en mente que muchas de las reuniones finalizarán cuando ya no haya transporte público. ¿Puedes y quieres trabajar fuera, o el mal tiempo podría perjudicar tu salud? ¿Estás buscando una estructura formal, con sesiones regulares de entrenamiento, o una en la que se te exija que hagas un esfuerzo mayor y te responsabilices de tu propio aprendizaje?

Pero si lo que estás buscando es un mentor o un compañero, ¿te sentirías mejor si esa persona fuera de tu mismo sexo, o del contrario? ¿Prefieres a alguien con quien

puedas reunirte de forma regular o te bastaría con intercambiar cartas y/o mensajes electrónicos? Piensa en qué Camino te atrae más: Hedgewitch, Gardnerian, Alexandrian, etc.

**Cuando tengas claro lo que estás buscando, prepara el área y crea el Espacio Sagrado de la manera en que sueles hacerlo. En el centro del Círculo sitúa una sola vela blanca en un candelabro. Acumula la energía de la forma que más te guste, pero, mientras lo haces, visualiza un óvalo de luz blanca levantándose desde el límite de tu Espacio Sagrado. Sigue haciéndolo hasta que se convierta en un cono que se alce muy por encima de tu cabeza. Céntrate en aquello que hayas decidido buscar. Visualiza el cono convirtiéndose en un faro en los cielos que te llevará hasta lo que anhelas encontrar. Cuando esté en la cúspide, libera la base pero permite que el faro permanezca arriba, como si fuera un foco apuntando al cielo. Enciende ahora la vela y mantenla junto a ti hasta que se haya consumido por completo. Entretanto, completa el ritual de la manera habitual y pon después al día tus apuntes.**

Debo prevenirte de que si no eres capaz de mantenerte centrada en las cosas que andas buscando y tu concentración acaba por vagar en otra dirección, deberás detener el hechizo inmediatamente y desterrar todo lo que hayas construido en tu visualización. Se trata de evitar que el cono actúe como un faro para aquellas cosas que no quieres que se vean atraídas hacia ti.

#### SANAR EL PLANETA CON EL DRAGÓN DE LA TIERRA.

Esta magia explica por qué muchos practican la brujería, pues con ella pueden preservar a las especies en peligro de extinción, los bosques, evitar que mueran animales en nuestras carretas, etc. Casi todos sus hechizos están destinados a curar el planeta y la vida que en él mora.

Para otros, es un tipo de magia que realizan en aquellas ocasiones que consideran de especial necesidad, por ejemplo, cuando hay un vertido de petróleo u otro desastre ecológico. Te recomiendo que despiertes al Dragón de la Tierra si lo que pretendes es dirigir un hechizo hacia un área geográfica concreta.

**Documéntate acerca de una cuestión tan exhaustivamente como puedas. Mira y escucha las noticias de la televisión y de la radio, y lee los artículos que se cuelguen en Internet hasta que sepas exactamente en qué consiste todo. Trata de ser consciente de las causas, por ejemplo: ¿están talando los árboles de una selva tropical para satisfacer las necesidades de las personas de los pueblos y ciudades cercanas que viven en unas condiciones paupérrimas, o sólo lo hacen por los intereses económicos de la industria? Cuando estés segura de que tu propósito mágico es coherente, pon en marcha el hechizo la siguiente luna llena.**

**Si crees que lo necesitarás, puede llevarte el dibujo o dibujos que hiciste del Dragón de la Tierra (en la práctica 5) al lugar donde vayas a trabajar. Traza el**

**Círculo de la manera habitual. Acumula energía con la técnica que te parezca más útil. Canaliza ahora ese poder para visualizar y despertar al dragón. Llámalo hasta que lo veas levantándose, desplegando sus grandes alas y estirando la cola tras de sí para alzar el vuelo. Obsérvalo hasta que lo veas dar tres vueltas al planeta. Ahora canaliza la energía hacia la región que necesita ayuda y, tras explicarle al dragón la naturaleza del problema, dirígelo hacia allí. Visualízalo volando en picado a la zona, mira cómo entra en ella, penetrando hasta las profundidades de la Tierra. Imagina que solventa el problema y que le devuelve al lugar toda la vida, la salud y la riqueza que poseía anteriormente. Cuando estés segura de que el dragón ha terminado su tarea, dale las gracias y déjalo que vuelva a descansar. Completa el ritual como siempre y toma nota de la experiencia.**

Por desgracia, muy pocos contamos con la energía suficiente como para lograr sanar la Tierra nosotros solos, pero cuando se reúnen muchas brujas para practicar esta técnica mágica, consiguen ayudar al planeta en cierta medida. Algunas opinan que en cada ritual de luna llena deberían llevarse a cabo tres hechizos: el primero para uno mismo, el segundo para otra persona y el tercero para el planeta.

## Capítulo III



### Desarrollar los Sentidos

*A menudo me preguntan cómo se pueden desarrollar los poderes psíquicos o el sexto sentido, a pesar de que muy pocas personas utilizan al máximo los cinco básicos. Cuando hablo de los sentidos me estoy refiriendo a la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Es a través de éstos que percibimos e interactuamos no sólo con el mundo, sino también con todos aquellos que nos rodean. Y si aprendes a sacarles el mejor partido también podrás desarrollar tu sexto sentido.*

El sexto sentido es el que nos permite predecir los acontecimientos, acciones y reacciones de las personas y también presagiar lo que podría ocurrir. No obstante, muchas de estas cosas podríamos saberlas si utilizáramos nuestros cinco sentidos por completo. Las brujas y los hombres y mujeres sabios son personas que han pasado toda su vida en pequeñas comunidades, por lo que conocen al detalle las costumbres de sus vecinos, tanto en su conjunto como individualmente. Están, asimismo, muy ligados a la tierra, a las plantas, al ganado, a los animales salvajes y a la manera en la que unos y otros interactúan con los demás. Saben en qué lugares crecen las plantas y cómo pronosticar el clima a partir de su desarrollo. Conocen muy bien las relaciones entre los distintos individuos y sus familias, y son capaces de predecir cómo se comportarán éstos en diversas situaciones. Pero esta habilidad no es producto de la magia, sino de muchos años de estar observando atentamente a las personas y la naturaleza. Este mismo comportamiento lo tienen nuestros padres o parejas, que pueden decirnos dónde hemos puesto algo que no encontramos y no porque lo hayan buscado, sino porque están acostumbrados a observar su entorno y las experiencias que han acumulado de su familia les garantizan saber que no tienen que demostrar físicamente. Otro ejemplo más común sucede cuando estamos seguros de que alguien está escuchando nuestra conversación a pesar de que nos esté dando la espalda. Hay muchas cosas en la vida que *sabemos* sin un porqué, y éstas constituyen los mejores ejemplos de cómo utilizamos nuestros cinco sentidos sin siquiera darnos cuenta de ello. Intenta recordar alguno de esos momentos en los que *sabías*, sin una razón aparente, que algo no encajaba y que tenías razón. Si trabajas en ello, desarrollarás al máximo tus sentidos y, a partir de ahí, aprenderás también a utilizar el sexto.

Como especie empleamos nuestros sentidos de una manera preferente y concreta. La vista es, sin duda, el sentido más importante para los seres humanos. El siguiente en la jerarquía es el oído, seguido por el tacto, el olfato y el gusto. Existe, sin

embargo, un debate acerca de cuál de los dos últimos es más importante, en mi opinión, es poco probable que alguien se sienta tentado a probar algo que huele mal, mientras que si estamos dispuestos a oler algo que sabemos a ciencia cierta que sabe a rayos, por ejemplo, un perfume. El olfato, además, es uno de los sentidos más evocadores; el aroma del pan recién horneado o el de las hojas quemándose pueden transportarnos a otro lugar y hacernos recordar muchísimas situaciones.

Por eso las personas con disfunciones sensoriales rinden al máximo con el resto de sus sentidos, así compensan en la balanza su carencia. Y a veces ocurre que lo acaban haciendo de maneras completamente inesperadas. Todos sabemos que una persona ciega se sirve del tacto –mediante un bastón en la mayoría de las ocasiones– para moverse por la calle, pero muchas también son capaces de percibir los colores a través de las puntas de los dedos. Lo que ocurre es que los interpretan como cambios de temperatura. En un estado menos permanente, cuando tenemos la nariz taponada por un catarro, podemos detectar olores por la boca, eso sí, siempre de una manera más sutil.

Al desarrollar tus sentidos también mejorarás la habilidad para visualizar, que resulta primordial a la hora de formular hechizos.

A lo largo de este capítulo hablare de cada uno de los sentidos, comprobarás lo que te parecería el mundo si no los tuvieras e intentarás sacarles el máximo provecho. Luego pasarás a realizar algunos ejercicios relacionados con el sexto sentido. Intenta hacerlos con mucha atención porque, aunque creas que ya sabes la mayoría de las cosas, lo más probable es que acabes sorprendiéndote de las habilidades extra que irás aprendiendo.

La visualización es una de las capacidades más esenciales para la práctica de la magia. Para lograr que ésta sea exacta y refinada, lo primero que tienes que entrenar son tus sentidos, porque las imágenes que visualizas deben ser muy completas.

## VISTA

Como ya he dicho, para los humanos la vista es el sentido principal. Para otros mamíferos suele ser o bien el oído o el olfato, o los dos a la vez. Es impresionante la cantidad de personas que cruzan una carretera o se planta delante de un coche en marcha que pueden oír, aunque no ver. En una ocasión, una buena amiga mía era incapaz de encontrar una tienda de animales que estaba justo a su espalda, ¡a pesar del gorjeo de los pájaros enjaulados y del intenso olor a ratones y arena! Esto ocurre en parte porque nuestras mentes están repletas de una gran cantidad de cosas que no están relacionadas directamente con los sentidos, como por ejemplo las listas de la compra, los compromisos que tenemos que atender, los recuerdos de nuestros amigos y seres queridos, etc.



## PRÁCTICA 1.

**Con suerte, nunca tendrás que enfrentarte al mundo sin, por ejemplo, el sentido de la vista. No obstante, conviene que experimentes la sensación durante un breve período. Es más: en algunas circunstancias, poder pasar sin él podría serte de muchísima utilidad. Por eso te recomiendo que intentes caminar por tu casa con los ojos cerrados. Nunca se sabe cuándo habrá un apagón prolongado y, de haber un incendio, esta práctica podría salvarte la vida. Si puedes, consigue que un amigo o un miembro de tu familia te vigile mientras haces el ejercicio, más que nada para evitar que te hagas daño. Si no es posible, no se te ocurra andar bajando escaleras o acercarte a escalones.**

En primer lugar, y sin prepararte mirando previamente la ruta a seguir, cierra los ojos y muévete desde donde acostumbras a sentarte hasta la puerta de tu habitación. Camina despacio, con las manos tanteando por delante, dando pasos pequeños y sin levantar mucho los pies del suelo para no tropezar. Estate muy pendiente de cómo te sientes y trata de recordar para más tarde cuánto te puede estar preocupando la posibilidad de chocar contra algún mueble. Repite luego el ejercicio, pero hazlo estudiando previamente la ruta que vayas a seguir.

Una vez hecho esto, prueba con un trayecto más largo, yendo, por ejemplo, desde el dormitorio hasta el cuarto de baño o, si te atreves, desde la cama hasta la entrada principal de la casa. Pero, en esta ocasión, párate cada poco tiempo para hacer uso del resto de los sentidos. Escucha con atención ¿Qué oyes? ¿Acaso el tictac de un reloj, el crujido del parqué o de la puerta? ¿Tal vez el zumbido de un aparato eléctrico? ¿Percibes alguna corriente o el aire caliente que desprende una estufa? Utiliza también el olfato porque cada habitación suele desprender un aroma diferente: el baño puede oler a jabón, la cocina a comida, etc. Lo más probable es que el lugar donde duerme tu mascota huela a ella. En la mayoría de los hogares encontramos multitud de pistas que hacen innecesario que usemos los ojos para saber dónde estamos.



## PRÁCTICA 2.



**Para ampliar la información que obtienes de la vista, intenta lo siguiente: busca un lugar donde puedas sentarte tranquilamente y, sin atraer una atención no deseada, observa a las personas, preferiblemente a las que no conozcas. Una cristalera en una cafetería que esté delante de una calle concurrida es el sitio perfecto, aunque también puedes mirar por la ventana de tu oficina a la hora de comer.**

Mientras estés sentada mira atentamente a los que pasan. A ver si puedes adivinar qué están haciendo. Observa cómo caminan: ¿crees que tienen prisa o que están dando un paseo? ¿Lo hacen moviendo los brazos, tienen las manos metidas en los bolsillos o sujetan con fuerza un bolso, una cartera o un maletín? Contempla la expresión de sus rostros: ¿parece nerviosos, felices, frustrados, decididos? ¿Miran a los ojos de aquellos con los que se cruzan, o los esquivan? Si ves a dos o más personas caminando juntas intenta adivinar qué relación tienen entre sí: ¿son amigos, pareja, familiares, compañeros de trabajo? ¿Cómo se tratan? ¿Lo hacen con igualdad o es uno el que domina al resto?

Si eres capaz de observar y de llegar rápidamente a una conclusión, entonces también podrás probar a hacer este ejercicio en ambientes más sociales, lo que te permitirá comparar lo que ves con lo que oyes. En cualquier caso, ten cuidado de que no resulte evidente que estás observando a la gente. Si consigues superar con éxito todos los ejercicios anteriores, llegarás a interpretar con facilidad el lenguaje corporal y sabrás cuándo una persona no te está diciendo lo que realmente piensa o siente y, de hecho, hasta sabrás cuáles son sus verdaderos sentimientos.



### **PRÁCTICA 3.**

**No debes limitarte sólo a observar a las personas. Asómate todos los días por la ventana y echa un vistazo al mundo que te rodea. Mira el cielo, los árboles, las plantas y los animales. Tómame unos momentos para darte cuenta de lo que ocurre realmente. ¿En qué dirección sopla el viento? ¿Qué tipo de nubes hay en el cielo? ¿Hay pájaros volando o se mantienen cerca del suelo? Comprueba si éstos y otros detalles te sirven para predecir qué clima tendrás ese día.**



#### PRÁCTICA 4.

**Hay un juego muy antiguo que se practica a menudo en las fiestas y que entrena la capacidad de observación. La primera vez que jugué a él me dijeron que se llamaba el Juego de Kim, pero me consta que tiene muchos otros nombres. Coge una bandeja y deposita en ella entre diez y doce objetos distintos. Tápalos con un paño. Aparta el trapo durante un minuto exacto antes de volver a cubrirlos, y luego deja que la persona con la que estás jugando enumere los objetos. Se puede hacer de forma simple para que jueguen los niños; con elementos fáciles de reconocer como unas tijeras, una cuchara, etc, o más complejo para adultos, incorporando cosas como una tira de papel de periódico con unas pocas palabras inconexas o un trozo de algún aparato eléctrico que quizá tengan que describir. También puedes aumentar el tiempo entre que se ven los objetos y se intenta recordar cuáles son. Si juegas a menudo a este juego, descubrirás que tu capacidad mental para observar y para luego recordar esos detalles visuales mejora muchísimo.**

Si tienes pensado hacer sola este ejercicio, lo que puedes hacer es coger un periódico o revista que tenga muchas fotografías o imágenes de diversos tipos. Ábrelo por una página al azar y examina una fotografía durante un minuto exacto. Ciérralo y escribe inmediatamente todo lo que recuerdes de ella. Es mejor que lo escribas porque si no, ¡no lo recordarás! Compara el resultado con la fotografía que miraste. Está claro que algunas imágenes sirven mejor a este propósito que otras; algunas pueden ser demasiado simples y otras las habrás visto muchísimas veces. Es curioso, sin embargo, comprobar lo poco que a veces se recuerda de, por ejemplo, un anuncio que hemos visto cientos de veces.

#### OÍDO

Aunque en el segundo ejercicio abordé parcialmente cómo te sentirías si no contaras con el oído, ¡una pérdida completa de audición es una cosa bien distinta! Existe, de hecho, una gran diferencia entre las personas que nacen sordas y las que se quedan así más adelante en sus vidas. Ambos casos representan una gran discapacidad que muchas personas pueden y acaban superando. Para nosotros oír es importante, pero no lo es tanto como para animales como los perros. Nuestras

mascotas tienen un oído extremadamente agudo, ¡lo que deja de ser una ventaja cuando se ponen a ladrar al oír la motocicleta del cartero mucho antes de que éste aparque frente a nuestra casa! Pero el oído no es la única manera en la que detectamos el sonido. Beethoven seguía componiendo mucho después de haberse quedado sordo y esto era así porque podía sentir las vibraciones en el piano y en el suelo. Los murciélagos, por ejemplo, no *oyen*, sino que detectan el movimiento mediante una especie de sónar. Éste es un detalle importante sobre el que volveré más adelante: el *sonido* es, como le ocurre a la esencia de este mundo, una cuestión de vibraciones. Para nuestros ancestros el oído era mucho más importante de lo que lo es ahora para nosotros. Esto era así porque utilizaban el sentido no sólo para buscar a sus presas, sino para advertir el acecho de los depredadores. Y, desde luego, era también un aspecto fundamental de su magia. Se sabe que un gran número de lugares sagrados, especialmente aquellos situados en el interior de algunas cuevas, contaban con unos efectos de sonido muy poco comunes. En estos emplazamientos los ecos son extremadamente singulares. Pero volvamos a tus ejercicios sensoriales en el aquí y ahora...



### PRÁCTICA 5.

**Resulta relativamente sencillo experimentar el mundo sin contar con una buena audición. Para llevar a cabo este ejercicio tendrás que comprar un par de tapones para los oídos en una farmacia. No conseguirán bloquear todo el sonido, así que deberás colocarte encima unas orejeras o auriculares. Esto debería bastar para reducir tu audición hasta un punto en el que oigas poco o nada. Pasa una tarde en casa haciendo todo lo que sueles hacer normalmente, aunque si vas a ver la televisión o a escuchar la radio, ajusta el volumen antes de ponerte los tapones y las orejeras. Si no convives con personas comprensivas, trata entonces de hacer este ejercicio por la noche, cuando estés sola. Asegúrate de que haces cosas que harías normalmente como, por ejemplo, darte un baño (¡no te duches!), mira la televisión (sobre todo tu programa favorito), haz la cena, etc. Si quieres, puedes pedirle a un amigo que te ayude comportándose con absoluta normalidad y que se asegure de que no haces ninguna trampa en este pequeño examen. Haz el ejercicio durante al menos dos horas.**

Cuando hayas terminado, piensa y toma nota de cómo te sentías: presta especial atención a cómo has utilizado el resto de los sentidos. ¿Has percibido, por ejemplo,

que alguien se te acercaba por la espalda? ¿Te ha parecido que cocinar era más difícil porque no estabas segura de cuándo empezaba el aceite a chisporrotear? Trata de recordar de qué manera has confiado más en tus otros cuatro sentidos; ¿tenías la sensación de que el olfato se te había afinado?

Hoy en día, nuestra capacidad para advertir el sonido está muy comprometida por el hecho de que vivimos en un mundo extremadamente ruidoso, y casi todo está provocado por el ser humano. Pero, incluso si no oyeras la televisión, la radio u otros aparatos por el estilo, siempre te quedaría el zumbido de la nevera, el sonido del ventilador del ordenador o el del calentador de agua, el tictac de un reloj... Y aunque apagaras todos los electrodomésticos, seguirías escuchando otros sonidos. En una ciudad o en un pueblo de gran tamaño siempre oirás el tráfico, y si vives en el campo, como es mi caso, escucharás el murmullo de los coches en una carretera lejana o el vuelo de algún avión. Es evidente que el mundo nunca se queda en silencio; siempre estará presente el sonido de la naturaleza, pero para la mayoría de nosotros estos ruidos han pasado a un segundo plano. Por eso, y para sacarle el máximo partido al oído, conviene que aprendas a devolverlo a su lugar inicial.



### PRÁCTICA 6.

**Para empezar tendrás que aprender a identificar los sonidos que escuchas de fondo en tu vida diaria. Busca un momento en el que puedas estar a solas en tu habitación y apaga todos los electrodomésticos, como la televisión, la radio, el equipo de música, etc. Tumbate y cierra los ojos. Escucha atentamente los sonidos que te rodean. Intenta identificarlos y situarlos en sus respectivas habitaciones. Fíjate en las diferencias que hay de una a otra. Dedicar por lo menos media hora a esta tarea, pues cuanto más tiempo escuches más oirás.**

Repite ahora el ejercicio en el exterior, en el jardín o, si puedes, en algún lugar alejado de los sonidos de la vida moderna. Mientras escuchas, trata de visualizar la escena que te rodea. Si puedes oír el viento silbar entre los árboles, ¿dónde se encuentran? ¿A qué distancia? ¿Cómo son de altos? ¿Están todos en flor o les están empezando a salir las hojas? ¿Puedes oír los pájaros y otros animales? Cuando creas que la imagen mental que tienes es tan completa como podría ser, abre los ojos y comprueba en qué has acertado.



## PRÁCTICA 7.

**Otra manera de mejorar el sentido del oído es sintonizando tu programa de televisión favorito, pero, en lugar de verlo, limitarte a escucharlo con los ojos cerrados. La televisión es más adecuada para este propósito que la radio porque ésta es un medio concebido para ser escuchado, mientras que la televisión es muy visual, de modo que tendrás que esforzarte mucho más para sustituir la vista por el oído. Trata de visualizar todas las escenas, al tiempo que escuchas el programa. Intenta ubicar las cosas en su lugar: los escenarios, los figurantes, los protagonistas, etc. Puedes abrir los ojos de cuando en cuando para comprobar lo parecida que es tu imagen mental con la de la pantalla del televisor, pero trata de no hacerlo mucho. Si practicas este ejercicio de manera regular, muy pronto serás capaz de visualizar escenas enteras con cierta precisión. Cuando tengas la sensación de que has desarrollado casi al máximo esta habilidad con tu programa preferido, quizá te apetezca probar con otro que no veas habitualmente.**

Recuerda que con todos estos ejercicios lo que pretendo es que mejores tus sentidos para que estés más alerta de aquello que te rodea en la vida diaria, además de para perfeccionar tu habilidad para visualizar. La mayoría de las personas se acaban dando cuenta de que son más conscientes de lo que ocurre a su alrededor y que gracias a estos ejercicios acaban por saber en cada momento quién está cerca de ellas. Esto lo puedes demostrar pidiéndole a un buen amigo que se acerque silenciosamente a ti mientras llevas a cabo alguna actividad y que compruebe cuánto puede aproximarse antes de que adviertas su presencia.

## GUSTO Y OLFATO

Los sentidos del gusto y del olfato están estrechamente relacionados; ésta es la razón de que la comida te sepa distinta cuando tienes la nariz taponada por un catarro. Si vives con gatos puede que te hayas dado cuenta de que cuando uno de estos animales olfatea algo que le interesa, abre también la boca para detectar mejor el olor. A esto se le llama «signo de Flehmen», y lo que están haciendo es inhalar a través de la nariz y de la boca al mismo tiempo para saborear las moléculas que perciben en el aire. A los seres humanos nos cuesta hacerlo, pero podemos aprender. Eso sí, te recomiendo que no lo hagas en público hasta que domines la técnica porque ¡la gente va a pensar que eres un poco rara! Éste es un método muy útil para saber de qué

calidad es un vino antes de probarlo.

El sabor y el olor son sentidos que también están muy ligados a los recuerdos. El aroma a salitre, a pan recién horneado o a cuero nuevo son sólo unos pocos ejemplos de esos olores capaces de devolvernos a un momento específico de nuestra vida. Ocurre también al saborear ciertos tipos de comida, que pueden hacernos recordar anécdotas de nuestra infancia y otras ocasiones especiales.



### PRÁCTICA 8.

**Es muy fácil aislar el gusto del olfato; basta con que te tapes la nariz cuando estés comiendo. Si además puedes ponerte una de esas pinzas que utilizan los nadadores, entonces tendrás las manos libres mientras realizas los ejercicios.**

Prepara una serie de alimentos en lo que incluyas sabores dulces, salados, amargos y agrios. Si no estás segura de cuál es la diferencia entre los dos últimos; cómete un trozo de la cáscara amarilla del limón y otro de la blanca, ¡y así dejarás de tener dudas al respecto! Tápate la nariz como puedas y empieza a probar pequeñas cantidades de cada una de las cosas en las distintas zonas de tu lengua, es decir, primero saborea con el centro, después con los laterales, con la punta y finalmente con la parte de atrás. Bebe un sorbo de agua cada vez que cambies de sabor, para limpiarte el paladar. Trata de darte cuenta de las diferencias, de lo fuerte o débil que es el regusto. Puedes probar varios tipos de un mismo aliento, por ejemplo, distintos panes o aceites de oliva e incluso variaciones de una planta, como la menta o la hierbabuena. Cuando hayas saboreado dos o tres sustancias sin el olfato, vuelve a probarlas sin taparte la nariz y comprueba cuáles son las diferencias.

Si te ves capaz, come tu comida preferida sin utilizar el olfato. Quizá te parezca muy sosa, pero debes perseverar y no ceder a la tentación de agregarle otros ingredientes que aumenten su sabor.

Te recomiendo, eso sí, que diversifiques y no intentes completar el experimento en un solo día, pues al final te quedarías con el paladar entumecido.

Hoy en día, la gente come muchos alimentos procesados que contienen niveles muy altos de sal, azúcar, edulcorantes artificiales y otros ingredientes que no sólo interfieren en nuestro sentido natural del gusto, sino que además pueden hacernos enfermar. Incluso aunque te fijes mucho en los alimentos que compras, no te servirá de mucho porque los que advierten en la etiqueta que son bajos en sal, tienen un nivel

de potasio muy alto (que no es sino una variación del mismo mineral), y los que aseguran que no tienen grasas o azúcares, cuentan con unas dosis muy elevadas de edulcorantes artificiales o llevan sal.

Y es que, al igual que les ocurre al resto de nuestros sentidos, en la era moderna nos bombardean continuamente con tal cantidad de sabores y olores artificiales que al final perdemos sensibilidad. El aire que respiramos sabe y huele a contaminación, en casa tenemos tantos productos químicos de limpieza que solemos utilizar otros *ambientadores* también artificiales para que huelan bien. Cuando voy a una ciudad, me doy cuenta perfectamente de que el aire no es el mismo, su olor y sabor me sugieren elementos químicos y eso afecta a mis sentidos del gusto y del olfato. Es más: en las ciudades y pueblos grandes, las personas tienen más tendencia a echarse colonias y perfumes, lo que también influye en cómo se las trata. Hace años, en mi juventud, era una costumbre habitual que las mujeres se echaran unas gotitas de colonia de hombre antes de acudir a una entrevista de trabajo. Creían que esto haría pensar a sus entrevistadores que eran más *fuertes* y menos vulnerables.

Probablemente mejorarás tu sentido del olfato si pasas algún tiempo en un lugar en el que no haya contaminación. En vez de enmascarar los olores, intenta eliminarlos. Durante una o dos semanas evita los limpiadores químicos, los ambientadores y otras sustancias con olor; el agua con jabón te servirá para dejar la casa perfectamente limpia. Además, los detergentes ecológicos no suelen tener olor o son muy suaves. Utiliza jabón neutro para hacer la colada en lugar del habitual. Guarda todo el incienso, las velas aromáticas y cosas por el estilo. Usa jabones, champús y otros cosméticos sin olor, y reduce al mínimo todas las fragancias personales que sueles emplear. Evita los ambientadores artificiales y los productos cuyo objetivo sea el de hacer que tu casa huelan «bien». Cómprate un par de macetas con plantas como el romero, el tomillo y la lavanda, que brindarán a tu hogar una fragancia sutil sin ese olor tan persistente y enfermizo de los productos químicos que intenta imitarlos. Si tienes niños o animales, echa un poco de bicarbonato sódico en las alfombras y en los suelos antes de pasar la aspiradora, porque les quitará el olor. Abre todas las ventanas y deja que las corrientes de aire entren y salgan de tu hogar durante unos minutos cada día; si vives en una ciudad, hazlo en momentos en los que el tráfico sea menos denso o cuando veas que sopla una buena brisa. Cuando hayas logrado eliminar todos esos aromas de tu casa tendrás la oportunidad de ejercitar mejor el sentido del olfato.



## PRÁCTICA 9.

**Hazte con un surtido de hierbas, especias e incluso flores. Te será mucho más fácil si consigues que un amigo te ayude con esto, pues no sabrás de antemano lo que utilizará. Véndate o cierra los ojos y huele cada una de ellas para adivinar qué son. Inténtalo primero oliendo sólo por la nariz y luego también inhalando por la boca. Trata de advertir las diferencias entre las dos técnicas.**

- Hay otros lugares en los que puedes ejercitar el sentido del olfato: en aquellos supermercados que tengan separadas las secciones de alimentos exóticos, pescados, carnes, etc. Acércate y husmea el aire. No hace falta que lo hagas como lo haría un perro en busca de su presa, límitate a respirar profundamente y a prestar atención a lo que estás oliendo. Los ejercicios relacionados con los sentidos no te exigen que identifiques cosas nuevas, sino que lo que pretenden es que seas consciente de qué es exactamente lo que ves, oyes, sientes o hueles a diario.
- Date un paseo por un parque o un bosque cercano; examina los olores que distingues en el ambiente. Hazlo durante una estación seca, después de un chaparrón y cuando hayan cortado la hierba.
- Cuando salgas de casa todos los días, párate un momento para oler el aire. ¿Huele a lluvia? ¿Te parece que el ambiente está más dulcificado?

Recuerda que debes tomar nota de tus pensamientos y emociones, y practicar varias veces el mismo ejercicio porque así acabarás estando más alerta y aprenderás a relacionar unos hechos con otros aparentemente inconexos. Descubrirás también que estás creando una especie de almacén de experiencias que más adelante te serán de muchísima utilidad.

## TACTO

Por lo general, las personas somos muy táctiles; basta con que veas cómo se agarra un bebé al dedo de una persona para darte cuenta de lo importante que es el contacto. Pero esto también les ocurre a otros animales; la relación física con otros seres vivos es algo esencial, incluso aunque sean de especies distintas. Ésta es una de las razones que explica por qué el contacto con un gato o un perro mejora la calidad de vida y acelera la recuperación de un enfermo. Y si vives con animales, sobre todo con mamíferos, te harás dado cuenta de que ellos también buscan ese vínculo físico, entre ellos y con nosotros, especialmente cuando se sienten inseguros o nerviosos. Y esto podría ser porque perciben que se avecina una tormenta o porque hay mucha agitación en tu hogar.

EL sentido del tacto, sin embargo, no sólo se percibe a través de las manos.



Sentimos con toda nuestra piel y ésta puede influir sobre nuestros cambios de ánimo y en las emociones. Todos sabemos lo incómodos que nos sentimos cuando tenemos mucho frío o calor, o lo mal que nos encontramos si tenemos la ropa empapada tras un chaparrón. La indumentaria, de hecho, puede hacernos sentir que somos sensuales si es muy suave, ¡pero la que nos pica nos enojará! El tacto de los elementos nos influye también; recuerda lo agradable que es sentir la calidez del sol en la piel, especialmente cuando no te lo esperas, o la caricia de la brisa o la lluvia. Si tienes la costumbre de caminar descalza, serás perfectamente consciente de cuándo pisas una piedrecita por muy gruesa que sea la suela de tu zapato. Uno de los ejemplos más placenteros del tacto es un masaje, sobre todo cuando el masajista domina la técnica.

Perder el sentido del tacto, aunque gracias a Dios es muy raro, da lugar a graves problemas. Los enfermos de algunos tipos de lepra tienen que estar muy pendientes de dónde está cada una de las partes de su cuerpo en todo momento y deben acostumbrarse también a estárselas mirando continuamente para asegurarse de que no tienen ninguna herida, pues hasta los cortes más insignificantes pueden infectárseles y perder por ello un dedo del pie o de la mano. Y no sólo eso, sino que además, sin el sentido del tacto, las tareas más sencillas se convierten en algo extremadamente difícil de realizar.



### **PRÁCTICA 10.**

**Este es un ejercicio rápido que te dará una idea de lo importante que puede llegar a ser el tacto. Sitúa las dos manos bajo el chorro de agua fría (o dentro de un recipiente con agua y hielo) durante diez o quince minutos hasta que ya casi no puedas sentir los dedos. Ahora intenta abrocharte los botones de la camisa o escribir tu nombre. Comprobarás que tienes que mirar muy atentamente lo que estás haciendo y concentrarte mucho para ejecutar una acción que, por lo general, es bien sencilla.**

De todos modos, lo que me gustaría es que aprendieras a usar todos los sentidos al máximo, así que con los siguientes ejercicios pretendo que refuerces la relación que tienes con el tacto.



## PRÁCTICA 11.

**Camina descalza por tu casa, primero con los ojos abiertos y luego con ellos cerrados. Utiliza el sentido del tacto a través de las manos y de los pies para percibir las diferencias entre una habitación y otra. Estate atenta a lo distintas que pueden ser las texturas de los suelos, pues incluso una misma alfombra puede no ser igual en todas las zonas. Palpa las paredes para percibir también sus irregularidades. Repite el ejercicio con los brazos y piernas desnudos y comprueba si adviertes alguna diferencia en las corrientes de aire de las habitaciones o si, en general, todas te parecen iguales.**

Si puedes, haz también el ejercicio en el exterior, en el jardín o en algún lugar al aire libre. No es necesario que camines por ahí con los ojos cerrados, lo que sin duda sería bastante arriesgado, ¡sin mencionar que la gente podría pensar que estás loca! Límitate, por tanto, a quedarte quieta en varios sitios distintos para sentir el movimiento del aire y el tacto de los elementos sobre tu piel.

No sólo recibimos muchísima información de nuestro entorno a través del sentido del tacto o de la piel, sino que esta última reacciona ante factores aparentemente inconexos. Se nos pone la carne de gallina cuando tenemos frío, pero también cuando tenemos miedo o percibimos que algo no *encaja*. También nos ocurre a veces que nos recorre un escalofrío que nos alerta de que puede estar ocurriendo algo anormal. Recurrimos a sensaciones físicas para explicar nuestras intuiciones acerca de los demás; decimos, por ejemplo, que un individuo nos «pone los pelos de punta» cuando le damos la mano y la tiene fría y húmeda. Estas y otras reacciones relacionadas con la piel y con el sentido de tacto son lo poco que nos ha quedado de algo que solía ser muy importante para la supervivencia. Lo conservamos desde los tiempos en los que éramos mucho más conscientes y estábamos en sintonía con el mundo que nos rodeaba.

Como has visto en algunos de los ejercicios, reducir la capacidad de uno o más de nuestros sentidos, a menudo conlleva que los demás se agudicen. Al principio del capítulo dije que algunos ciegos pueden percibir los colores intensos mediante el tacto; el rojo porque, según cuenta, es cálido, etc.



## **PRÁCTICA 12.**

**Si quieres entrenar aún más el tacto puedes preparar una serie de tarjetas con colores y comprobar si averiguas, con sólo tocarlas, de qué color son. Para empezar, escoge tonos sencillos y sin matices, como el rojo, el amarillo, el verde, el azul, el negro y el blanco. Si estás muy segura de tu habilidad, puedes incluir otros como el naranja, el morado, el marrón, el oro y el plata. Asegúrate de que todas las tarjetas tengan el mismo tamaño y forma, y que no se distingue nada por el reverso. Barájalas y, con los ojos cerrados, escoge una. Cógela de tal manera que puedas palparla con toda la mano, con los dedos, con la palma, etc., e intenta adivinar de qué color es. Cuando hayas tomado una decisión, abre los ojos y comprueba si has acertado.**

A las brujas, el sentido del tacto nos sirve para detectar una enfermedad y lo empleamos también en algunas técnicas de curación.

Hace mucho que se cree que los sentidos están relacionados con los elementos de muchas y diversas maneras. Probablemente el más antiguo sea: Aire/olfato, Fuego/vista, Agua/gusto, Tierra/tacto. En los últimos tiempos el orden se ha cambiado para incluir el quinto: Aire/oído, Fuego/vista, Agua/gusto, Tierra/tacto y Espíritu/olfato. NO obstante, considero que es un error vincularlos tan estrictamente. Los sentidos son con lo que percibimos los elementos y no extensiones de ellos. Por esta razón es fundamental que aprendamos a sacarles el máximo partido.

### **RITUAL DE LA LUNA LLENA PARA AGUZAR LOS SENTIDOS**

Este ritual se parece bastante al rito de auto-bendición con el quizá te hayas tropezado en alguna ocasión. Pero su objetivo es diferente. Mientras avanzas por él, te conviene recordar las experiencias que has vivido en los ejercicios que ya has hecho de este capítulo.

**Además de todo el equipo que utilizas y dispones normalmente en el altar, necesitas también un cuenco de agua y un poco de sal. Como en el resto de rituales, tendrás que asegurarte de que lo has preparado todo, incluyendo la bebida y el alimento que luego utilizarás para volver a conectar con la tierra.**

**Crea el Espacio sagrado de la manera que lo sueles hacer y cuando estés**

**preparada para empezar, añade una pizca de sal al cuenco de agua, sumerge el dedo índice de tu mano fuerte en el líquido y recita lo siguiente:**

*Bendigo y consagro esta agua en nombre de la Diosa y del Dios para que pueda abrir mis sentidos a las maravillas de su mundo. Benditos seáis.*

**Arrodíllate frente al altar y cerca del cuenco de agua y sal. Introduce en él todos los dedos de las dos manos y di lo siguiente:**

*Señora mía, poderoso Señor, bendecid mis dedos y mi piel para que pueda apreciar por completo el sentido del tacto.*

**Enlaza los dedos de las dos manos y continúa diciendo:**

*Para que pueda aprender realmente a sentir vuestras bendiciones y a tocar todo aquello que ofrecéis. Benditos seáis.*

**Cierra los ojos y di lo siguiente:**

*Señora mía, poderoso Señor, abrid mis ojos para que pueda ver las maravillas de vuestro mundo.*

**Moja la punta del dedo índice en el agua y unge tus dos párpados con ella antes de decir:**

*Dejadme ver con verdad y honestidad. Benditos seáis.*

**Abre los ojos otra vez. Tócate las orejas con las puntas de los dedos y di lo siguiente:**

*Dejadme oír con claridad y comprensión. Benditos seáis.*

**Acaríciate brevemente los labios con el dedo índice de tu mano fuerte y di lo siguiente:**

*Señora mía, poderoso Señor, abrid mis sentidos para que pueda saborear los prodigios de vuestra creación.*

**Sumerge el dedo índice en el agua y úngete la punta de la lengua antes de decir:**

*Dejadme que saboree real y claramente. Benditos seáis.*

**Sitúa el dedo índice de tu mano fuerte sobre la nariz y di lo siguiente:**

*Señora mía, poderoso Señor, aguzad mi sentido del olfato para que pueda conocer los aromas de vuestro mundo.*

**Moja el dedo índice en el agua y úngete la nariz antes de decir:**

*Dejadme saber cuáles son los verdaderos aromas de la vida y de la tierra. Benditos Seáis.*

**Y, por último, sumerge el dedo en el agua y úngete el tercer ojo, es decir, el entrecejo. Di lo siguiente:**

*Señora y Señor todopoderosos, bendecid mis sentidos del tacto, de la vista, del oído, del gusto y del olfato para que pueda aprender a utilizarlos en su totalidad y comprenda vuestras costumbres.*

**Úngete el entrecejo por segunda vez y di lo siguiente:**

*Madre y Padre, bendecid mi sexto sentido para que, mediante el uso de los otros cinco, lo pueda desarrollar y confié en él. Permitidme que prospere en vuestras costumbres. Benditos seáis.*

**Quédate de rodillas y medita durante un rato antes de concluir el ritual como sueles hacerlo normalmente, recogéndolo todo y apuntando la experiencia en tu diario.**

Aprender a utilizar y luego mejorar tus sentidos te cambiará la vida. No sólo estarás más al tanto de lo que sucede a tu alrededor, sino que te darás cuenta de que estás en armonía con lo intangible y con los mundos paralelos. Esto no es, sin embargo, más que otro paso en el camino que te llevará a ser consciente y a convertirte en la persona que siempre ha estado oculta en tu interior.

## Capítulo IV



### Técnicas de Meditación

*La magia surge de tu interior, no de las herramientas, equipo, velas, incienso y demás objetos que utilizas en el proceso. Para hacerla realidad, tienes que ser capaz de ignorar todas las distracciones externas y de alcanzar una estabilidad mental en la que puedas concentrarte y canaliza. Empleamos la meditación para visualizar, en la adivinación y en la magia de los distintos caminos. Todos estos métodos son rutas para llegar hasta el Espíritu que está, a la vez, dentro y fuera de ti. Pero la meditación también te será de utilidad en la vida cotidiana porque te permitirá aclarar la mente, te ayudará a la hora de resolver problemas y a relajarte. A algunas personas no les cuesta nada ponerse a meditar, pero para la mayoría es una habilidad que deben aprender y practicar.*

Antes de abordar las maneras en las que puedes desarrollar la meditación deseo aclarar algunos conceptos:

- **Relajación:** Es la capacidad de descansar la mente y/o el cuerpo y de no permitir que las preocupaciones y la ansiedad interfieran en el proceso. Muchas personas sólo lo consiguen mientras duermen. Los sueños, de hecho, te indican lo que sucede en tu mente porque ésta le sigue dando vueltas a las preocupaciones. Es probable que te resulte extremadamente complicado relajarte físicamente sobre todo si consideras que deberías estar haciendo otras cosas. La verdadera relajación no equivale a «relajarse un poco»; ser capaz de hacerlo significa que uno está cómodo a pesar de no estar moviendo ni un dedo.
- **Meditación:** Es la capacidad para centrarse en una sola cosa o en anda, de tal manera que se excluyen el resto de los pensamientos. La mayoría de las adivinaciones se hacen en un estado de meditación ligera, pues ésta nos permite acceder a nuestros conocimientos internos. Algunas personas creen que si meditan no podrán ni ver, ni oír, ni sentir el mundo exterior, pero esto no es así. Serás consciente de todo lo que te rodea, pero no te afectará.
- **Meditación guiada:** Es la técnica de meditación en la que escuchas a otra persona que guía tus pensamientos de modo que te facilita sobremanera sumergirte en ese estado. Puede hacerse con una cinta grabada o mediante una narración, quizá con un *argumento* preparado de antemano.
- **Experiencia guiada:** Es la técnica de meditación guiada en la que se cuenta una

«historia» que anima a quien le está escuchando a convertirse en el personaje principal. Durante el cuento, al oyente se le estimula para que inicie un viaje en el que se encontrará con diversas señales, símbolos, personas e incluso con deidades. Se le alentará a que se comunique para recibir respuestas a sus preguntas y a que interprete los símbolos que ve. Esta experiencia se puede grabar, leer en voz alta o, si estás sola, tendrás que recordar el camino y *repetírtelo* mentalmente.

- *Soñar despierto*: Ocurre cuando te relajas y permites que tu mente se abstraiga. A menudo te encontrarás en un escenario en el que tendrás que interactuar con otros y en donde lo que sucede te parecerá bastante real. Soñar despierto se asemeja a meditar, a la experiencia guiada y, desde luego, a visualizar. La diferencia principal, sin embargo, es que se hace de manera incontrolada y desestructurada. Puede, no obstante, ser un buen punto de partida para aprender el resto de las habilidades.
- *Visualización*: Es la capacidad de crear o recrear una escena, una serie de hechos, etc., de tal manera que incluso se convierte en una *realidad* que puedes ver, oír, saborear, oler y sentir como si estuvieras allí. La visualización es fundamental en la magia y hablaré de ella en el próximo capítulo, pero la menciono aquí porque forma parte de las técnicas de meditación.

Como ya he dicho antes, en la brujería nos servimos de la meditación de varias formas. Es estupenda para aclararnos la mente y librarnos de la confusión diaria. Hoy en día estamos tan atareados que rara vez tenemos ocasión de *desconectar*. Todos tenemos preocupaciones que van poniéndonos cada vez más nerviosos y que deberíamos tratar de solventar con tiempo, porque si les damos la espalda, aumentan de tal manera que luego resulta muy difícil librarse de ellas y concentrarse en lo que realmente importa. Me parece absolutamente imposible pasar de un día frenético a un estado de meditación profunda, pero no estaría mal que, de vez en cuando, hicieras cuanto pudieras por distanciarte de los problemas.



### PRÁCTICA 1.

**Hacia el final de uno de tus días más atareados, quizá después del trabajo o de cenar, tómate unos momentos para reflexionar acerca de lo que te ha ocurrido. Haz una lista, física o mental, de las cosas que tienes que hacer para solventar tus asuntos. Yo solía hacerlo cuando regresaba a casa en tren desde el trabajo. Pues bien, éste es el momento de pensar qué facturas debes pagar, qué**

**tarjetas de cumpleaños enviar, etc. Si has tenido algún roce con las personas con las que te relacionas a diario, piensa también si es necesario que le pongas remedio a la cuestión. Convertir esta técnica para «solucionar problemas» en una costumbre puede serte muy útil para evitar que esos conflictos alcancen proporciones desmesuradas. Al terminar este acto de reflexión, enfréntate a los asuntos más acuciantes o déjalo todo a un lado hasta que puedas encargarte de ello.**

Si adquieres el hábito de hacer esto todos los días, descubrirás que no sólo vas a poder relajarte y meditar, sino que, en general, te va a facilitar mucho la vida. Pruébalo durante una semana y toma nota de lo que opinas de esta técnica, de si te ayuda a organizar tu vida y aclarar la mente.

Una de las cosas que se dice de los escritores es que ¡siempre se les ocurre una muy buena excusa para no sentarse a escribir! Lo mismo puedo decir, por ejemplo, de las personas que nunca encuentran tiempo para ellas mismas, para relajarse de la manera que más les apetece. Suelen pensar que tienen cosas más urgentes e importantes que deben hacer antes de tomarse un respiro. Imagino, por tanto, que al leer en qué consiste el ejercicio puedes haber pensado que primero terminarás de leer el capítulo y que luego quizá lo pruebes. La brujería nos enseña que debemos encontrar el momento de hacer las cosas que necesitamos; y no sólo para leer, sino también para poner en práctica aquello sobre lo que hemos leído.

Después de aprender a amortiguar el impacto de la vida diaria, el próximo paso es abordar la más absoluta relajación. El siguiente ejercicio es una técnica que deriva del yoga. Como es muy eficaz, te recomiendo que lo hagas por la noche, en la cama, porque es muy posible que te quedes dormida. Consta de dos partes: la primera es un método de respiración que te servirá en otros muchos ejercicios, puedes realizarla de manera independiente; pero la segunda, la de la relajación muscular, requiere que hagas primero la respiración.



## **PRÁCTICA 2.**

Primera Parte – Ejercicio de Respiración.

**Por lo general, tardarás entre quince y veinte minutos en completar este ejercicio, aunque con la práctica conseguirás el mismo efecto con unas pocas respiraciones.**



Busca un momento y un lugar en el que nadie te vaya a molestar, asegúrate de que llevas ropa cómoda, que no te aprieta o pica nada. Túmbate boca arriba en un sitio cálido y agradable, que esté sumido en la penumbra o a oscuras. Tápate con una manta calentita y no cruces ni las piernas ni los brazos. Cierra los ojos y respira profundamente, tomando aire por la nariz y soltándolo por la boca. Hazlo de una forma pausada y equilibrada, llenando completamente tus pulmones. Aspira en tres tiempos, retenlo durante otros tres y espera tres segundos antes de volver a repetir el proceso. Al inhalar el aire, tienes que sentir cómo se van inflando tus pulmones, hasta que el estómago se eleve: es posible que, si no estás acostumbrada, te haga falta ponerte la mano encima de la tripa para darte cuenta. Sigue respirando así hasta que lo sientas como algo natural y cómodo. Imagina que el aire que inhalas es una luz pura y dorada, y que el que exhalas se lleva consigo todas tus preocupaciones. Continúa respirando lentamente, llenándote los pulmones con esta luminiscencia, y siéntela recorriéndote el cuerpo hasta el estómago. A continuación, bajará a las piernas y colmará cada uno de los dedos de tus pies; aspira cuatro veces o más por pierna. Siente cómo arrastra todos los dolores y enfermedades. Descenderá ahora por los brazos, justo hasta las puntas de los dedos. ¿Te das cuenta de cómo aparta todas las distracciones? La luz subirá después por el cuello hasta la cabeza y logrará así que te relajes y que te calmes. Sigue respirando, concentrándote sólo en esto, de forma que te sientas verdaderamente relajada, casi como si flotaras.

Tendrás que repetir el proceso varias veces para sacarle partido a esta técnica, pero merece la pena que perseveres.

Cuando creas que ya has cumplido con éxito el propósito del ejercicio, podrás pasar a la segunda parte de este proceso, o frótate los brazos y piernas para regresar al aquí y ahora.

## Segunda Parte – Ejercicio Físico.

Una vez completada la respiración, puedes abordar la relajación física, que consiste en flexionar varios grupos de músculos. Como ya has practicado este ejercicio en un capítulo anterior, no te resultará tan difícil. En algunos casos pueden ser músculos que no estés acostumbrada a mover por sí solos y tal vez te sea de ayuda que practiques con ellos de manera independiente y en una posición en la que puedas ver si se mueven o no.

Sigue tumbada boca arriba y en una postura cálida y cómoda, mueve todos los dedos de uno de los pies y luego del otro, arquea y flexiónalos, y gira y dobla los tobillos. Ahora ve subiendo; tensa y relaja cada grupo muscular, y sacude las articulaciones, una cada vez, hasta que llegues a la cabeza. Llegado este punto, mueve lo que puedas: los ojos, la boca, etc. Estira y arruga toda la cara. Termina

estirando todo el cuerpo despacio y con suavidad, y relájate de nuevo. Intenta mantener la respiración lenta y equilibrada que practicaste en la primera parte mientras haces esta segunda.

Al final, comprobarás que no sólo te sientes relajada físicamente, sino que además conocerás mejor tu cuerpo y tendrás la sensación de que flotas. Si éste es el caso, tendrá que volver a conectar con la tierra antes de ponerte de pie y regresar a tus labores cotidianas. Fíjate en cómo te sientes exactamente después de la relajación e intenta conservar en la mente esa sensación, para que puedas evocarla siempre que te encuentres estresada o nerviosa. Tras un poco de práctica verás que no necesitas hacer todo el ejercicio para recuperar la sensación de paz interior. A muchas personas les resulta más fácil aprender a meditar concentrándose en una cosa, en lugar de no hacerlo en nada, y en el transcurso de los años me han enseñado una serie de técnicas que te servirán para practicar la meditación. Posiblemente la que más se utiliza y menciona es la que emplea la llama de una vela.



### PRÁCTICA 3.

**Encuentra un momento en el que nadie te vaya a molestar durante veinte o treinta minutos. Prepara un lugar donde tengas muy pocas o ninguna distracción. Lo más probable es que te sea de mucha ayuda si la habitación está en penumbra y si quemas incienso para relajarte. Pon una vela blanca corriente en un candelabro o peana y enciéndela. Colócala de tal manera que te quede cómodamente frente a los ojos, a unos treinta o cincuenta centímetros de la cara. Puedes, si lo deseas, iniciar el ejercicio haciendo la respiración que ya has practicado antes (Práctica 2, primera parte) o respira profundamente un par de veces para centrarte. En lugar de perder el tiempo intentando dejar la mente en blanco, concéntrate en la llama de la vela. Mírala con atención, con dedicación, examina su tamaño, la forma que tiene y el movimiento que realiza. Estate también atenta al halo de luz que la rodea. Piensa sólo en la llama de esa vela; si empiezas a notar que otros pensamientos intenta interferir en el proceso, concentra tu atención en la llama. Al principio, intenta mantener la concentración durante un tiempo no muy prolongado. Si después de quince o veinte minutos todavía sientes que no has conseguido nada, déjalo y repite el ejercicio otro día.**

Practícalo dos o tres veces por semana, hasta que tengas la sensación de

desaparecer cuando estás concentrada en la llama. Lo que tiene que ocurrir es que ya no estés pendiente de tener que mirar la llama, porque lo único de lo que eres consciente es de esa vela. Éste es el primer nivel de meditación y debes dominarlo completamente antes de pasar al siguiente. En este punto, quizá prefieras visualizar una llama en lugar de utilizar una real. A algunas personas les resulta, de hecho, mucho más fácil emplear una vela ficticia.

Hay otras técnicas, entre ellas:

- Colgar un cristal transparente y de varias caras de una ventana, de tal manera que la luz del sol proyecte un arco iris en la pared, y concentrarse en él. Está claro, sin embargo, que sólo podrás hacer esto en momentos en los que haya mucha luz solar.
- Utilizar un cristal transparente y de varias caras para canalizar un haz de luz solar en una hoja grande de papel blanco. Como ocurre en el caso anterior, también en éste necesitarás que haga sol.
- Llenar un cuenco negro de agua y mirar hacia lo más profundo. Puedes, si quieres, reflejar en la superficie la llama de una vela o la luna. Muchas brujas utilizan este método para adivinar cosas, además de para meditar.
- Poner arena en un plato redondo y ancho y dibujar una espiral con el dedo sobre la superficie. Sigue la línea trazada con la mirada y con el dedo hacia dentro y hacia fuera varias veces. Las espirales llevan mucho tiempo utilizándose para la meditación. Puedes, desde luego, pintarlas etc, para que no se borren.
- Mirar atentamente las llamas de una hoguera, si tienes ocasión.

Como cada persona es diferente, merece la pena que pruebes todos los métodos para saber cuál es el que mejor te funciona.

En este nivel de meditación tendrás éxito nueve de cada diez veces. Si efectivamente has llegado a este punto, entonces puedes prolongar el tiempo que dediques a la meditación. Verás que mejorar depende sobre todo de la práctica regular. Puede ocurrirte que, cuando estés a punto de conseguirlo, sientas que te *caes*, como nos sucede a veces al soñar, que nos *tropezamos* y pegamos un brinco real que nos despierta. Si éste es tu caso, no te preocupes ni lo fuerces; esto se parece mucho a acercarse a un animal nervioso, ¡Cuánto más lo persigues, más corre para alejarse de ti!

En la brujería empleamos también una versión del estado de meditación para practicar la adivinación. Podemos utilizar las cartas del Tarot, las runas, una bola de cristal, un espejo oscuro, etc, y, en cualquiera de los casos, esta habilidad nos permite separar la mente del aquí y ahora, y rechazar todos los pensamientos conscientes y mundanos que nos incapacitarían para hacer nuestras lecturas mágicas. Es un estado

muy difícil de describir, pues, por un lado, estás centrada en la persona o el problema que tienes ante ti y, por el otro, eres capaz de bloquear las distracciones que preceden del exterior. Se parece a la capacidad de recibir información de la conciencia interna y externa, al mismo tiempo que se entra y sale de ellas a voluntad. Parece difícil, pero la verdad es que lo hacemos a menudo. Podemos conducir un coche y, sin embargo, estar pensando en otra cosa, o leer un libro mientras oímos la televisión de fondo. Se trata únicamente de controlar la manera en la que empleamos estas dos partes de nuestra mente.



#### **PRÁCTICA 4.**

**Escoge un libro que te parezca fascinante; puede ser uno que ya hayas leído o que sea nuevo, de ficción o real, eso sí, tiene que resultarte realmente absorbente. Léelo hasta que llegues a una parte muy interesante y quédate ahí. Lo siguiente que tendrás que encontrar es un programa de radio o de televisión que consideres que es tan ameno como el libro. Combina la lectura con la escucha, prestando atención primero a uno y luego al otro. Después de practicar un poco verás que eres capaz de seguir el argumento de ambos; aunque no captes los detalles, sí sabrás cuál es la trama.**

La capacidad de centrarte en más de una cosa a la vez es algo imprescindible en la vida diaria; en su versión más simple te permite, por ejemplo, cruzar una calle al mismo tiempo que charlas con un amigo. En la brujería te sirve para centrarte en los planos interior y exterior al mismo tiempo, y no sólo en la adivinación, sino también cuando practicas magia y en los ritos y rituales. Es igual de importante que puedas filtrar las distracciones porque, de no hacerlo, interrumpirías la labor mágica cada vez que se te colara en la mente un pensamiento fortuito o cuando oyeras un sonido cualquiera.

Después de la meditación pasamos a la meditación guiada. Existen muchas y muy buenas grabaciones que te ayudarán a sumergirte en ciertos tipos muy específicos de meditación, aunque no es necesario que recurras a ellas, porque podrás utilizar cualquier cuento o historia. Te puede parecer infantil porque es una cosa que muchos no hacen desde la infancia, y al crecer solemos perder la capacidad de meternos completamente en una fábula. No obstante, permitir que una historia te absorba es una de las mejores maneras de practicar la visualización. Sin embargo, a pesar de que los cuentos o los programas de radio pueden ayudarte a aumentar tu pericia, lo que no

suelen hacer es conducirte a un estado de auténtica meditación. Por ello conviene que busques la ocasión de recibir una meditación guiada. Si no es posible, siempre puedes utilizar la historia que viene a continuación. Tal vez alguien se presente a leértela, o también te queda la opción de grabarla en una cinta y escucharla.

## **MEDITACIÓN GUIADA – EL CAMINO PRIMAVERAL.**

**Empieza haciendo el ejercicio de respiración que te enseñé al principio del capítulo. Luego, todavía tumbada y con los ojos cerrados, escucha esta narración e imagínate que eres el personaje principal.**

*Es un precioso día primaveral, la temperatura es buena aunque promete hacer más calor, el cielo está azul y el Sol brilla. Sopla una suave brisa que te acaricia la cara y revuelve tu cabello. Caminas descalza sobre los verdes pastos. Ves flores a tu alrededor y, al pasar junto a ellas, su aroma te embriaga. El suelo que pisas es fresco y suave. Unos pocos pájaros sobrevuelan tu cabeza y los puedes oír llamándose los unos a los otros con sus gorjeos. El suelo se va empujando hasta formar una tímida cuesta que desemboca en una arboleda lo bastante frondosa como para impedirte ver qué hay al otro lado.*

*Es un lugar mágico y atractivo. Los rayos del sol inciden sobre las frías sombras, dispersándolas. Dejas que tus pasos te lleven hasta allí, a los árboles, y compruebas que, entre los ejemplares jóvenes, se yerguen algunos ya mayores. Hay robles y fresnos, avellanos y serbales, tejos y olmos. Ves incluso acebo y un sauce solitario. Todos ellos visten el verde brillante de las nuevas hojas, lo que brinda al bosquezuelo un aura casi sobrenatural. Al acercarte observas que los árboles forman una corona en lo alto de una colina y, frente a tus ojos, adivinas un caminito entre la floresta. Lo sigues y te das cuenta de que, a pesar de que a la sombra se está más fresco, percibes una calidez muy agradable. La suave brisa hace crujir las copas de los árboles, llenando el aire de susurros, y las canciones de los pájaros añaden una nota única a toda la melodía. El aroma que te sobrecoge ahora es el de las plantas del bosque y el de la cálida tierra húmeda. El camino está cubierto con un manto de musgo verde que, al pisarlo con los pies descalzos, te parece suave y mullido. Los helechos te acarician las piernas al pasar, como lo harían los dedos de un amante. Cuando tus ojos ya se han acostumbrado a la penumbra, ves las flores, que son como pequeñas pinceladas de blanco, amarillo y azul. Son los colores de la primavera y también los de la túnica que viste la Diosa como Doncella. Te detienes unos instantes para darle las gracias por las maravillas de esta estación.*

*Continúas con tu paseo y adviertes que el suelo se inclina ligeramente. Más adelante los árboles comienzan a escasear y ves un claro. Aquí el sol se cuelga entre las ramas e ilumina un espacio circular de verde y suave hierba. Al entrar en ese*

tímido espacio despejado te invaden la paz y la felicidad. Todo está en silencio, incluso el sonido del viento parece haberse desvanecido. En el centro descansa una enorme piedra gris que te llega aproximadamente hasta la cintura. Es evidente que la roca es muy antigua porque el musgo y los líquenes abundan en la superficie. Al acercarte empiezas a oír también el sonido del correr del agua.

Te aproximas a la piedra para verla mejor y adviertes que tiene una serie de marcas entre las que identificas una espiral. Recorres con el dedo el dibujo y, mientras lo haces, percibes que alguien te observa desde el umbral de la arboleda. Levantas la mirada y ves a una joven cierva a escasos metros de distancia. Te observa fijamente, muy quieta y aparentemente sin sentir temor hacia ti, luego se da la vuelta y se pierde entre los árboles.

Rodeas la piedra y descubres que en su base yace una pequeña fuente burbujeante. El agua que mana de ella ha formado una charca no muy grande, que queda recogida y flanqueada por piedras de diversos colores. Te arrodillas y sumerges los dedos; un hormigueo te recorre el cuerpo cuando el agua helada entra en contacto con tu piel. Al hacerlo, presientes que el líquido es especial, de modo que unes las manos formando un cuenco que llenas de ella y te la bebes. A pesar de que está fría, te parece que es lo más maravilloso que has degustado en tu vida. Después de tragarte el agua, sientes cómo te recorre el cuerpo, limpiándolo y purificándolo. Ha eliminado todas las dudas y la ansiedad, las preocupaciones y los problemas, y te ha dejado completamente en paz contigo misma y con el mundo. Vuelves a dar gracias.

Al ponerte de pie, te fijas en que el Sol está en su cénit. Ha transcurrido la mañana y ya es mediodía. Te das cuenta de que otra vez oyes el canto de los pájaros en los árboles e intuyes el movimiento de las criaturas que habitan en la maleza. Adviertes también que los olores de la mañana se han trocado en los de la cálida tarde; ahora son más intensos. Te embriaga el aroma agradable y profundo de la tierra bañada por el sol. Examinas atentamente el claro y procuras grabar en tu memoria el paisaje, los sonidos y los olores, pues estás segura de que te gustará volver a un lugar como éste.

Regresas sobre tus pasos, giras alrededor de la piedra y vuelves al camino que se abre entre los árboles. Subes la cuestecita con la certeza de que eres más joven que cuando llegaste y que rebotas energía. Emerges de la arboleda y repasas con la mirada los prados, cálidos bajo la luz del sol. Ves a las abejas y a otros insectos recoger el néctar de las flores cuando bajan. Al llegar al pie de la colina, cierras los ojos y coges aire tres veces. Cuando lo exhalas por tercera vez, regresas al aquí y ahora. Abre los ojos, siéntate y frótate los brazos y las piernas para terminar de conectar con la tierra.

En ocasiones, durante una meditación guiada, puedes experimentar cosas que no

forman parte de la narración. Puedes ver imágenes, oír sonidos u oler aromas, e incluso encontrarte con personas. La mayoría de las veces, basta con que lo pienses detenidamente un rato para saber cuál es el significado de esas señales; pueden estar relacionadas con algo de tu vida cotidiana o con lo que hayas estado pensando últimamente. Pero en otras es posible que no te resulte tan sencillo encontrarles una explicación. En cualquier caso, es una buena idea que tomes nota de tu experiencia tan pronto como te sea posible, sobre todo antes de que te olvides o te pongas a interpretarla. Si crees que entiendes estas visiones, entonces escríbelo también en tu diario. Conviene que lo releas cada cierto tiempo para ver si puedes aportar otros significados nuevos o más profundos. Mucha gente descubre que las cosas que ven y oyen durante las meditaciones guiadas les proporcionan un punto de vista completamente distinto a los problemas o dilemas que les agobian en sus vidas diarias.

Otra forma de utilizar estas historias escritas es leyéndolas varias veces y visualizando la narración con tanto detalle como te sea posible. Cuando hayas memorizado el argumento, haz la respiración y la relajación muscular y luego imagínate que retomas el camino. Sea cual sea el método que empleas, es fundamental que leas muy despacio y respetando siempre los signos de puntuación, porque éstos te marcan el ritmo y le darán el énfasis necesario a tu lectura.

La siguiente técnica de meditación es la experiencia guiada. Se diferencia de la anterior en dos aspectos. En primer lugar por su objetivo: con ella no se pretende sólo relajarse o recuperar la energía personal, sino acceder al subconsciente, buscar de forma activa la ayuda divina o responder a preguntas específicas. En segundo lugar, la narración sufre una o varias paradas en los momentos en los que el inconsciente toma el relevo.

Debido a estas diferencias conviene que tengas en cuenta unas cuantas cosas mientras llevas a cabo la experiencia guiada: si tienes que formular una pregunta concreta, tendrás primero que estructurarla con claridad en tu mente de modo que no resulte ambigua. Si deseas, por ejemplo, saber si debes mudarte o no, en vez de preguntar «¿Debería trasladarme?», lo mejor sería que dijeras «¿En qué me beneficiará mudarme de casa en este momento?». Si lo que buscas es un consejo más general del Dios o de la Diosa, entonces prepárate para recibir una respuesta que quizá no es la que esperas. Así, la contestación a “¿Cómo puedo conseguir más dinero?», ¡pueden respondértela diciéndote que gastes menos! En ocasiones, la réplica te llegará en forma de símbolo, y su significado puede no ser evidente. En este caso te aconsejo que tomes nota de cuál era y de todo aquello que te parezca significativo, que se salga de lo corriente o que no tenga explicación. Tómate algún tiempo para reflexionar si tiene alguna relación con tu vida y con las cosas que están pasando en tu mundo. SI esto no te aporta ninguna información, entonces dedícate a

buscarle una razón; a veces no es el símbolo el que nos da la respuesta, sino que te dirige hacia una nueva senda de exploración que tiene una relevancia más profunda. Por ejemplo, una flor concreta, pongamos una rosa amarilla, puede ser importante por su significado intrínseco, es decir, la amistad. En tu vida personal quizá implique que debes recurrir al apoyo de tus amigos. O puede estar sugiriéndote que estudies qué significan y qué propiedades curativas tienen algunas flores o plantas. En cualquier caso, sólo tú sabes qué grado de importancia debes darle a cada símbolo.

En una historia de experiencia guiada te encontrarás con una o varias indicaciones de que esperes, mires alrededor o hagas una pausa. Éstos son los momentos en los que puedes encontrarte con los símbolos o en los que hallarás nuevas explicaciones para las cosas. En los textos señalo estos recesos con la palabra «pausa», y deberías esperar al menos treinta segundo antes de continuar por el camino. Si estás leyéndole a otra persona o quieres grabarlo en una cinta, utiliza un reloj para cronometrar esta interrupción y dedícale al menos dos minutos, porque un descanso en la narración suele parecerle más prolongado a un lector que a un oyente.

Si no ocurre o no aparece algo, no lo fuerces, relájate y concéntrate en tu respiración. Puede que te lleve más de una vez beneficiarte completamente de la experiencia. A veces esto pasa porque te estás esforzando al máximo para estar pendiente de todo o de sacarle significado hasta a los detalles más nimios; por eso debes tranquilizarte y dejarte atrapar por la historia. En otros casos puedes estar tan concentrada en buscar algo tremendamente significativo, que pasas por alto una clave bien sencilla.

Para aclararte cuál es la diferencia entre una meditación y una experiencia guiadas, repetiré la historia del camino primaveral, pero en esta ocasión, dirigida a la práctica de esta segunda técnica.

## **EXPERIENCIA GUIADA – EL CAMINO PRIMAVERAL.**

**Una vez más, empieza haciendo el ejercicio de respiración que te enseñé al principio del capítulo. Luego, todavía tumbada y con los ojos cerrados, escucha esta narración e imagínate siendo el personaje principal.**

*Es un precioso día primaveral, la temperatura es buena aunque promete hacer más calor, el cielo está azul y el Sol brilla. Sopla una suave brisa que te acaricia la cara y revuelve tu cabello. Caminas descalza sobre los verdes pastos. Ves flores a tu alrededor y, al pasar junto a ellas, su aroma te embriaga. El suelo que pisas es fresco y suave. Unos pocos pájaros sobrevuelan tu cabeza y los puedes oír llamándose los unos a los otros con sus gorjeos. El suelo se va empinando hasta formar una tímida cuesta que desemboca en una arboleda lo bastante frondosa como para impedirte ver qué hay al otro lado.*



*Es un lugar mágico y atractivo. Los rayos del sol inciden sobre las frías sombras, dispersándolas. Dejas que tus pasos te lleven hasta allí, a los árboles, y compruebas que, entre los ejemplares jóvenes, se yerguen algunos ya mayores. Hay robles y fresnos, avellanos y serbales, tejos y olmos. Ves incluso acebo y un sauce solitario. Todos ellos visten el verde brillante de las nuevas hojas, lo que brinda al bosquezuelo un aura casi sobrenatural. Al acercarte observas que los árboles forman una corona en lo alto de una colina y, frente a tus ojos, adivinas un caminito entre la floresta. Lo sigues y te das cuenta de que, a pesar de que a la sombra se está más fresco, percibes una calidez muy agradable. La suave brisa hace crujir las copas de los árboles, llenando el aire de susurros, y las canciones de los pájaros añaden una nota única a toda la melodía. El aroma que te sobrecoge ahora es el de las plantas del bosque y el de la cálida tierra húmeda. El camino está cubierto con un manto de musgo verde que, al pisarlo con los pies descalzos, te parece suave y mullido. Los helechos te acarician las piernas al pasar, como lo harían los dedos de un amante. Cuando tus ojos ya se han acostumbrado a la penumbra, ves las flores, que son como pequeñas pinceladas de blanco, amarillo y azul. Son los colores de la primavera y también los de la túnica que viste la Diosa como Doncella. Te detienes unos instantes para darle las gracias por las maravillas de esta estación.*

*Continúas con tu paseo y adviertes que el suelo se inclina ligeramente. Más adelante los árboles comienzan a escasear y ves un claro. Aquí el sol se cuela entre las ramas e ilumina un espacio circular de verde y suave hierba. Al entrar en ese tímido espacio despejado te invaden la paz y la felicidad. Todo está en silencio, incluso el sonido del viento parece haberse desvanecido. En el centro descansa una enorme piedra gris que te llega aproximadamente hasta la cintura. Es evidente que la roca es muy antigua porque el musgo y los líquenes abundan en la superficie. Al acercarte empiezas a oír también el sonido del correr del agua.*

*Te aproximas a la piedra para verla mejor y adviertes que tiene una serie de marcas. Estúdialas con atención porque alguna de ellas va a tener importancia y significado para ti. Recorre con tu dedo el dibujo y observa y aguarda un momento para ver si ocurre algo.*

(Pausa)

*Rodeas la piedra y descubres que en su base yace una pequeña fuente burbujeante. El agua que mana de ella ha formado una charca no muy grande, que queda recogida y flanqueada por piedras de diversos colores. Te arrodillas y sumerges los dedos; un hormigueo te recorre el cuerpo cuando el agua helada entra en contacto con tu piel. Al hacerlo, presientes que el líquido es especial porque tiene el poder de dar respuesta a tus preguntas y preocupaciones. Sumerge las dos manos en el agua y pide el consejo que anhelas hallar, luego baja la mirada y coge la*

*primera piedra que te llame la atención. Sácala de la charca y examínala; fíjate en su tamaño, en la forma y en el color, pues todos estos detalles tienen un significado que sabrás al cabo del tiempo.*

(Pausa)

*Une las manos formando un cuenco que llenarás de agua y bébela. A pesar de que está fría, te parece que es lo más maravilloso que has degustado en tu vida. Después de tragártela, sientes cómo te recorre el cuerpo, limpiándolo y purificándolo. Ha eliminado todas las dudas y la ansiedad, las preocupaciones y los problemas, y te ha dejado completamente en paz contigo misma y con el mundo. Vuelves a dar gracias.*

*Al ponerte de pie, te fijas en que el Sol está en su cénit. Ha transcurrido la mañana y ya es mediodía. Te das cuenta de que otra vez oyes el canto de los pájaros en los árboles e intuyes el movimiento de las criaturas que habitan en la maleza. Adviertes también que los olores de la mañana se han trocado en los de la cálida tarde; ahora son más intensos. Te embriaga el aroma agradable y profundo de la tierra bañada por el sol. Examinas atentamente el claro y procuras grabar en tu memoria el paisaje, los sonidos y los olores, pues estás segura de que te gustará volver a un lugar como ése.*

*Regresas sobre tus pasos, giras alrededor de la piedra y vuelves al camino que se abre ente los árboles. Subes la cuestecita con la certeza de que eres más joven que cuando llegaste y que rebotas energía. Emerges de la arboleda y repasas con la mirada los prados, cálidos bajo la luz del sol. Ves a las abejas y a otros insectos recoger el néctar de las flores cuando bajas. Al llegar al pie de la colina, cierras los ojos y coges aire tres veces. Cuando lo exhalas por tercera vez, regresas al aquí y ahora. Abre los ojos, siéntate y frótate los brazos y las piernas para terminar de conectar con la tierra.*

No me canso de repetir que debes tomar nota de todas tus experiencias tan pronto como te sea posible. Apunta lo que has visto, lo que has oído o sentido, y los significados que creas que tiene todo esto.

A veces se dice que es peligroso salirse del camino cuando hacemos una experiencia guiada. Desde luego, si lo haces, lo más probable es que no cumplas el propósito de tu viaje. Y, además, puede que te encuentres con cosas que hubieras preferido no ver jamás. Esto sólo sucede cuando hay algo en tu psique que estás intentando eludir. Si te sientes capaz, te puede beneficiar enfrentarte a ello porque acabará regresando antes o después. No obstante, si te notas realmente incómoda, basta con que abras los ojos, te incorpores y te frotes los brazos y piernas de la misma manera que cuando terminas la experiencia guiada.

Si estás leyéndole la historia a otra persona, te aconsejo que la observes por si adviertes en ella algún síntoma de angustia. En el caso de que veas cualquier cosa que te haga sospechar que lo está pasando mal, debes recordarle que con sólo abrir los ojos podrá regresar al aquí y ahora. No suele ser necesario, sin embargo, detener la historia.

Esto me ocurrió una vez en un grupo de meditación que solía dirigir, y recuerdo que me sorprendí bastante al ver que la mujer no quiso abrir los ojos a pesar de que parecía sentirse muy incómoda. Al final del ejercicio, cuyo argumento había construido en torno a la idea de nadar con delfines, le pregunté cuál había sido el problema. Me respondió que hasta aquel momento le tenía fobia al agua y que no se sentía segura al no hacer pie, pero que había decidido quedarse en el camino con la esperanza de que esto la ayudara a superar sus miedos. La última vez que la vi estaba muy contenta porque había asistido a clases de natación y ya era capaz de nadar perfectamente. Esto demuestra que la meditación y la experiencia guiadas tienen otro uso: ayudarnos a vencer los miedos y las fobias. No obstante, en mi opinión lo mejor es que escribas tú la historia que quieras para que puedas controlar hasta qué punto te enfrentas a tus temores antes de entrar en un estado de meditación. Si pretendes hacerlo tú sola y estás tensa porque no sabes si acabarás metida en una situación difícil, entonces recuérdate tres veces en voz alta lo de abrir los ojos antes de empezar tu viaje.

## **LA EXPERIENCIA GUIADA DEL ANIMAL TOTÉMICO**

Muchas brujas creen que todos tenemos una relación especial con una forma animal. No se trata de un ser vivo en el sentido familiar, sino más bien de uno espiritual. Puede ser algo que exista en el mundo real, como un mamífero, un pájaro, un pez, etc. O también una criatura mítica o ficticia. A ésta nos solemos referir con el nombre de «animal totémico». Es posible que lo veas mientras paseas por ahí, en medio de una meditación, en un sueño, en un dibujo o incluso en la televisión. El significado del encuentro puedes interpretarlo tú misma, al igual que con las cosas que ves, oyes o sientes mientras realizas la experiencia guiada. Si, por ejemplo, tu animal es el protagonista de algunas leyendas (como le sucede, por ejemplo, a la urraca), entonces también podrás guiarte por ellas.

Si es posible, realiza este ritual tumbada bajo la luz de la luna llena. ¡No es necesario que sea en el exterior porque no tiene sentido que cojas frío o que te empapes! Si no puedes, sal fuera antes de hacer la experiencia guiada y dedica unos minutos a mirar la Luna y a pedirle en voz baja a la Diosa Madre que te guíe y te brinde su sabiduría. Túmbate boca arriba con los brazos estirados junto al tronco y las

piernas extendidas. Ponte cómoda porque cualquier molestia podría influir negativamente en tus pensamientos. Asegúrate de que estarás calentita y, si hace falta, tápate con una manta. Empieza con la respiración y la relajación muscular que ya has practicado en otras ocasiones (las dos partes de la Práctica 2 de este capítulo).

*Paseas por el bosque a última hora de la noche, el ambiente es cálido y una brisa muy suave mece las ramas que se hallan muy por encima de tu cabeza. Aunque hay árboles hasta donde te alcanza la vista, están bastante diseminados. La luz de la luna llena se filtra entre la floresta, iluminando tu camino. Sigues una senda que, bajo tus pies descalzos, es suave y mullida. El sendero serpentea de tal manera que no puedes ver adónde te diriges. Mientras caminas puedes oler la fragancia del bosque y el almizcle de la tierra caliente.*

*La senda se inclina y te conduce a un lugar donde los árboles, cuya corteza está cubierta de musgo, son más viejos y grandes. Algunos de ellos han caído al suelo y yacen entre sus compañeros como gigantes tumbados, que ofrecen cobijo a toda suerte de animalillos e insectos. Miras alrededor y admiras los ejemplares más antiguos de nuestra Tierra. De vez en cuando ves alguna de las criaturas del bosque yendo de acá para allá, en su actividad cotidiana.*

*Al seguir el sendero hacia abajo entrevés algo más adelante, una cosa que brilla bajo la luz de la luna y sabes que estás próxima a tu destino. Pero a pesar de que quieres llegar cuanto antes, todavía te tomas tu tiempo y caminas despacio para disfrutar de los momentos de paz y de unidad con la tierra. Escuchas el rumor del viento que sopla entre las copas de los árboles y sientes su suave caricia en tu piel. Disfrutas también de la tersura de la arena que te acaricia las plantas de los pies. Doblas un recodo y llegas a un claro entre los árboles. Ves frente a ti una ligera cuesta verde que lleva a una enorme extensión de agua. La superficie cristalina no describe ni una sola onda y refleja perfectamente las estrellas y la Luna que coronan el cielo nocturno.*

*Caminas hasta la orilla y contemplas el reflejo de Diana, al tiempo que aspiras varias veces para llenarte los pulmones del cálido oxígeno de la noche. Percibes un movimiento en la orilla contraria y ves una figura al levanta la mirada. Te das cuenta enseguida de que se trata de la Diosa Madre. Resplandece como si tuviera una luz interna, y su túnica, que es de un color azul muy profundo, parece reflejar también las estrellas. En su rostro se adivina la sabiduría de las edades. Te dedica una sonrisa de aliento. En torno a sus pies se arremolina y serpentea una ligera neblina. En ella vislumbras formas que casi se convierten en figuras antes de desaparecer. La Diosa levanta los brazos hacia ti a modo de bendición. Al bajarlos, ves que la neblina se ha hecho más densa y que se aparta para mostrar una criatura que está a tus pies. El animal se acerca a la orilla obedeciendo el silencioso mandato de la*

*mujer. Ahora conviene que te tomes el tiempo que necesites para mirarla con atención, para estudiar todos sus detalles; su tamaño, el color, los ojos y la expresión de su rostro.*

*(Pausa)*

*Cuando ya estés segura de que has grabado en tu memoria cada una de sus características, dale las gracias a la Diosa por mostrarte a tu tótem. Ella levanta de nuevo los brazos para bendecirte y, mientras lo hace, la neblina vuelve a concentrarse hasta esconderla a ella y a la criatura.*

*Ahora deberás desandar tu camino por el bosque. Regresa por donde viniste, caminando despacio y conservando la imagen de tu animal totémico en el corazón. Cuando estés preparada, abre los ojos y frótate los brazos y piernas para regresar al aquí y ahora.*

Toma nota de tu experiencia tan pronto como te sea posible, apuntando también todos los detalles que recuerdes. Si te ves capaz, te recomiendo que dibujes tu tótem, porque, incluso aunque tu capacidad artística no te permita pasar del esbozo, te ayudará a evocar esas cosas que de otro modo se perderían. Intenta no dar nada por sentado. Así, si por ejemplo has visto un gran pájaro negro que se parecía a un cuervo pero que tenía una mancha blanca en un ala, no asumas de buenas a primeras que se trata de una urraca, porque podría no ser el caso. Puede ser sencillamente un cuervo con una marca y ésta, de hecho, quizá tenga su propio significado.

Si no sabes cuál es la criatura que has visto, el siguiente paso será identificarla. Los mejores recursos los encontrarás en las bibliotecas públicas. Allí podrás ojear muchos libros de fauna natural o de seres mitológicos de modo que no te hará falta gastarte una fortuna. Internet, a pesar de que resulta muy útil para otras cosas, no es el mejor lugar para localizar una imagen que tienes en mente, a menos que ya cuentes con una idea aproximada de lo que estás buscando. Si te tropiezas con un dibujo o con una fotografía de tu tótem, te aconsejo que saques una copia y la guardes en tu diario, o que incluso la cuelgues de la pared.

Hay algo con lo que debes tener mucho cuidado: ver que tu animal totémico es una antigua mascota o la actual. Si bien es posible que pudiera ser tu tótem, conviene que repitas la experiencia guiada en la siguiente luna llena para asegurarte de que no se trata de tu subconsciente intentando advertirte de algo relacionado con ella o tú misma engañándote.

Cuando hayas conseguido identificar al tótem, estate atenta a las apariciones que haga en tu vida. A menudo sus visitas, que realizará oculto bajo una de sus múltiples formas, te indicarán que algo muy especial está a punto de ocurrirte o, por el contrario, que debes estar alerta ante algún peligro inminente. Como siempre, deberás

dejar constancia de esto en tu diario porque en ocasiones te llevará cierto tiempo descifrar qué pretende comunicarte. Puede tener relevancia la dirección hacia la que mire o por la que aparezca, así como las veces que lo veas o la expresión de su rostro. Muchas brujas acostumbran a invocar su tótem para que su forma espiritual las acompañe en sus viajes a otros mundos.

A veces el animal totémico no pertenece ni a la fauna real ni tampoco a la mitología. Si éste es tu caso, tendrás que meditar. Puedes escribir tu propia experiencia guiada en la que encontrarte con esa criatura y formularle preguntas acerca de su naturaleza y significado. Siendo ésta la situación, es improbable que vayas a cruzártela en tu vida diaria, pero aprender cosas sobre ella te ayudará a intuir su presencia cuando decida visitarte.

Puedes realizar casi cualquier hechizo a través de la meditación, eso sí, manteniendo la concentración. Es, de hecho, el método al que más recurren las brujas solitarias. Algunos covens también utilizan ésta y la experiencia guiada para lanzar encantamientos, aunque les lleva tiempo y práctica hasta que todos los miembros son capaces de contribuir de forma plena y ordenada. Más adelante hablaré sobre la creación y la función del templo astral, que es un lugar de trabajo que permanece en el plano psíquico y que se emplea en aquellos actos mágicos que se hacen en un estado de meditación.

Para que las dos técnicas se conviertan en herramientas útiles en la magia, tienes que dominar la siguiente etapa: la visualización.

## Capítulo V



### Visualización

*En el capítulo anterior expliqué que la visualización es la capacidad de crear o de recrear una escena, una serie de hechos, etc, de tal manera que incluso se convierte en una realidad que puedes ver, oír, saborear, oler y sentir como si estuvieras allí. Esta definición, sin embargo, es bastante superficial. Dominar esta habilidad puede llevarte a otros mundos: te devolverá al pasado para que vuelvas a vivir ciertos acontecimientos o te llevará al futuro para que veas lo que podría suceder. Y, desde luego, puede mostrarte momento y lugares en los que jamás has estado. Es capaz incluso de trasladarte al interior de un proceso físico como, por ejemplo, una curación.*

Cuando visualizas con éxito, lo que haces es transportar la mente desde el «tú» que está aquí y ahora a otro plano de la existencia. Al principio tendrás que esforzarte mucho para sumergirte en ese ambiente visualizado, para imaginar que sientes, hueles y saboreas el aire. Seguramente tendrás que utilizar una mezcla de intuición y de recuerdos para sentir la tierra bajo tus pies. Pero con la práctica descubrirás que no sólo puedes percibir estas cosas, sino que entras a formar parte del otro entorno. Ésta es la auténtica visualización. Es la diferencia entre una ensoñación corriente y otra verdaderamente poderosa que te deja tan desorientada que, al despertar, ni siquiera sabes dónde te encuentras.

La habilidad para visualizar es uno de los pilares básicos en la práctica de la magia- Siento brujas podemos utilizar esta técnica para saber cuáles serán los efectos potenciales de un hechizo o acto mágico; no se trata sólo de si funcionará o no, sino también de qué ramificaciones o consecuencias colaterales podría generar. Esto nos ayuda a evitar resultados inesperados o indeseados. Recuerda aquella frase tan famosa que dice: «¡Ten cuidado con lo que desees, porque podría cumplirse!». Las brujas también empleamos la visualización mientras hacemos magia. Estoy casi segura de que la definición más citada de la magia es «La habilidad para cambiar algo con el poder de la voluntad», pero la verdad es que a mí me parece más adecuada esta otra: «La capacidad de influir en la realidad de acuerdo con las leyes de la naturaleza». Esto explica por qué la magia tiene más efecto cuando se aplica sobre cosas que tienen una base natural. Se puede, por ejemplo, hacer un hechizo para encontrar trabajo, pero no para ganar dinero. El trabajo, o el intercambio de energía para producir un beneficio, es un concepto relacionado con el ecosistema; el tigre

persigue a su presa para alimentarse. El dinero, sin embargo, es un intermediario fabricado por el hombre que se emplea en ese canje de energía pero que no existe en el mundo salvaje. Además, para llevar a cabo un encantamiento que influya directamente sobre un proceso natural, conviene entenderlo. Así, los hechizos curativos son mucho más efectivos cuando se tienen nociones básicas del proceso sanador que se quiere acometer o acelerar. Ser capaz de visualizar estas cosas hará que tu trabajo mágico sea mucho más fácil y efectivo. Esto se aplica además en todos los tipos de hechizos; si puedes visualizar con absoluta claridad los cambios que deseas que acontezcan, tanto más efectiva será la magia.



### **PRÁCTICA 1.**

**Siéntate en algún lugar cálido y cómodo, y relájate. Hazlo, si quieres, con el ejercicio de respiración que te enseñe en el capítulo anterior. Recuerda algún acontecimiento realmente intenso y feliz. Puede ser un día de tu infancia, cuando todavía no tenías que preocuparte por nada y la vida era puro disfrute, o un momento más reciente en el tiempo. Sea cual sea el que elijas, sumérgete en él. Trata de evocar los detalles y hazte las siguientes preguntas: ¿cómo era el clima? ¿Qué llevaba puesto? ¿Quién estaba allí? ¿Recuerdas algún olor o sabor? Explora el recuerdo tanto como puedas, eso sí, sin forzarlo.**

Cuando creas que has recordado todo lo que podías, abre los ojos y toma apuntes. ¿Has rememorado más de lo que cabía esperar o menos? Escribe cómo te sientes ahora, pues también esto puede ser importante. Algunas veces los recuerdos tan reales, a pesar de que se correspondan con instantes felices de nuestras vidas, pueden hacernos sentir emociones inesperadas, como la tristeza o el arrepentimiento.

Utiliza esta misma técnica para hacer un ejercicio comparativo, escogiendo en esta ocasión un recuerdo que se remonte pocos días en el tiempo.



### **PRÁCTICA 2.**

**¿Evocas los dos momentos con la misma intensidad? La mayoría de las personas descubre que no. Esto se explica porque el recuerdo que tienes del**



pasado es muy significativo y porque, a medida que nos hacemos mayores, nos sentimos más confundidos y, a menos que hagamos el esfuerzo de conservar nuestras dotes de observación, vamos perdiéndolas. Como ya te expliqué, no solemos darnos cuenta de lo que nos rodea, ni podemos recordarlo, a menos que practiquemos. Durante nuestra infancia, además, se nos daba mejor visualizar. Esto es así porque nuestra receptividad era mayor y porque las historias escritas y leídas o las que escuchábamos en las emisoras de radio entrenaban nuestra imaginación, cosa que no ocurre con la televisión y el cine. Por lo tanto, una de las maneras más fáciles de recuperar la habilidad de visualizar es escuchar obras emitidas por radio o las grabadas en cintas de audio y, por supuesto, leer. Quizá te suene extremadamente simple, pero desde luego conseguirás retener en la mente las escenas que leas o escuches.



### PRÁCTICA 3.

**Busca algún fragmento de ficción que contenga bastante descripción o, como descripción o, como diría Alicia en el País de las Maravillas, ¡uno que no tenga dibujos y pocos diálogos! Te recomiendo que no sea una historia con la que estés familiarizada porque tenderás a saltarte las partes que ya conoces. Es mejor si está escrito en tercera persona porque así evitarás sentirte incómoda ante la sensación de estar formando parte del relato. Es posible que te sea de ayuda que los hechos estén ubicados en un tiempo y lugar que conozcas, en vez de en un ambiente alienígena, aunque si disfrutas mucho con la ciencia ficción, lo más probable es que te sirva igual de bien.**

Lee todos los días un capítulo. Si se trata de un programa de radio o un cuento grabado, entonces escucha un solo episodio cada vez. Pasa unos quince minutos reflexionando sobre lo que has leído u oído. Es importante que rompas así la historia para que centres tu atención en segmentos manejables.

Intenta visualizar los personajes y el ambiente como si fueras un espectador. Después de cada capítulo reflexiona durante unos minutos sobre la historia. Piensa en los detalles. Por ejemplo: Si la escena está ubicada en un mercado, ¿qué tipos de puestos había? ¿Quién los atendía? ¿Qué tipo de ropa vestían? Trata de prolongar la escena en tu mente tanto como puedas. Es muy probable que durante la meditación la historia continúe más allá del punto en el que culminó en la realidad. Si esto te ocurriera, relájate y permite que se desarrolle a su antojo. Más adelante podrás

comparar tu *versión* con la del autor.

Cuando pongas al día tu diario, recuerda que debes fijarte en cómo va aumentando tu capacidad para visualizar y no sobre qué versa la historia que estás siguiendo. Y, al mismo tiempo que aprendes a desarrollar la capacidad de visualizar escenas ficticias, también puedes practicar la de evocar las del mundo real.

En nuestras vidas cotidianas acudimos a menudo a lugares con los que estamos bastante o muy familiarizados pero que no podemos cambiar a nuestro antojo o dejar tal cual. Estoy hablando de las tiendas, los colegios, los lugares de trabajo, las casas de nuestros amigos o familiares, etc. A pesar de lo mucho que los visitamos, a veces no nos damos cuenta de los cambios que se han hecho en la distribución de los muebles o en la decoración. Es cierto, sin embargo, que nos solemos enfadar cuando la tienda a la que acudimos a comprar habitualmente, ¡decide cambiar los productos de sitio! También sentimos desconcierto cuando vamos a casa de alguien a quien conocemos mucho y comprobamos que lo ha redecorado todo. Nos sobrecogen estas sensaciones porque, consciente o inconscientemente, ya hemos visualizado cómo serían las cosas al llegar al lugar concreto. En el caso de la tienda, es posible que incluso tuvieras planeado el recorrido que ibas a hacer y que por eso no te hayas molestado en hacer la lista de la compra.



#### **PRÁCTICA 4.**

**Este ejercicio puedes repetirlo una o dos veces por semana, pero no lo hagas en cada sitio que visites porque ¡acabarás volviendo locos a tus amigos y a ti también!**

Antes de visitar algún lugar al que acudas con cierta frecuencia, dedica unos instantes a imaginártelo con los ojos cerrados. Al igual que en otras ocasiones, intenta recordar tanto como puedas: la distribución física, los paisajes, los sonidos, los olores... Si puedes, incluye en esa imagen mental a las personas que van a estar allí, lo que llevarán puesto y lo que estarán haciendo.

Cuando llegues a ese lugar, mantén la visualización en mente y comprueba las diferencias entre tu imagen visualizada y la realidad. Averigua si es que se te habían olvidado esas pequeñas cosas o es que han cambiado la decoración.

Supongo que debo mencionarte que también utilizamos este ejercicio para aprender a hacer viajes astrales.

La visualización, como muchas otras habilidades de las que hablo en este libro, es algo que a algunas personas les resulta muy fácil, y aunque la mayoría necesita trabajarla, la práctica nos ayuda muchísimo. Ciertas pistas nos sirven para prever si visualizar nos va a costar un gran esfuerzo o no. Si eres de las que de pequeña se divertían leyendo y que casi no veía la televisión o jugaba con videojuegos, entonces seguramente formas parte de ese grupo de afortunadas a las que apenas les costará hacerlo. Ahora pensarás, sobre todo si me has oído hablar del tema, ¡que esto es algún tipo de crítica contra la tecnología! Pero tendrás que reconocer que una de las consecuencias de vivir en un mundo donde recibimos un bombardeo continuo de los diversos canales de televisión, de los juegos de ordenador, etc., es que rara vez nos paramos a pensar para ejercitar la mente. Lo cierto es que para desarrollar nuestra mente no necesitamos tanta estimulación externa sino más bien una ausencia de ella. Puedo exponértelo de una forma aún más sencilla: ¡aburrirse es buenísimo para entrenar la capacidad mental!

Creo que merece la pena que diga que hay partes muy extensas del cerebro que no sabemos exactamente para qué sirven y en las que muchos científicos reconocidos y respetados opinan que se esconden importantes talentos y habilidades. De esto podemos deducir que quizá algún día podamos explicar científicamente cosas que hoy calificamos de extraordinarias. Desde nuestra perspectiva, sin embargo, nos basta con saber que funciona y no le damos importancia al hecho de poderlas explicar o demostrar. Pero ¿quién sabe qué será de nosotros dentro de, digamos, veinte años?



### **PRÁCTICA 5.**

Como ya he dicho antes, la visualización es una manera controlada de soñar despierto. Así que en este ejercicio vas a escribir tu propia ensoñación y a visualizarla después.

**Imagina un día perfecto. Empieza por escoger la ubicación: ¿estás en la playa o en el campo? ¿Cómo es el suelo que pisas? ¿Y el paisaje? ¿Ves muchas llanuras o son montañas? ¿Qué hay en el horizonte? Piensa también en el clima: ¿está el cielo despejado y azul o está nublado? ¿Es un día cálido, hace mucho calor o sopla una brisa? ¿Qué hora es? ¿En qué posición está el Sol o la Luna? ¿Hay alguien más alrededor? ¿Oyes sonidos? ¿Hueles algo? Intenta incorporar detalles que se correspondan con los cinco sentidos. ¿Cómo vas vestida? ¿Llevas**

**zapatos o vas descalza? Y, lo que es más importante, ¿por qué estás en ese lugar? ¿Has retrocedido a un momento del pasado que recuerdas como el más feliz? ¿Estás allí para lograr un objetivo o sólo para relajarte? Piensa en si quieres empezar la ensoñación llegando a ese sitio o si refieres estar allí ya. Introduce tantos detalles como puedas, cambiando las cosas para que todo se adapte a tu historia. Tómate tu tiempo para completarlo y coge apuntes si lo necesitas.**

Cuando hayas terminado de planear cómo será tu sueño, recapacita sobre si añadirás algunos pasos prácticos que te ayuden a visualizarlo. Por ejemplo: si la escena se desarrolla en un día cálido, pero ahora hace frío, sube un poco la calefacción. Si se supone que hará sol, enciende las luces. Si puedes incluir ciertos olores, hazlo. Pon unas agujas de pino a calentar para imitar el aroma del bosque, y algunas algas marinas o conchas húmedas te servirán para evocar la playa. Puedes poner, a un volumen muy bajito, discos con grabaciones de sonidos de la naturaleza (ésos en los que no hay voces y que venden para relajarse).

Escoge un momento en el que sepas que no te van a molestar. No intentes llevarlo a cabo cuando sólo dispongas de «un minutito», porque no te servirá de nada si estás agobiada. Cuando tengas todo preparado y consideres que estás lista, ponte cómoda, realiza el ejercicio de respiración y empieza a imaginar la historia que tú misma has creado. Permite que se desarrolle aunque se aleje de la que habías pensado al principio; límitate a disfrutar la experiencia.

Una de las cosas que suele preocupar es cómo saber cuándo una historia deja de ser un relato imaginado para convertirse en una auténtica visualización, o en qué punto pasamos de controlar conscientemente las imágenes en nuestra mente a que lo haga nuestro subconsciente o habilidad psíquica. Pues la verdad es que no obedece a una norma fija. Algunas personas describen la situación como una especie de resbalón que los hace saltar de un nivel al siguiente. Otras aseguran que el momento de cambio es imperceptible pero que después te das cuenta de lo profunda que ha sido tu meditación y visualización. Yo sinceramente opino que las dos descripciones podemos aplicarlas a según qué situaciones. En cualquier caso, si te pones a tratar de discernir en qué nivel de meditación o de visualización te encuentras, lo más seguro es que no consigas nada. Por eso te recomiendo que te centres en la historia. Al fin y al cabo, la mayoría de nosotros no entendemos exactamente cómo funciona la televisión y, sin embargo, eso no nos impide sentarnos a verla. De hecho, la mejor manera de comprobar si funciona una visualización es fijarnos en los resultados.

Como ya he dicho anteriormente, las brujas suelen visualizar antes de hacer magia para saber si las consecuencias de sus encantamientos serán inesperadas o indeseadas o si sufrirán efectos colaterales. Si, por ejemplo, creas un hechizo para impedir que te roben el coche, puedes hacerlo invisible a los ojos de aquellos cuyas

intenciones no sean buenas o que no sean honestos. No obstante, no hace falta ser muy listo para saber que a todos nos puede ocurrir que no le deseemos precisamente lo mejor a la gente que nos rodea. Y ¿cuál sería el resultado? Tu coche no lo verían otras muchas personas que también utilizan la calle, ¡lo que evidentemente haría que la conducción no fuera muy segura! La visualización te ayudará a prever la parte negativa de tus hechizos de tal forma que, en este caso concreto, bastará con que vuelvas a escribir el encantamiento y hagas que tanto tu coche como todo su contenido les parezca indeseable a los ladrones. Piensa, por ejemplo, en el ya famoso hechizo de amor: si haces magia para conseguir que alguien te ame, satisfarás tu deseo a corto plazo, pero al cabo del tiempo te preguntarás si su amor es real o sólo una consecuencia de la magia, lo que te llevará a perder la autoestima. Puedo ofrecerte otro ejemplo relacionado con la curación: si conseguimos quitarle el dolor a una persona que se ha roto una pierna, lo más probable es que la vuelva a apoyar en el suelo y quiera caminar con normalidad, lo que, inconscientemente, le llevará a hacerse más daño.

De modo que siempre que tengas pensado hacer un hechizo, con independencia de lo inocuo que pueda parecer, debes reflexionar primero acerca de los resultados que puede tener. Si le dedicas tiempo y no ahorras en los preparativos, serás capaz de meditar el encantamiento y de visualizar las consecuencias, que te llevarán con toda seguridad a entender más profundamente su potencial.



### PRÁCTICA 6.

**Recuerda los últimos hechizos que hayas hecho, pero no los de hace unos días sino los que se remontan aproximadamente dos meses. Busca un lugar tranquilo y visualízate haciendo uno con tanto detalle como puedas. Si has estado escribiendo un diario, consúltalo antes para refrescarte la memoria. Intenta además evocar cuál era tu estado mental en aquel instante, qué pensabas sobre el encantamiento y qué era exactamente lo que esperabas que ocurriera, que, por cierto, a veces no coincide con lo que crees que quieres.**

Lo siguiente que debes hacer es, apoyándote en lo que ya sabes de este hechizo (sus resultados, etc), disponerte a imaginar todas las posibles consecuencias, incluso las que todavía no hayan acontecido. Compara los efectos de tu visualización con lo que esperabas conseguir. Si en este punto sigues teniendo dudas con respecto a su eficacia, puedes optar por replantearlo; si te hace falta, consulta el último capítulo del

libro, que explica cómo cancelar hechizos.

No olvides apuntar en tu diario las prácticas que hagas, pues aún te quedan muchas cosas por descubrir.

Está claro que, con un poco de lógica y un cierto conocimiento de la naturaleza humana, preverás la mayoría de los posibles desenlaces. No sabemos, sin embargo, si es el proceso de visualización el que nos da las respuestas por sí mismo o si lo que hace es librar lo que sabemos acerca de cómo funciona el mundo. Pero, como sucede con otras muchas cosas del plano mágico, podemos seguir utilizándolo aunque no sepamos con exactitud cómo actúa.

### **VISUALIZAR PARA HACER HECHIZOS**

De la visualización antes de practicar la magia pasamos a la que empleamos para hacer hechizos. Hace mucho tiempo, en una vida pasada (es decir, cuando todavía no escribía libros), solía enseñar a vendedores cómo tenían que vender. La empresa para la que trabajaba entonces seguía métodos muy formales, entre ellos, uno muy habitual era pedirle a los alumnos que «visualizaran la venta». Esto implicaba que la persona debía pensar en todos los pasos, desde su llegada al aparcamiento de la empresa hasta el apretón de manos que confirmaba el trato. Cada etapa debía imaginarse con tanto detalle como fuera posible y con datos tales como cuál sería el mobiliario de la oficina donde se encontrarían con el cliente, la conversación que mantendrían, etc. Nosotras, tú y yo, sabemos que esto no es más que una manera de hacer hechizos, ¡algo que, sin duda alguna, los hubiera escandalizado!

Cuando empleamos la visualización para lanzar un encantamiento, lo que realmente estamos haciendo es pensar en todos los pasos dentro del Espacio Sagrado que habremos creado físicamente o que estará en el plano psíquico. Nos servimos también de las energías y del equilibrio de los elementos para conseguir que el cambio acontezca. Por esa razón conviene pensar en las etapas que hay entre «cómo son las cosas» y «Cómo te gustaría que fueran». Pongamos un ejemplo: si lo que deseas es que tu hechizo cure una infección, puedes imaginar el proceso curativo en el que las células blancas se reúnen para luchar contra los microbios hasta que solucionan el problema. Si lo que quieres es encontrar un alma gemela, lo que puedes hacer es visualizarte preparándote para salir por ahí, conociendo luego a alguien con quien te llevas muy bien, etc. La clave está en el detalle, cuanto más veas, tanto mejor saldrá el hechizo. Un ejemplo al que recurro mucho es encontrar una plaza de aparcamiento; en efecto, cuanto más claramente puedas visualizar dónde está ese sitio libre e incluso ver cómo el ocupante anterior lo abandona, tanto mejor funcionará la magia. Esto no significa que tengas que conocer todos los procesos relacionados con los hechizos que tienen pensado hacer, sino que cuanta más información y

experiencia tengas al respecto, más sencillo te resultará obtener el resultado deseado

Muchas brujas se dan cuenta de que el proceso de diseñar un hechizo a menudo inicia la magia antes de lo que ellas tenían previsto. Yo misma he vivido esta situación; ocurre, de hecho, cuando preparo encantamientos o rituales para nuestros covens. El esfuerzo de concentración que debo hacer para pasar todas las ideas a papel (porque ésta es la mejor manera de que todos los miembros sepan lo que tienen que hacer) suele bastar para poner la magia en movimiento. A pesar de esto, yo siempre recomiendo ejecutar el acto mágico, porque proporciona un mayor impulso al hechizo.

El hecho de que la preparación de un encantamiento sirva para ponerlo todo en marcha es una razón más que suficiente para que reflexiones a fondo sobre lo que tienes pensado hacer. Podría ocurrir que empezaras cosas que quisieras cambiar a mitad de camino. A veces me preguntan si es posible hacer hechizos sin desearlo, sólo porque uno sienta una emoción particularmente fuero, o si es posible embrujar a alguien por accidente. Pues, técnicamente, sí, aunque no sucede a menudo. La razón es que para hacer magia tienes que estar equilibrada, lo que por supuesto no pasa si sientes rabia o ira. Te aconsejo que mantengas siempre tu magia separada de las emociones desbocadas y que estés muy atenta en las ocasiones en las que te apetecería hacer algo que luego podrías lamentar. Hay un refrán que dice que el que enfada a una bruja no sale bien parado; supongo que esto se debe en parte a esos actos de magia inadvertida, o quizá sea sencillamente la manera en la que la brujería cuida de los suyos.

Cuando empieces a hacer visualizaciones lo más probable es que te sea más sencillo hacerlo con los ojos cerrados, pero a medida que bayas practicando, verás que serás capaz de hacerlo con ellos abiertos. Pese a que esto no es fundamental, resulta muy útil en hechizos como el del aparcamiento. Visualizar con los ojos abiertos es, para la mayoría, como ver una película proyectada en una pantalla transparente. La imagen está ahí, pero disimulada y superpuesta. Esto no te impide ser plenamente consciente de lo que te rodea, aunque en cierta manera estés presente en dos realidades distintas al mismo tiempo. Solemos referirnos a esta condición como «caminar en los dos mundos». Si consideras, no obstante, que las visualizaciones te distraen, por favor, no las hagas cuando estés conduciendo o en cualquier otra circunstancia de riesgo.

Estarás acostumbrada a algo parecido a lo que te describo si has trabajado previamente con algún grupo. Serás capaz, por ejemplo, de visualizar el pentagrama que dibujáis cuando invocáis a los elementos. Con el tiempo, estas imágenes que al principio sólo tienes en tu mente, las ven también otras personas. Si puedes trabajar con otra bruja, tal vez os apetezca probar lo que viene a continuación.



## PRÁCTICA 7.

**Una persona abandona la habitación, la otra invoca a uno de los elementos (Aire, Fuego, Agua o Tierra) y dibuja su pentagrama en el aire. Podéis hacerlo en silencio porque el subconsciente recoge incluso las palabras pronunciadas en un suspiro apenas audible. La primera regresa y debe detectar o ver qué elemento invocó la segunda. La prueba se puede simplificar colocando el pentagrama en su cuarto y/o en su color correspondiente, aunque también se puede complicar obviando estos detalles. ¡No olvides desterrar al elemento después de cada parte del ejercicio!**

Puedes, desde luego, hacer esta prueba con otras imágenes, pero considero que los cuatro elementos son un buen punto de partida.

Una de las grandes ventajas de utilizar la visualización como una técnica mágica es que la puedes llevar a cabo en cualquier lugar y sin que nadie a tu alrededor se dé cuenta. Esto implica, lógicamente, que puedes hacer magia en cuento te veas en la necesidad. Serás capaz de emplearla en hechizos difíciles, como por ejemplo uno que te permitiera proteger tu casa a pesar de que linde con otras propiedades. Si visualizas, puedes atravesar las paredes y deambular por las casa de otras personas sin que nadie te vea.

Los hechizos de visualización se corresponden con el 50% de la magia que realizan muchas brujas. Ya sabes que para hacer cualquier acto mágico tenemos que equilibrar los elementos, pero no hace falta estar en casa para conseguirlo, basta con que utilicemos esta técnica. Mientras la aprendes, tendrás que visualizarte haciendo las mismas cosas y diciendo las palabras que sueles decir, pero, como ya comenté en el Capítulo I, con el transcurso del tiempo no te hará falta más que concentrar tus pensamientos brevemente en el elemento que quieres invocar para lograrlo. Si todavía no estás segura de poder hacerlo, practica un poco más antes de pasar al siguiente ritual.

### VISUALIZACIÓN DEFENSIVA

La mayoría de las brujas protegen sus hogares de las amenazas físicas y psíquicas creando una barrera mágica que rodea los límites de su propiedad. Su objetivo consiste en desviar la atención de los ladrones o de cualquier persona que le desee algún mal a uno o varios miembros de su familia o cuyos sentimientos o energías sean negativos. Hay muchas maneras de hacerlo; se pueden marcar los límites con



agua con sal o con hierro en polvo. Esta frontera mágica debe renovarse cada poco tiempo para que mantenga su fortaleza. Lo que se pretende con el siguiente ritual es crear esa barrera defensiva, aunque puedes sustituir este ejercicio por cualquier otro trabajo mágico que tuvieras planeado, siempre que lo hagas mediante la visualización.

**Acomódate en el lugar en el que sueles hacer tus hechizos; a mí me gusta sentarme con las piernas cruzadas en el suelo. Visualiza el altar y todas las herramientas que normalmente colocas sobre él, incluyendo la sal, el agua y un hisopo. Utiliza la visualización para invocar a los elementos, para invitar a la Diosa y al Dios, y para trazar el Círculo.**

Ahora, en tu mente, añade un poco de sal al agua para consagrarla. Ofrécesela a la Diosa y al Dios para que la bendigan. A continuación, y todavía visualizándolo, camina por el límite de tu propiedad, en deosil, y ve salpicando pizcas de agua. Al hacerlo, ves cómo el líquido se transforma en una luz eléctrica azul que va creando una barrera que encierra en su interior tu casa, excluyendo cualquier cosa que pueda ser negativa y salvaguardando, por tanto, a los que vivís dentro. Cuando hayas completado el circuito, observa cómo la barrera se erige hasta formar una esfera de protección total.

Si utilizas la visualización podrás recorrer las paredes que hay entre tu hogar y el de tus vecinos, y saltar los arbustos y setos que te entorpezcan el avance por el límite exterior.

Una vez completada la protección, quita el Círculo, destierra a los elementos y da las gracias a la Diosa y al Dios, eso sí, todo a través de la mente.

Esta técnica pone la magia en marcha y es uno de los pasos más importantes en tu aprendizaje. Junto con las otras habilidades que irás adquiriendo, te permitirá empezar a usar y desarrollar el sexto sentido o sentido psíquico.

## Capítulo VI



### Desarrollar el Sexto Sentido

*En el Capítulo II abordé los cinco primeros sentidos –la vista, el oído, el gusto, el tacto y el olfato- con la intención de prepararte para que ejercites el sexto. Pero ¿qué es exactamente? Bueno, el Diccionario Chambers lo define como «la habilidad de percibir aquello que está más allá de los poderes de los cinco sentidos». En otras palabras: se refiere a aquellas cosas que conocemos pero que no detectamos con los otros cinco sentidos.*

Estoy segura de que hay muchas personas que niegan rigurosamente que exista algo así y que todo lo razonan diciendo que se trata de una coincidencia o incluso de un truco. Otros consideran que es el subconsciente el que nos proporciona esa información; que vemos y oímos más de lo que creemos. Ésta es, sin duda, una de las explicaciones más recurrentes para algunos de nuestros sueños; que nuestras mentes están clasificando y cotejando los datos que les llegan consciente e inconscientemente durante nuestras horas de vigilia. Yo creo que, aunque es cierto que aprendemos mucho del subconsciente, una parte de nuestra mente reúne información que no podemos explicar de buenas a primeras. Y la experiencia me lleva a pensar que a esta zona puede acceder todo el mundo, pese a que permanezca dormida la mayor parte del tiempo.

La razón de que esté así suele ser una consecuencia que deriva directamente de nuestra infancia o juventud; en mi caso, por ejemplo, no se me alentaba de ninguna manera a que demostrara tener intuición. Si *adivinaba* quién estaba a punto de llamarnos por teléfono o a quién nos encontraríamos yendo de compras, mi madre me mandaba callar con firmeza, a pesar de que me había enseñado a leer los posos del té siendo muy niña. Aunque muchos padres de hoy en día no se comportan de la misma manera, siempre se tiende a no alentar estas cosas. Basta con ver la televisión para darse cuenta de que si demuestras en público tener ese sexto sentido, ¡te investigarán o te tratarán como a una cobaya! Esta actitud se ve reforzada por las películas y novelas de ficción que suelen colocar al propietario de tales «poderes» en peligro frente a las fuerzas del mal. Y, además, en la escuela es empeñan en hacernos ver que todo se puede demostrar científicamente. Yo no tengo problemas para aceptar esto, aunque me sigue pareciendo bastante desconcertante que muchas cosas no se consideran una verdad científica hasta años o décadas después de haber sido investigadas a fondo y que, incluso entonces, tardan bastante tiempo en comunicarse

abiertamente.

En cualquier caso, algunas autoridades pueden, después de todo, escoger no difundir la información, como ocurre en esas escuelas en las que no se enseñan algunas teorías de la evolución.

Así que creo que conviene que empieces este capítulo dándote cuenta de que tener un sexto sentido no es algo excepcional. Si te han ocurrido cosas que puedas achacarle a este sentido, no te preocupes, no es anormal ni inusual. O, dicho de otro modo: las buenas noticias son que lo tienes y que funciona perfectamente. ¡Las malas son que puedes haber olvidado o no haber aprendido nunca a utilizarlo!

#### **ADIVINACIÓN Y SEXTO SENTIDO**

La adivinación es uno de los ejemplos más obvios del sexto sentido. A aquellos que dan sus primeros pasos en los caminos paganos se les aconseja que aprenda a leer el Tarot, las runas, el espejo oscuro y la bola de cristal. Y muchas de las «nuevas brujas» se harán con una o más de estas herramientas adivinatorias durante las primeras jornadas de su instrucción. ¡Ocurre, sin embargo, que nueve de cada diez veces acabaremos con un puñado de instrumentos que no hemos utilizado jamás y que dejaremos olvidados en un cajón! Pero ¿por qué no los estrenamos siquiera? La verdad es que, a la hora de aprender a adivinar, uno siempre tropieza con obstáculos.

Muchas de estas herramientas (como el Tarot y las runas) traen consigo un pequeño folleto explicativo. Esto puede llevarnos a pensar que su interpretación es más sencilla porque, después de todo, cada carta, runa o lo que sea tiene su propio significado. Pero la tarea de aprenderse lo que quieren decir veintidós runas, tanto en su posición vertical como en la invertida, ya es bastante desalentadora. ¡Y las cartas son setenta y ocho! Si los pequeños folletos no son suficientes, puedes consultar la ingente cantidad de libros que tratan el tema de la adivinación en general o que abordan cada técnica por separado. Muchos de ellos se contradicen y otros los han escrito desde una perspectiva bastante irregular. Recuerdo que una de las interpretaciones cristianas de las runas Norse me pareció realmente chocante. Pero incluso aunque logres superar estos obstáculos, llegarás a la conclusión de que los significados son oscuros o irrelevantes para el tema que quieres adivinar. En otras palabras: las mismas interpretaciones necesitan una traducción, y para complicar aún más el asunto, el significado de las cartas o de las runas depende de las que las rodean. Están, además, esas otras herramientas de adivinación que ofrecen pocos o ningún buen consejo, como por ejemplo el espejo oscuro y la bola de cristal. Una vez se me acercó una persona que estaba interesada en comprar una bola, y recuerdo que me preguntó: «¿Dónde está el interruptor para encenderla?». Así que no es de extrañar que algunas de estas piezas acaben decorando el fondo de un cajón.

En segundo lugar, y como ya he dicho antes, hoy en día nuestras mentes se han

cerrado al concepto general de la adivinación porque la sociedad rechaza y siente animadversión hacia cualquier tipo de fenómeno psíquico. Pero además en nuestros subconscientes merodean infinidad de fragmentos de leyendas y de mitos tenebrosos relacionados con la adivinación. Ya he perdido la cuenta de la cantidad de veces que me han preguntado si da mala suerte comprarse las cartas de Tarot o si utilizar este tipo de cosas te dejará a merced de las fuerzas de la oscuridad. Aunque es verdad que la adivinación puede influir negativamente en una persona con trastornos mentales, su problema puede agravarse con otras muchas cosas, como leer ficción, oír cierto tipo de música o comer determinados alimentos. Y, para ser sincera, en mis treinta años de relación con la brujería sólo he sabido de una persona que sufriera una mala experiencia con ella ¡y fue un niño pequeño al que mandaron a la cama sin cenar porque había roto una baraja de cartas del Tarot muy cara!

Por último, incluso aunque hayas perseverado, te encontrarás con más obstáculos: ¿cómo puedes estar segura de que lo que percibes es verdad? Y ¿cómo practicas? Después de todo, dudo que quieras distanciarte de tus seres queridos por decirles cosas que ellos preferirían que no supieras, y tampoco querrás quedar como una idiota haciendo predicciones que no se cumplen. La adivinación, por si esto fuera poco, no suele servir para responder a nuestras propias preguntas, porque es muy fácil otorgarle una interpretación subjetiva.

Pero, a pesar de todo esto, sigo pensando que aprender la adivinación es el mejor punto de partida para acceder al sexto sentido. No sólo porque así adquieres conocimientos de una nueva técnica, sino porque te aportará las habilidades que necesitas para utilizar ese sentido de otras maneras. No obstante, considero que es muy importante que escojas el sistema que se adapte perfectamente a ti.

Pero ¿cuáles son las posibilidades? En términos generales, podemos dividir los métodos en tres grupos:

*Interpretativo* – En el que trabajas con imágenes, símbolos, números, etc. En este grupo están las cartas del Tarot y otras, las runas, el Ogham, las hojas de té y demás. Estos métodos los puedes utilizar guiándote por tu intuición y también de forma específica. Son además los más fáciles para novatos.

*Intuitivo* – En el que no se trabaja con imágenes. De él forman parte observar el fuego, el espejo oscuro, la bola de cristal, etc.

*Específico* – En el que recibes respuestas de sí o no; como con el péndulo y las varillas del zahorí.

Supongo que ya estarás familiarizada con la mayoría de los métodos de adivinación, no obstante, expongo aquí los que se suelen utilizar más frecuentemente:

*Cartas del Tarot:* Existen, literalmente, cientos de barajas diferentes y todos los días salen más. Varían bastante de unas a otras pero, básicamente, responden a una misma estructura. La baraja está compuesta por setenta y ocho cartas en total, divididas en cinco palos, cuatro de los cuales se corresponden con los habituales: bastos, espadas, copas o cálices y oros o pentáculos. A estos cuatro se les llama Arcanos Menores y cuentan cada uno con catorce cartas. El quinto palo está formado por los Arcanos Mayores y son veintidós cartas con un nombre y un número del 0 al 21. Hay dos tipos básicos de barajas: las que son completamente pictóricas, en las que cada una tiene un dibujo, y las semipictóricas, donde las cartas de los Arcanos Menos están ilustradas con una imagen que sólo representa su número (por ejemplo, la del cinco de bastos muestra la misma cantidad de bastones). Si quieres tener una baraja del Tarot, te recomiendo que escojas una que sea pictórica, porque son más sencillas a la hora de aprender a manejarlas. Asimismo, te aconsejo que busques una con la que sientas cierta conexión y que no sea demasiado cara. Debo decir que el Tarot es uno de los métodos de adivinación que más me gustan.

*Baraja corriente:* Algunas personas prefieren utilizarlas para la adivinación; está claro que en este caso no dispondrás de ninguna imagen desde la que trabajar, ni de un quinto palo.

*Otras Barajas:* tienes a tu disposición múltiples barajas orientadas a la adivinación. Si te apetece trabajar con ellas, te aconsejo, una vez más, que busques aquella con la que te sientas más cómoda. Pese a que la mayoría son completamente pictóricas, no tienen tantas cartas como el Tarot y no suelen contar con distintos palos. Es habitual que reflejen un tema único como, por ejemplo, los animales. Todos estos factores te limitan porque te ofrecen menos posibilidades desde las que partir.

*Runas:* también hay muchas y varían notablemente de unas a otras. Cada serie, sin embargo, suele tener veintidós y puedes estar hechas de madera, de piedra, de barro, etc. Todas tienen un símbolo grabado o inscrito, aunque algunas series cuentan además con una runa en blanco. Las que se utilizan con mayor frecuencia son las de origen nórdico, pero hay infinidad de ellas. Las runas equivalen a una letra, aunque tienen muchos otros significados asociados y se utilizaban en un sistema de comunicación muy sofisticado. Se suele recomendar que cada cual utilice sus propias runas y que no se consulten más de una vez al día – o menos, si puede ser-, porque necesitarás tiempo para meditar el significado de la tirada.

*Ogham*: este sistema consta de varias líneas talladas en pequeños pedazos de madera a los que se denomina pentagramas. Como ocurre en el caso de las runas, los caracteres individuales cuentan con una serie bastante amplia de significados. Al principio eran sólo veinte, pero al cabo del tiempo se añadieron otros cinco, los Forfedha, que la completaron con su número actual, veinticinco.

*Runas de las brujas*: son ocho piedras que llevan inscritas las siguientes marcas: un sol dorado, una luna plateada, dos anillos entrelazados, unas lanzas cruzadas, una espiga, tres pájaros, una ola rizada y un símbolo que se parece mucho a #. No guardan ninguna relación con las runas nórdicas o con cualquier otra.

*Hojas de té*: este método de adivinación tiene muchas ventajas: es muy barato (apenas tienes que invertir dinero para poder hacerlo), en casi todas partes se acepta porque muy pocas personas la consideran una práctica vinculada al demonio, etc. ¡La única desventaja real es que tienes que aprender a beber té sin colar y sin tragarte las hojas!

*Astrología*: la interpretación de la posición y de los movimientos planetarios podemos utilizarla para la adivinación, sobre todo para saber cuáles serán las mejores fechas para futuros acontecimientos y para determinar los posibles desenlaces de los actuales. Antaño era un proceso bastante lento, pero en la actualidad los programas de ordenador son capaces de obtener la información casi al instante. Este sistema tiene mucho potencial; es idóneo para prever las acciones y reacciones de los individuos en general y de forma específica.

*Observar el fuego*: mirar las ascuas y llamas de una hoguera posiblemente sea una de las técnicas de adivinación más antiguas. Actualmente, sin embargo, es un sistema al alcance de muy pocos. Si quieres experimentar con el fuego, debes asegurarte de que es seguro (no sólo para ti, sino también para tu entorno) y de que tienes suficiente agua a mano como para apagar un incendio si la hoguera se descontrola. Algunas personas escudriñan de una manera parecida utilizando una serie de velas agrupadas.

*Espejo oscuro*: hay dos formas básicas: sólido o líquido. El primero se puede consultar en distintos objetos: 1) En un fragmento muy pulido de piedra negra, como la obsidiana, que en el siglo XVI utilizaba el famoso doctor John Dee y que seguramente hoy tendría un precio prohibitivo; 2) Colocando una capa de ceniza sobre la superficie convexa de un cristal curvado. Se suele emplear la esfera de un viejo reloj. Es un proceso que suele ensuciar bastante, en el que se

supone que uno sostiene el cristal sobre la llama de una vela o lámpara de tal manera que la ceniza quede repartida por la superficie equitativamente. Se consulta en la parte que no está cubierta de polvo, y 3) Pintando la parte trasera de un cristal curvado o plano con pintura negra mate y escudriñando por el otro. Puedes encontrar muchos de éstos en los mercadillos paganos y de brujería, a menudo a precios irrisorios. La versión líquida se suele hacer poniendo agua en un cuenco de un color oscuro o echándole tinta negra. Tengo comprobado que también ayuda verter una pequeña cantidad de tinta plateada o de polvos en el agua y luego hacerlo girar todo hasta que forme un remolino. De cualquiera de las maneras, la luz de la Luna o de la vela debe reflejarse sobre la superficie en la que se escudriñará.

*Bola de cristal:* las encontrarás de muchos tamaños; algunas son minúsculas, y otras, sin embargo, pesan tanto que no las puedes ni mover. Actualmente las hacen de diversos materiales y, claro, también de distintos colores. Es cierto que las buenas barajas de Tarot y los cristales oscuros pueden ser extremadamente caros, aunque no es nada en comparación con lo que puede llegar a costar una bola de cristal de un tamaño razonable. Y, a pesar de que tienes la posibilidad de utilizar una de cristal corriente o que contenga óxido de plomo, que desde luego no son baratas, nunca parecen funcionar tan bien. Existe además otro problema, y es que dependiendo de cómo se saca el cristal de la tierra, las energías que éste guarda en su interior se pueden ver afectadas negativamente; por ejemplo, no es lo mismo utilizar explosivos que otro método de extracción más suave.

*Péndulo:* es sencillamente un peso suspendido de tal manera que puede moverse libremente, aunque hoy encontrarás muchas y muy atractivas versiones. El péndulo se utiliza para responder preguntas de «sí» o «no» y necesita una preparación previa. Esto implica que debemos decidir qué movimientos responderán al sí y cuáles al no antes de hacer alguna pregunta. Pese a que parece una técnica muy limitada, la verdad es que se pueden formular series de preguntas para conocer las respuestas a problemas más complejos. Con el péndulo y un mapa podemos localizar cosas. En esto se asemeja ligeramente a las varillas del zahorí, aunque no conviene utilizarlo en el exterior porque las corrientes de aire distorsionarían el resultado.

*Varillas de zahorí:* se emplean, sobre todo, para encontrar cosas: agua, cañerías, yacimientos de minerales, etc. Con ellas no sólo hallamos lo que buscamos, sino también otros factores como a qué profundidad se encuentra. Para conseguir esto último, se debe hacer lo mismo que con el péndulo: plantear una serie de preguntas eliminatorias. Las varas normalmente se hacen con un

pedazo de madera de avellano, con forma de horquilla, que se sostiene con suavidad y que vibra al aproximarse al objetivo. También puedes comprar pares de varas de metal, que juntas actúan de una manera similar. Sirven también para responder a preguntas de «sí» o «no».

Existen otros muchos métodos de adivinación y me temo que no tengo espacio suficiente como para incluirlos todos. Ni siquiera les he hecho justicia al puñado que menciono. En cualquier caso, te daré algunos consejos para que aprendas a desarrollar las habilidades necesarias que te permitirán usarlos y, si recuerdas los tres grupos (interpretativo, intuitivo y específico), verás que las técnicas que consigas dominar en uno de ellos te ayudarán a manejarte con más soltura en otros métodos que pertenezcan al mismo grupo. Pero antes de ponerte ejemplos y alguna que otra práctica, creo que hay unas cuantas cosas que merece la pena comentar.

Debes recordar que los instrumentos que se emplean para la adivinación son básicamente eso: instrumentos. Al igual que comprar una pala no te servirá para que las plantas florezcan muy hermosas, gastarte una fortuna en una baraja de cartas, una bola de cristal, un péndulo o lo que sea tampoco te permitirá acceder automáticamente a tu sexto sentido.

Dale la espalda a las ideas preconcebidas: habrás oído decir que la gente ve cosas cuando adivina, pero no es cierto que se les presenten imágenes frente a los ojos y, en la mayoría de los casos, ni siquiera en la mente. Aunque es cierto que hay personas que son clarividentes, que ven cosas en sus cabezas, y otras que son clarioyentes, que pueden oír la información que adivinan, la mayor parte de las veces lo que ocurre es que la gente sabe algo, aunque no tenga la menor idea de por qué. Intenta liberarte de todos los pensamientos negativos que hayas ido acumulando sobre la adivinación y el sexto sentido. Si tienes dudas, recuerda que yo he estado practicando la brujería durante más de treinta años y que no me ha ocurrido nada malo, ¡por lo menos hasta ahora!

Sé paciente y honesta contigo misma; al igual que pasa con otras técnicas mágicas, no conseguirás nada si estás cansada, preocupada o si haces las cosas con prisas. Así que tómatelo con tranquilidad. Vuelve sobre ello cada cierto tiempo; pero no te obsesiones ni lo fuerces. Ya sabes que cuanto más persigues unas cosas, más rápido corre para escapar de ti.

Debes, sobre todo, aprender a confiar en tus instintos. Hace muchos años acudió a mí una mujer para que le adivinara algo y le hiciera una psicometría a una joya de su abuela. Cuando fui a tocarla, me invadió una sensación de «saber» y, sin siquiera pensármelo, le dije: «No quieres preguntarme cosas acerca de tu abuela, sino si tu novio te es fiel». Si me hubiera parado a reflexionar, seguramente no le habría dicho eso, más que nada porque la gente no suele querer que le des información que no te ha pedido, pero también porque no me había ni planteado la cuestión. No obstante, yo



tenía razón y ésta no ha sido la única vez en que la certeza me ha sobrecogido sin saber cómo y sin que la anduviera buscando. Está claro que tampoco se puede ir por la vida soltando ese tipo de cosas, especialmente cuando la gente no quiere saberlo. Lo que sí puedes hacer es utilizar el diario, o escribir otro aparte, para tomar apuntes y releerlos más adelante. Puedes, de hecho, llevar siempre contigo una pequeña libreta para anotar las cosas en el momento. En cualquier caso, cuando empieces a trabar el sexto sentido, te darás cuenta de que estas intuiciones suelen presentarse sin previo aviso.



### **PRÁCTICA 1.**

**Si todavía no lo has hecho, coge un pedazo de cartón grande y córtalo en doce trozos del mismo tamaño. La forma tiene que ser semejante a las cartas de una baraja corriente. Pinta un lado (al que llamaré cara) con uno de estos colores: marrón, rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo, violeta, negro, blanco, oro y plata. Asegúrate de que no se puede ver de qué color es la cara desde la cruz.**

Baraja las cartas y colócalas boca abajo delante de ti. Cierra los ojos, respira profundamente unas cuantas veces, y escoge un color. Al empezar, lo mejor es elegir uno que te guste muchísimo. Mantén la palma de tu mano fuerte sobre cada una de las cartas y comprueba si puedes encontrarlo. Quizá te sea más fácil si las rozas con las puntas de los dedos y pasas varias veces por encima de ellas. Cuando creas que has encontrado el que buscabas, dale la vuelta a la carta para ver si estás en lo cierto o no. Si no tienes suerte a la primera, sigue intentándolo hasta que lo localices. Baraja después las cartas y prueba con los demás. Asegúrate de tomar nota de todas las tentativas; puede que te sorprenda comprobar con qué colores tienes afinidad.

Espero que no haga falta decir que es muy poco probable que logres acertar la primera vez, pero no te sientas decepcionada si no coges la carta con el color correcto inmediatamente. Esto, en cualquier caso, te dará un punto de referencia en el que apoyarte para futuras prácticas en las que tengas que utilizar algunas herramientas que conozcas sólo de oídas o con las que hayas trabajado en pocas ocasiones.

La adivinación sirve para muchas cosas: para responder a preguntas específicas, buscar consejo para el futuro y comprender más acerca del pasado y del presente. Sea cual sea tu intención al respecto, lo cierto es que también es una buenísima manera de ejercitar el sexto sentido. Los siguientes tres ejercicios prácticos están relacionados

con los grupos básicos de adivinación. Para facilitar todo, he optado por hablar de un solo método por grupo, pero tú puedes cambiarlo por cualquier otro, eso sí, debe pertenecer al mismo conjunto. Si quieres aprender la adivinación porque te apetece, entonces te recomiendo que pruebes distintos procedimientos para saber cuál es el que mejor se adapta a ti.



## PRÁCTICA 2.

### Adivinaciones Interpretativas

**El método que prefiero dentro de este grupo es el Tarot. He utilizado otros, desde luego, pero éste es el más sencillo y el que ofrece respuestas exactas y resultados seguros. Como ya he dicho en otras ocasiones, la baraja que suelo recomendar a los principiantes es la pictórica, y la que más se utiliza es la Rider Waite. Si la que tienes trae consigo un folleto, olvídalos por ahora. Más adelante puede apetecerte leerlo, pero no intentes aprenderte todas las interpretaciones que contiene. Una de las razones es que éstos son los pensamientos y emociones del autor, y no los tuyos. Y, al final, quien va a usar las cartas eres tú, no él.**

Sácalas de la caja y échales un vistazo. Míralas una a una y reflexiona acerca de lo que te transmiten: ¿la reacción al verlas es positiva o negativa? ¿Crees que están orientadas al futuro o al pasado?

Examina los cuatro palos de los Arcanos Menores y recuerda que están ligados a los elementos; los bastos al Aire, las espadas al Fuego, las copas al Agua y los oros o pentáculos a la Tierra. Si las miras siguiendo una secuencia, ¿te parece que te están contando una historia o que tienen un argumento común? Puede no ser así porque no todas las barajas siguen esta estructura. ¿Existe algún parecido entre una misma carta de palos diferentes? Por ejemplo: ¿opinas que todas las cartas «cinco» representan un conflicto?

Estudia ahora los Arcanos Mayores y repite el mismo procedimiento, ¿crees que tienen una historia o un tema común? Éstos guardan relación con el elemento del Espíritu, y muchas barajas representan en sus dibujos las etapas del desarrollo de cualquier individuo. Si consideras que la tuya responde a este ejemplo, ¿en qué período de tu vida crees que estás?

Cuando ya te hayas familiarizado con las cartas, barájalas bien. Los cartománticos del Tarot recomiendan que se ponga la baraja debajo de la almohada o en la mesilla

de noche para fortalecer el vínculo. Pero quizá los consejos que te voy a dar te parezcan más útiles.

Baraja las cartas por la noche y piensa en el día que estás por llegar, luego coloca tres de ellas boca abajo. Al hacerlo, bautiza la primera «mañana», a la segunda «tarde» y a la tercera «noche». Deja el resto de la baraja a un lado. Dale la vuelta a la número uno y estúdiala con atención. Mírala como si tuvieras ante tus ojos una fotografía. Pregúntate qué sucede en ella, qué pasó antes y qué podría ocurrir después. Si ves en ella a una o varias personas, ¿quiénes crees que son?, ¿qué acontece en sus vidas? Fíjate también en los detalles del fondo: ¿qué significado tienen para ti? Ahora reflexiona sobre tus pensamientos, tus sentimientos y las impresiones que tienes de tu propia vida, centrándote, sobre todo, en el día siguiente. ¿Qué semejanza guarda la carta con tus circunstancias personales? Es fundamental que te des cuenta de lo que sientes al ver la imagen por primera vez y cuáles son tus emociones después de haberla analizado. Toma nota de todos estos detalles y luego repite el mismo proceso con la carta de la tarde y con la de la noche. Déjalas a un lado y repásalas más adelante.

Si eres nueva en el Tarot, creo que éste es un momento idóneo para explicarte que las imágenes de las cartas no debes interpretarlas literalmente. La de la Muerte, por ejemplo, suele indicar un gran cambio, quizá la *extinción* de una fase o de un aspecto de la vida, pero...; desde luego no implica que vayas a caer fulminada!

La noche siguiente, saca los apuntes y compáralos con lo que te ha pasado durante la mañana, la tarde y la noche, y con los pensamientos y sentimientos que tuvieras. Repite el ejercicio dos o tres veces por semana o hazlo a diario si te ves capaz. Lo más probable es que te salgan cartas diferentes cada tirada, pero si compruebas que, a pesar de barajarlas bien, se repiten algunas con frecuencia, entonces plantéate la posibilidad de averiguar el porqué.

Te llevará tiempo, pero pronto podrás entender e interpretar tus cartas. Cuando ya te hayas familiarizado con ellas, pasa a la segunda etapa y haz lecturas más complejas; el folleto que guardaste al principio te enseñará al menos un modo de repartirlas.



### **PRÁCTICA 3.**

#### Adivinaciones Específicas

**Para este grupo he elegido el péndulo, en parte porque es el método que más**

**me gusta, pero también porque son muy fáciles de hacer. Coge un objeto relativamente pesado y cuélgalo de un hilo. Lo ideal es una piedra con un agujero, aunque también puedes utilizar uno de esos cristales que venden para colgarlos en las ventanas y que reflejan la luz.**

Como ya he dicho antes, tienes que preparar el péndulo antes de utilizarlo. Sostén el hilo con tu mano fuerte (la derecha si eres diestra) sobre la palma de la mano contraria y de tal manera que se pueda mover con libertad. Cierra los ojos y piensa en el «no» más enérgico que puedas, el tipo de «no» que gritarías si alguien pretendiera hacerla daño a uno de tus seres queridos. Retén este pensamiento durante unos momentos e intenta no mover la mano que aguanta el hilo. Abre los ojos y mira atentamente cómo se mueve el péndulo; meciéndose hacia delante y hacia atrás, en círculo, etc. Repite el proceso, pero en esta ocasión piensa en el «sí» más rotundo que se te ocurra. A partir de ahora tendrás dos movimientos distintos con los que trabajar.

Formula las preguntas con cuidado y ten en cuenta que sólo te las puede responder con un sí o un no. Al hacerlo, sujeta el péndulo de la manera que ya te he explicado y, después de cerrar los ojos, haz la consulta. La razón de que cierres los ojos es para ayudarte a evitar que influyas sobre el movimiento del péndulo a favor de la respuesta que consciente o inconscientemente deseas obtener. Después de unos momentos, ábrelos y comprueba si el resultado es sí o no. A veces el péndulo se puede mover de una manera diferente o quedarse completamente quieto. Si esto ocurre, relájate y vuelve a hacer la misma pregunta. Si aún así obtienes un movimiento ambiguo, puede ser porque tu pregunta no sea lo bastante concreta o porque no debes saber la respuesta. De todos modos, puede indicar también «quizá» y que el desenlace depende sólo de ti. Por ejemplo: si tu pregunta era «¿Hablaré con mi hermana?», no es clara porque no especifica cuándo y porque también depende de que tú la llares.

Si formulas series de preguntas en una sesión, relacionadas todas ellas con un mismo tema, no te hará falta volver a preparar el péndulo. No obstante, si cambias de asunto o decides tomarte un descanso entre ellas, entonces sí deberías hacerlo.



#### **PRÁCTICA 4.**

Adivinaciones Intuitivas

**He dejado la adivinación intuitiva para el final porque, para la mayoría, es la**

**habilidad más difícil de aprender y se practica con algo más de soltura cuando ya has trabajado con al menos uno de los métodos anteriores.**

Para esta ocasión he escogido el espejo líquido oscuro porque es relativamente fácil de hacer. Coge un cuenco o un plato con un diámetro de unos veintidós centímetros o más, llénalo de agua y colócalo de tal manera que la luz de la Luna o de una vela se refleje en la superficie. Hazlo antes de añadirle al agua cualquier otra cosa, más que nada para evitar que se derrame. Agrégale tinta negra hasta que el líquido quede totalmente opaco, luego échale una o dos gotas de tinta plateada en el centro y dale vueltas con suavidad para que se queden en la superficie, en lugar de mezclarse por completo.

Siéntate cómodamente de tal forma que puedas ver el reflejo de la luna o de la vela en el agua. Respira varias veces para relajarte. Formúlate la pregunta mentalmente y mira con atención (pero no absorta) el líquido. Deja que tu vista interior descienda y se funda con el agua. No busques imágenes, pero sí emociones. Algunas personas tienen la impresión de estar cayéndose, como si se estuvieran separando de sus cuerpos y sumergiéndose en el agua.

Es posible que las primeras veces no ocurra nada, pero debes perseverar porque te llevará varias sesiones poder relajar la mente lo suficiente como para advertir cualquier impresión. ¡Y no fuerces la situación! A mucha gente le resulta muy útil tener una barrita de incienso quemándose cerca porque les sirve para tranquilizarse.

La adivinación es como cualquier otra habilidad: cuanto más practiques, tanto mejor serás. Sin embargo, si la utilizas con frivolidad tal vez disminuya tu capacidad. No se trata de un castigo divino sino del simple hecho de que tu mente interna sabrá que estás abusando de tu capacidad y dejará de cooperar. Pero si lo que ansías es convertirte en una maestra, tendrás que practicar muchísimo.

#### **ENCONTRAR A UN BUEN CARTOMÁNTICO**

Ya he dicho antes que es bastante difícil leer nuestras propias tiradas, aunque esto varía mucho de una persona a otra y guarda también una relación directa con la necesidad que tenemos de que nos sea respondida una pregunta concreta. Si anhelas mucho una contestación, serás más proclive a interpretar las cartas de acuerdo a tus deseos. Y por eso, dada la dificultad que acarrearán las lecturas personales, a menudo me preguntan dónde encontrar a un buen cartomántico.

Por desgracia, hay muchas personas que o no son lo bastante buenas o sencillamente no son otra cosa que charlatanes que intentan engañar a los crédulos. A continuación te ofrezco unos cuantos consejos que espero que te ayuden a eludir algunos de los problemas que te pueden salir al paso en este asunto.

Un buen cartomántico te dirá claramente lo que cobra y rara vez te pedirá el pago

por adelantado. A diferencia de, por ejemplo, las carísimas consultas telefónicas en las que ni siquiera sabes quién te está atendiendo, el precio de un auténtico cartomántico será razonable. Ellos no suelen recurrir a poner anuncios porque su reputación es la que les garantiza que conseguirán más trabajo. Su apariencia y comportamiento es igual que el de las personas «normales», prescinden de la teatralidad y del atuendo extravagante. Te permitirán que tomes apuntes o te ofrecerán la posibilidad de grabar la sesión. Y, desde luego, no te sugerirán que regreses a menudo para seguir echándote las cartas.

La mejor solución es que vayas a ver a alguien que te recomiende una persona en la que confíes.

### **OTROS USOS PARA EL SEXTO SENTIDO**

El sexto sentido no sirve sólo para la adivinación; se puede emplear para otras muchas cosas, por ejemplo en los emplazamientos de poder como aquellos en los que se congregaban los devotos o se enterraba a los muertos. Con él se pueden detectar las energías residuales que se quedan atrapadas en lugares donde se vivieron fuertes emociones (casas particulares y otros edificios similares) que han terminado convirtiéndose en una especie de «fantasmas». Te ayudará también a percibir otro tipo de flujos: los espirituales, que te advertirán de que hay presencias a tú alrededor; los personales, como las auras, y, por supuesto, sabrás en qué lugares se ha practicado la magia. En pocas palabras: el sexto sentido te permite detectar toda una serie de energías que los otros cinco no suelen captar.

Cuando empieces a desarrollarlo, comenzarás también a estar más pendiente de estas energías, las notarás. Éstas, sin embargo, no suelen ser dañinas, por lo que no representan un peligro para ti; la mayoría se parecen a un ruido de fondo. Si visitas un lugar en el que percibes algo, puedes optar por saber más o, si te sientes incómoda, darte media vuelta y marcharte. Yo, por ejemplo, soy bastante curiosa y suelo buscar respuestas a todo, de modo que, después de protegerme convenientemente con un Círculo, lo que hago es abrir la mente a todas las impresiones que puedo recoger del entorno. Para salvaguardar tu integridad mental, invoca a los elementos, llama a la Diosa y al Dios, y crea un Espacio Sagrado que te envuelva. Si alguien te acompaña, hazlo lo bastante grande como para incluir también a esa persona. Te desaconsejo, sin embargo, que estimes las energías externas si estás con un niño, un adolescente, un enfermo o un individuo que pueda traumatizarse por la experiencia. En este caso, podrás regresar al lugar sola más adelante.

Las energías que quedan atrapadas en el interior de una casa pueden convertirse en algo muy irritante o llegar a manifestarse de una manera muy desagradable. Durante una época viví en una casa en la que habitaba una presencia a la que le gustaba tirar alfileres al suelo. En ese momento no me importó demasiado, ¡sólo tenía

que acordarme de no caminar descalza! Pero eso fue antes de que tuviera un hijo. Si hubiera seguido viviendo allí, habría tenido que ponerle remedio al problema. Las energías negativas que dejan tras de sí los antiguos inquilinos también pueden ser incómodas, sobre todo si influyen en los estados de ánimo y las emociones de aquellos con los que convives. Una casa en la que se haya discutido mucho o cuyos ocupantes fueran muy infelices, puede contagiar esos mismos sentimientos a los nuevos habitantes. Por eso la mayoría de las brujas limpian y protegen sus hogares cada cierto tiempo. Esto suele bastarles para librarse de las influencias negativas, así como para protegerse y salvaguardar sus casas de las energías que pretendan colarse en su interior. Me gustaría recordarte que es extremadamente inusual convertirse en el objetivo de la magia negra o de un ataque psíquico, a pesar de lo mucho que los mitos e historias folklóricas insisten en lo contrario. En cualquier caso, hablaré más acerca de esto en el último capítulo del libro.

#### CONTROLAR EL SEXTO SENTIDO

Al igual que ocurre con cualquier otra habilidad o talento, la capacidad de utilizar el sexto sentido varía enormemente de una persona a otra. A algunas les resultará muy fácil acceder a él, mientras que otras tendrán que practicar de forma regular, y aún quedará un tercer grupo que sólo será capaz de emplearlo en ocasiones muy concretas. No obstante, para ciertos individuos el problema no radica en entrar en contacto con este sexto sentido, sino en desconectarse de él. Si estás teniendo dificultades para usarlo, puedes no comprender por qué alguien no querría tenerlo, pero ten en cuenta lo infeliz que te sentirías si te asaltaran constantemente energías psíquicas inesperadas e indeseadas. Como hay momentos en los que esto les puede ocurrir incluso a los más insensibles, conviene aprender a *apagarlo*. Esto también te será de gran utilidad si te reúnes con gente que te drene psíquicamente. A estas personas las conocemos como «vampiros psíquicos».



#### PRÁCTICA 5. El Círculo Interno

**Invoca a los elementos, invita a la Diosa y al Dios, y crea el Círculo en tu mente. Visualízalo envolviéndote, luego lo verás encogiéndose y traspasándote la piel de tal manera que forme una segunda capa justo debajo de la superficie de todo tu cuerpo. Pídeles a la Diosa y al Dios que te protejan y que te fortalezcan**

**tu Círculo Interno. Visualiza cómo lo van salpicando con pequeños gránulos de plata hasta que, unidos y compactos, acaban construyendo una barrera plateada que te proteja. Al terminar, da las gracias a la Diosa, al Dios y a los elementos, pero no los despidas. Cuando todo esté en su lugar, no intentes llevar a cabo ningún acto psíquico o mágico porque romperías la protección y ésta interferiría en tu trabajo.**

Retén el Círculo en tu interior durante el tiempo que lo necesites. Para desprenderte de él, visualiza el escudo que tienes bajo la piel y observa cómo la gruesa capa de plata se va fragmentando en pequeñas partículas de luz. Una vez que se hayan disipado todas y quede sólo la luz eléctrica azul habitual del Círculo, expándela hasta que salga de tu cuerpo y destiérala de la manera habitual.

Si eres psíquicamente muy sensible, puedes optar por llevar siempre la protección contigo. En este caso, trazas primero el Círculo antes de deshacerte del interno. Después de cada trabajo mágico, restaura la protección antes de romper el Espacio Sagrado. Este método de defensa tendrás que renovarlo con cada luna llena para que conserve sus virtudes.

Mucha gente, independientemente de su nivel de experiencia, tiene, de vez en cuando, dificultades para acceder y para utilizar el sexto sentido. Estas fluctuaciones a menudo están relacionadas con el ciclo lunar. Aunque a veces se dice que ciertas fases son más propicias para los trabajos psíquicos que otras, la verdad es que esto puede variar inmensamente de una persona a otra. Así que, cuando tomes nota de tus experiencias, acuérdate de apuntar en qué fase está la Luna y todos los detalles que puedas, pues éstos te ayudarán a saber qué momentos son los más propicios para ti.

Desarrollar el sexto sentido requiere, salvo casos excepcionales, prácticas regulares y que confíes en tu percepción. Cuando pretendemos utilizarlo con propósitos formales (por ejemplo, para interpretar una tirada de cartas), podemos recurrir a pequeñas ayudas como quemar incienso, encender unas velas o colgarnos del cuello o tener a mano unos cristales o piedras semipreciosas. Estas cosas te proporcionan vínculos visuales y táctiles que contribuyen positivamente a tu trabajo. Y, dicho esto, si te resulta ventajoso emplear algún tipo de amuleto o de talismán, adelante.

### **RITUAL PARA CONSAGRAR HERRAMIENTAS DE ADIVINACIÓN**

**Cuando ya hayas escogido el instrumento que pretender utilizar para la adivinación, deberás insuflarle poder y consagrarlo. Durante las tres noches que preceden a la luna llena, colócalo bajo su luz. El mejor lugar es dentro de casa, en el alfeizar de una ventana.**



En luna llena pon en un altar sal, agua, una barrita de incienso quemándose y una vela encendida. Invoca a los elementos, invita a la Diosa y al Dios, y crea el Círculo. Empieza pidiéndoles a las deidades que agudicen tu percepción y entendimiento, que guíen tu vista interior y que te proporcionen sabiduría para saber cómo son las cosas. Siéntate y coloca la herramienta de adivinación delante de ti. Si se trata de una serie, como lo pueden ser las cartas de una baraja o unas runas, dispérsalas, cógelas y míralas una por una. En el caso de que sea un solo objeto, cógelo también y estúdialo con atención para aprenderte sus características. No intentes escudriñar en este momento, tienes que entender su naturaleza interna. Cuando sientas que has conectado con él, pasa a consagrarlo. Sostenlo en la mano con la que recibes (la izquierda si eres zurda o la derecha si eres diestra), pásalo después por el humo del incienso y visualiza el elemento Aire, y del pensamiento, penetrando en él. Repite el proceso sobre la llama (con cuidado de no quemarte la mano) e imagina que el elemento del Fuego, y de la pasión, lo imbuye. Salpícalo con unas gotas de agua, al tiempo que visualizas el Agua, y la emoción, y, por último, échale un poco de sal mientras ves la Tierra y el reino de lo físico. Sujétalo con las dos manos y pide a la Diosa y al Dios que lo bendigan.

Al terminar la consagración, despide a los elementos, da las gracias a las deidades y cierra el Círculo como sueles hacerlo.

Después, envuelve el utensilio en una tela violeta o de tu color preferido, o guárdalo en una bolsa de los mismos colores. Tiene que estar hecha de un tejido natural no fabricado por el hombre. Mete también en el interior una ramita de retama, un poco de *Panicum Capillare* o una mazorca de maíz. Átalo todo junto con una cuerda plateada. A partir de este momento, y salvo que estés llevando a cabo una adivinación, nadie debe tocar tus herramientas.

Si lo deseas, puedes también consagrar un cristal especial para guardarlo con los utensilios. Tienes muchos donde elegir, pero los mejores son el cuarzo transparente o un fragmento de pedernal natural, porque te ayudarán a mantener abiertos los caminos por los que transitan las energía psíquicas. Puedes, si quieres, llevar contigo una piedra similar cuando escudriñes. Si lo que te suele ocurrir es que eres demasiado receptiva a este tipo de energías, opta entonces por un cuarzo ahumado o una piedra con agujeros.

Puedes utilizar la adivinación para comprobar cuáles serán los desenlaces potenciales de un hechizo y también para saber si el encantamiento es necesario. A menudo los problemas se resuelven solos, sin necesidad de que intervenga un factor mágico. Si te tomas la molestia de mirar hacia el futuro, quizá descubras que la conclusión que ansías está por cumplirse.

Algunas de las herramientas de adivinación se emplean también para hacer

hechizos. Las que se utilizan con más frecuencia son la baraja del Tarot y las runas. La técnica consiste en escoger las cartas que consideres que representan el espíritu o la esencia del encantamiento que pretender realizar. Lo normal es que elijas de tres a siete para cubrir los pasos habituales. Les insuflas poder dentro del Círculo y las dejas aparte hasta que el hechizo empieza a hacer efecto. El inconveniente es que no puedes volver a utilizar esta herramienta hasta que el encantamiento haya concluido.

Pero la magia, como ya he dicho en varias ocasiones, no tiene que ver con los artilugios de adivinación y, de hecho, ni siquiera con la brujería.

## Capítulo VII



### Hacer Hechizos: las Bases de la Magia

*La magia está indisolublemente ligada a la brujería en los sutiles hechizos que realizamos y que nos ayudan en nuestra vida cotidiana, y también en aquellos más ambiciosos cuyo destinatario es la Tierra. La mayoría de las brujas no podrían vivir sin practicarla y a ella le deben el camino que han escogido. Pero, a pesar de que sabemos que la magia existe, en ocasiones los conjuros no salen como esperamos.*

Para entender por qué sucede esto, tenemos que abordar algunos de los principios básicos de la magia. Aunque solemos decir, con razón y orgullo, que en la brujería no hay largas listas de prohibiciones, existen, sin embargo, una serie de *normas* o de reglas que gobiernan su uso. No se parecen, por ejemplo, a las leyes que instituyen un país y que sirven, sobre todo, para frenar los impulsos de los individuos antisociales, sino más bien a las de la naturaleza. Son pautas que, si no se observan, convertirán la magia en algo poco fiable y menos práctico. Estoy convencida de que estarás familiarizada con algunas de ellas, no obstante, las repetiré como he venido haciendo con otras muchas cosas en este tratado mágico. Al igual que vas adquiriendo talentos que mejoran tu brujería, también adquieres una percepción y una comprensión mayores, y, si te tomas algo de tiempo para revisar algunas de las cosas que aprendiste en los primeros días, descubrirás seguramente que la experiencia que tienes ahora sobre ellas es mucho más profunda.

La *Rede Wicca*: quizá el principio más citado en la brujería sea «Haz lo que quieras, mientras no dañes a nadie». A primera vista, lo que nos quiere decir es que la magia no debe utilizarse para perjudicar a la gente. Tiene sin embargo, un segundo significado que es igual de importante: es tu voluntad la que la hace funcionar. Estoy hablando, por supuesto, de la auténtica, y no de un deseo simplón o de una idea frívola. El fragmento «...mientras no hagas daños a nadie» es bastante controvertido, en parte porque es casi imposible que nadie resulte perjudicado en el proceso. En cualquier caso, la versión con la que todos solemos estar de acuerdo es la de no dañar deliberadamente, o evitar hacerlo teniendo en cuenta todas las posibles consecuencias de nuestros actos. Yo, por supuesto, no puedo responder por ti, pero me sentiría muy culpable si mi magia le causara mal a alguien. Algunas versiones de la Rede añaden lo siguiente «...a

menos que sea en defensa propia, y siempre tendrá presente la Ley de Tres». Es evidente que la Rede no puede evitar que yo utilice la magia defensiva para protegerme yo o a otros, ¡como tampoco lamentaría que un ladrón se hiciera daño al intentar escalar mi hermoso y espinoso arbusto!

*Ley de Tres:* «Cada una de tus acciones, sea buena o mala, te será devuelta por triplicado». Una anciana muy respetada en la brujería me comentó una vez que no estaba de acuerdo con este principio porque dudaba de que las brujas fueran escogidas con algún propósito divino. Yo creo que la Ley de Tres no se refiere específicamente a las brujas o a su magia, y lo interpreto de esta manera: «Siembra y recogerás». O, dicho de otro modo: si haces el bien, te ocurrirán cosas buenas. Durante una época trabajé en una tienda donde teníamos una caja en la que recogíamos donaciones; por desgracia, la gente no colaboraba demasiado. Un buen día decidí grapar una copia de la Ley de Tres junto a la caja y, al poco, los clientes empezaron a hacer donaciones sistemáticamente, a pesar de que la mayoría ni siquiera pertenecía al mundillo de la brujería. Es evidente, por tanto, que su significado nos aparece a todos certero a pesar de nuestras creencias. Estoy casi convencida de que esta ley la hemos importado del misticismo oriental, aunque es innecesaria si ya sigues los principios de la Rede.

*Reglas mágicas o del mago*<sup>[2]</sup>: «Saber, desear, arriesgar y guardar silencio».

- **Saber:** Significa, básicamente, que necesitas reunir conocimientos para poder practicar la magia; no solo sabiduría técnica que te permita crear hechizos, sino también la seguridad de que funcionará. Si tienes dudas, éstas influirán negativamente en tu trabajo, impidiendo que los resultados sean eficaces. La magia surge si quien la practica cree en ella, a pesar de que los que están a su alrededor pueden no hacerlo. Sin embargo, esta incredulidad también supone un obstáculo para ella.
- **Desear:** Significa que debes quererlo realmente (como se especifica en la Rede); debes anhelarlo con cada fibra de tu ser. Y, como ocurre en el caso anterior, si te sientes insegura, no hagas nada, porque tus vacilaciones interferirán en la magia.
- **Arriesgar:** Tienes que hacerlo; aunque a veces te he dicho que los hechizos se ponen en marcha cuando los planteas, ¡no surtirán efecto si no los llevas a cabo!
- **Guardar Silencio:** Debes mantener en secreto lo que haces. Este aspecto suele confundir a muchas personas porque, al fin y al cabo, si trabajas en grupo, todos los presentes saben que conjuras. Quizá la mejor manera de explicarte lo que significa es poniéndote un ejemplo: cuando estás furiosa o

muy triste, tus sentimientos son extremadamente fuertes, pero después de contárselo a un amigo íntimo, empiezas a sentirte mejor y estas emociones pierden intensidad. La energía mágica se disipa de una manera parecida. Cuantas más personas sepan lo que pretendes hacer, más dudas aparecerán y producirán una energía independiente que puede influir sobre el resultado o diluir la energía de tu hechizo. Esto explica por qué, cuando se trabaja en grupo, todos tienen que estar de acuerdo. E, incluso en este caso, al terminar es mejor no decir nada.

*Otros factores pueden influir en la magia:*

- Un hechizo no debe interferir en el libre albedrío de una persona, por lo tanto, no podemos hacer un encantamiento para que se enamore y tampoco algo que creamos que le beneficiará, por ejemplo, para que deje de fumar. A pesar de que esto último sería bueno, lo estaríamos haciendo sin el consentimiento del sujeto en cuestión. Lo que sí podemos hacer en este sentido es crear un tipo de hechizo que pueda emplear si lo desea; una vela o un talismán con poderes.
- Los encantamientos no se pueden utilizar para conseguir dinero directamente. Estoy segura de que ya habrás oído esto antes y sabrás también por qué, pero creo que no te hará mal que vuelva a decirte que ¡los hechizos que tienen como objeto obtener compensaciones económicas son un auténtico error! Como el dinero no forma parte del mundo natural, los resultados mágicos pueden ser inesperados y aciagos. Así, por ejemplo, si hace un hechizo para conseguir dinero fácil, puede ocurrirte que te veas envuelta en un accidente de tráfico y que esa compensación económica proceda de la compañía de seguros. Y, sí, has ganado dinero, pero también es algo bastante desagradable en lo que gastarlo. Lo mejor es crear un hechizo para conseguir un buen trabajo o para que te promocionen dentro de una empresa.
- No deberías hacer magia por dinero, aunque sí para cubrir tus gastos. Si alguien te pide que le insufles poder a una joya, una de dos: o te la da o se la cobras. Cuando una persona invierte su tiempo y se esfuerza por ti, lo lógico es que le recompenses con, digamos, un pequeño regalo. Hay una gran diferencia entre prostituir la magia a cambio de dinero y demostrar voluntariamente que aprecias que una persona se haya preocupado por satisfacer tus necesidades.
- Los hechizos no deben utilizarse para impresionar a alguien, para gastar una broma o sin tener una buena razón para llevarlos a cabo. Si malgastas tus recursos mágicos en encantamientos absurdos, no podrás recurrir a ellos cuando realmente lo necesites. Si te apetece probar una nueva técnica y no se te ocurre un motivo para hacerlo, considera la posibilidad de trabajar para la naturaleza.
- La magia funciona mediante el intercambio de energías: cuanta más inviertes en

un hechizo, tanto más efectivo será éste.

- Los resultados de los encantamientos no son inmediatos; a menudo llevan su tiempo. En términos generales, si el problema o el hechizo son muy complejos, tardarán más en solventarse. Lo que ayuda a acelerar el proceso es practicar regularmente.
- Como la magia depende de tu energía, no funcionará bien si estás desequilibrada. Esto significa que no podrás hacer hechizos sanadores si estás enferma, y es mucho mejor esperar que arriesgarte a que las cosas salgan mal.
- No es necesario que los encantamientos rimen para que sus resultados sean los esperados. Si eres una persona a la que se le da bien la poesía y los prefieres de esta manera, entonces hazlos así, pero no es esencial. En algún momento te encontrarás con palabras que no entiendas; en ese caso, no las utilices. Si no sabes lo que significan, tampoco sabrás qué es lo que estás pidiendo.
- La magia no requiere que emplees ropas o utensilios especiales, pero si te parece que con ellos te concentras mejor o que te dan más seguridad, adelante, úsalos. En el próximo capítulo abordaré el tema de canalizar la magia.

A pesar de seguir todos estos consejos, nuestros hechizos quizá no funcionen como esperamos. La razón más común suele ser la falta de previsión. Si no planeas todo el proceso cuidadosamente, tampoco conseguirás lo que desees. A menudo cuentan una historia apócrifa en la que una persona practicó la magia con la intención de conseguir oro y lo que obtuvo a cambio fueron unas flores doradas, un pez dorado y una pequeña moneda. Puede ocurrir también que el resultado que buscábamos se trunque y acabe transformándose en una cadena de acontecimientos totalmente impensados. Éstas son sólo unas cuantas razones por las que debes recordar que es fundamental que planifiques lo que vas a hacer.

De modo que, cuando creas que tienes una buena razón para hacer un hechizo, reflexiona antes de ponerte mano a la obra. Estoy de acuerdo en que algunos asuntos son urgentes, pero son los menos habituales. Al escribir esto me cuesta imaginar algún ejemplo al que no le beneficiarán diez minutos de meditación. Pero si llega el momento en el que tienes dudas, hazte una pregunta: ¿qué sería lo peor que podría ocurrir si me paro a pensar?

Existen, sin embargo, una serie de pasos bastante definidos que te pueden ayudar en este sentido:

- Identifica el problema.
- Busca las causas.
- Decide si la intervención mágica es realmente necesaria.
- Planea el hechizo.
- Comprueba cuáles son los resultados y efectos colaterales potenciales.

- Haz el hechizo.

Cuando tengas planeado llevar a cabo un encantamiento, empieza por pensar detenidamente en el problema y en sus causas. Muy pocas cosas en esta vida son tan inminentes como creemos, así que intenta mirarlo desde distintos ángulos. Esto es esencial cuando el conflicto es de pareja, porque, en esta situación, es casi imposible que puedas contar con las dos versiones. Si prestas atención al origen de la complicación, podrás idear un hechizo que se adapte perfectamente a la ocasión. Por ejemplo: el problema puede ser que una persona se gasta todo su sueldo a principios de mes porque tiene una autoestima muy baja y, para remediar su inseguridad, suele ir de compras. En este caso, en lugar de hacer un hechizo para que le aumenten el sueldo o la asciendan en el trabajo, la solución más simple es ayudarle a recuperar la seguridad en sí misma.



### **PRÁCTICA 1.**

**Mira un programa de televisión en el que se hable de las dificultades de la gente (las telenovelas son el mejor ejemplo). Escoge al personaje más conflictivo y comprueba si puedes identificar cuál es la raíz de todos sus problemas. Inténtalo después de uno o dos episodios y repítelo tras haber visto unos cuantos más.**

Por cierto, he escogido la televisión en lugar de la vida real porque estos individuos son pura ficción y, por lo tanto, sus pesquisas son blancas o negras; mucho menos complejas que las de una persona corriente. Pero, si no la ves, puedes hacer lo mismo con el personaje de un libro, aunque te resultará más complicado.

De esto sacarás en conclusión que un problema concreto suele ser el síntoma de un asunto mucho más profundo y que, a largo plazo, resulta más útil ocuparse directamente de la raíz que distraerse con los indicios. Es posible que leyendo los libros de hechizos hayas pensado que existe una solución específica para cada molestia o problema que nos sale al paso en nuestra vida diaria, pero éstos derivan de otros asuntos que siguen aflorando periódicamente. Te recomiendo que no intentes psicoanalizar a otras personas a menos que estés cualificada, ni tampoco atreverte a tratar sus conflictos. Una cosa es tener la impresión de que un problema tiene una raíz mucho más profunda y otra bien distinta es obligar a ese individuo a que se enfrente a ello. Puede parecerte una contradicción, pero todo depende en realidad de la seriedad

de la cuestión. Por ejemplo: la pasión de una persona por ir de compras puede ser el síntoma de una inseguridad subyacente y está bien abordar el asunto intentando que se sienta mejor consigo misma, en lugar de, por ejemplo, hacer lo posible por que le suban el sueldo. No es, sin embargo, una buena idea andar hurgando en la psique de alguien para saber qué le falta, a menos que nos lo pida expresamente. Además de pensar en cuáles son las causas de un problema, podemos utilizar también nuestra capacidad de meditación y de adivinación para identificarlas.



## PRÁCTICA 2.

**Haz lo mismo que en el ejercicio anterior pero, en esta ocasión, medita acerca del problema en cuestión. Cuando termines, toma nota de las impresiones que hayas tenido. En segundo lugar, utiliza el método de adivinación que más te guste y comprueba si te sirve para obtener más información de las causas.**

En este punto debes recordar que no todas las dificultades de la vida se resuelven mejor con una mediación mágica. Supongamos que la pareja de tu mejor amigo ha roto la relación y que él está destrozado. Ésta ocasión merece, más que un hechizo, que vayas a su casa con una caja de pañuelos y una buena botella de vino. La pena, de hecho, es una emoción que debe seguir un curso natural. Seguramente te parezca duro, pero incluso en los peores momentos de aflicción, las cosas deben seguir un proceso que no ha de quedar interrumpido por un placebo externo. No obstante, y aunque el problema principal no va a mejorar gracias a la magia, existen otros asuntos en los que sí puedes intervenir. Sigamos con el ejemplo de la tristeza; pese a que debes dejar que la pena vaya desapareciendo poco a poco, lo que sí puedes hacer es conseguir que esa persona duerma mucho y bien, o que cuente con la fuerza necesaria para continuar con su vida. Pondré otro caso: si estoy teniendo dificultades para escribir un libro (¡como me suele ocurrir a menudo!), un hechizo para conjugar las palabras «adecuadas» no es la mejor opción. No puedes escribir mágicamente por mí. Pero un poco de ayuda en las tareas y distracciones rutinarias me descargaría lo bastante como para dedicar el resto de mi tiempo a la creatividad. Y también me serviría un conjuro que me trajera inspiración y concentración.

Hay una ocasión particular en la que nunca debes hacer magia, y es para vengarte. Aunque te hagan mucho daño o se lo hayan causado a alguien a quien quieras mucho, no debes crear un hechizo de venganza y tampoco practicar tus ejercicios mágicos cuando la idea revolotee por tu mente. Ese viejo dicho que reza que la venganza es un



plato que se sirve frío, es verdad. Existen, además, maneras mejores de asegurarse de que una persona recibe lo que se merece, pero ya hablaré de esto más adelante.

De modo que el siguiente paso es que decidas si debes hacer o no magia, y si la respuesta es afirmativa, de qué tipo. Esto se divide en otras dos preguntas: ¿qué pasará si no haces nada? Y ¿qué sucederá si conjuras un hechizo concreto? Para responder a la primera puedes utilizar la adivinación y la meditación. Para la segunda tendrás que saber qué tipo de encantamiento deseas usar.



### PRÁCTICA 3.

**Piensa otra vez si los problemas de ese personaje de televisión que escogiste para los demás ejercicios se solucionarían con el empleo de la magia. ¿Sería mejor crear un hechizo dirigido a la raíz del asunto o piensas que mejorando otros aspectos de su vida podría superar esa mala racha? Es posible que, tras un periodo de reflexión, se te ocurran una serie de conjuros. Como esto es sólo un ejercicio, intenta seguir una de estas tres opciones: no hacer nada; lanzar un encantamiento que influya directamente sobre la raíz del problema, u otro diferente que perfeccione la capacidad del individuo para solucionar sus propios conflictos. Lleva a cabo una meditación y una adivinación para cada una de las tres posibilidades y averigua cuáles serían los desenlaces potenciales de los distintos cursos de acción. Descansa después del primero, del segundo y del tercero. Tómate un café o algo así para aclararte la mente antes de pasar al siguiente.**

Cuando se trata de buscar hechizos que puedas aplicar a personas reales, tal vez acabes con más o con menos opciones que en el ejercicio. En algunos casos la solución te parecerá obvia, mientras que en otros quizá te tengas que arriesgar y elegir una entre distintas posibilidades. Recuerda que debes apuntar en tu diario todas tus experiencias. Me doy cuenta de lo mucho que te insisto en que lo hagas, pero te sorprendería comprobar lo útil que puede llegar a ser que, al tiempo que tu magia progresa, puedas consultar cosas que ya hiciste.

El proceso que te lleva a decidir qué hacer puede parecerle largo y lo es, desde luego, al principio. No obstante, y tras un poco de práctica, los pasos se convierten en una solución lógica que tardarás poco en concluir. Debes recordar, de cualquier modo, que la magia no es una solución rápida, de hecho, cuanto más tiempo dedicas a planear y a pensar lo que vas a hacer, más posibilidades tienes de que el hechizo que hagas dé como resultado lo que esperabas. En el siguiente capítulo abordaré algunas

de las técnicas que puedes emplear para hacer encantamientos. Pero, antes de pasar a eso, me gustaría explicarte un par de cosas acerca de la magia.

La Ley del Tres (que ya he mencionado anteriormente) es posible que se refiera también a otro aspecto de la práctica mágica: lanzar hechizos de tres en tres. Para comprenderlo, debes recordar que la brujería no sólo tiene que ver con la magia, sino que es un camino espiritual en sí mismo. A menudo nos referimos a ella como un credo basado en la naturaleza, que nos recuerda que formamos parte de los ciclos de las estaciones y de la Tierra y que buscamos el equilibrio en nuestras vidas y en las relaciones que tenemos con el mundo que nos rodea. Así que no es de extrañar que nuestra magia deba reflejar esto; cuando trabajamos hacemos un conjuro para nosotros mismos, otro para alguien y un tercero para la naturaleza y/o la Tierra, que nos aporta el equilibrio con el planeta en el que vivimos.

Este hechizo de tres puede no ser la opción más práctica en cada ocasión, sobre todo si tienes muchos asuntos pendientes. No obstante, es algo que deberías llevar a cabo por lo menos una vez al mes, quizá durante los ritos Esbat. Hacer un hechizo para la Tierra refuerza nuestra relación con la naturaleza y así le devolvemos una parte de lo que nos ha proporcionado. Éste tiene que beneficiarla de alguna manera; bien protegiendo una especie en vías de extinción, salvaguardando el ecosistema o incluso convenciendo a los conductores para que tengan cuidado de no atropellar a los animales en la carretera. Creando un hechizo para otro nos aseguramos de que nuestra magia no se convierta en algo egocéntrico. Esto sucede a menudo en momentos de estrés. Y hacer encantamiento para ti previene el problema contrario: el de olvidarte de emplear la magia en tu propio beneficio. Muchas brujas jamás llevan a cabo esta última posibilidad. Ya he perdido la cuenta de las ocasiones en las que alguien ha acudido a mí para que le ayudara y, al preguntarle qué encantamientos había hecho, me respondiera que ninguno.



#### **PRÁCTICA 4.**

**Prepárate para el próximo ritual de luna llena trabajando en tres hechizos que harás siguiendo la técnica que ya te he explicado antes. Como sé que a veces la inspiración te puede fallar, incluyo a continuación unas cuantas ideas:**

Para ti: Aumentar la capacidad psíquica. Encontrar a un amigo o a un mentor mágico. Tener más paciencia con los que te rodean.

Para alguien que conozcas: curar una lesión física. Incrementar la seguridad en sí mismo. Conseguirle más tiempo para que se relaje.

Para la naturaleza y la tierra: preservar el ecosistema de una especie en peligro de extinción (que habite en tu zona o de ámbito internacional). Proteger a unos animales concretos; en el lugar donde vivo, por ejemplo, atropellan a muchas liebres porque éstas se dedican a bailar en las carreteras en las noches de luna llena. Que la cosecha sea buena.

**Piensa en el problema, en las causas subyacentes, en si la magia podría solventarlo, en el tipo de hechizo que haría falta, en los resultados potenciales, en los efectos colaterales, etc. Toma algunas notas antes de ponerte manos a la obra, de forma que más adelante puedas compararlas con lo que realmente ocurrió después del intento.**

En ocasiones nos preparamos para uno o varios hechizos concretos y, sin embargo, durante el proceso nos sale al paso algo muchísimo más urgente. Si te llega a suceder esto, sustituye lo más importante e imperioso por aquello que pueda esperar, pero, en cualquier caso, no dejes de pensar en todos los factores. A la mayoría nos recurre que llega un momento en el que tenemos mucho que hacer y bastantes encantamientos que nos exigen que les dediquemos atención. En estas situaciones es mejor que nos ocupemos primero de lo más perentorio, en lugar de intentar hacerlo todo a la vez. Tus recursos mágicos internos son finitos y la energía es limitada. Supongo que te darás cuenta de que después de un fuerte ejercicio físico y mental estás muy cansada. Si tratas de hacer muchas cosas al mismo tiempo, no podrás invertir la energía suficiente en ninguna de ellas. Si realmente tienes que ocuparte de un buen número de cosas a la vez, lo que te recomiendo que hagas es priorizar. No te encargues de más de tres al día y durante no más del mismo número de días consecutivos. Cuando tengas la sensación de no estar dando lo mejor de ti, deja lo que estés haciendo y sigue veinticuatro horas después. Recuerda que lo que pretendes es que tu magia sea eficaz, y no temas pedir ayuda a otras brujas, a las que conoces ya o a través de una buena página de Internet.

Cuanto mayor es el hechizo, más cantidad de magia se requiere para hacerlo efectivo. El encantamiento que yo hice para proteger a las liebres de mi localidad estará un tiempo activo. No obstante, su hubiera querido que cuidara de todas las liebres, lo habría tenido que repetir de forma regular o pedirle a otros que me ayudaran. Ahora bien, si quisiera ir un paso más allá y defender la vida salvaje del planeta entero, tendría pocas posibilidades de éxito, aunque los hechizos que llevara a cabo en esa dirección tendrían un efecto positivo. Sé que te puede parecer

desalentador, pero tienes que verlo desde este punto de vista: ¡el mundo sería un lugar aterrador si un solo hechizo de una bruja bastara para cambiarlo todo! En términos generales, tu magia será más eficaz en aquellas cosas que estén cerca de ti, tanto geográfica como emocionalmente. De ahí que te vaya a salir mejor un conjuro que hagas para tu tía, aunque viva en otro país, que si lo haces para un extraño. No obstante, si ese desconocido está próximo a ti o cuentas con algo que te vincule fuertemente a él, digamos una fotografía suya y cierta información personal (la fecha de nacimiento, etc), te será más fácil ayudarlo. En la magia hay cosas bastante frustrantes, por ejemplo, no saber si los hechizos están funcionando o no. Pero eso no significa que no merezca la pena intentarlo. Quizá no sepa exactamente a qué liebres estoy protegiendo, pero de lo que sí estoy segura es de que estaré salvando unas cuantas.

### **RITUAL MÁGICO DE TRES**

**Coge los hechizos que hayas preparado en la Práctica 4 y, una vez segura de que cuentas con todas las herramientas necesarias, traza el Espacio Sagrado de la manera que sueles hacerlo.**

Empieza con el encantamiento que mayores emociones te despierte, puesto que éste es, sin duda, al que otorgas más importancia. Una vez hecho, podrás dedicar más atención a los siguientes. Al hacer una secuencia de conjuros, que pueden no estar relacionados los unos con los otros, necesitarás descansar entre cada uno y reunir energía independiente para ellos. De modo que la serie debería ser la siguiente: reunir energía, hechizo, descanso, reunir energía, hechizo, descanso, reunir energía, hechizo, descanso. Si consagras o bendices objetos, como un talismán o un amuleto, te aconsejo que tengas a mano algún tipo de tela en la que envolverlos y que los dejes en un lateral del altar antes de pasar al siguiente encantamiento. Las velas, por ejemplo, las puedes colocar en la parte de atrás, dejando así el centro para continuar con el siguiente hechizo.

Cuando hayas terminado los tres, recógelo todo, guarda las velas y otros utensilios con cuidado y anota en tu diario la experiencia.

He mencionado brevemente los talismanes y amuletos, pero hay muchísimas maneras de canalizar la magia, algunas de las cuales explicaré en el próximo capítulo.

## Capítulo VIII



### Métodos Mágicos

*Pese a que es perfectamente posible que hagamos nuestros hechizos y magia en un plano astral o psíquico sin utensilios o equipo de ningún tipo, a la mayoría nos resulta más sencillo si no hacerlo todo con material, por lo menos combinarlos. Las herramientas nos ayudan a centrarnos en el propósito del hechizo y en su objeto. Nos permiten hacer un encantamiento que otros puedan activar cuando lo consideren conveniente. Nos recuerdan las características básicas de la brujería y el lugar que ocupan en nuestra magia.*

Estos métodos nos sirven también para crear la atmósfera y el entorno más adecuados para llevar a cabo el objetivo mágico y acumular la energía, la concentración y la fortaleza necesarias. Cuando trabajamos en grupo, nos ayudan a mantenernos centrado en la misma cosa a la vez. Aunque, en realidad, muy pocos son realmente esenciales. Si crees que puedes trabajar sin ellos, hazlo, pero si te ocurre como a mí, que te gusta facilitar las cosas cada cierto tiempo, utiliza entonces aquellas que te sean más útiles.

En términos generales, las herramientas mágicas se dividen en tres grupos:

- *Utensilios de la brujería:* Son los que colocas sobre el altar y, en general, todo el equipo de trabajo, incluyendo aquellas cosas que utilizas para crear el Espacio Sagrado.
- *Vínculos con el sujeto:* Éstos te garantizan una conexión mayor con las personas u objetos para los que trabajas. Son, por ejemplo, fotografías, dibujos, descripciones, información personal e incluso muestras de cabello o de uñas.
- *Métodos mágicos:* Los instrumentos: las velas, las cuerdas, los amuletos, los talismanes, etc, que ponen la magia en marcha y que tienen diversos usos.

Como me gusta dejarlo todo muy claro, hablaré de los tres a lo largo de este capítulo, aunque estoy segura de que a estas alturas ya estarás bastante familiarizada con los de la primera categoría. Los otros dos los trataré más al detalle porque, básicamente, a ellos les corresponde esta sección. Con algunos ya habrás trabajado y otros puedes no conocerlos o llevar tiempo sin pensar en ellos. A muchas brujas les ocurre que acaban cayendo en una especie de rutina mágica en la que se dedican a realizar siempre los mismos hechizos y a emplear las mismas técnicas, con sus debidas variaciones, para casi cada acto de magia que llevan a cabo. Y esto es

perfectamente comprensible porque solemos desarrollar unas preferencias hacia algunos tipos de conjuros, quizá porque los hemos probado y sabemos que funcionan o porque el método en cuestión se adapta mejor a nuestra forma de vida. No obstante, a veces nos empeñamos en una cosa y olvidamos que existen otras alternativas.

### LOS UTENSILIOS DE LA BRUJERÍA

Como este libro está orientado a las brujas que ya tienen cierta base y experiencia mágica, me limitaré a describírtelos brevemente:

- *Altar*: La superficie sobre la cual dejas las herramientas y otro equipo, y en la que trabajas. A menos que estés haciéndolo todo en el astral, necesitarás un espacio, incluso aunque no sea más que una zona despejada en el suelo.
- *Mantel del altar*: Es un paño o tela que lo tapa, que define su empleo en el contexto mágico y que protege la superficie contra los derrames de la cera de las velas, etc.
- *Pentagrama del altar*: Un tablero o piedra plana que tenga inscrita una estrella de cinco puntas encerrada dentro de un círculo. Es la base sobre la que se hacen los hechizos y cualquier otro trabajo tangible que requiera un apoyo firme.
- *Símbolos de los elementos*: Representan a los cinco elementos: Aire, Fuego, Agua, Tierra y Espíritu: incienso en un incensario para el primero, una vela encendida para el segundo, un cuenco con agua para el tercero, sal en un recipiente para el cuarto. ¡No hace falta recurrir a esto en el exterior porque fuera los elementos están presentes por sí solos!
- *Velas del altar*: Normalmente se utilizan dos: una para honrar a la Diosa y otra para el Dios. Para esto también se pueden emplear estatuas, dibujos y otros emblemas.
- *Athame*: Es la espada o cuchillo de las brujas. Lo normal es que tenga la empuñadura negra, doble filo y una hoja de aproximadamente veintitrés centímetros de longitud. Se utiliza para invocar y desterrar a los elementos y energías alternativas. Los athamés también se pueden hacer con cuerno, madera y otros materiales.
- *Cáliz*: Es un símbolo de la Diosa y puede ser de madera, de piedra, de cristal o de metal. Contiene el vino que se emplea en el Rito del Vino y de las Tartas o en el Gran Rito.
- *Bolline*: Es un cuchillo con empuñadura blanca. Con él trabajan las brujas y lo emplean siempre que necesitan contar algo (las hierbas, por ejemplo) o para inscribir símbolos.
- *Varita*: Se trata de un trozo de madera que se escoge con sumo cuidado y que debe tener la misma medida que el antebrazo de su propietario; se esgrime

también durante la invocación y para desterrar.

- *Hisopo*: Es un pequeño manojito de ramitas que se atan juntas para formar un cepillo. EL hisopo se emplea para rociar agua y a veces aceite por un lugar determinado.
- *Escoba*: Es la típica escoba de las brujas. Representa la fertilidad y se usa en la Unión de Manos, además de para barrer las energías negativas del Círculo y de otras zonas.
- *Caldero*: Contiene el fuego cuando se trabaja en el exterior y su objetivo es el de proteger el entorno. En ocasiones se recurre a él para escudriñar, y debería estar hecho de metal ;no de plástico!
- *Cuerdas*: Consideramos que forman parte del equipo del altar porque se suelen emplear en las iniciaciones y en la magia de las cuerdas y los nudos.
- *Luces de los cuartos*: Sirven para trazar los límites exteriores del Círculo y se emplean, sobre todo, cuando trabajamos en grupo y al aire libre, aunque algunos las usan también en el interior para acordarse de dónde están los cuartos.
- *Espada*: La utilizan los miembros de los covens para trazar el Círculo. Las brujas solitarias rara vez las emplean, aunque la mayoría tiene una. Yo a veces la empuño cuando esto en mi casa y a solas.
- *Látigo*: Muy típico de los grupos gardnerianos. Tiene poca utilidad fuera de los grupos formales.

Existen además otras herramientas como el báculo y el bidente, aunque se emplean menos hoy en día. Usamos, por otro lado, cosas más prácticas, como las cerillas, los apagavelas, etc, que de sobra sabemos para qué sirven, y también ciertos objetos que velan por la seguridad, como las palmatorias o candelabros y, si pretendes encender fuego dentro de casa, cubos de agua para apagarlo en caso de que se descontrole. Creo que no debería recordarte que tienes que mantener todos los utensilios en buenas condiciones y limpios para que funcionen como es debido.



### PRÁCTICA 1.

**Piensa en las herramientas mágicas que has ido adquiriendo a lo largo de tu aprendizaje y también en las que te gustaría tener más adelante. Puedes hacerlo mentalmente, escribir una lista o sacarlas directamente. Repasa los usos que les has dado; esto te puede parecer interesante porque tenemos tendencia a utilizar las cosas nuevas cuando las adquirimos, pero al final, solemos limitarnos a**

**emplear las que ya conocemos y que sabemos que son efectivas. Reflexiona sobre le esenciales y útiles que son para tu trabajo y en cuánto apoyo crees que te proporcionan.**

Como cada cual tiene sus preferencias, no existe una respuesta concreta para este ejercicio. Imagina, por último, que te vas de casa sin llevarte contigo cualquiera de tus utensilios y de pronto te surge la necesidad de hacer un hechizo. ¿Con qué podrías sustituirlos?

## **VÍNCULOS CON EL SUJETO**

Si trabajas para ti, para alguien que conoces bien y al que te resulta fácil visualizar, o para una persona que esté presente, lo más probable es que no necesites ningún vínculo físico para llevar a cabo tu magia. Pero si el sujeto está lejos, apenas has tenido trato con él o no lo conoces en absoluto, entonces te hará bien contar con una conexión tangible. Como son nuestra concentración y energía interiores las que ponen en marcha la magia, cuanta menos atención y energía dediquemos a la persona, tanta más podremos dirigir al acto mágico en cuestión. Existen tres tipos básicos de vínculo:

- *Imágenes de la persona:* Cuando el objetivo es una persona, lo más útil es una fotografía. Antiguamente las brujas fabricaban un *fith-fath* o imagen de barro o de cera. Tenía que parecerse lo máximo posible al sujeto en cuestión y en ocasiones hasta le ponían cabellos, uñas o gota de la sangre de la persona porque así se fortalecía el vínculo. A pesar de lo que se cree, el *fith-fath* no se empleaba sólo para maldecir o embrujar, sino también en la magia curativa y de fertilidad. Unas cuantas brujas siguen empleándolo hoy en día, y en ocasiones incluso recortar la cabeza del sujeto de una fotografía y se la ponen al *fith-fath*. Aunque puedes usar las muestras de cabello y uñas, no te recomiendo que utilices la sangre porque no es higiénico ni seguro. Además de las fotografías y el *fith-fath*, te servirán cosas como la fecha de nacimiento, el signo del zodiaco o su color preferido, cualquier información que te ayude a pensar en esa persona como en alguien a quien conozcas.
- *Objetos que representan a la persona:* En ocasiones se te pedirá que trabajes para alguien de quien ni siquiera tiene una descripción física razonable, en cuyo caso necesitarás tantos datos como te sea posible recopilar. Con todo ello podrás crear una imagen o escoger un objeto que represente al sujeto. Supón, por ejemplo, que se te pide que hagas algo por Anna: te han proporcionado la fecha en que nació y, por lo tanto, sabes qué edad tiene y de qué signo es, te comentan además que le encantan los gatos, que adora el color azul y que es una gran jardinera. Existen diversas maneras de incorporar esta información a un hechizo



para Anna. Puedes escribir su nombre en el centro de una hoja de papel azul y dibuja alrededor el sigilo de su signo solar, así como algunos retratos de gatos y de flores, o grabar todos los signos en la cera de una vela azul o en una cuyo color esté relacionado con su signo solar. Puedes utilizar una gema, una piedra o una flor para simbolizarla. Cualquiera de estas opciones es una buena forma de sustituir su imagen, pero para aumentar el vínculo debes bautizar formalmente el objeto (lo explico más adelante).

- *Objetos que representan cosas:* Casi de la misma manera puedes elegir un objeto o imagen para representar una cosa o una idea en lugar de a un individuo. En algunos casos la elección es bien sencilla: un coche de juguete representa a uno de verdad, o una concha, algo relacionado con el mar. Si trabajas para una especie animal te debería resultar fácil encontrar una fotografía o un dibujo de ella; de hecho, si cuentas con acceso a Internet, habrá muy pocas cosas a las que no puedas acceder. En otros casos tal vez tengas que ser más creativa, pero lo primordial es que el objeto represente para ti, y sólo para ti, aquello para lo que estás formulando tu hechizo. En este punto, como en el anterior, el vínculo se refuerza al bautizarlo.

## **BAUTIZAR UN OBJETO**

El proceso de otorgar un nombre es muy similar a los anteriores e independiente del empleo del *fith-fath*, de la fotografía o de algo que hayas creado personalmente. Lo habitual es que lo prepares fuera del Círculo y antes de los ritos, y que el bautizo tenga lugar dentro del Espacio Sagrado y durante la primera parte del hechizo. Yo prefiero, siempre que tengo ocasión, hacer el objeto el día anterior, porque encuentro que una noche de meditación previa me ayuda a concentrarme más en el bautizo.

**Una vez que hayas creado el Espacio Sagrado, pasarás el objeto por cada elemento recitando las siguientes palabras:**

*Convoco al elemento del Aire (Fuego, Agua, Tierra) para que atestigüe que yo (tu nombre) bautizo este (el objeto que sea) a través del elemento del Aire (Fuego, Agua, Tierra). Y que se ha convertido en (nombre que le das) dentro de este Círculo y en estos ritos. Ésta es mi voluntad. Bendita sea.*

**Mientras llevas a cabo esto, visualiza la esencia del sujeto entrando y transformándose en uno con el vínculo. Es evidente que tendrás que hacer algunos ajustes según los objetos que utilices; por ejemplo, podrás sumergir un sólido en agua sin problemas, pero si utilizas papel bastará con que lo salpiques ligeramente; además, cualquier cosa inflamable o de metal deberás pasarla por**

**encima de la llama de una vela y no a través de ella.**

**El segundo paso es que lo sostengas con ambas manos y se lo presentes a la Diosa y al Dios diciendo:**

*Diosa y Dios todopoderosos, yo (tu nombre) os presento esto como (nombre que le has dado al objeto), al que he bautizado a través de los elementos del Aire, el Fuego, el Agua y la Tierra y frente a vuestra atenta mirada. Os pido que la magia que lleve a cabo sobre él alcance sin dilación su auténtico destino. Benditos seáis.*

**Para sellar el bautizo, dibuja un pentáculo de invocación sobre el objeto. Si se quiere, se puede trazar imitando la disposición de los números en la esfera de un reloj. EL orden de las puntas sería el siguiente: 12, 7, 3, 5, y 12. Recuerda que necesitarás las seis puntas para completar las cinco líneas del pentáculo.**

**A algunas brujas también les gusta consagrarlo con aceite y, si te complace la idea, te sugiero que lo hagas después de pasar el objeto por los elementos, pero antes de presentárselo a las deidades. Úngelo con el aceite dentro de un pentáculo de invocación y di lo siguiente:**

*Unjo esto con el aceite, tanpreciado por los antiguos dioses, que ahora seas en verdad (el nombre del sujeto) y un conducto de la magia para (di cuál es el propósito de tu hechizo). Bendito seas.*

**Cuando hayas completado el bautizo podrás realizar el conjuro pertinente.**

Si has bautizado correctamente al objeto, pasará a convertirse en la persona en ése y en otros tantos círculos. Cualquier hechizo que hagas le llegará al sujeto para el que lo hiciste; se trata, como ves, de una magia empática. Al completar el conjuro y deshacer el Círculo, mantenlo intacto hasta que estés segura de que todo ha funcionado de la manera esperada porque quizá tengas que recurrir a él nuevamente para reforzar los efectos. Pero, en cualquier caso, deberás cuidarlo mucho porque representa una fuerte conexión con el individuo y su bienestar es tu responsabilidad. Si sufre algún daño accidental, por ejemplo, caerse, no ocurrirá nada pues sólo responde a la intención mágica. No obstante, las acciones deliberadas que se lleven a cabo dentro de un Círculo, incluso aunque las haga otra persona, sí repercutirán sobre él. Ésta no es una cuestión de confianza, pues recuerdo que, en una ocasión, una de mis compañeras brujas estuvo a punto de utilizar un *fith-fath* pensando que no le pertenecía a nadie. Y esta equivocación tan simple se repite con mucha más frecuencia cuando lo que se emplean son cosas como las velas o las piedras. ¡Así que

lo mejor es que lo guardes todo a buen recaudo!



## PRÁCTICA 2.

**Escoge a tres personas a las que conozcas muy bien. Concibe para cada una de ellas tres métodos que te sirvan para crear un vínculo mágico. Esto significa que deberías terminar el proceso con nueve conexiones distintas. No te limites a utilizar los que te he proporcionado, inventa algunos nuevos. Examina qué vínculo tienen mayor relación con los individuos para los que los hiciste.**

Al igual que en el ejercicio de los utensilios, verás que te sientes más cómoda con unas técnicas que con otras. Toma nota de cuál o cuáles son las que más te complacen.

## MÉTODOS MÁGICOS

En este apartado no hablaré sólo de los objetos a través de los cuales canalizas la magia, sino también de qué uso puedes darles. Aunque los abordaré de una forma independiente y te proporcionaré algunos ejemplos sobre cómo debes emplearlos, no son ni muchísimo menos exclusivos; podrás, si lo deseas, adaptar los métodos con otras finalidades distintas. Cuantas con la posibilidad, además, de combinarlos e incluso de crear unos nuevos. En los hechizos, por ejemplo, te he facilitado pistas sobre cómo hacerlos, pero ahora ya estarás más que familiarizada con lo que necesitas para llevarlos a buen término tú sola.

## MAGIA CON VELAS

Las brujas solitarias son las que más recurren a las velas para hacer sus hechizos porque son fáciles de conseguir y sus efectos no suelen defraudarlas. No sufren además el acoso o los comentarios despectivos de sus amigos o familiares, porque muchísimas personas utilizan las velas como objetos decorativos. Pueden inscribir sigilos y/o ungirlos con aceite para aumentar sus propiedades, además de combinarlas con otras cosas como los cristales. Las velas se escogen por su color para incrementar sus efectos, aunque las blancas son polivalentes; sirven para todo. Algunos opinan que las fabricadas sólo con un color son mejores que aquellas bañadas con una capa de ese mismo tono, pero cuyo núcleo es, sin embargo, blanco. La mayoría de las brujas suele tener guardado un surtido de velas para utilizarlas en sus hechizos. Estas,

además, tienen la ventaja añadida de que no requieren grandes ni complejos preparativos.

Entre los ejemplos en los que se emplean las velas para usos mágicos están los siguientes:

- *Para curar:* Escoge una vela que, o bien represente a la persona por su color (quizá porque sea su favorito), o lavanda, porque éste es el tono de la recuperación. Úngela con una mezcla de aceites pensados para ese individuo concreto o, como en el caso anterior, con aceite de lavanda. Debes empezar a impregnar la vela desde dentro y hacia los extremos. No la lubriques demasiado porque podría prenderse entera. Mientras la unges, visualiza a la persona haciéndose más fuerte y curándose más deprisa. Una vez terminado este paso, sostenla erguida en las dos manos y libera tu aliento sobre ella de abajo arriba y una vez más a la inversa. Debes visualizar siempre tu respiración y, por tanto, tu propósito llenado la vela. Al finalizar, sitúa la vela en un candelabro y enciéndela. Deja que se consuma por completo. Si no puedes, vuelve a prenderla todos los días sobre la misma hora, para que se acabe en tres días.
- *Para la coherencia o la claridad de mente:* Coge una vela amarilla e inscribe en ella el sigilo del Aire, que es como ya sabrás, también el del pensamiento. Aproximadamente a un tercio de la mecha ata un hilo amarillo con tres nudos, para que no cuelgue. Enciende la vela y visualiza tu mente quedándose en blanco y concentrándose. Colócala en su palmatoria y encima de un plato ancho o sartén para que cuando caiga el hilo no se prenda nada. Cuando esto ocurra, apaga la vela si quieres y déjala a un lado por si necesitaras hacer el mismo hechizo en otro momento.
- *Para la reconciliación:* Pincha en una vela rosa, aproximadamente hacia el centro, dos alfileres. Ponlos en lados opuestos. Enciéndela y, mientras se consume, visualiza a la pareja encontrándose y resolviendo sus diferencias. Cuando la vela llegue a los alfileres, éstos se caerán; apártalos y deja que siga quemándose hasta el final. Al terminar, dale un alfiler a cada miembro de esa pareja o colócalos en un lugar por el que pasen a menudo. Este hechizo les proporcionará la oportunidad de aclarar las discrepancias después de una pelea o de una discusión, pero no garantiza que se vayan a reconciliar, sobre todo si una o las dos partes no pone empeño en que eso suceda.

Si preparas la vela con un propósito concreto, no debes utilizarla para otra cosa. Si tu intención era realizar un conjuro concreto pero luego la empleas para otro distinto, ¡lo más probable es que obtengas como resultado un efecto mágico confuso! Asimismo, evita usarla como elemento decorativo, a menos que lo que quieras sea intensificar la magia en un momento dado. Si haces tus propias velas, podrás servirte

de los despojos de otras que ya hayas empleado en algunos hechizos, siempre y cuando te acuerdes de hacer el pentagrama de destierro (utilizando, como te he explicado antes, los números de la esfera de un reloj: 7, 12, 5, 9, 3, 7) sobre la cera derretida.

Creo que no está de más que te advierta que debes ser extremadamente cuidadosa y responsable cuando llesves a cabo tu magia con las velas, pues éstas son las responsables de más de un incendio doméstico. Deben estar siempre en un candelabro o en una palmatoria segura, alejadas de tejidos inflamables y de las corrientes de aire. Lo ideal sería, además, que las colocaras encima de algo incombustible y que no quede dañado por las gotas de cera caliente que pueden caer sobre él. Si trabajas con ellas encendidas, asegúrate de situarlas de una forma que no tengas que colocarlas, pasar por encima o rodearlas para nada. No debes dejarlas nunca desatendidas y tampoco consumiéndose mientras duermes.

#### **MAGIA CON FITH-FATHS Y MUÑECAS**

Como ya he dicho antes, los *fith-fath* suelen estar hechos de cera o barro. Los mejores son los que haces tú misma porque visualizas el objetivo del conjuro en el proceso de fabricación. No obstante, tienes la posibilidad de comprarlos ya hechos (de cera) y algunos incluso cuentan con ciertas aberturas en las que podrás colocar otros detalles que tengas de la persona. Pero no te dejes tentar ni utilices los que están fabricados con materiales artificiales.

Aunque los sustantivos «*fith-faths*» y «muñecas» a veces se emplean indistintamente, las segundas suelen estar hechas de tela, preferiblemente con algún retal de una prenda que utilice el sujeto para el que hacemos el hechizo. En el relleno puedes incluir otros vínculos y algunos símbolos relacionados con el conjuro.

Tanto los *fith-faths* como las muñecas se usan en hechizos de larga duración, como por ejemplo:

- *En los de fertilidad*: Es probablemente para lo que más se utilizan los *fith-faths*. Si una mujer te pide quedarse encinta, haz uno imitando la apariencia de una embarazada en los últimos meses de gestación. Lo habitual es atarle un hilo rojo alrededor para asegurarse de que se quedará embarazada y quitárselo solamente cuando el proceso haya seguido su curso natural, y para facilitar la concepción. Puedes inscribir en el *fith-fath* las iniciales de la mujer o de la pareja y bautizarlo.
- *En los de prosperidad*: Viste la muñeca de verde y utiliza hilos dorados y plateados para bordar símbolos de prosperidad y de seguridad. Puedes, asimismo, coserle monedas pequeñas y botones metálicos que representan el dinero.

## AMULETOS Y TALISMANES

Lo normal es que los amuletos sean tridimensionales, como joyas o pequeños objetos; pueden también ser piedras o imágenes no muy grandes hechas de barro o materiales similares. Los talismanes suelen ser de papel, pergamino o tela. Y, como ocurre a menudo, a estos dos términos también se los suele confundir. Ambos están concebidos para hechizos prolongados, como son los de protección, o que pretenden desencadenar un cambio permanente. Cuando su uso es personal, el amuleto se hace para llevarlo, mientras que el talismán se guarda, por ejemplo, en la cartera. Es evidente que, en este caso, la elección depende de si el individuo se siente más cómodo con una joya o si prefiere guardarse un papel. Si su objetivo es servir de protección de una casa o de un coche, el método dependerá de lo práctico que sea. Yo salvaguado mi hogar con un talismán de pergamino adosado a la puerta, y no he escogido, en cambio, colgar un objeto cerca de la entrada porque seguramente los gatos se sentirían muy tentados de andar jugueteando con él. En el coche, sin embargo, tengo un amuleto porque la humedad del interior estropearía cualquier material orgánico.

- *Aumentar la confianza en uno mismo:* Coge un fragmento de cuarzo rosa, suelto o engarzado en una joya, e imbúyele poder en el Círculo pasándolo por los elementos. Se hace de una forma parecida al bautizo, pero, en lugar de darle un nombre al objeto, lo que le brindas es la energía que necesita para cumplir el propósito para el que ha sido concebido.
- *Proteger a la familia:* Tendrás que crear un talismán para cada una de las entradas a tu casa. Haz un círculo de unos cuantos centímetros de diámetro en un papel duro y dorado. En el centro dibuja tu casa y, alrededor, pinta los retratos de las personas y animales que vivan contigo. No hace falta que las imágenes sean una obra de arte, pero sí que las reconozcas tú. Llévatelo al Círculo e insúflale poder de la misma manera que en el caso anterior. Una vez hecho, enmarca cada una de las imágenes en un círculo de tinta roja cerca del margen exterior de la hoja. Dale la vuelta y dibuja un pentagrama en el reverso al tiempo que invocas a la Diosa y al Dios. Cuando hayas completado el ritual, coloca los talismanes en las entradas a tu casa. Antaño se recomendaba que se enterraran bajo el umbral de la puerta, pero hoy ese consejo es inviable en la mayoría de los casos.

## OTROS HECHIZOS EN PAPEL Y PERGAMINO.

Puedes canalizar tus hechizos a través del papel y/o del pergamino en los casos en los que quieras librarte de algo indeseado, como las viejas costumbres, los rencores muy arraigados, etc. Escribe los detalles del asunto en papel y quémallo, entierra las cenizas o deja que se las lleve el viento, aunque también cabe la opción de hacer

trizas el papel y tirar los pedazos al agua de un río o en el mar.

- *Para dar por zanjada una relación estancada:* En ocasiones concluimos una relación con una persona pero no somos capaces de dejar atrás el pasado. Puede ocurrirnos tras un divorcio, una ruptura más o menos abrupta o sencillamente porque la pena no nos permite rehacer nuestra vida. Pero esto no sólo acontece a nivel personal, puede suceder también en el trabajo, en los negocios, etc. El impacto emocional es tan fuerte a veces que no podremos levantar la cabeza. Escribe, por tanto, en un papel fino todos los pensamientos y sentimientos que tengas sobre ese tema particular. Recopila tantos detalles como puedas. Tal vez lo mejor sea que dediques varios días a reunir la información porque así no te olvidarás de nada. Llévate el papel a un lugar donde fluya el agua y léelo detenidamente. Rómpelo y tira los restos al agua. Al hacerlo, visualiza cómo ésta llega hasta el mar y te libera de toda la tristeza y de las preocupaciones. Una vez hecho, lávate literalmente las manos en el mismo lugar.

#### **SAQUITOS**

Con ellos podemos hacer también hechizos de carácter prolongado. Suelen ser pequeñas bolsitas hechas de una tela de un color apropiado para el propósito y rellenas de una mezcla de hierbas combinadas específicamente para lo que pretender llevar a cabo. Los saquitos los puedes colgar en las habitaciones o en los vehículos, también ponerlos en la cama y llevarlos o guardarlos. Son una manera estupenda de entregarle un hechizo a una persona para que ésta lo utilice cuando quiera.

- *Sueño reparador:* Traza un círculo de aproximadamente quince centímetros de diámetro en una tela de color lavanda. En el centro coloca unas ramitas secas de lavanda, de camomila y un puñadito de sal marina gorda. Recoge los extremos y átalos con un lazo malva. Que no esté tirante; tiene que ser suave porque lo colocarás debajo de la almohada. Imbúyele poder dentro del Círculo pasándolo por los elementos. Si vas a dárselo a otra persona, envuélvelo con cuidado en papel de seda antes de completar el ritual.

#### **MAGIA CON CUERDAS Y NUDOS**

Las cuerdas y los nudos se han utilizado durante años para retrasar el efecto de los hechizos o para desencadenarlos de forma paulatina. El ejemplo más recurrente es, quizá, el del conjuro del viento que solían comprar los marineros. En este caso se preparaba una cuerda con tres nudos a la que se le insuflaba el poder pertinente. El marinero desataba el primero, el segundo y hasta el tercer nudo dependiendo de la fuerza de la brisa que le hiciera falta. Pero la magia de las cuerdas no se termina aquí; se puede usar para crear hechizos que se hagan efectivos de manera sosegada y que

completan aspectos muy diversos de nuestras vidas. Cuando hablo de cuerdas no me refiero exclusivamente a ellas, lo cierto es que puedes emplear cualquier cosa que puedas atar: hilo, cable e incluso pelo. Si el hechizo exige que se deshagan los nudos, entonces conviene que lo que utilices sea lo bastante grueso como para cumplir con este objetivo. Lo ideal es que recurras a materiales naturales, no sintéticos, y que los nudos que ates tengan más de un propósito mágico; fíjate, además, en que los extremos de la cuerda estén cosidos:

- *Hechizo para la memoria:* Cuando tengas que recordar una serie de cosas, haz una lista de todas ellas y métela, junto con una cuerda fina de color amarillo, en el interior del Círculo. Visualiza cada uno de los apartados del inventario y dilo en voz alta tres veces, al tiempo que atas un nudo en la cuerda. Una vez atados todos, consagra la cuerda pasándola por los elementos y llévala contigo hasta que ya no la necesites.
- *Hechizo para curar la hinchazón:* Para calmar el dolor y la hinchazón causados por una torcedura, ata una cuerda negra y roja alrededor de la parte afectada y déjala ahí durante una noche. Obviamente no deberá estar muy apretada, más bien suelta para que no estorbe al flujo sanguíneo. Desátala por la mañana y entiérrala al norte de tu hogar. Dibuja un pentagrama de destierro sobre el lugar donde la sepultaste.

#### **CORRESPONDENCIAS Y SIGILOS.**

Otros dos métodos mágicos de los que se habla a menudo son las correspondencias y los sigilos.

- *Las correspondencias* son sencillamente la relación entre una cosa y otra; por ejemplo, el color de una vela muchas veces se escoge porque guarda una conexión con el objetivo del hechizo; así el lavanda se emplea para la curación, el verde para la fertilidad, etc. Aunque las correspondencias pueden ser tan útiles como los vínculos, no son esenciales. Si te son de ayuda, perfecto, pero no es necesario que inviertas varias horas en memorizar las tablas de sus significados para realizar tus conjuros.
- *Los sigilos* son los símbolos escritos que una bruja crea para representar una cosa determinada, de la misma manera que una empresa diseña un logotipo que la represente a ella y al producto que vende. El sigilo puede encarnar a una persona y ser algo tan simple como sus iniciales cinceladas en la superficie de una vela, o a un hechizo.

Al igual que en otras ocasiones, tu magia no va a funcionar sólo porque utilices estas técnicas, lo que importa realmente es de qué manera lo haces.



## OTROS MÉTODOS

Existen tantísimas formas de llevar a cabo los conjuros que me sería imposible explicarlas todas aquí, aunque abordo algunas en mis otros libros. Lo cierto es que puedes imbuirte poder a casi cualquier cosa para realizar un encantamiento; a lo que ya he mencionado y a utensilios menos obvios como, por ejemplo, las plantas o alguna ofrenda de fabricación propia. Si deseas curar a un miembro de tu familia o a un amigo, puedes cocinarle una comida que contenga hierbas curativas e insuflarle poder al alimento. Los jabones, las sales de baño y los perfumes también constituyen un medio efectivo para canalizar un hechizo. Puedes otorgarle poder a un disco compacto o a una cinta, también a las joyas, a unas flores e incluso a unos bombones. Y como puedes almacenar tu conjuro en casi cualquier cosa, es fundamental que uses tu magia de forma segura y sabia porque la gente podría llegar a desconfiar de la buena voluntad con la que haces tus obsequios. Después de todo, muchos dicen que hay que tener mucho cuidado a la hora de aceptar un regalo de una bruja porque, a menos que confíes en ella ciegamente, ¡nunca sabes lo que le habrá añadido!



### PRÁCTICA 3.

**Piensa en un hechizo relativamente sencillo que tuvieras previsto hacer o, si ya tenías otro en mente, toma éste como punto de partida. Reflexiona sobre cómo podrías llevarlo a cabo con cualquiera de los métodos que te he explicado. Si te ves capaz, intenta inventar una técnica nueva. ¿Cómo podrías entregárselo a otra persona, tanto directa como indirectamente, y también mediante la versión retardada, de modo que pudiera activarlo cuando quisiera?**

Si has estado escribiendo un Libro de las Sombras, quizá encuentres útil revisar tus antiguos trabajos y plantearte si cabía la posibilidad de haberlos hecho de maneras distintas.

Los métodos mágicos se ven sólo limitados por tu imaginación y por tu habilidad para utilizarlos y para canalizar la energía. A pesar de lo que te han podido decir, no existen unas herramientas, vínculos u objetos que sean «correctos» para hacer magia. Imagina que pudieras viajar libremente en el tiempo y en el espacio: ¿crees que las brujas, chamanes y los demás individuos relacionados con la magia de la vieja Europa, Asia, Australasia, las Américas, etc, utilizarían todos los mismos utensilios, métodos y técnicas? Pues evidentemente no, porque tenían diferencias físicas,

culturales y legales. Las brujas modernas también se diferencian entre ellas, incluso aunque vivan en la misma región, con más razón si viven en otros países. Hay otros muchos factores que influyen también en esta desigualdad; ahora, por ejemplo, uso muchas hierbas y plantas de mi jardín para llevar a cabo mis hechizos, pero antes, cuando no tenía acceso a estos ingredientes naturales, basaba casi toda mi magia en las velas. Y, como ya he dicho anteriormente, todos tenemos nuestras preferencias. Pero, aunque están bien que utilices aquellas técnicas que has probado y demostrado que sirven a tus propósitos, no debes olvidar que existen otras maneras de hacer las cosas. Si no lo tienes en mente puede llegar a ocurrirte que la magia se estanque o, lo que es peor, que te veas incapacitada para pensar en otras técnicas novedosas cuando, por alguna razón, no puedas acceder a las que empleas habitualmente.

En cualquier caso, a todas las brujas nos sucede que, en ocasiones, no podemos trabajar con objetos tangibles. Quizá porque estamos de viaje, visitando a algún amigo o sencillamente hemos decidido salir ese día. En estas circunstancias puede que no tengas la oportunidad de encender una vela y mucho menos de crear y de bautizar un *fith-fath*. Y es en este caso en el que debes poder trabajar en un plano completamente distinto.

## Capítulo IX



### Trabajar en el Plano Astral

*Hasta cierto punto desarrollamos todos nuestros rituales y trabajos mágicos en el plano astral. El Espacio Sagrado que creamos en el aquí y ahora se encuentra también en el astral, y las energías que usamos en los hechizos provienen y funcionan gracias a él. Este plano no está ni en otro lugar ni en otro tiempo, sino que es una parte distinta de la existencia.*

Ya te he dicho que al trazar el Círculo creas «un espacio entre mundos y un tiempo ajeno al tiempo» y esto implica que tu Espacio Sagrado están en los dos mundos a la vez: en el físico y también en el espiritual. El astral es diferente a donde te encuentras ahora y guarda relación con el pasado y con el futuro. Está en todas partes y en ninguna, y representa todos los cuáhdos. No existen palabras especiales, señales, pociones o inciensos que te vayan a transportar directamente de este plano al otro; se trata más bien de que transfieras tu energía interior o tu «yo». Y aunque esto pueda parecer desalentador, ten en cuenta que diversos estados de meditación te llevarán hasta allí, así como que acumules poder, que traces el Círculo o llesves a cabo otras muchas técnicas mágicas. Una vez aclarada la cuestión, conviene que sepas que la gente suele hablar de «trabajar en el astral» cuando se refiere a las acciones que tienen lugar sólo en el plano espiritual y no en ambos.

El plano o nivel psíquico no equivale enteramente al astral. En lo psíquico tienen cabida todos los tipos de adivinación cuyas energías están vinculadas al astral y que nos permiten acceder a nuestro yo interior. Y como sucede habitualmente, los dos términos mágicos se solapan o se utilizan indistintamente. El problema está en que existen infinidad de planos del ser, tantos como capas tiene una cebolla. Éstos coinciden y entran en contacto de muchas maneras, y a veces las barreras son tan difíciles de distinguir como lo son la duermevela, el dormir y el soñar.

Las brujas y otros muchos aficionados a la magia se mueven a menudo por el astral. Allí crean lugares de trabajo permanentes, tanto a nivel personal como grupal. Viajan por él de un lugar a otro y lo emplean, además, para buscar información y conocimientos de otros periodos. Algunas clases de magia, como la de crear figuras pensantes, sólo podrás llevarlas a cabo en el astral. Se dice que una parte de cada bruja se queda en él incluso después de muerta, pero no como una presencia con la que se pueda contactar a través de una sesión de espiritismo, sino como energía.

No obstante, antes de pasar a hablar sobre cómo trabajar en estos niveles,

conviene que tengas en cuenta ciertas cosas: en el astral hay entidades y formas de energía que tienen una existencia propia. A veces no son más que los rescoldos de un trabajo mágico a medio terminar o que han surgido como consecuencia de uno pero a los que no se los ha desterrado adecuadamente. La mayoría son inocuos, pero algunos aspiran a completar el trabajo para el que fueron concebidos y esto quizá no siempre te beneficia. No todos los que visitan este plano se atienen a la Rede Wicca; su credo y propósitos pueden diferir enormemente de los tuyos. Por todas estas razones conviene que te protejas bien antes de acudir al astral y que tengas muchísimo cuidado con lo que vas a hacer allí. Eso no sólo puede interferir en tu magia, sino que podrías regresar al mundo físico acompañada de ciertas energías muy molestas. Por último, ten en mente este comentario que oí decir en una ocasión: «Cualquier cosa que te siga a casa desde el astral, ¡con toda seguridad no estará domesticada!»



## **PRÁCTICA 1.**

### El Círculo Interno.

**Como ya sabes, el Círculo es tu protección y ya antes te he comentado que cuentas con la posibilidad de crear uno que luego puedes absorber y conservar en tu interior. Te merecerá la pena practicarlo regularmente y, sobre todo, antes de trabajar en el astral.**

Invoca a cada elemento utilizando la visualización, y cuando ya los tengas a todos equilibrados y en mente, invita a la Diosa y al Dios y traza el Círculo. Una vez que esté todo en su lugar, absórbelo en tu interior hasta que se convierta en una especie de segunda piel debajo o justo por encima de la tuya. En este momento tendrás que fijarlo pegándotelo a la epidermis. Superado este paso, y siempre que lo mantengas ahí, estarás preparada para trabajar en el astral y en todos los planos psíquicos.

Pese a que esto te puede parecer relativamente fácil, tendrás que practicar bastante para conseguir mantener el Círculo en su sitio. Merece la pena que lo intentes mientras realizas tus actividades diarias. Créalo, ponlo en su lugar, y haz las tareas que tengas pendientes durante aproximadamente una hora, parando cada cierto tiempo para asegurarte de que sigue intacto. Deberías poder hacerlo con sólo cerrar los ojos y mirar para ver si la luz eléctrica azul continúa brillando con tanta nitidez como cuando lo creaste. Durante tus primeros intentos es posible que notes que pierde intensidad a parches o que incluso se hacen agujeros. Si éste es el caso,

refuézalo y sigue con tus quehaceres hasta que concluya la hora. Con la práctica serás capaz de mantener el Círculo varios días, aunque te recomiendo que utilices esta técnica sólo cuando lo necesites porque te drenará la energía. Eso sí, debes quitártelo por completo al finalizar, por muy tenue que te parezca que está.

Y aunque el Círculo te proteja en el astral, te será de más ayuda siempre y cuando no atraigas una atención indeseada. Es fundamental que permanezcas centrada en el propósito de tu viaje o visita y que no permitas que lo que te encuentres allí te distraiga. Las energías o entidades del astral a menudo te parecerán atractivas e intentarán atraer deliberadamente a los curiosos. El objetivo de su existencia puede ser el de drenarte la energía. Son capaces de interferir en tu viaje y, en raras ocasiones, incluso podrían hacerte daño en la psique. Si te involucras demasiado con ellos, es posible que parte de su ser regrese contigo al aquí y ahora. Pese a que te puede sonar bastante alarmante, recuerda que esto no sucede siempre y que no te pasará si vas convenientemente protegida y mantienes la concentración mientras trabajas. Recuerda que al principio te dije que no debías hacer magia si te sentías indispuesta por una enfermedad, porque estuvieras distraída o porque no fueras capaz de conservar el equilibrio, ya que todos estos factores podrían mermar tu habilidad para trabajar en el astral. Creo que no me cansaré de repetirte que este plano no es un lugar adecuado para que medres en él sin tener un propósito claro.

#### **EL TEMPLO ASTRAL**

Por éstas y otras razones., quienes trabajen a menudo en el plano astral crearán en él su propio Espacio Sagrado o templo. Éste no sólo les ofrece un lugar seguro en el que realizar sus tareas mágicas, sino que además lo pueden emplear los individuos y los grupos para encontrarse allí cuando no pueden reunirse físicamente por diversos motivos. La mayoría no podemos permitirnos ese espacio en nuestras casas o jardines. Además, lo habitual es que no contemos más que con un rincón en una estantería en la que dejar un par de velas y quizá un hechizo a medio terminar porque, por lo general, todo esto suele despertar las sospechas de aquellos amigos y familiares no dedicados a la magia y, lo que es peor, su curiosidad. E incluso aunque los que conozcas sepan que no deben tocar tus cosas, siempre está la mascota juguetona o el visitante inesperado que no acata las reglas. De modo que crear un Espacio Sagrado en el plano astral es a veces lo más conveniente para poder trabajar, meditar o incluso relajarse, porque allí nadie nos va a molestar.

Otra ventaja del templo astral es que existen pocas limitaciones a la hora de diseñarlo. A diferencia de una casa física, podrás disponer en él de tanto espacio como desees; no tendrá que preocuparte por el tamaño o la forma de las habitaciones. Puedes escoger un lugar interior o exterior, e incluso uno que reúna los atributos de ambos. Diseñalo como ese sitio que conoces en el plano físico y que tanto te gusta o

invéntatelo. El único problema estriba en compartirlo con otros, porque también ellos tendrían que poder visualizarlo tan claramente como tú. A continuación te proporciono un par de escenarios que tal vez te inspiren:

- *El primero:* imagínate de pie en el centro de un enorme y circular claro de un bosque. Bajo tus pies se extiende una alfombra de mullida hierba verde y los árboles que te rodean bailan al son de una suave brisa. Hacia el norte ves una piedra de grandes dimensiones con una superficie lisa, en cuyos laterales proliferan los símbolos dedicados a la Diosa y al Dios. Es tu altar y en el centro del mismo verás un recipiente en el que arde un fuego que nunca se extingue. En él podrás colocar todos los utensilios que necesites. Una tenue luz marca la barrera exterior del Círculo que te protegerá y que no permitirá la entrada a nadie que no hayas invitado expresamente.
- *El segundo:* imagínate de pie frente a una gran puerta de roble. En la mano sostienes una pequeña llave de cobre. Utilízala para abrir la puerta y luego ciérrala detrás de ti. Enfrente verás una enorme sala cuadrada con un suelo de azulejos que forman espirales que nacen en el centro de la estancia. De las paredes cuelgan tapices, y en cada cuarto se muestran imágenes de la Diosa y del Dios en las distintas estaciones del año. En el extremo más alejado de la habitación hay un altar flanqueado por sendas antorchas encendidas. Sobre él verás las estatuas de las deidades, un cáliz con vino, un incensario con incienso humeante, un cuenco de agua y un pequeño plato con sal. También en las paredes hay estanterías en las que descansan diversos libros, algunas hierbas y otros elementos mágicos que emplearás en tus trabajos.

Éstas no son ideas definitivas y pueden no resultar tan completas como te gustaría. Pero en ambos casos te darás cuenta de cómo están protegidas frente a las posibles intrusiones de otros individuos o de las energías que pululan por el astral; en el primer caso está el Círculo, tal y como lo trazarías; en el segundo es la llave que sólo tú posees. Cuando te dispongas a crear el templo astral, deberás acordarte de incluir alguna cerradura. Otra cosa que debes tener en cuenta es cómo vas a entrar en él; puedes llegar caminando por una senda determinada o sencillamente aparecer directamente en la entrada. Yo prefiero acercarme desde la distancia por varias razones; para empezar me permite acostumbrarme a este plano y además puedo comprobar qué ha cambiado durante mi ausencia. Si compartes el espacio con otros, podéis organizaros para utilizar ciertas señales o símbolos que os ayuden a saber si alguien está dentro o si lo ha estado. Hacerlo así te brinda la posibilidad de comprobar si hay otras energías presentes en las cercanías.

Te aconsejo también que entres en el astral si no por el mismo sitio, que no tenga más de dos entradas. Esta costumbre te proporcionará uno o dos puntos de referencia

con los que trabajar siempre. Si escoges muchos accesos te desorientarás y quizá no sepas volver por donde llegaste, cosa que debes hacer. De modo que tendrás que elegir una entrada y una salida. Puedes recordar o imaginarte una calle o un sendero y pasear por él hasta llegar al punto en el que cambias del plano físico al astral. Aunque la entrada puede partir desde tu hogar, digamos, a través de una puerta que en el mundo físico no sea otra cosa que un armario, pero durante tu meditación se convierte en el umbral hacia el camino astral. A algunos esta idea les parece poco viable porque sienten claustrofobia o el lugar les parece poco cómodo. Sea cual sea el acceso que escojas para penetrar en él, este portal deberá estar siempre cerrado detrás de ti. Y no sólo a la salida, sino también a la entrada, porque puede ocurrir que algo inesperado pase por tu lado sin que te des cuenta y que espere hasta tu regreso.

Después de pensar a grandes rasgos que tipo de templo astral te gustaría crear, lo siguiente es dedicarle tiempo a los detalles. Decide, para empezar, cómo de grande quieres que sea, teniendo siempre en cuenta si vas a invitar a otros a trabajar contigo.

Creo que éste es el momento oportuno para recomendarte que no invites a nadie al astral si no habéis hecho ya varias cosas juntos en el plano físico. Y ni se te ocurra hacerlo si de lo único de lo que lo conoces es de Internet y tal vez de haberos visto en un par de ocasiones. Invitar a una persona al astral es casi igual que darle acceso a tu mente, salvo que tengas unas poderosísimas defensas situadas allí.

Pero, volviendo a lo de crear el templo, cuando hayas decidido qué estructura tendrá, piensa en qué cosas te gustaría dejar fijas. Lo normal es que tengas un altar y una antorcha, o algo similar, prendida en todo momento. Pero incluye además otros elementos, como unas estanterías, unas sillas o sillones, una chimenea encendida o un brasero, etc. Puedes partir de una idea general para saber cuánto espacio necesitarás e ir decorando el templo a medida que pase el tiempo.

Cuando ya tengas en mente la estructura podrás pasar a resolver cómo te acercarás y entrarás en él. Te puede dar la impresión de que planeas las cosas al revés, pero me sigue pareciendo más efectivo que las vías de entrada y de salida vayan en función del templo. Eso sí, te consejo que detalles esta parte incluso más que la decoración, pues es fundamental que tengas todos los cabos bien atados cuando te traslades desde el plano físico al astral. No te limites a imaginar la senda en cuestión, sino también todo aquello que la rodea. Completa el escenario tanto como puedas, piensa también en qué aspecto tendría a distintas horas del día y en las cuatro estaciones del año. No olvides sellar la entrada al templo con algún tipo de cierre: tal vez con una llave, una espiral que puedas seguir o cualquier otro método que te sirva a modo de acceso secreto. Además de acercarte a él a través de la meditación, puedes también intentarlo contando a la inversa de dos en dos o mediante un cántico o mantra específico. Utiliza estas técnicas sólo cuando ya lo hayas construido y estés muy familiarizada con él.



## **PRÁCTICA 2.**

### Crear el Templo Astral

Después de pensar en la distribución y en la decoración, y de decidir cómo entrarás en él, te puedes poner manos a la obra y edificarlo. El mejor momento es durante el último periodo de la luna creciente, justo antes de que esté llena. Escoge un día en el que nadie te vaya a molestar y descuelga el teléfono si crees que puede interferir en tu concentración. Coge los apuntes que hayas hecho acerca del templo léelos varias veces, retocando aquellas cosas de última hora que consideres oportuna, aunque procura que no sean muchas. Deberías estar totalmente descansada y despierta porque esta visualización será larda y detallada. Con la técnica que ya te he expuesto anteriormente, traza el Círculo Interno. Luego, a través de la relajación y de la experiencia guiada, crea un camino que te lleve hasta la ubicación donde construirás tu templo astral. Una vez allí, amplía el Círculo Interno antes de empezar a edificar dentro de sus barreras.

Visualiza, en primer lugar, la estructura, y cuando tengas la sensación de que ya está asentada, repite la creación del Espacio sagrado dentro del templo. Convoca a los elementos, invita a la Diosa y al Dios y traza el Círculo. Tómate tu tiempo y hazlo minuciosamente. Visualízate dibujando los pentagramas de invocación y recitando las palabras. Prolonga el momento, si quieres, imaginándote encendiendo las velas en los distintos cuartos o colocando los símbolos u otros objetos elementales en ellos. Puedes, por ejemplo, visualizarte dejando una escoba en el este, encendiendo una antorcha en el sur, rellenando un caldero con agua en el oeste y erigiendo un monolito o un altar de piedra en el norte. Asimismo, cuentas con la posibilidad de crear y/o dejar objetos que representen a las deidades o pedirles que las traigan consigo; te servirá un sauce para la Diosa y un roble para el Dios. Aunque no hay necesidad de que lo hagas en el mundo físico, en el otro quizá quieras delimitar el Círculo con sal, tiza o cualquier otra cosa, antes de expandirlo hacia arriba y abajo. Estarías, en efecto, creando un Círculo dentro de otro; el primero sería el del templo y el segundo el tuyo, que más tarde volverías a absorber en tu interior.

Cuando ya hayas colocado la estructura y el Círculo en sus lugares correspondiente, céntrate en el cerramiento. De la misma manera que al entrar o abandonar un Espacio sagrado éste se abre o cierra tras de ti, el templo astral debe abrirse al llegar a él y cerrarse inmediatamente después de que hayas entrado o cuando te marches. No obstante, y a diferencia del Círculo que trazas en el plano



físico, en este no despedirás a los elementos ni lo recogerás antes de irte. Eso sí, te conviene dar las gracias a las deidades después de cada invitación. Al finalizar estas tres tareas más inmediatas, puedes empezar con los aspectos más decorativos, con las herramientas y con el resto del equipo. En esta ocasión, además de los utensilios que utilizarías habitualmente, pon también en el altar, sal, agua y un poco de aceite para ungir.

Después de prepararlo todo, podrás pasar a consagrar tu templo. En primer lugar, pide a la Diosa y al Dios que bendigan el aceite y que esté glorifique todo aquello con lo que entre en contacto. Póntelo en las manos, en los pies y en la frente, luego salpica un poco en el altar. Añade una pizca de sal al agua y vuelve a pedir a las deidades que bendigan la mezcla, para que purifique y consagre cuanto toque. Cógela y vierte unas gotas en el límite de tu Espacio Sagrado y en los objetos que encuentres dentro del templo. Mientras lo haces, visualiza cada cosa brillando con luz interior y convirtiéndose en algo santificado en el recinto y para ti. Cuando termines, coloca el aceite y el agua con sal en un lugar seguro. Si vuelves a llevar algún objeto nuevo podrás utilizar los mismos componentes para consagrarlo y bendecirlo.

Si ahora te apetece llevar a cabo un trabajo mágico o un hechizo, adelante, si no lo que puedes hacer también es quedarte meditando un rato. Antes de marcharte acuérdate de dar las gracias a las deidades y de recoger las cosas como harías en el plano físico. A continuación vuelve a absorber el Círculo Interno. En las siguientes visitas no te hará falta ni expandirlo ni reabsorberlo, porque permanecerá en el templo. Abre el cerrojo y vuelve a cerrarlo en cuanto salgas, continúa por el camino hasta que regreses al aquí y ahora. Recuerda que deberás apuntarlo todo en tu diario.

Si todo salió de acuerdo al plan, dispondrás de un templo astral preparado para tu uso. Puedes, sin embargo, tener dudas respecto a lo bien que haya podido salirte las cosas. De ser éste el caso, espera veinticuatro horas antes de volver a intentarlo. En las siguientes tentativas deberás partir de cero a menos que estés completamente segura de que has terminado todo y llegado a la parte de la consagración de todos los objetos que tuvieras dentro del lugar. Haciéndolo así te evitarás cualquier tipo de carencia en la seguridad. Trabaja allí cuando te apetezca, aunque seguramente te lleve cierto tiempo y práctica acostumbrarte. Te aconsejo que al principio visites el templo al menos una vez por semana para familiarizarte con él y, en realidad, basta con que permanezcas unos momentos contemplándolo todo. Puedes, por supuesto, empezar a hacer tus hechizos y magia en cuanto te sientas a gusto. Muchas brujas prefieren trabajar en el plano astral porque en casa suelen interrumpirlas a menudo. Es también una excelente manera de beneficiarse de las ventajas de practicar la magia en el exterior.

Te habrás dado cuenta de que, hasta ahora, sólo he hablado de utilizar el templo astral si eres una bruja solitaria, pero como ya he dicho antes, tienes la posibilidad de

emplearlo como un lugar de reunión o para trabajar con otros. Hay dos formas de hacerlo. Puedes abrir tu templo particular a aquellos en los que confíes o crear uno específico para el grupo. Yo prefiero la última opción porque así podrás disponer también de un espacio personal. Los templos grupales puedes crearlos junto con el resto de los miembros, pero lo habitual es que esto os lleve tiempo por causa de los continuos desacuerdos, o tú sola y luego trasladar a los demás a través de una meditación guiada. Tienes que tener en cuenta, sin embargo, que alguien que haya visitado el lugar una sola vez podrá volver a él siempre que quiera, incluso aunque tú ya no lo quieras allí. Los templos astrales dedicados a los trabajos grupales suelen ser más formales porque, cuantos más detalles haya en ellos, tanto más complicado será que todos veáis lo mismo. Si invitas a otra persona a uno de estos lugares, tendrás que dejarle muy claro que la invitación es personal, es decir, que no puede contárselo a otro ni llevar allí a nadie más sin tu consentimiento. Al fin y al cabo, si lo que desean es compartir la experiencia con sus amigos, no hay razón para que ellos no construyan uno propio. Un templo grupal tiene que contar con algún tipo de mecanismo que os permita saber si otro de los miembros está dentro haciendo algo. Ciertas personas toman la precaución de poner señales en el camino o en la entrada para advertir a los demás de que están dentro, aunque los más experimentados son capaces de detectar y de identificar el cambio de energías provocado por otros.

Y precisamente este cambio en el flujo de la energía es lo que te va a permitir saber si alguien se ha acercado a tu templo. Lo más habitual es que te des cuenta porque percibas que las cosas están fuera de su lugar, de ahí que sea fundamental que estés completamente familiarizada con la ruta y la entrada.

Es posible que veas algo nuevo, que eches en falta un detalle concreto o que sencillamente no esté todo en su sitio, sino en otro. A veces puede darte la impresión de que las cosas las ves o las sientes de un modo diferente. Si te percatas de tales cambios al acercarte, pasa de largo y, cuando hayas llegado al templo y estés bien segura en él, expande tu Círculo Interno hasta que refuerces todas las barreras recreando allí el Espacio Sagrado.

Tal vez mis palabras te transmitan cierto desasosiego en cuanto a la opción de trabajar en el astral, pero no te preocupes. De la misma manera que en el plano físico tomas ciertas medidas para protegerte, como cerrar la puerta, no invitar a nadie desconocido a tu casa y trabajar dentro de tu Espacio Sagrado, defenderte en el inmaterial también es coser y cantar. Pero me consta que te puedes olvidar de los pasos más básicos cuando trabajas en un entorno nuevo.

Merece la pena que visites el templo en diferentes fases lunares y horas del día y que te fijes en lo diverso que puede llegar a ser el entorno y las energías presentes. Cuando te acostumbres a ellas, podrás transformarlas según te convenga y visitar el astral en horas distintas a las del plano material. Supongo que la mejor manera de

conseguirlo es que consideres que tu viaje al templo es uno en el que te mueves tanto física como temporalmente. El efecto es similar al que utilizan en las películas cuando las nubes cruzan a toda prosa el cielo o el día se convierte en noche en escasos segundos. Si lo visualizas así en el astral, podrás cambiar la hora mientras estés allí. Y, con la práctica, serás incluso capaz de alterar la estación de año o el año mismo. Te aviso, no obstante, de que cuanto más te alejes del ahora, tanto menos precisas serán tus impresiones.



### **PRÁCTICA 3.**

#### **Cambiar la Hora**

Prepárate de la forma habitual creando el Círculo Interno e inicia el camino a tu templo. Haz una parada y adelanta el tiempo desde el ahora; así, si abandonaste el plano físico durante el día, conviértelo en noche o viceversa. Cuando creas que lo has conseguido, sigue el viaje y, una vez dentro del recinto sagrado, examina si las impresiones que tienes son las mismas que cuando visitaste el lugar a esa hora pero sin que hubieras cambiado nada. Acuérdate de revertir el proceso durante el regreso para llegar al plano físico en el tiempo en el que lo abandonaste.

Te aconsejo que inviertas los cambios que hagas para no trastornar el ritmo interno de tu cuerpo. Y esto, como tantas otras habilidades y técnicas de la brujería, les cuesta poco a algunas personas, mientras que otras tienen que practicar hasta que lo consiguen. Parte de la dificultad está en que nuestra mente puede trabajar a distintos niveles al mismo tiempo y, cuando probamos algo nuevo, una zona del cerebro actúa como lo haría un observador. No obstante, para que la magia funcione, toda la mente debe estar centrada en la tarea que tiene entre manos. De modo que si llega un momento en el que te das cuenta de que empiezas a preguntarte cuándo sentirás o notarás «algo diferente», es que no estás totalmente concentrada. Se parece mucho al «quererse» dormir: cuanto más piensas en ello, más despierta estás, pero si te centras en no estar «pendiente» del proceso, te duermes.

En cualquier caso, crear y usar un templo es sólo una de las cosas que puedes hacer en el plano astral. Cuando ya te sientas cómoda visitando y utilizando tu Espacio Sagrado, entonces podrás trabajar allí de otras maneras. Una que se menciona mucho son los viajes astrales, que, como su propio nombre indica, te permiten viajar a distintos lugares. Éstos pueden hallarse en el mismo plano o en el físico. Deberías empezar por aquellos que conozcas. Úsalo para hacer una visita a tus compañeras brujas, para comprobar cuáles han sido los efectos de un hechizo y, al combinarlo con el movimiento en el tiempo, para examinar cuáles serán los resultados potenciales de un acto mágico concreto. No está bien que lo emplees, por

ejemplo, para espiar o vigilar a otros, y te advierto que incluso la persona menos sensible se da cuenta de que está siendo observada aunque no pueda explicar claramente lo que percibe ni por qué.

#### **VIAJES ASTRALES**

Los viajes astrales o la proyección astral implican que separas tu forma mental o astral de la física y que, sirviéndote sólo de la mente, viajas de un lugar a otro. Tienes que recordar, sin embargo, que como en cualquier otro trabajo que desarrollas en el plano inmaterial, también en estas ocasiones debes protegerte adecuadamente. Además, al contrario de lo que puedas haber leído en algunos libros de ficción, tu cuerpo físico no corre el riesgo de quedar ocupado o poseído por las «fuerzas del mal» mientras deambulas por ahí, y tampoco estarás a merced alguna interrupción, como que alguien entre en la habitación o que empiece a sonar el teléfono. Te sentirás, eso sí, ligeramente desorientada durante un momento. No temas perderte en el astral porque la mayoría de la gente asegura que sus formas física y mental están unidas por una línea o cuerda de luz y, aunque no todos puedan verla, sí que son conscientes de la fuerte unión. Muchos consideran que es más fácil cuando te esfuerzas en no fijarte en tu yo inmaterial. Algunos describen el instante de la separación como una especie de brusca transformación, existen unos cuantos que, al darse cuenta de lo que han logrado, regresan automáticamente a su cuerpo físico. No te preocupes, es algo muy habitual durante los primeros intentos, pero debes perseverar.

Las primeras veces trata de trasladarte de una habitación a otra dentro de tu casa. Al principio te resultará más sencillo visualizar el viaje entre dos sitios como lo harías en la realidad. De modo que si estuvieras trabajando en una sala, lo que tendrías que hacer es enviar tu yo mental al otro extremo de la misma, hasta el pasillo, bajando las escaleras y metiéndose en otra estancia distinta.



#### **PRÁCTICA 4.**

Prepárate como lo harías si estuvieras a punto de acudir al templo astral. Visualízate levantándote de tu cuerpo físico, de forma que flotes por encima de él. Mira hacia abajo y observa en qué postura yaces o estás sentada, fíjate en las cosas que están a tu alrededor y disfruta de la sensación de ser tan ligera como una pluma. Ahora trasládote a otro lugar de la casa, rememorando los pasos y el camino como si anduvieras hasta allí físicamente. Si puedes, escoge una habitación en la que haya

estado otra persona después de ti, esto te ayudará a comprobar si ha movido algo. Una vez hecho, regresa por el mismo camino y desciende con suavidad hasta volver a meterte en tu cuerpo. Cuando estés preparada, abre los ojos y, o bien te frota los brazos y las piernas, o comes y bebes algo para conectar con la tierra. Al terminar, vete a la habitación que visitaste en tu viaje astral y comprueba si está como la has visto.

Este ejercicio es mucho más fácil de hacer si puedes confiar en una compañera bruja y trabajar con ella. Pídele que cambie las cosas de lugar o visitaos mutuamente. Si has creado un Círculo protector alrededor del sitio en el que te encuentras o de la casa, tendrás que abrir temporalmente una entrada para permitirle acceder (puedes cerrarla después). Cuando eres tú quien recibe la visita, relájate con los ojos cerrados y comprueba si puedes detectar la presencia de quien ha ido a verte. Os puede ayudar apuntar la experiencia y luego intercambiar los apuntes para completároslos mutuamente.

De vez en cuando notarás que mientras trabajas o viajas por el astral, tus pies no tocan el suelo o que te deslizas hacia abajo o arriba en lugar de subir peldaño a peldaño una escalera. Comprobarás también que eres capaz de atravesar las paredes, los suelos, los techos, etc. Ninguna de estas cosas te supondrá una barrera en el plano inmaterial. Cuando te hayas acostumbrado a ello, podrás tomar atajos traspasando los obstáculos físicos. De hecho, después de practicar un poco, verás que puedes llegar a tu destino con solo pensarlo.

Es posible que veas sombras a tu alrededor durante tus viajes. Es mejor que no curiosees. Al cabo de cierto tiempo podrás reconocer e identificar algunas de estas cosas y, si te sientes preparada, podrás interactuar con ellas. Te he dicho en otras ocasiones que allí puedes encontrarte con muchas y muy variopintas entidades. A continuación te hablaré de las habituales.

- *Energías residuales*: Lo normal es que en el plano astral te tropieces con energías en lugar de con seres o entidades concretos. Suelen ser los rescoldos de los actos mágicos que no se han terminado por completo o limpiado adecuadamente. Ésta es una de las razones que explica la importancia de que te deshagas de todo aquello que hayas utilizado mágicamente, que destierres a los que invocaste, etc, porque pueden llegar a convertirse en fuertes emociones. No tienen consciencia ni tampoco personalidad propia y, por lo general, se acaban disipando con el tiempo. A veces se pegan a alguien que está trabajando en el astral y podrías incluso percibir las de vuelta en el mundo físico. No te preocupes, como en el caso de las demás energías no deseadas, lo peor son sus efectos y no sus manifestaciones. Además, es relativamente sencillo deshacerse de ellas. Te explicaré cómo hacerlo en el último capítulo del libro.
- *Otras personas*: Si pasas mucho tiempo en el astral te encontrarás, de vez en

cuando, con que notas la presencia de aquellos que también están trabajando allí. Aunque lo habitual es percatarse de que han estado, en vez de toparte con ellos directamente. Te recomiendo que no interactúes a menos que lo hayáis acordado antes, porque esto te apartaría de tus propósitos y pueden no ser quienes o lo que tú crees.

- *Espíritus*: Algunas personas cran formas espirituales como parte de sus labores mágicas. Son entidades sin voluntad propia pero que deben cumplir un objetivo antes de desaparecer. A veces sus objetivos son negativos. Unos cuantos están concebidos para drenar la energía de aquellos que los que se encuentran, por eso debes hacer todo lo posible por evitarlos. En ocasiones su propósito es el de proteger a un individuo, lugar o cosa, en cuyo caso podrían reaccionar violentamente si decides interferir con lo que sea que están salvaguardando. Si te ves incapaz de entrar o de dirigirte hacia un sitio determinado, puedes haberte cruzado en el camino con uno de estos guardianes. En este caso, te recomiendo que regrese a casa y que pruebes otro día o, si realmente lo necesitas, que intentes llegar siguiendo otra ruta. De vez en cuando a estos espíritus se los percibe como a una presencia física; en otros momentos son sus efectos los que te harán darte cuenta de su existencia.

Oirás también hablar de los «espíritus guía». Ciertas personas creen que en el astral hay seres que o bien están predestinados o los puedes convencer para que te guíen por el plano espiritual. Por lo general son los espiritistas y los médiums los que acuden a ellos para abrir canales entre el mundo de los vivos y el de los muertos. No obstante, como en la brujería no invocamos o llamamos a los espíritus de aquellos que han fallecido, las brujas, salvo casos muy excepcionales, no empleamos los servicios de los espíritus guía. Pero los percibirás de manera ocasional en el plano astral. Éstos no son lo mismo que los animales totémicos, que te pueden acompañar hasta allí y que te ayudarán y protegerán.

Y siguiendo con el mismo tema, creo que debo hacer hincapié en lo desaconsejable que es que juegues con la ouija. Ésta suele ser un tablero o una tela con letras y números. Un vaso o puntero les sirve a los espíritus para comunicarse con aquellos que la utilizan. Puede ser muy peligroso porque haber una puerta a su mundo y alientas a lo que sea que haya al otro lado a que la cruce. Por no decir que los espíritus que quieren entrar en el nuestro no suelen ser los más recomendables.

Algunas veces, aunque pocas, los planos astrales o psíquicos se cuelan en nuestro subconsciente a través de los sueños. Así predecimos ciertos acontecimientos o averiguamos cosas que no sabíamos. No obstante, y por lo general, la mayoría de nuestros sueños están relacionados con la vida diaria. Muchos aseguran que nos sirven para asimilar las experiencias que hemos vivido a lo largo del día, y si lo piensas bien, lo más probable es que encuentres una explicación bastante mundana

para aquellos que parecen auspiciar grandes acontecimientos. Por ejemplo: el tótem de mi marido es una urraca, y otra noche soñé con dos de ellas. ¿Era quizá un símbolo de buen augurio? Puede ser, ¡pero tengo la sospecha de que tenía que ver con un anuncio que vi en televisión y en el que aparecían dos de estas aves! De modo que, aunque merece la pena averiguar cuál es el significado de los sueños, también tenemos que recordar que muy pocos serán otra cosa que un reflejo de nuestra actividad cotidiana.

Otra manera de hacer viajes astrales es cambiando de forma, es decir, mediante la habilidad de transformarse en un pájaro u otro animal. No tiene nada que ver con los hombres lobo o con los efectos especiales de las películas en las que una persona se convierte literalmente en un animal, perdiendo su personalidad humana y volviéndose un «monstruo» en el proceso. Se trata más bien de poner una parte de nuestra mente dentro del animal en cuestión, pero sin desplazar la suya. Las brujas ancianas lo llaman «cabalgar», aunque Terry Pratchett ha acuñado un término más preciso: «préstamo». Se hace para experimentar el mundo a través de los ojos de esta criatura, para conocer otros puntos de vista y ganar perspectiva. Puede parecer, además, bastante interesante ver las cosas con la mirada de tu tótem. Resulta muchísimo más fácil de hacer con una mascota o, incluso mejor, con tu familiar. Si empiezas con un animal con el que mantengas un vínculo fuerte, te será menos complicado. Más adelante, cuando ya vayas dominando la técnica, puedes hacerlo con otros.

Creo que éste es un buen momento para decirte cuáles son las diferencias entre una mascota y un familiar. En primer lugar, e independientemente de lo mucho que lo quieras y lo importante que sea en tu vida, debo decir que no todos los animales de compañía son o puede ser familiares. Y, por ende, no todos los familiares son mascotas. Los de compañía son aquellos con los que compartes tu existencia, de los que te preocupas de sus necesidades físicas y emotivas a cambio de su amor incondicional, que, desde mi punto de vista, es algo en lo que salimos ganando inmensamente. Con el familiar compartes la vida espiritual y mágica. Puede ser un animal doméstico o uno que sólo exista en el astral. En algunos casos, las mascotas más queridas se convierten en familiares, pero no siempre ocurre, y no es justo obligarlas a asumir esa responsabilidad si no está en su naturaleza. Lo habitual además es que sólo se conviertan en familiares cuando son adultos o a una edad avanzada. Si notas la presencia de tu mascota en el plano astral es que también es tu familiar. Pero puedes guiarte por otras señales, como que sienta un interés por la labor mágica que realizas en el plano físico, ¡y esto no significa que aparezca justo cuando huele a comida! Un auténtico familiar acudirá voluntariamente cuando empieces a trabajar, pero no te interrumpirá, ni se pondrá en medio, ni tampoco saldrá huyendo con tu varita. Asimismo, se quedará a tu lado cuando medites y cuando leas o estudies brujería.

Tienes que recordar, en cualquier caso, que estos animales tienen sus propias vidas y que no debes interferir en sus ritmos naturales. Al cabalgar en su mente, su seguridad dependerá de que puedan servirse de sus instintos y habilidades básicos. Aunque les puedes sugerir qué dirección tomar o adónde dirigirse, tendrás que tener cuidado de no llevarlos a sitios peligrosos o de exponerlos a los depredadores u otras amenazas. Así, por ejemplo, no obligue a un gato a cruzar una calle concurrida o a que atravesase un jardín en el que haya un perro grande. Estarás en su mente porque trabajarás desde el astral, pero su cuerpo sigue en el físico. Por todas estas razones te conviene hacerte a la idea, por lo menos al principio, de que eres como un viajero pasivo, hasta que te acostumbres al mundo visto desde su perspectiva.

Una de las mejores maneras de abordar el cambio de forma es que cojas a tu mascota en el regazo o que se tumbe a tu lado en la cama y que la acaricies hasta que las dos estéis muy relajadas. Mientras te centras en el animal, permite que tu espíritu perciba sus pensamientos, que posiblemente tendrán mucho que ver con el contacto entre vosotros dos. Si tu mascota se marcha o te parece que se siente incómoda, déjalo inmediatamente y prueba en otro momento. Después de unos cuantos intentos verás que comienzas a apreciar lo que te rodea desde su punto de vista., Recuerda, además, que los gatos y los perros tienen un oído y un olfato bastante más agudos que los de los seres humanos. Los perros, de hecho, distinguen el olor de una manera completamente diferente, similar a unas auras de colores muy brillantes, mientras que su percepción del color físico es casi inexistente.

Poco a poco te será más fácil sintonizar con tu mascota y podrás sumergirte en su mente en distintos momentos. Lo siguiente que puedes hacer es meterte en ella cuando se esté alimentando o realizando alguna actividad diaria. Y, más adelante, si ambas os sentís cómodas, prueba a salir al exterior. Cuando ya lleves mucho practicando y estéis muy acostumbradas la una a la otra, empieza a sugerirle hacia dónde ir. A estas alturas ya te harás dado cuenta de que, sobre todo por razones sociales, los gatos son mejores para esto; un felino puede vagar tranquilamente por ahí, mientras que un perro no es buena idea soltarlo para que vaya allí donde le plazca o te apetezca a ti. Debes tomarte las cosas con calma porque en cuanto el animal se sienta a disgusto, querrá expulsarte de su mente a toda costa y te será imposible volver a entrar en algún tiempo. Dedica al menos un mes para cada etapa del proceso; primero acariciándolo y relajados, luego moviéndolos por la casa, después por el exterior y finalmente indicándole el camino y lo que debe hacer. Por regla general, te llevará aproximadamente un año que un animal te permita voluntariamente que cabalgues con él cuando tú quieras.

Si no tienes una mascota en casa las cosas se te complicarán bastante, porque tendrás que enviar a tu parte astral en busca de un animal que se preste a que cabalgues en su mente. Te será de ayuda alimentar regularmente a las criaturas y aves



que habiten en tu vecindario. Con esto no te quiero decir que debas cogerlos y domesticarlos, sino que acabarán acostumbrándose a tu forma astral si la física cuida de ellos a menudo. En este caso, en lugar de intentar meterte directamente en sus mentes, lo que tendrás que hacer es proyectar tu espíritu a su entorno. Una vez más la clave está en dedicar mucho tiempo y en no tratar de acelerar el proceso. Te puede llevar muchos meses que una criatura salvaje se acostumbre a tu presencia astral y más aún que te permita cabalgar con ella.

Todas las técnicas de trabajo astral requieren que practiques y que perseveres continuamente. Por lo general, la gente tiene que dedicarse a ello de forma regular y durante varios meses, a veces incluso años, antes de que las cosas empiecen a funcionar bien. Pero merece la pena porque esto va a impulsar tu magia, literal y metafóricamente, hasta otro nivel. Después de practicar con frecuencia los ejercicios a través de la visualización, algunas personas se percatan de que no han notado la transición desde el plano físico al astral hasta que están de regreso.

#### **AUTO-DEDICARSE EN EL ASTRAL.**

Si todavía no lo has hecho, tendrás que crear el templo astral, porque este ritual tendrá lugar allí. Es posible que ya te hayan iniciado o que hayas llevado a cabo una auto-dedicación en el plano físico, pero te recomiendo que lo repitas en el templo.

**Viaja hasta él como sueles hacerlo o como te he sugerido, tomando siempre las debidas precauciones. Una vez allí, prepáralo todo para una fiesta especial; enciende todas las lámparas o velas y pon flores o algún otro elemento decorativo. Coloca en el altar un poco de tu aceite favorito y, frente a él, un recipiente grande y bonito repleto de agua. No olvides verter el vino en el cáliz. Llama a la Diosa y al Dios para que re presenten allí para apoyarte, protegerte y guiarte. Cuando estés segura de que están junto a ti, pídeles que bendigan y consagren el aceite que tienes en el altar. Una vez hecho, añádelo al agua. Quitate toda la ropa y báñate de los pies a la cabeza. Mientras lo haces, recuerda que el agua se llevará consigo todos tus dolores y pesares, las preocupaciones y las molestias que sientas en el plano físico, de tal forma que quedarás limpia por dentro y por fuera. Lo siguiente que debes hacer es ungierte con el aceite y secarte al aire en la calidez del templo. Vuelve a vestirte y, si lo deseas, ponte ropa limpia. Si recuerdas cuál fue tu juramento o tu auto-dedicación, quizá quieras repetirlo en este momento. Coge ahora el cáliz con el vino y, ofreciéndoselo a la Diosa y al Dios, pídeles que bendigan toda tu magia. Bebe un sorbo y vierte el resto en los límites de tu templo. Al finalizar este paso, dale las gracias a las deidades y, si te apetece, dedícate un rato a la meditación. Por último, recoge y limpia el lugar y regresa al plano físico como sueles hacerlo**

**habitualmente.**

Ahora que cuentas con algunas habilidades nuevas, ha llegado el momento de que retomes el tema del quinto elemento y que utilices tu capacidad y experiencia para acercarte más a la Divinidad.

## Capítulo X



### **Espíritu: El Quinto Elemento**

*Como ya he mencionado anteriormente, el Espíritu es el quinto elemento. Mientras que el Aire, el Fuego, el Agua y la Tierra son los elementos mundanos, el Espíritu representa lo intangible y lo etéreo. Es, como podrás imaginar, el más abstracto tanto dentro como fuera de nosotros.*

En el mundo que nos rodea, el Espíritu es la chispa de la vida, la diferencia entre lo que está vivo y lo que no. Los animales y las plantas tienen el suyo propio; y la tierra e incluso las piedras y los minerales, pues también ellos crecen y tienen una vida particular. En nosotros es aquello que nos hace únicos, que nos pertenece a cada uno. Pues no somos sólo la totalidad de cuanto nos ha acontecido, sino que tenemos una esencia propia, aunque ésta se haya visto influida por los acontecimientos que han sacudido nuestras vidas. Pero lo más importante es que el Espíritu es la Divinidad, sea cual sea tu manera de interpretarla. En algunos credos la encarna una deidad única o un dios; en otros puede tratarse de una serie de dioses y/o diosas, aunque también existen entidades sin género. Y aún unos terceros pinan que la Divinidad o el Espíritu no son un ser o varios, sino una fuerza o energía que está presente en todas las cosas. Resulta igual de difícil precisar qué pensamos al respecto los que practicamos la brujería. La mayoría de las brujas creen que la Divinidad es, a la vez, uno y muchos. Entiendo que te puede parecer contradictorio, pero míralo desde este punto de vista: para tus padres, tú eres su hijo o hija; para tu pareja eres una esposa, esposo, novia o novio. Si además eres madre o padre, tus descendientes te verán con otra personalidad. Si estudias, existe el «tú» que conocen tus profesores, y si trabajas, tus compañeros te verán como un empleado o un jefe, un superior o un subordinado. Y, sin embargo, tú solo eres «uno». Te pongo otro ejemplo: una bola de cristal de espejos refleja diferentes imágenes de un mismo objeto. Para las brujas, la Divinidad es un conjunto único, y sin embargo cada una de las diosas y de los dioses es distinto porque posee una personalidad, una presencia y una existencia que es singular y completa a su manera. Otras tantas piensan que la Divinidad no tiene ni género ni forma. Esto explica por qué nadie sabrá decirte quién es, por lo menos de una manera categórica, y cómo encontrarla o adorarla. Por eso es fundamental que tengas tus propias ideas. Ésta es otra de las grandes libertades de la brujería y, al mismo tiempo, una de las tareas más complicadas. No tenemos sacerdotes que

interpreten o intercedan por nosotros ante nuestros dioses; nadie nos dirá a quién, cómo y cuándo debemos adorarles, ni tampoco que nos explique si hacemos «bien» o «mal». No contamos con la sencillez y simplicidad de una estructura divina preconcebida. En la brujería somos nosotros los sacerdotes o sacerdotisas. Por eso denominan al nuestro «un credo de personas con ideas propias».

En la brujería, el concepto de la Divinidad se complica más aún debido a que a las diosas y a los dioses se les conoce por muchos nombres, en lugares y tiempos distintos. Antaño los seres humanos vivían diseminados en sus tribus y bautizaron e inventaron historias diferentes para sus deidades. Sus diosas y dioses predilectos eran, además, bastante desiguales; así, las personas que habitaban tierra adentro tenían menos relación con los dioses de los mares que las que lo hacían en la costa. Interpretaban estos poderes supremos con las palabras y costumbres de sus vidas, y transmitían estos conocimientos a sus descendientes de forma oral. Cuando los individuos empezaron a emigrar y a desperdigarse, se llevaron consigo su cultura religiosa y se encontraron con la misma u otras similares en las lo que variaba eran los nombres. A veces, las nuevas deidades se añadían a las creencias populares o los recién llegados seguían siendo devotos de los suyos, pero volviendo a bautizar a sus deidades con los nombres de los dioses de los lugares en los que se encontraban. En ocasiones eran los invasores los que traían consigo sus creencias e intentaban imponérselas a los oriundos. Como consecuencia de todo ello, algunos dioses y diosas surgieron y otros cambiaron. De igual modo, sus nombres, tanto ortográfica como fonéticamente, se han alterado. Las historias también se han transformado o combinado, aunque, en general, todas parten de una misma idea. Esto dio lugar al nacimiento de credos mezclados y a que muchos otros desaparecieran. Así que hoy tenemos muchísimas deidades, pese a que veamos que los temas se repiten hasta la saciedad en las historias y las leyendas. Y es de esta cultura variopinta de la que las brujas «extraen» a sus fuerzas omnipotentes, ¡aunque en realidad son los dioses los que escogen a placer!

Pero antes de que llegues a la etapa de empezar a trabajar con las deidades, es fundamental que entiendas que significa el espíritu, y para conseguirlo tendrás que conocerte y aceptarte al máximo. Porque si no sabes quién eres y te admites tal cual, ¿cómo podrás entender lo que es el gran Espíritu? En la brujería no pensamos que sólo unos pocos pueden tratar con los dioses, sino que, a través de la concentración y de la perseverancia, todos podemos conseguirlo. Es posible que te parezca que algunos de los siguientes ejercicios no están relacionados con conocer a las deidades, pero son los que otras brujas y yo hemos probado y nos consta que funcionan.

A simple vista, el conocerte puede resultarte obvio, no obstante, todos somos un compuesto de nuestro auténtico «yo», la educación que hemos recibido y las experiencias que vivimos, cómo nos mostramos ante la gente y lo que ésta espera de

nosotros. Para conocernos bien tenemos que ser capaces de identificar estos detalles por separado de forma que los entendamos y sepamos qué lugar ocupan en nuestro interior.



### PRÁCTICA 1.

**Divide un folio en dos columnas. La primera titúlala «Cosas que me gustan de mí» y la segunda «Cosas que no me gustan de mí». Recuerda que esto lo estás haciendo para ti y que no tiene por qué verlo nadie más. ¡Puedes y debes ser completamente honesta! Piensa, por ejemplo, en tu apariencia: en tu altura y constitución, en el color y la textura de tu cabello, en tu sonrisa, en tus ojos, etc. También en las cosas que has aprendido y los talentos que posees: si se te da bien cocinar, contar historias, las matemáticas, la jardinería, etc. Añade a la lista tus cualidades intrínsecas: que cuidas de los animales, que eres capaz de sentir empatía hacia los problemas del prójimo, que juzgas acertadamente cómo es la gente, que tienes paciencia con los más jóvenes, que eres independiente y sabes valerte por ti misma, etc. Como me consta que la gente suele ser más prolífica a la hora de encontrarse fallos que virtudes, por cada una de las cosas negativas que pongas, deberás añadir una positiva. No creas que terminarás las listas en un día, repásalas durante varios consecutivos. Una vez concluidas, déjalas reposar tres días. Revísalas después de este periodo de descanso. Como tienes que procurar ser objetiva, piensa en ellas como si fueran de otra persona o, si quieres, puedes hacer el ejercicio con un buen amigo en el que confíes.**

Mira primero la lista de las cosas positivas y reflexiona acerca de cada una. Algunos de estos atributos serán naturales, mientras que otros los habrás aprendido o adquirido con el paso del tiempo. Felicítate por ambos y piensa cuántos de ellos has cambiado a propósito.

Ten cuidado de no confundirlos con aquellos que alteraste para satisfacer a los que te rodean: está bien que escuches las opiniones de los demás, pero no que te conviertas en una esponja. Y aunque a veces la sociedad obliga a las mujeres a expresarse en voz baja y a que los hombres no muestren sus emociones, estos rasgos se transforman en algo negativo cuando tratan de imponerse a nuestras verdaderas naturalezas. Con esto no pretendo aconsejarte que digas y hagas siempre lo que te vengan en gana, pero sí que seas consciente de lo que sientes realmente.

A continuación, échale un vistazo a los defectos y, con mucho cuidado, divídelos

en las siguientes categorías:

1. Las cosas que son positivas pero que el resto puede no aprobar, por ejemplo: tener los pies grandes, el pelo rizado, ser temperamental, etc.
2. Las que, según tu criterio, están mal, con las que no necesitas vivir y que podrías cambiar: ser desordenada, irascible, no saber cocinar, etc. Junto a cada una de ellas anota los cambios que te gustaría hacer y revísalos de vez en cuando. Te encargarás de transformar en los próximos meses.
3. Las que sencillamente forman parte de tu verdadero «yo», que no responden a las expectativas o están en desacuerdo con lo que a los demás les gustaría, como ser bajito o rechoncho, ser de lágrima fácil, etc. Estas cosas tendrás que acabar aceptándolas en lugar de intentar cambiarlas. Recuerda que, a pesar de lo malas que creas que son, forman parte de ti. A medida que avances en este capítulo verás que compartes estos defectos con más de una deidad. Y no sólo eso: ellas tienen algunos que son muchísimo peores de los que tendrás tú jamás.

El contenido de estas categorías puede variar dependiendo de la cultura de la sociedad en la que vivas, al igual que lo hacen las historias de las deidades. Céntrate en lo que crees que está bien para ti y déjate guiar por tu instinto; no permitas que te influyan cosas del exterior como los anuncios o las críticas de aquellos con los que vives, estudias o trabajas. Aprende a ignorarlas y concéntrate en lo que eres realmente. Y con esto no te estoy diciendo que debas comportarte como un ser antisocial que se deja llevar sólo por sus impulsos; sobrevivimos en este mundo haciendo lo que sabemos que está bien y adaptándonos a lo que la sociedad nos impone. No obstante, en ocasiones no nos queda más remedio que dominar nuestros sentimientos para poder seguir adelante, y tenemos que darnos cuenta de esto, incluso aunque no podamos remediarlo. Ésta es una de las claves para aprender a reconocer y a entender la Divinidad, tanto dentro como fuera de ti.

A ciertas personas les cuesta horrores hacer este ejercicio, sobre todo porque son incapaces de admitir que tienen virtudes. Esto ocurre porque a mucho sólo nos enseñan lo que hacemos o tenemos mal y nunca lo positivo. También se nos dice que hablar acerca de lo listos e ingeniosos que somos no está «bien». Y la cosa no acaba aquí, porque los anuncios, en la prensa, las revistas, la televisión y la radio, se dedican casi exclusivamente a convencernos de que nunca seremos lo «bastante buenos»... ¡a menos que compremos los productos que nos ofrecen! Por todo ello resulta más sencillo fijarnos en lo malo, en lo que no podemos hacer o tener. Pero para ser una persona equilibrada tienes que sentirte a gusto contigo y aprender, claro que sí, a valorar tus puntos positivos. El siguiente ejercicio es uno que suelo hacerles a los recién llegados a mi coven. Te conviene, además, repetirlo siempre que tengas la sensación de que no das la talla.



## PRÁCTICA 2.

**Escribe una lista de tus virtudes; que no tenga menos de cuarenta entradas. Una vez más, ten en cuenta los atributos físicos, los talentos naturales, las cosas que has aprendido y algunas otras. Los detalles pueden ser tan mundanos como «hacer un buen té», o tener relación con la brujería, como «haber aprendido a leer las cartas del Tarot». Asegúrate de incluir todo aquello que te gusta de ti y lo que se te da bien. Repasa y piensa en eso que no suele considerarse «bueno», como por ejemplo la fuerza física en una mujer o la simpatía en un hombre. Revisa la lista todos los días durante una semana. Si la amplías hasta que cuente con unas cien entradas, entonces habrás conseguido lo que les pido a mis coveners. Cuando creas que la has terminado, guárdala bien para que puedas echarle un vistazo siempre que necesites recordarte que tienes destrezas y talentos que para ti son muy especiales.**

A veces ocurre, después de hacer el ejercicio, que descubres que hay una serie de cosas que te gustaría hacer o aprender. Apúntalas y escoge tres que creas que podrás llevar a cabo en los próximos meses. Tu vida y tu magia se beneficiarán si pruebas y aprendes habilidades nuevas.

Ya habrás notado que encuentro muy útil escribir listas. Es fácil olvidarse de algo que piensas, sobre todo si con la idea no te sientes precisamente cómoda, ¡pero no puedes pasar por alto lo que has escrito! No obstante, a algunas personas les molesta sobremanera escribir sus sentimientos, normalmente porque les preocupa que alguien pueda encontrar el papel y descubrir sus secretos. Pero puedes evitar que esto ocurra si actúas con normalidad cuando hagas estos ejercicios y si lo escribes todo en un libro especial que guardes a buen recaudo. Si reaccionas de una forma extraña y te niegas a darle una explicación a la gente que te rodea, lo más probable es que acabes despertando su curiosidad. Éste es un aspecto común de la naturaleza humana y demuestra además que se preocupan por ti, por lo que te sucede y por si pueden contribuir a que te sientas mejor. No utilices el típico diario a menos que estés segura de que lo respetarán y no cotillearán en su interior. Encuentra un buen lugar en el que guardar tus apuntes. La forma más sencilla es poniéndolo entre cosas parecidas. De modo que, si estás usando un cuaderno, ponlo junto a otros del mismo estilo. Uno de los sitios menos recomendables es el ordenador, sobre todo si no eres su única dueña. En caso de que no te satisfaga ninguna de estas opciones, escribe las listas y luego

tíralas. Ponerlas por escrito te ayudará a recordarlas. ¡De ahí lo de pasar apuntes cuando estás estudiando! En realidad, es casi una manera de hacer magia.

Al mismo tiempo que empiezas a descubrir quién eres, fíjate también en qué elementos de la Divinidad están a tu alrededor. Dedica tiempo a contemplar la chispa de la vida en el mundo. Si tienes mascotas, te será de gran ayuda observar cómo se comportan. Como tienen pocas reglas sociales, siguen sus propios instintos y, por lo tanto, actúan como son en realidad. Los gatos son el mejor ejemplo. En mi casa tenemos dos gatos adultos y una gatita. A ésta le apetece jugar cuando su madre no quiere y ella es muy explícita a la hora de hacérselo entender. El papá gato suele mediar a favor de su hija, aunque es evidente que la situación no le importa demasiado. Por esto sabemos que los gatos tienen algo parecido a un «sentido del deber» pero que son igualmente conscientes de lo que prefieren hacer. Así, cuando nosotros hacemos «lo correcto», no siempre es lo que nos gustaría y, por lo tanto, deberíamos tener muy en cuenta cuáles son nuestros verdaderos sentimientos. Aprenderás mucho del mundo natural si lo observas, y si no puedes interactuar con él directamente, te irá bien ver los documentales.

El conocimiento que reúnes acerca de ti misma también te puede servir para comprender a los demás. Para una bruja es fundamental saber la diferencia entre lo que las personas dicen y lo que sienten en realidad. Esto no es sencillo porque la mayoría se dedica a ocultar lo que piensa y siente de verdad. Aunque conocerás razonablemente bien a aquellos que estén muy cerca de ti o a los que conozcas de caso toda tu vida, casi nunca sabrás qué secretos esconden. Los ancianos, por ejemplo, te dirán una cosa a la cara y otra completamente distinta cuando te hayas dado la vuelta. Y no es porque tengan dos caras, sino por lo que les enseñaron en su juventud. En los «programas del corazón» en televisión se exageran los sentimientos y se discute abiertamente acerca de ellos. Para que el espectador pueda apreciar todos los detalles de la historia, vemos esas emociones con una claridad ajena al mundo real. Te puede merecer la pena ver uno de estos programas para reflexionar sobre cómo reaccionaría una persona normal en una situación parecida o lo que tú sentirías y harías en circunstancias similares a las suyas.

Conocerse y comprenderse puede parecerte que tiene poca relación con las deidades, pero, como ya te he dicho, la Divinidad es la chispa de la vida que puedes encontrar en todos los seres vivos. Es más: el Espíritu, que como ya sabes es el quinto elemento, está dentro y fuera al mismo tiempo. Debes entenderlo y mantenerlo equilibrado para que funcione correctamente. Los ejercicios que te planteo son sólo los primeros pasos que darás para conocerte, porque éste es un proceso que te llevará toda una vida.

Una vez que hayas empezado a comprenderte tal cual eres, deberás acercarte a la Diosa y al Dios, que se encuentran en el exterior. Muchas brujas hablarán de ellos



simplemente como la Diosa o el Dios, o también como la Dama o la Señora y el Señor. Pero otras prefieren llamarlos por sus nombres. Algunas escogen diferentes deidades según el tipo de magia que vayan a realizar; mientras que las hay que optan por aquellos que sean ambivalentes, que les sirvan más o menos para todo. Cualquiera de estas opciones es válida, aunque si trabajas en grupo tendrás que haber consenso. Sea cual sea la Diosa o el Dios que escojas, tendrás, claro está, que entenderlo y también saberte bien sus historias. Te aconsejo, además, que no trabajes con deidades de panteones diferentes al mismo tiempo, porque sus energías podrían no complementarse.

Han llegado muchos panteones hasta nuestros días y podrás utilizar los que quieras en la brujería; a continuación cito los más comunes: en el egipcio encontrarás a Isis, Osiris, Neftis, Set y Anubis; en el griego a Zeus, Artemisa, Apolo, Hécate y Pan; en el romano a Júpiter, Diana, Mercurio, Baco y Juno; en el vikingo a Thor, Freya, Odin, Frigg y Loki; en el celta a Dagda, Morrighna, Lugh, Arianrhod y Manannan. Muchos de éstos se solapan, sobre todo los griegos y los romanos, porque el Zeus griego pasa a ser Júpiter en Roma, Artemisa es Diana, etc. Pero existen infinidad de ellos por todo el mundo.

Hay dos formas básicas de conocerlos. La primera es leyendo sus mitos e historias, y la segunda es a través de la experiencia personal. Te aconsejo que primero leas un montón antes de acercarte a ellos. Esto te ayudará a saber con qué dioses te conviene trabajar. Además te brindará la posibilidad de saber de qué forma intercambian sus roles y qué interpretaciones se dan a sus muy diversas leyendas. Incluso si ya te sientes atraída hacia un panteón particular, deberías ampliar tus conocimientos con otros. De hecho, muchas brujas te confirmarán que es fundamental tener la mente muy abierta.



### PRÁCTICA 3.

**Si en casa no dispones de los recursos necesarios para acceder a los mitos y las leyendas de los dioses, bien a través de los libros o por Internet, entonces prepárate para ir a la biblioteca. Cualquier biblioteca pública contará al menos con una o dos estanterías dedicadas a este tipo de temas y podrás llevarte los libros a tu casa sin necesidad de gastarte una fortuna. Echa un vistazo a los distintos panteones, así como a las diversas versiones de las mismas historias. Está claro que algunos libros serán mejor que otros, y esto es así porque cada autor tiene un estilo propio con el que pretende atraer a un tipo muy concreto de lectores. Pero también ocurre porque cada uno de ellos tiene una interpretación para una historia y algunas versiones han sido demasiado cristianizadas.**

No intentes leerlo todo de una vez, ingéniatelas para dividirte el tiempo de tal forma que puedas leer la historia con tranquilidad y luego dedicar algunos momentos a asimilarla y reflexionar sobre ella antes de pasar a la siguiente. Piensa en la relación que tienen con el mundo actual y en qué lecciones podrías aplicar a tu vida diaria. Cuando encuentres buenos libros de referencia, asegúrate de tomar nota del título y del autor para que puedas volver a ellos en caso de que lo necesites.

Hallarás historias apasionantes mientras que otras no tendrán ningún significado para ti. Céntrate, de momento, en aquellas que te gusten; más adelante podrás volver a las oras. Al cabo de cierto tiempo te tropezarás con un relato, una deidad o incluso con un panteón que te atraiga más que el resto. Documentate sobre él tanto como puedas. Si te sientes atraída por una diosa o dios en particular, reflexiona sobre ella/él y su historia para ver si llegas a conocerlo y comprenderlo.

Pero no te limites a buscar información de países distintos al tuyo. Todos los lugares cuentan con sus propias deidades locales, aunque encontrar información puede resultarte complicado. Averigua, por ejemplo, de dónde vienen los nombres de diversas ciudades o pueblos y también de los ríos o arroyos. En ocasiones te será de mucha ayuda visitar las sociedades históricas. Las deidades locales son importantes porque, a pesar de no tener la misma categoría que otras, conforman el espíritu de la zona en la que vives. Su cercanía, además, te permitirá contactar con ellas con mayor facilidad. Esto es fundamental cuando, por ejemplo, haces algún hechizo para la tierra, tanto particular como general. De modo que, independientemente de lo muy entusiasmada que puedas sentirte hacia un panteón extranjero, te conviene fijarte también en los que tienes al alcance de la mano.

Como ya he dicho antes, muchas de las historias que han llegado hasta nuestros días se han visto alteradas por las traducciones y por el paso del tiempo, y te será de gran utilidad revisar varias versiones para tener una perspectiva más amplia. Así, por ejemplo, la historia que se suele contar sobre Perséfone es la siguiente:

*Perséfone, la hermosa e inocente hija de la diosa Deméter, está recogiendo flores en la pradera, cuando la tierra se abre de pronto bajo sus pies y de ella emerge Plutón, dios de los Muertos, que atrapa a la muchacha. Se la lleva consigo al Hades, el Inframundo, donde la convierte en su reina. La madre, que se entera por el Sol de dónde se encuentra su hija, se queda tan desconsolada que descuida sus labores y no hacer geminar las plantas. Se traslada, además, a vivir a Eleusis. Los demás dioses, ante el temor de que el hambre devaste la tierra y que los seres humanos no les hagan ni ofrendas ni sacrificios, le piden a su máximo representante, Zeus, que interceda en el asunto. Éste le ordena a Plutón que libere a Perséfone, pero el dios de los*

*Muertos obliga primero a su esposa a comerse un grano de granada, asegurándose así de que volverá con él. Zeus decreta que la muchacha pasará un tercio del año en el Hades y dos tercios en la superficie, de tal modo que la tierra florezca durante esos dos periodos y permanezca estéril el resto.*

Esta historia explica de una forma muy sencilla por qué nada crece en invierno. Pero cabría echarle un vistazo más atento a ciertos aspectos del relato porque muy pocas leyendas de los dioses son tan simples como para resumirlo todo con una perspectiva de «blanco y negro». Además, antes de que llegara el Cristianismo con su concepto del castigo después de la muerte, al Inframundo se lo consideraba un reino en sí mismo y no un «infierno».

Veamos, pues, otra versión de la misma leyenda:

*Démeter, como muchas otras madres, cuida celosamente de su hija Perséfone, que se acerca ya a la edad adulta. Un buen día, la muchacha sale de su casa y se va a recoger flores a la pradera. Hades, dios del Inframundo, que conduce su espléndido carro, se cruza con ella y le pide que sea su esposa. Ella se va voluntariamente con él. Deméter se queda desolada por la desaparición de su hija y deja de prestar atención a sus tareas como diosa del Trigo. Mientras vaga en busca de Perséfone, conoce a la reina de Eleusis y se queda a cuidar de ella. Un día, al ir a recoger agua de un pozo, Deméter se tropieza con la hija de la reina, Baubo, que se levanta las faldas y se exhibe, consiguiendo arrancarle una sonrisa a la diosa y que germinen unos cuantos retoños. Deméter reanuda su búsqueda y se encuentra con Hécate, a la que se conoce como La Sabia. Ésta le dice lo que le ha ocurrido a Perséfone. La diosa viaja al Inframundo con la intención de recuperar a su hija, pero ésta ha comido de la granada durante su estancia, por lo que tiene que regresar parte del año junto a Hades.*

Ésa es la misma historia pero con un significado diferente: a Perséfone no la secuestraron, ella misma escogió convertirse en reina de una región muy poderosa. Deméter no es una víctima indefensa; viaja en busca de su hija e incluso acepta un empleo en el proceso. Cuando su propósito empieza a debilitarse, la ayuda intuitiva de Baubo, también mujer, la inspira a continuar. Es la sabiduría de la Bruja, que es otro aspecto de la misma diosa, la que finalmente le enseña el camino correcto hacia su objetivo. Y es la misma Démeter la que se presenta delante de Hades, sin utilizar a un intermediario. A mí me parece que esta versión es más completa. La diosa no depende de que las deidades masculinas, como Zeus y el Sol, le resuelvan el

problema. La historia incluye además todos los rasgos de la Diosa Triple, es decir, el de Doncella, Madre y Bruja; cada uno de ellos vinculados y apostándose en el resto para formar un todo definido. En ella encontramos muchos puntos a tener en cuenta, pues refleja los aspectos de la vida de cualquier mujer: todas las adolescentes ansían abandonar el hogar materno para independizarse y ¿qué hay más tentador que convertirse en reina? Las madres, en general, a pesar de saber que es natural y deseable, se obstinan en posponer lo inevitable. Pero es el carácter de la Bruja –el que conlleva la sabiduría de las edades y de la experiencia- el que permite al conjunto alcanzar una conclusión positiva.

Hay aún otra leyenda que suele malinterpretarse y que versa sobre las deidades egipcias Isis, Osiris, Set y Neftis. La historia común te la resumo a continuación.

Isis y Osiris reinan en Egipto, pero su hermano Set les tiene celos y encierra a Osiris en un arcón. Osiris se escapa y Set lo mata, descuartizándolo y repartiendo sus miembros por toda la tierra. Isis encuentra el cuerpo de su marido y lo devuelve a la vida. Por eso Osiris es el dios de la reencarnación, Isis es la esposa fiel y la curandera y, por supuesto, Set es el maligno y envidioso protagonista.

Está, claro está, no es toda la historia. Tras dedicar un tiempo a la investigación me tope con la siguiente:

Isis, Osiris, Neftis y Set son todos hijos de Ra, el gran dios del Sol. Pese a ser hermanos y hermanas, siguen la tradición de las casas reales egipcias y están casados entre ellos. Ra no está dispuesto a compartir su poder o a cederles el trono, así que Isis crea una serpiente mágica para que le muerda. Envenenado por la mordedura, le pide a su hija que lo cure, pero ella se niega a menos que él le revele cuál es su nombre secreto. Al enterarse, ejerce su poder sobre el padre y consigue que divida el país en dos regiones, el Alto y el Bajo Egipto; Isis y Osiris gobiernan la más productiva, mientras que Neftis y Set lo hacen en la otra. Éstos les tienen muchos celos a sus hermanos, entre otras cosas porque Set es estéril. Neftis utiliza su magia para disfrazarse con la apariencia de Isis, se acuesta con Osiris y se queda embarazada. El hijo que tendrá es Anubis. A Set esto le desagrade sobremanera, de modo que maquina una idea para capturar a su hermano. Como sabe que a Osiris le encantan los adornos, fabrica un hermoso arcón del tamaño de un hombre y promete regalárselo a la persona que quepa en él. Cuando Osiris se mete dentro, Set lo encierra y lo arroja a las aguas. Isis lo busca y lo encuentra. Set lo ataca entonces y lo despedaza en trece trozos que dispersa a lo largo y ancho del mundo. Neftis se queda sobrecogida por la noticia y acompaña a Isis en su búsqueda de los pedazos. Juntas recuperan doce partes y, como siente pena de su hermana, le fabrica un falo artificial y devuelve a Osiris a la vida para que también Isis pueda tener un bebé.

Una vez más, lo sospechoso es la simplicidad de la primera versión, en la que las diosas carecen de roles activos. Por regla general deberías desconfiar de aquellas

historias que se narren desde el bien o el mal absolutos o de personajes que son completamente perversos o angelicales. En ellas, como en la vida, no todo es blanco o negro, sino que está cargado de matices. Piensa en lo que suele ocurrir cuando una pareja se rompe; las personas se ponen de parte de su amigo o amigo y en el otro miembro el que está equivocado o el que tiene toda la culpa. Pero la verdad descansa a mitad de camino entre las dos posturas porque son ambas partes las responsables de su fracaso. En la versión ampliada vemos que Isis y Osiris tienen sus defectos, igual que Neftis y Set sus virtudes. Cada uno de ellos es un personaje complejo que reacciona de una manera determinada ante las actitudes de los demás.

Y éstos son sólo dos ejemplos en los que merece la pena que te fijes. Hay muchos más. Buscar los significados ocultos en los relatos de las deidades es una actividad muy enriquecedora. Así aprendemos a conocernos mejor y también lo que nos rodea. Date cuenta de que tus acciones pueden dar lugar a ciertas consecuencias en las que ni siquiera habías pensado, ¡aunque esperamos que la sangre no llegue nunca al río!



#### PRÁCTICA 4.

**Busca una versión simplificada de una leyenda: a menudo las encontrarás en libros infantiles o en recopilatorios sencillos. Fíjate en las debilidades del argumento, en la falta de equilibrio e incluso en la cristianización. Luego investiga la historia con mayor profundidad, leyendo libros dirigidos a otro tipo de público. A continuación intenta volver a escribirla, rellenando las lagunas que creas oportunas. No hace falta que sitúes la acción en el periodo histórico correcto porque el objetivo de este ejercicio es que te percales de cómo se interpretan las historias y de cómo éstas han cambiado con el transcurso del tiempo.**

Hay otros aspectos a tener en cuenta: los distintos panteones comparte similitudes porque personas de diversos lugares y regiones han adoptado como suyas a las mismas deidades, aunque con ligeras diferencias, y estas semejanzas te ayudarán a saber en dónde un dios específico ha solapado a otro. Por ejemplo: a la diosa Ceres se la considera una versión romanizada de Démeter. Pero en realidad son distintas. Ceres es romana y representa la fuerza y el crecimiento de la vegetación. Su festival, el de Cerealia, se celebraba en abril. Era también la diosa del final de la cosecha y de la muerte de las plantas. Deméter, por su parte, es griega; es la madre Tierra, y diosa no sólo de las plantas, sino también de la tierra en la que éstas germinan. La historia

de Ceres puede hacer quedado ensombrecida por la de Deméter, pero es, en cualquier caso, una divinidad aparte. Conocer las diferencias es fundamental a la hora de trabajar con una deidad. Si, por ejemplo, invocas a Ceres para que cuide de las plantas de tu hogar, lo que les sucederá es que morirán cuando termine el verano, pero no volverán a brotar al año siguiente. Por lo tanto, deberás tener mucho cuidado de no asumir que las deidades de diferentes panteones con historias similares son idénticas.



### **PRÁCTICA 5.**

**Cuando leas mitos y leyendas de diosas, busca en ellos los tres rasgos, es decir, el de Doncella, el de Madre y el de Bruja, teniendo siempre presente que representan también un vínculo con los ciclos de la Luna. No lo encontrarás en todos los relatos, pero sí en muchos. Recuerda además que hay diosas para cada aspecto de la vida: para la fertilidad, el crecimiento, la suerte, la sabiduría, el amor, la belleza, la ley, la justicia, el aprendizaje, las manualidades, etc. Los dioses, por su parte, suelen ser cazadores o presas, aunque también los hay que se ocupan de la fertilidad, de la vegetación, del Sol, de la guerra, de las artes, de la sabiduría, del sacrificio, y a alguno que otro incluso se lo conoce por ser el dios con cuernos. Toma nota de las distintas deidades y de sus características para que puedas consultar tus apuntes más adelante.**

Ahora ya conocerás a bastantes diosas y dioses, sabrás a qué panteones pertenecen y hasta habrás empezado a sentir cierta afinidad con uno o algunos de ellos. Ha llegado el momento de cultivar una relación más personal. Una de las mejores maneras de abordar esta tarea es a través de la meditación en el Círculo. Durante los preparativos tendrás que reunir toda la información de que dispones y crear una imagen mental de la diosa o dios sobre el que desees ampliar tus conocimientos. Imagina cuál puede ser su apariencia física, las prendas que viste, las armas que porta (si lo hace), las herramientas o animales con los que se le asocia... Intenta averiguar con qué colores y aromas se le identifica más. Fórmate además una idea de en qué tipo de entorno vive y qué cosas le gustan. SI te ves capaz. Haz un dibujo o incluso una escultura de la deidad que has escogido. O, si no puedes, busca una imagen suya. Recuerda que cuanto más esfuerzo le dediques a tu magia, más efectiva será. Encuéntrale un lugar al retrato donde tenas espacio para encender una vela y hacerle ofrendas regularmente.

Con el siguiente ritual pretendo que estreches lazos con la deidad que hayas escogido y que abras tu mente a su presencia. Te aconsejo que la primera vez lo lleves a cabo durante la luna llena, pero a partir de ahí podrás repetir el proceso cuando te apetezca. Debo decirte también que no conviene que trabajes con más de una deidad en un mes lunar porque necesitarás tiempo para desarrollar tu conciencia interior. ¡Estas cosas rara vez ocurren de un día para otro!

#### **RITUAL PARA ACERCARSE A LA DIVINIDAD**

Además del equipo que sueles tener habitualmente en el altar, coloca el dibujo o retrato de la diosa o dios en el centro del mismo. Frente a él pon una o varias velas del color que lleve asociado y, flanqueándolas, dos velas doradas y dos plateadas alternadas. En lugar del incienso que utilices normalmente, prende uno con el aroma apropiado. Ten a mano sal y un cuenco con agua.

**Crea el Espacio Sagrado como siempre y enciende las velas doradas y plateadas cuando llames a la Diosa y al Dios. Arrodíllate frente a la imagen que has colocado en el altar y levanta los brazos por encima de la cabeza. Visualiza a la deidad sobre la que te gustaría saber más y llámala, prendiendo la vela que pusiste delante de la imagen. Con tus palabras pídele que se acerque a ti, que te guíe, que te acompañe y te proteja para que aprendas a mirar tu vida con una perspectiva más profunda. Medita sobre ello durante unos minutos y luego, en su nombre, lleva a cabo la auto-bendición.**

#### **Auto-bendición**

**Coge un pellizco de sal y añádelo al agua, sumerge entonces el dedo índice de tu mano fuerte y di lo siguiente:**

*Bendigo y consagro esto en el nombre de (la Diosa/el Dios) (y nombre de la deidad en cuestión). Y que ella/él me bendiga. Bendita/o sea.*

**Visualiza a la deidad frente a ti. Mete el dedo en el agua, úngete los dos pies y di:**

*Benditos sean mis pies que seguirán tu camino. Bendita/o seas.*

**Úngete las rodillas y dí:**

*Benditas sean mis rodillas que se postrarán ante el altar sagrado.*

*Bendita/o seas.*

**Úngete el pubis y di:**

*Bendito sea mi útero (si eres mujer; testículos en el caso de que seas hombre) que engendra al ser humano. Bendita/o seas.*

**Úngete el corazón y di:**

*Bendito sea mi pecho que obedecerá tus costumbres. Bendita/o seas.*

**Úngete los labios y di:**

*Benditos sean mis labios que pronunciarán los nombres sagrados. Bendita/o seas.*

**Úngete la nariz y di:**

*Bendita sea mi nariz que respirará la esencia sagrada. Bendita/o seas.*

**Úngete los ojos y di.**

*Benditos sean mis ojos que verán tu camino. Bendita/o seas.*

**Ahora abrázate y di:**

*Bendíceme, Madre (o Padre, si se trata de una deidad masculina) pues yo soy tu hija/o. Bendita/o seas.*

**Quédate unos instantes así, visualizando a la diosa o al dios sosteniéndote entre sus brazos.**

**Cuando hayas terminado, recoge el Espacio Sagrado como sueles hacer y ordénalo todo. Deja la imagen de la deidad y la vela que pusiste frente a ella en un lugar seguro en el que pueda consumirse del todo.**

Este ejercicio no te va a proporcionar una comprensión inmediata de la deidad que hayas escogido; la verdadera sabiduría sólo la conseguirás si trabajas con ella de una manera regular y siempre que permanezcas concentrada en tu objetivo. Durante



el siguiente mes lunar sigue investigando sobre ella y dedica tiempo a encenderle velas y a ofrendarle cosas. Aprende a percibir sus cambios según la variación de la fase lunar, los días de la semana, etc, pues todo influye de alguna forma. Si después de un mes todavía tienes la sensación de que debes continuar con la búsqueda, pasa a estudiar a otra diosa o dios. Algunas brujas saben instintivamente cuáles serán sus deidades o deidad. La mayoría, sin embargo, prosigue con sus indagaciones y nunca termina de encajar con una o con dos concretas, sino que conecta con la que más le conviene en cada momento.

Puedes honrar a la deidad que hayas escogido de diversas maneras. Si cuentas con una imagen, un dibujo o una escultura, enciende una vela e incluso úngela con vino o aceite regularmente. Ciertas personas les ponen flores frescas cerca. Dedícales algún trabajo, aunque sea rutinario, y lo más probable es que lo hagas más rápido y te resulte más fácil que de costumbre. A algunas brujas les gusta plantar hierbas o árboles, cuyo crecimiento ofrendan a esta deidad. Sea cual sea la diosa o dios que hayas escogido, busca formas concretas de agradarle. A los poderes de la naturaleza; a los del hogar, que trabajes dentro de él o para su mejor, etc.

## **LOS NOMBRES DE LAS BRUJAS**

Algunas personas escogen honrar a sus deidades adoptando el nombre que se asocia a ellas. Resulta, sin embargo, bastante presuntuoso bautizarse con el apodo de una diosa o dios mayor. El nombre de una bruja puede ser el de una deidad menos o el de un aspecto relacionado en ella. También el de un personaje histórico que sea significativo dentro de la brujería. Puede provenir de la naturaleza y ser el de un animal, un pájaro, una hierba, una planta o un árbol. Incluso podría ser el de un lugar. Éstos pueden ser actuales, históricos o ficticios.

Según cuentan, estos nombres servían para salvaguardar las auténticas identidades de las brujas de antaño, aunque dudo que sea cierto porque esto implicaría que las personas que habitaban en una misma comunidad no se conocían siquiera de vista. En cualquier caso, hoy en día estos apodos se utilizan para señalar el «renacimiento» dentro de la brujería y, a veces, para proteger la identidad de alguien que trabaja en una zona especialmente vulnerable. El nombre de una bruja no es equivalente al seudónimo que emplean algunos autores o al mote con el que nos movemos por Internet.

Puedes seleccionarlo de diversas maneras. Es posible que se te ocurra de forma inesperada o que tropieces con él durante el estudio de la brujería. Si perteneces a un coven serio, quizá lo escojan para ti. El nombre puede guardar relación con tu deidad preferida. Tienes, sin embargo, que tener en cuenta ciertas cosas a la hora de elegirlo, porque se supone que deberás quedarte con él el resto de tu vida. Búscalo con cuidado; puede conllevar ciertos matices con lo que no te gustaría que te

relacionaran; por ejemplo, a Deirdre, que era famosa por su belleza, se la conocía también como Deirdre de las Penas porque todos a los que amaba murieron de tristeza o por una catástrofe. Te conviene además escoger uno que no sólo puedas pronunciar, ¡sino también escribir! Y trata de evitar aquellos que formen absurdos juegos de palabras, que sean demasiado largos y rimbombantes, porque quizá no te tomen en serio.

El nombre se otorga en un coven durante el segundo grado del aprendizaje de una bruja, pero las solitarias lo adoptan en el momento en el que se autobendicen. Sea cual sea tu caso, lo cierto es que puedes bautízate cuando mejor te parezca o, si lo deseas, no hacerlo nunca. Llegar a conocer a tu deidad o deidades personales le otorgará más sentido a tu trabajo mágico y te beneficiará, proporcionándote una mayor concentración y eficacia. Saber sus historias y mitología te aportará un conocimiento más profundo de los ritmos naturales que gobiernan y estructuran tu vida.

## Capítulo XI



### Ciclos Mágicos

*Como brujas aspiramos a vivir en armonía con la tierra y con sus ciclos naturales: con las estaciones del año, las fases de la Luna, el flujo de las mareas, los movimientos de las estrellas e incluso con las variaciones entre los días y las noches. Todas estas cosas poseen sus propias energías, que las obligan a crecer o a menguar, a estancarse o a fluir, y que las relacionan unas con otras. El cambio de la fase lunar y las estaciones del año contribuyen directamente al aumento o declive de las mareas, lo que explica, por ejemplo, que si la luna llena coincide con el equinoccio de primavera, la mar estará más encrespada de lo normal.*

Por la ciencia sabemos que todo depende de las variaciones en la órbita de la Tierra alrededor del Sol o de la Luna alrededor de la Tierra y de las fluctuaciones en la gravedad. Asimismo, aunque con menos intensidad, los movimientos del resto de los planetas también provocan perturbaciones en el sistema solar. Por ello no debe sorprenderte que las energías que influyen sobre las aguas de nuestro planeta repercutan también sobre nosotros, las personas que vivimos en él, porque, al fin y al cabo, somos casi todo agua. Sabemos que los individuos tenemos ciclos que están conectados a las fases lunares; el ejemplo más evidente es el de la menstruación en las mujeres. Pero no son sólo los cambios en las hormonas los que influyen sobre los niveles de energía o en el temperamento de las mujeres en edad fértil. Existen ciclos de ánimo, intelecto, vitalidad, inspiración, etc, que también reflejan el mes lunar y que podemos percibir, con mayor o menor intensidad, en todas las personas. Estos cambios en el comportamiento y en la energía no sólo tienen un impacto sobre el individuo, que puede sentirse o no más capacitado para practicar la magia, sino también en los flujos energéticos del exterior que favorecen o complican el que lleve a cabo ciertos tipos de hechizos o de actos mágicos.



#### PRÁCTICA 1.

**Si todavía no lo estás haciendo, empieza ahora a escribir un diario en el que vayas apuntando cuáles son tus sentimientos y niveles de energía. Toma nota de**

**cómo te encuentras física, mental y emocionalmente, junto con el día, la hora, la fase lunar y la estación del año. Sé bastante concreta en cuanto a estos dos últimos detalles; por ejemplo, escribe: luna nueva y tres días, en lugar de limitarte a comentar que está en creciente o menguante. Te aconsejo que mires en qué fase está todas las noches, en vez de coger la información de un calendario o almanaque. Sería incluso mejor que pudieras salir a mirarla fuera y que te fijaras por dónde sale y se oculta en el cielo. Describe la estación guiándote por lo que ves en la naturaleza y no sólo diciendo: «Comienzos de primavera». Señala también otros factores que puedan estar influyendo sobre tus niveles de energía, como por ejemplo que unos cuantos días durmiendo mal te han dejado rendida y bajo mínimos. Encontrarás también información parecida en los diarios que escribiste cuando realizaste los primeros ejercicios del libro. Para que este cuaderno te sea de utilidad, tendrás que mantenerlo al día durante varios meses o mejor un año. Y te merecerá la pena no sólo para armonizar tu magia, sino también para equilibrar otras áreas de tu vida que pueden verse afectadas por la variación en los niveles de energía.**

Debes saber que no es fundamental que escojas el momento idóneo para realizar un acto mágico dependiendo de la estación o de la fase lunar, porque, de ser así, tardarías mucho tiempo en poder hacer los hechizos. No obstante, cuantos más flujos de energías puedas aprovechar, tanto más sencillo y efectivo será tu trabajo.

## **FASES DE LA LUNA**

Los flujos de energía a los que más recurrimos y que mejor conocemos en la brujería son los de la Luna. Supongo que ya estarás al tanto de cuáles son las influencias de las fases lunares y de qué manera te ayudarán en tus proyectos mágicos, pero, por si no es así, te las explicaré. En el peor de los casos, y si ya estás familiarizada con la cuestión, lo único que te aportará esta información es una perspectiva más definida. El ciclo de la Luna se prolonga poco más de veintinueve días y se divide en: nueva, creciente, llena, menguante y oscura. En la fase creciente pasa por el primer cuarto, y durante la menguante lo hace por el tercero. A estos periodos se los llama, quizá no muy acertadamente, medias lunas. En general, en las fases nueva y creciente se trabaja con aquella magia que atrae cosas hacia nosotros y en la menguante para alejarlas. Pero merece la pena echarle un vistazo más detallado a todo el ciclo. En esta sección hablaré de las noches, puesto que es a estas horas cuando mejor podrás ver el astro, aunque ya sabes que también se vislumbra durante el día.

- *La luna nueva* son las tres noches que comienzan con el primer fragmento

visible de Luna en el cielo. Esta parte del ciclo conviene a la magia relacionada con las ideas y con los nuevos comienzos. Haz hechizos para la inspiración y para saber qué dirección seguir. Es también un momento oportuno para hacer conjuros de larga duración, cuyo inicio sea lento o cuyos efectos sean retardados.

- *El primer cuarto creciente* de la Luna son las cuatro o cinco noches que siguen a las de la nueva y que se prolongan hasta que el astro enseña la mitad de su figura. A semeja a una C del revés que fuera engordando paulatinamente. Lleva a cabo encantamientos para atraer cosas hacia ti, como por ejemplo nuevos amigos, oportunidades o más energía. Te beneficiará además en los hechizos relacionados con el trabajo y las ganancias.
- *El segundo cuarto creciente* se extiende desde la media luna hasta la noche previa a la luna llena. Es el periodo de los conjuros de crecimiento y de aumento. Haz magia para ampliar tus conocimientos y comprensión o para obtener ayuda en los estudios o nuevos proyectos que quieras abordar.
- *La luna llena*, como la nueva, dura sólo tres noches. En este momento la energía cambia de creciente a menguante y conviene a todas las formas de adivinación. Aprovecha este periodo para trabajar para las parejas y la consolidación. Es tiempo de dar las gracias a la Diosa y al Dios, no sólo por los hechizos que puedas estar realizando, sino por todas las cosas que tienes en la vida.
- *El tercer cuarto menguante* permanece desde la noche después de la luna llena hasta la siguiente media luna. Te inspirará para hacer conjuros de protección y de defensa, para reforzar las barreras y límites o para purificar y ordenar.
- *El cuarto menguante* empieza en la media luna hasta el momento en que el astro deja de asomar en el cielo, esto es, tres noches antes de la luna nueva. Tiene la apariencia de una C que va perdiendo grosor. Haz en esta fase hechizos para desterrar y alejar pensamientos o energías negativas y para superar cosas como los malos hábitos.
- *La luna oscura* son las tres noches en las que no hay Luna. Es posible que ya te hayan dicho que en estos días es mejor no practicar ningún tipo de magia. Esto es así porque el flujo de energía puede ser muy confuso. Los miembros más experimentados de los covens, por ejemplo, suelen verse desbordados en estas fechas porque los neófitos a menudo desatienden sus consejos y realizan hechizos que luego salen mal. Como las energías son tan imprevisibles, sírvete siempre de la adivinación para saber cuáles serán los resultados potenciales de un conjuro que no tengas más remedio que hacer en este periodo. En cualquier caso, puedes trabajar en el templo astral y modificar allí la fase de la Luna para que convenga mejor a tus proyectos mágicos.

También es útil recordar que las fases lunares están vinculadas a los distintos

aspectos de la Diosa: la nueva y creciente reflejan a la Doncella, la llena es la Madre y la menguante es la Bruja o Sabia.

No he mencionado la magia curativa porque ésta se puede hacer en cualquiera de ellas, aunque también cuentas con la posibilidad de amoldar el hechizo a la fase en la que estás. Así, por ejemplo, podrías atraer fuerza y energía para sanar en la primera parte del ciclo o desterrar una enfermedad en la segunda.

## **LOS RITMOS DE LAS MAREAS**

Como ya he dicho antes, las mareas sufren el influjo de la Luna. Bajan y suben a diario o, en ocasiones, hasta dos veces al día. Es lógico que si no vives cerca de la costa ignores su horario, aunque puedes solucionar el problema fácilmente consiguiendo un calendario de mareas de la zona costera que esté más próxima adonde vives; no suelen ser muy caros. Si sientes una fuerte conexión con el mar de otro lugar, digamos, en la zona donde residen algunos miembros de tu familia o en un sitio al que estás muy vinculada espiritualmente, entonces te recomiendo que también consigas un calendario de allí. Existen básicamente dos etapas de movimiento: pleamar y bajamar. Entre ambas hay un momento de quietud, en el que nada sale ni entra. La bajamar, cuando el agua se aleja de la tierra, es un momento propicio para despedir cosas, mientras que la pleamar es idónea para atraerlas.

Si puedes visitar una ciudad o pueblo costero, verás lo beneficioso que es trabajar junto a la orilla: escribe los hechizos en la arena de la playa para que las olas de la pleamar se lo lleven consigo; en la bajamar, hazlo en un papelito que luego harás jurones y tirarás al agua que avanza mar adentro. Si observas la línea que trazan las olas en el borde de la playa, sobre todo después de una tormenta, descubrirás muchas cosas, pequeños regalos de la naturaleza que podrás llevarte a casa y utilizar en tus conjuros. Busca piedrecitas, conchas y pequeños pedazos de madera que hayan arribado a la costa.

## **ESTACIONES**

Todos somos conscientes de que las distintas estaciones del año influyen de alguna manera en cómo nos sentimos. En verano estamos más alertas; en invierno, sin embargo, preferimos la contemplación. Si tienes dudas al respecto, basta con que recuerdes lo desorientada que te encuentras después de un largo vuelo o si trasnochas para darte cuenta de lo muy vinculadas que están nuestras funciones físicas y mentales a los ciclos regulares del día. En efecto, durante el verano estamos despiertos y rebosantes de energía y, por tanto, pasamos más tiempo en el exterior; en el invierno añoramos la calidez y preferimos el interior. El motivo tiene que ver, en parte, por el cambio de temperatura, pero también porque los días son más largos en

el primer caso. Los ritmos naturales de nuestro cuerpo se han ido adaptando a lo largo de los siglos a los ciclos del Sol. Y, al igual que nosotros, las estaciones también poseen sus propias energías mágicas, con las que nuestras habilidades armonizan cuando nos tomamos el tiempo necesario para descubrirlo.



## PRÁCTICA 2.

**Coge un folio para cada estación del año: primavera, verano, otoño e invierno. Escribe todo lo que se te ocurra que guarda relación con ellas. Puedes poner, entre otras cosas, por qué se diferencian: la temperatura, el crecimiento de las plantas, la vida natural, etc. Incluye también las actividades y/o deportes que te gusta hacer, los trabajos... o incluye datos más abstractos como los colores, los olores y detalles por el estilo. Procura que las listas sean muy completas, y carece de importancia que algunos de los aspectos que incluyas en ellas sean un poco vagos. Déjalas a un lado durante un par de días y revísalas el tercero, añadiendo los tipos de hechizos que consideres más apropiados para cada estación. Puede que sea mejor que hagas esto antes de continuar leyendo, porque así podrás comparar tus pensamientos después.**

Es posible que te hayas dado cuenta mientras hacías el ejercicio de que tienes preferencias distintas de una estación a otra, incluso aunque no siempre puedas desarrollar las actividades que más te apetecerían. Nuestras vidas diarias están tan limitadas por la necesidad de ganar dinero y de encajar en el mundo que nos rodea que hemos perdido la capacidad de vivir de acuerdo a la estación en la que nos encontramos. E incluso aunque formes parte de una comunidad de granjeros, al límite entre un periodo del año y el siguiente habrá perdido su definición porque las técnicas de cultivo y de ganadería se han unificado y son las mismas todas las temporadas. En la brujería, sin embargo, sabemos cómo mantener la armonía con los flujos estacionales.

Los cambios de estación no son acontecimientos independientes, se desarrollan siguiendo una transición y se mezclan unos con otros. A diferencia del resto de nuestras programadas vidas, no tienen un principio y un final preciso. Pese a que algunas personas creen que los equinoccios y los solsticios acontecen en mitad de las estaciones, lo cierto es que se acercan más al principio de cada una. Incluso con el calentamiento global, a nadie se le ocurriría pensar que el punto más álgido del verano es a mediados del mes de junio. Y, además, en el hemisferio sur las estaciones

están invertidas.

- *La primavera* es la época del crecimiento, cuando las plantas despiertan de su descanso invernal y los animales inician un nuevo ciclo de apareamiento y crianza. Es el momento de los comienzos, de la inspiración y del optimismo. ¿O acaso no te pone de buen humor que haga más calor y que los días sea soleados? Es también el tiempo de las energías renovadas. Beneficia, por tanto, a los hechizos de innovación y desarrollo, a los nuevos proyectos y a la búsqueda de otros destinos.
- *El verano* representa la maduración. Los días son más largos y las noches más cortas. Los frutos y los granos crecen y los animales jóvenes se independizan. A pesar de, o quizá debido a, que los días se prolongan y a que son calurosos, no es un ciclo de grandes energías, sino más bien de perfeccionamiento y evolución. Trabaja por la armonía y para comprender mejor a tus amigos y familiares.
- *El otoño* trae consigo el descenso de las horas de luz, pero también la realización y la cosecha. Es tiempo de recompensas y de celebraciones. Como en primavera, hay más energía, aunque de un tipo distinto. Es un periodo que dedicarás a prepararte para los rigores que están por llegar y a solucionar equívocos y errores; para, en fin, poner las cosas en su sitio.
- *El invierno* es la estación del descanso y del recogimiento. Es el momento de la reflexión y de la introversión. Nuestros pensamientos regresan al hogar y añoramos a los que tenemos cerca o a los que amamos. Estas energías las puedes utilizar para revisar, meditar y renovar. Lleva a cabo trabajos de valoración y adivinatorios para decidir hacia dónde deberás dirigirte en el año que tienes por delante. Enfoca tu magia a ayudar a los que te rodean para que sus decisiones sean las más correctas.

A pesar de que la mayoría de los hechizos no pueden esperar a la estación oportuna, lo que sí te conviene hacer es aprovechar las energías estacionales en la magia de larga duración que tengas prevista llevar a cabo. Nos servimos también de ellas para fortalecer los conjuros en los que procuramos hacer un énfasis especial en un aspecto relacionado con el periodo en el que nos encontramos. Si trabajas en el templo astral puedes cambiar de estación para que ésta favorezca tu magia, independientemente de cuál sea la del plano físico.

## **SABBATS**

Los sabbats son nuestros festivales estacionales y supongo que ya te habrán contado que son momento de celebración, en lugar de periodos para trabajar la magia. No obstante, como las energías conectadas a los Sabbats son muy fuertes, también las



incorporamos a nuestros hechizos y demás labores mágicas. Por otro lado, como muchísimas brujas prefieren dedicar estas fechas a la renovación y a la reflexión, sólo hacen conjuros si se ven obligadas a ello.

Los Sabbats se dividen en dos grupos: los mayores, que son los de Samhain, Imbolg, Beltane y Lighnasadh, y los menores, que son los equinoccios de primavera y otoño y los solsticios de invierno y de verano. Los primeros están relacionados con el ciclo de la agricultura y antaño se correspondían con diversos acontecimientos naturales. Más adelante se les adjudicó una fecha concreta a cada uno, pero como pertenecían al calendario antiguo, en realidad tendrían lugar unos once días antes que los que utilizamos ahora. Los segundos están asociados a los movimientos que describe la Tierra alrededor del Sol y, aunque también cuentan con fechas estandarizadas que he decidido incluir a modo de referencia, te recomiendo que busques las actuales si tienes la intención de utilizarlos para hacer magia.

- *Samhain* (31 de octubre): este festival marca el inicio de las nieblas, las heladas y las tormentas que anuncian el comienzo del invierno. Se recoge la cosecha y se reúne el ganado para que descanse. Durante este periodo la Diosa se viste con la túnica de la Bruja y el Dios ocupa su lugar como líder en la Caza Salvaje. Antiguamente se concebía como un momento dedicado al reposo y a la renovación de la tierra, y propicio para la adivinación. Como es también el festival de los muertos, se recuerda a los que ya nos dejaron. En su variante mágica, es la época de la valoración y del futuro. Utiliza las energías en aquellos hechizos en los que desees que se te aconseje sobre qué dirección seguir o para repasar los planes de tu vida. Se beneficiarán además los conjuntos de defensa y protección.
- *Yule* (21 de diciembre): es el solsticio de invierno. En él los días empiezan a alargarse y las noche a acortarse. Representa el renacimiento del Sol. Aunque en muchas partes del hemisferio norte las temperaturas siguen descendiendo, se sigue considerando un ciclo de esperanzas y de optimismos renovados. Las energías de este festival te servirá para cambiar los hábitos y las costumbres estancadas. Los buenos propósitos que nos hacemos en Año Nuevo son, de alguna manera, un resultado de Yule.
- *Imbolg* (2 de febrero): en él se adivinan las señales del crecimiento primaveral, caen copos de nieve y nacen los primeros corderos. En este momento la Diosa se viste de Doncella. Los flujos que predominan son los de nacimiento y renovación, que podrás emplear en tus hechizos de fertilidad y procreación.
- *Oestara* (21 de marzo): es el equinoccio de primavera, en el que el día y la noche se prolongan el mismo número de horas. Es también el festival de la diosa Eostar, una de las formas de Astarté, cuyos símbolos son la liebre y el huevo del renacimiento. Oestara es el momento de deshacerse de lo viejo y de dar la

bienvenida a lo nuevo, de ahí que actualmente dediquemos el primer día de la primavera a hacer limpieza general. Las energías de este festival han sido siempre propicias para purificar los niveles mentales y emocionales, para desprenderse de las viejas rutinas y de las dudas, y para liberarnos de las culpas innecesarias que nos frenaban a la hora de aventurarnos por otras vías o aspirar a cosas distintas.

- *Beltane* (1 de mayo): es el comienzo del verano. Antaño empezaba con el florecimiento de los espinos. Es también el periodo en el que la Diosa viste sus galas de Madre y el momento en el que se desposa con el Dios. Es una costumbre dedicarlo a la Unión de Manos y, por ende, a la renovación y al fortalecimiento de las relaciones ya existentes. Emplea sus energías para afianzar los vínculos con tus seres queridos.
- *Litha* (21 de junio): es el solsticio de verano; marca el momento en el que los días largos de noches cortas dan paso a los días cortos de noches largas. La fuerza de la energía solar podrás utilizarla en conjuros de fuerza, vitalidad y también de renovación, así como para reforzar los hechizos de larga duración destinados a la salud y la prosperidad.
- *Lughnasadh* (1 de agosto): es el festival del dios celta Lugh y el primer día de la cosecha. Lughnasadh o Lammas, como también se le conoce, se inaugura con la siega del maíz maduro. Antes era una festividad dedicada al sacrificio en el que la sangre y el vino se derramaban de nuevo sobre la tierra para dar las gracias por la cosecha. Las energías de esta fase puedes destinarlas a la magia de crecimiento o de desarrollo, para el reconocimiento, el progreso y el avance.
- *Mabon* (21 de septiembre): es el equinoccio de otoño. El día y la noche vuelven a coincidir en duración. Es, por tanto, otro momento de equilibrio. Esta vez el énfasis se pone en dar gracias y en amortizar, en lugar de empezar de cero o hacer limpieza. Para aprovechar la medida de la estación, las energías puedes emplearlas para la magia cuyo propósito sea enmendar la inestabilidad interna. Es necesario además prepararse para los meses oscuros del invierno, pagando todas las deudas, tanto espirituales como físicas.

Puedes servirte de las energías de los Sabbats para llevar a cabo tu magia y tus hechizos, aunque también deberías destinar algunos de estos periodos a reflexionar acerca del paso de las estaciones y de cada uno de los festivales por la Rueda del Año.



### PRÁCTICA 3.

Dedica varias páginas de tu diario a los Sabbats y escribe en ellas lo que piensas y sientes de cada uno. Te será de ayuda no hacer más de uno por día. Empieza por meditar sobre ellos, quizá revisando tus recuerdos y tratando de evocar qué has hecho en esos momentos. Procura construir una imagen de las energías de los festivales, especificando cuáles eran tus sentimientos y en qué medida te dio la impresión de que el mundo había cambiado. Guarda estas páginas de modo que puedas ir añadiendo cosas en el transcurso del año. Toma, como punto de partida, el Sabbat que esté más próximo en la Rueda en el momento en que leas esto.

#### DÍAS DE LA SEMANA

Cada uno de ellos tiene sus propias energías. Están vinculados a los planetas interiores y además cuentan con sus dioses y diosas particulares.

- *Lunes*: La Luna gobierna sobre el principio femenino y la fertilidad masculina. Podrás usar su energía para poner orden en tus emociones y para controlarlas. Es útil también para la adivinación, para repasar el pasado, para aclarar los espejismos y para cualquier otra cosa relacionada con desvelar la verdad.
- *Martes*: Marte es el planeta de la guerra y de la defensa. Por tanto, emplea su flujo para obtener coraje, resolver los conflictos, controlar la impulsividad, fortalecer las decisiones y también para todos los actos de magia defensiva. Como está relacionado además con la sexualidad física, tendrás que utilizar sabiamente su energía.
- *Miércoles*: Mercurio es el planeta de la comunicación. Su energía beneficia a los conjuros afines al pensamiento, al conocimiento y al intelecto. También podrás destinarla a la magia que tenga que ver con los viajes y las distancias.
- *Jueves*: Júpiter rige la suerte, la esperanza, el destino y la riqueza. Destina su influencia a cosas relacionadas con las profesiones y con la prosperidad material.
- *Viernes*: Venus es el planeta de la amistad, del romance y del amor. Emplea su arranque en todos los hechizos dedicados a ti, así como para fortalecer los lazos con tus amigos y familiares. También conlleva éxitos en los proyectos artísticos y trae consigo la inspiración.

- *Sábado*: Saturno es el planeta de la sabiduría, de la excelencia y del estatus. Mejora el autocontrol, la capacidad de traer orden al caos, y puedes emplearlo también para afianzar la resolución. Sus energías te servirán además para darles vigor a los actos de vinculación o de destierro.
- *Domingo*: El Sol gobierna sobre el principio masculino y la fertilidad femenina. Su influencia fortifica la voluntad, afirma la identidad y adula el ego. Utilízala en los hechizos y actos mágicos en los que pretendas aportar vitalidad a toda la vida en general. Su energía es beneficiosa además en los proyectos científicos.



#### PRÁCTICA 4.

**Échales un vistazo a los diarios que has estado escribiendo a lo largo de toda la lectura del libro y a otros que hayas podido guardar, relacionados o no con la magia. Comprueba si identificas una pauta de energía que creas que pueda estar vinculada a los días de la semana. Trata también de dilucidar si tus niveles de vigor varían diariamente.**

Muchas personas se dan cuenta de que viven de acuerdo a un ciclo semanal en el que unos días son mejores para ciertos aspectos que otros. ¡Aunque casi todos odiamos las mañanas de los lunes!

Averigua, si puedes, el día de la semana en el que naciste. Algunos se percatan de que es precisamente ése en el que se sienten más fuertes, de tal forma que, si están en armonía con esa fecha, su magia es mejor.

Evidentemente, los ciclos del día y de la noche también tienen sus efectos sobre las personas y sus energías, aunque, en general, la mayoría de las brujas notan que sus energías son más elevadas cuando la Luna es visible, es decir, casi siempre durante la noche. De cualquier forma, merece la pena que hagas caso a tu naturaleza, ya sea nocturna o diurna. Y esto no se reduce únicamente a si te levantas cuando sale el Sol o no. En la actualidad son pocas las personas que tienen la oportunidad de seguir su ritmo natural de sueño y vigilia, así como el hecho de comer cuando realmente tenemos hambre, en vez de hacerlo siguiendo un horario. Si tienes ocasión de guiarte por tu propio ciclo natural, puede ser muy enriquecedor, pero como descubrirlo te llevaría al menos un mes de constancia sin imposiciones externas, me parece que es un ejercicio poco práctico para incluirlo aquí. Sin embargo, puedes intentar establecer un patrón que tenga en cuentas las variaciones en tus niveles de energía según las horas del día y de la noche y durante un corto periodo de tiempo. Esto te proporcionará una información reveladora sobre tu estilo de vida actual, más que de tu casi inalcanzable ritmo natural.

## HORAS PLANETARIAS

Al igual que las noches y los días, también las horas comprendidas en ellos poseen sus propias energías. No son, sin embargo, las que todos conocemos de sesenta minutos, sino aquellas compuestas de segmentos iguales de día y noche. Por ello, a pesar de la variación en la duración de la luz, las horas son las mismas, aunque los minutos cambien.

Cuando calcules las horas planetarias, necesitarás saber cuándo amanece y cuándo se pone el Sol, de modo que puedas determinar cuánto duran el día y la noche. Ambos se dividen en doce horas. En invierno las horas planetarias de día son más cortas que las de noche, mientras que en verano ocurre lo contrario.

Las horas se asignan siguiendo siempre la misma secuencia: Sol, Venus, Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter y Marte. Las horas de cada día empieza con la primera hora de luz, a la que se asigna un planeta asociado a ella: lunes con la Luna, martes con Marte, miércoles con Mercurio, jueves con Júpiter, viernes con Venus, sábado con Saturno y domingo con el Sol. Y la secuencia continúa durante el día y la noche de esta manera:

*Lunes día:* Luna, Saturno, Júpiter, Marte, Sol, Venus, Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter, Marte y Sol.

*Lunes noche:* Venus, Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter, Marte, Sol, Venus, Mercurio, Luna, Saturno y Júpiter.

*Martes día:* Marte, Sol, Venus, Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter, Marte, Sol, Venus, Mercurio y Luna.

*Martes noche:* Saturno, Júpiter, Marte, Sol, Venus, Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter, Marte, Sol y Venus.

*Miércoles día:* Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter, Marte, Sol, Venus, Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter y Marte.

*Miércoles noche:* Sol, Venus, Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter, Marte, Sol, Venus, Mercurio, Luna y Saturno.

*Jueves día:* Júpiter, Marte, Sol, Venus, Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter, Marte, Sol, Venus, Mercurio.

*Jueves noche:* Luna, Saturno, Júpiter, Marte, Sol, Venus, Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter, Marte y Sol.

*Viernes día:* Venus, Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter, Marte, Sol, Venus, Mercurio, Luna, Saturno y Júpiter.

*Viernes noche:* Marte, Sol, Venus, Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter, Marte, Sol, Venus, Mercurio y Luna.

*Sábado día:* Saturno, Júpiter, Marte, Sol, Venus, Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter, Marte, Sol y Venus.

*Sábado noche:* Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter, Marte, Sol. Venus, Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter y Marte,

*Domingo día:* Sol, Venus, Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter, Marte, Sol, Venus, Mercurio, Luna y Saturno.

*Domingo noche:* Júpiter, Marte, Sol, Venus, Mercurio, Luna, Saturno, Júpiter, Marte, Sol, Venus y Mercurio.

Utilizar las horas planetarias también favorecerá a tu magia. Si quieres emplear las energías del Sol, aumentarás los efectos si trabajas en domingo y en una hora planetaria vinculada al gran astro. Si no puedes esperar varios días a hacer el hechizo, llévalo a cabo a una hora asociada con la influencia que te interesa. Quizá consideres que vas a utilizar las horas planetarias a menudo, en cuyo caso te recomiendo que pases la información a una tabla para que puedas consultarla con más facilidad.

#### **OTRAS INFLUENCIAS PLANETARIAS**

La astrología es otra manera de calcular las influencias planetarias porque deduce cual será su posición y usa su proximidad con la Tierra para establecer el nivel de energía. Incluye además a los planetas exteriores, aunque como se encuentran a una distancia mayor y sus órbitas son más prolongadas, sus efectos son sutiles. Éste es un tema demasiado amplio como para explicarlo aquí. Pero no cabe duda de que sabes que los diferentes planetas, muchos de los cuales he mencionado en la energía diarias, se mueven alrededor del Sol y, por lo tanto, a diversas distancias y horas de la Tierra. Si uno se acerca, su influencia será mayor que cuando se aleja. Sus órbitas varían en tamaño y, por lo tanto, también en duración, lo que implica que calcular su posición con precisión es casi imposible. Por suerte existen los calendarios o los programas de ordenador que simplifican la tarea considerablemente. No obstante, incluso a un astrólogo experto le resultaría complicado decidir qué momento es el mejor para poner e práctica un hechizo concreto. Tendrías que calcular las posiciones de los planetas que más te beneficien y, por supuesto, de sus ascendentes (si los tienen), durante un periodo largo para averiguar en qué fecha y a qué hora podrías hacer el conjuro. A pesar de que los programas informáticos de astrología facilitan mucho esta labor, todavía lleva su tiempo obtener un resultado preciso. Podría ocurrir, además, que la fecha estimada no tuviera lugar hasta pasados varios meses. Por todo eso, las brujas prefieren las horas planetarias a la astrología.

Como ya he dicho en otras ocasiones, los hechizos y la magia rara vez pueden esperar al momento oportuno y mucho menos a que todas estas cosas se hayan alineado correctamente. No obstante, estas energías, tan diferentes unas de otras, influyen en los trabajos mágicos. Así que, si consigues utilizar una, dos o las que sean, verás que todo te resulta más fácil. Te propongo una analogía para que lo comprendas mejor: supón que vas remando en una barca de A a B. Si la barca está vacía, remarás siguiendo la corriente, pero si además tienes el viento a favor, el viaje será más fácil y mejor. Sin embargo, si tienes en contra la corriente y el viento, y la barca va cargada hasta los topes, tendrás que invertir mucho tiempo y esfuerzo para llegar a tu destino. A medida que ganes experiencia, serás capaz también de incorporar las energías de los ciclos mágicos a tus trabajos astrales. Pero, mientras aprendes y maduras en la brujería, probablemente deberías centrarte en aprender a protegerte.

## Capítulo XII



### El Lado Oscuro de la Magia

*Este capítulo, como sugiere su título, versa sobre aquellos aspectos de la brujería que tienen que ver con arreglar las cosas. Se refiere a la protección y la defensa; no sólo en el plano astral, del que ya he hablado antes, sino en todos los trabajos mágicos que llevarás a cabo en tu vida. Te enseñará también a lidiar con la magia negativa: con los maleficios, las maldiciones y con aquellos hechizos que te hayan salido mal.*

Qué bonito sería si la brujería se pudiera utilizar únicamente para curar y para mejorar las vidas de los seres a los que amas, además, claro está, de la tuya propia. No obstante, las cosas no son así, y por ello debes aprender a protegerte y a defender aquello que quieres. Pero, a diferencia de lo que solemos pensar, esto no es porque haya gente que dedica todo su tiempo a concebir maleficios y maldiciones destinadas a destruirnos. Ni tampoco porque en la vida abunden entidades malsanas empeñadas en hacernos perder la cabeza, otra idea errónea bastante extendida, sino porque existen energías e influencias negativas que pueden impactar sobre nosotros. Piénsalo de esta manera: no esperes el ataque de algún tipo de supermago que pretenda eliminarte con su magia, ni la aparición de unos terroríficos demonios infernales, porque son dos buenos ejemplos de lo que aparece continuamente en la televisión y en el cine. Lo que sí podría ocurrirte es que tu vida se viera afectada por esa clase de energías negativas que desembocan en una racha de mala suerte.

#### **DEFENDERTE DE LA NEGATIVIDAD**

Las energías negativas pueden provenir de cualquier parte y no es necesario que estén dirigidas contra nosotros para percibir su impacto. Estoy segura de que más de una vez has sentido la tensión al cruzarte con una pareja que discutía. Y esta situación podría incluso haberte afectado de alguna manera, por ejemplo, que hubieras tropezado en ese momento con algo o que se te hubiera olvidado lo que estabas a punto de decir. Éste es un nivel relativamente bajo de negatividad, pero los efectos fuertes se intuyen tras las discusiones prolongadas o cuando existe un pasado común construido sobre el resentimiento (por ejemplo, en una comunidad de vecinos). Toda clase de negatividad que acontezca en tu entorno puede influir en tu vida, a menos que estés protegida. Pero si lo que ocurre es que has ofendido o le has hecho daño a



alguien, con toda seguridad serás el objeto de sus pensamientos negativos, aunque esto no implica necesariamente que vaya a emplear la magia en tu contra. La negatividad además tiende a acumularse, de modo que los resultados a largo plazo que siguen a un periodo de problemas relativamente insignificantes serán mucho peores que cualquier dificultad a la que te hayas enfrentado en los últimos tiempos. Por eso debes mantener tus defensas al día, tanto aquellas que te protejan a ti, como las que hayas destinado a las personas y a las cosas que te resultan importantes.

Podrías, por supuesto, crear y renovar regularmente tus defensas, aunque conviene que vayas comprobando también si siguen en su sitio. Algunos ven la negatividad como una neblina o bruma gris con zarcillos, pero puede adoptar otras formas. En ocasiones te será más fácil detectarla si ves tu casa desde el astral.



### PRÁCTICA 1.

**Protégete de la forma habitual y proyéctate fuera del cuerpo. Visita cada una de las habitaciones de tu casa para examinarlas detenidamente. Mira en el interior de los armarios, en los cajones, bajo las camas, etc. Cuando hayas terminado, echa un vistazo también por el exterior; inspecciona bien las puertas y las ventanas. A veces encontrarás zarcillos de negatividad agarrándose a la fachada, quizá en busca de una entrada o, si hay muchísima negatividad, desbordándose desde el interior. Si tu vivienda cuenta con otras dependencias anejas, como un garaje, mira también en ellas. Una vez completada la ronda de inspección, regresa a u cuerpo y toma nota de los lugares en los que has descubierto cualquier forma de negatividad y piensa además en cómo han llegado hasta allí, ¿qué ha podido producirla?**

Verás que la negatividad se acumula en los mismos sitios en los que encontrarías telarañas o bolas de pelusa. Esto es así porque le resulta más fácil sobrevivir en los lugares olvidados. De hecho, la suciedad, el polvo y la mugre atraen a la negatividad. Por eso te recomiendo que mantengas limpia y ordenada tu casa. Incluso aunque seas de esas personas que adoran las arañas, deberás quitar las telarañas más antiguas y polvorientas; al fin y al cabo, lo más probable es que el insecto ya se haya hecho una nueva, ¡porque también a él le gusta tener la casa limpia! Abre las ventanas tan a menudo como te sea posible para permitir la entrada de aire, porque la luz del sol y la frescura de la brisa espantan las energías negativas.

Si hay una gran acumulación de negatividad en tu casa o estás a punto de mudarte

a otra, te interesaría llevar a cabo una limpieza mágica general (después, claro está, de asegurarte de que todo esté limpio y recogido en el sentido más literal de cada palabra). Si puedes, abre las puertas y ventanas, pero si el tiempo es malo, trabaja de habitación en habitación, cerrándolas cuando te marches. Utiliza una escoba y barre a deosil (en el sentido de las agujas del reloj), desde el centro hacia el exterior, concluyendo junto a una ventana abierta o una puerta. Al hacerlo, visualiza cómo barres toda la negatividad. Asegúrate de ser concienzuda; barre detrás de los muebles o debajo de ellos. Si esto es imposible, tendrás que servirte de tu habilidad con la visualización para utilizar la escoba en esos lugares a los que no alcanzas físicamente. Después, protege la habitación con algún método, por ejemplo, con el hisopo y, todavía moviéndote a deosil, salpica un poco de agua con sal, al tiempo que visualizas que se trata de una pared defensiva que protege el perímetro de las habitaciones, así como el resto de la casa.



## PRÁCTICA 2.

Crear una barrera de protección en el astral.

La mayoría de las brujas crean una barrera astral alrededor de sus casas y la renuevan regularmente, por ejemplo, cada mes. El área protegida incluye toda la casa, así como el jardín y los vehículos que utilicen. Esto no es producto de la paranoia, sino más bien una medida que responde al dicho «más vale prevenir que curar». Esta forma de protección también la puedes usar para salvaguardar las viviendas de tus seres queridos si es que viven en otros lugares. Lo normal es hacerlo mediante la visualización, aunque algunas completan el proceso también en el plano físico. En primer lugar lo llevan a cabo en el astral, incluso si hace poco que lo hicieron allí.

**Toma las precauciones habituales y sal tranquilamente de tu cuerpo. Cuando llegues al astral, coge una escoba y barre toda tu casa, de la forma que te he dicho antes, aunque al estar en el plano inmaterial podrás atravesar las paredes y suelos de tu hogar y barrer también debajo de ellos, de modo que completes la esfera. Llama luego al elemento del Aire para que sople por todo el conjunto, desterrando la negatividad, y dale las gracias cuando termine. Repite el proceso con el Fuego, pidiéndole que queme la negatividad, y luego solicita al Agua que la lave. En el elemento Tierra, llama al cemento, a los ladrillos, piedras, etc, con los que está construido el edificio para que la repelan. Camina entonces por el**

**perímetro de la propiedad a deosil, salpicando hierro en polvo y sal mientras lo haces. Una vez completado el circuito, solapando los extremos para asegurarte de que no quedan huecos sin cubrir, insúflale poder a la barrera de hierro y sal para que a partir de ella se alce una esfera de protección y defensa. Por último, llama a la Diosa y al Dios para que la consagren y que sumen su energía a la protección de tu casa y de todo aquello que ames.**

A pesar de que este ejercicio te garantiza una defensa más que suficiente, existen otros métodos tradicionales a los que también puedes recurrir. Si colocas en las ventanas trozos pequeños de espejo, como éstos de tipo baldosa que se utilizan para adornar los baños, desviarán todos los tipos de negatividad, incluso aunque la hayan canalizado hacia ti de manera involuntaria. Y también solía ser bastante común ver una bola de cristal, como las que utilizaban los pescadores, colgando de una ventana, porque tenía la capacidad de rechazar la negatividad. Puedes, además, plantar toda suerte de hierbas, árboles y plantas alrededor de la casa a modo de protección. Las más conocidas son la angélica, la albahaca, el geranio, la lavanda, el romero, la violeta, el tejo, etc.

Comprobarás también que la negatividad tiene tendencia a agarrarse o a merodear cerca de ciertos objetos, y merece la pena que investigues su pasado. Así, por ejemplo, se verá atraída por cualquier cosa que perteneciera a una ex pareja con quien rompieras de mala manera y, aunque puedes probar a limpiarlo, lo mejor es deshacerse de ello. También los objetos de segunda mano contienen restos que normalmente podrás limpiar mágicamente. Hazlo poniéndolos a la luz de la luna llena durante tres noches o colocándolos bajo el grifo del agua. Estos dos métodos deberían bastar. Si crees, sin embargo, que no están lo bastante purificados, entonces replantéate si realmente te merece la pena conservarlos. Antaño era muy común que las brujas tuvieran una hoja de bayoneta en sus athamés, y la mayoría las compraban de segunda mano. Algunas personas no tenían queja, pues sus bayonetas nunca se habían usado hasta que las compraron, otras, sin embargo, tuvieron que deshacerse de ellas porque la carga de sentimientos y de negatividad que tenían entorpecía su manejo. Si realmente no puedes prescindir de ese objeto, intenta limpiarlo con la ayuda de los elementos y llevando a cabo un destierro de influencias no deseadas. Crea el Espacio Sagrado como sueles hacer, poniendo los elementos en el altar. Pásalo por cada uno de ellos, pidiéndoles que alejen toda la negatividad y que lo limpien con sus respectivos poderes: el del Aire, el Fuego, el Agua y la absorción de la Tierra. Luego deja el objeto sobre el altar y llama a la Diosa y al Dios. Mientras trabajas tendrás que examinarlo con tu sexto sentido, de modo que puedas ver cuándo los elementos han completado su misión y finalmente para que sepas si las deidades lo han bendecido.

A veces te tropezarás con personas que dejan tras de sí un rastro de negatividad. Y

no estoy hablando sólo de aquellas que están atravesando una mala racha y que se pueden sentir un poco deprimidas, sino de esos individuos que te ponen los pelos de punta, aunque aparentemente su comportamiento sea bastante positivo. En ocasiones parecen drenarte también toda la energía cuando te encuentras con ellos, y pasar un rato a su lado puede dejarte exhausta a pesar de lo bien que lo estás pasando. En estos casos debes plantearte si tu sexto sentido te está advirtiéndote de algo o de si tu yo interno considera que esta persona te va a hacer daño de alguna manera. Préstale atención a tu intuición, porque en estas cosas no suele fallar. No obstante, quizá no puedas mantenerte alejada de esa persona, quizá porque se trata de un compañero de trabajo o incluso de tu jefe.

Hay otros individuos que generan la misma sensación aunque en realidad sus intenciones sean inofensivas. A menudo se les conoce con el nombre de «vampiros psíquicos». Esto no implica que vayan a chuparte la sangre, sino que se alimentan de tu energía psíquica o física. Lo curioso es que la mayoría de ellos ni siquiera sabe que lo hace y se sentirían bastante mal si lo averiguaran, porque no es más que un rasgo de su carácter del que no pueden deshacerse. Si te tratas con alguien así, tendrás que tomar algunas medidas adicionales para protegerte siempre que quieras verle. Pero si además es tu amigo, ¡entonces conviene que lo hagas con mucha discreción! La forma más sencilla es activando tu Círculo Interno y manteniéndolo bajo tu piel hasta que pierdas de vista a esa persona. La otra posibilidad es insuflándole poder a un amuleto y colocándole un Círculo protector en su interior que luego puedas poner en marcha cuando lo necesites.

Estas medidas tendrían que bastar para mantenerte a salvo. No son, sin embargo, infalibles, y no podrán evitar los altibajos normales de la vida. Y debes recordar que, aunque la brujería te beneficiará, ¡no tendrás una vida de cuento de hadas a partir de ahora! De modo que a veces tendrás que hacer otras cosas para protegerte a ti misma y a los que amas.

De vez en cuando me abordan personas, sobre todo los escépticos que están convencidos de que la brujería es algo malo, para saber si el «poder» del que hablo y que utilizamos en los hechizos se puede destinar a buenas y malas obras. La respuesta es sí, se pueden pero las brujas obedecemos a la Rede Wicca, cuyo principio establece, como saber “Haz lo que quieras mientras no dañes a nadie». Conocemos también la Ley de Tres, que viene a decir que lo que sea que hagas, bueno o malo, te será devuelto por triplicado. Hacer hechizos negativos conlleva además un gran riesgo: si la persona contra la que diriges el conjuro sabe aunque sólo sea lo más básico de la brujería, podrá devolverte la jugada. Hacer eso tiene además el problema añadido de que merma la capacidad de practicar cualquier tipo de magia.

No obstante, puede que te encuentres con personas que crean que merece la pena asumir los riesgos a cambio de que se cumplan los resultados que esperan.

Afortunadamente es muy poco frecuente, aunque sucede. En cualquier caso, el primer paso es la protección. ¡Es bastante lógico pensar que si no vas por ahí haciéndole la vida imposible a las personas, ellas no querrán lanzarte un maleficio! Pero en esta vida, por desgracia, no podemos contar con que todo el mundo actúe de manera coherente, así que te conviene saber cómo defenderte por si llegaras a necesitarlo.

¿Qué debes hacer si crees que alguien puede estar usando la magia negativa en tu contra? Y ¿de qué manera puedes contrarrestarlo? Pues bien, te darás cuenta de que estás siendo objeto de un maleficio porque, al igual que con la negatividad, lo que consigue es que las cosas te salgan mal. Y no me estoy refiriendo a los habituales altibajos, sino a cosas que no puedes explicar tan fácilmente. Por ejemplo: los huevos y la leche caducan antes de lo normal o los aparatos eléctricos se estropean con pocos días de diferencia. Puede que te pelees o que las cosas se pierdan, rompan o aparezcan en lugares en los que no sueles dejarlas. A estos síntomas a menudo los siguen enfermedades, insomnio, pesadillas y malestar general. Los efectos los puede sentir más de una persona en la casa, incluyendo los animales. Si has aprendido a utilizar su sentido psíquico, notarás también un cambio en la atmósfera de tu hogar y verás que la neblina, tan típica de la negatividad, empieza a cernirse peligrosamente.

Si éste es el caso, lo mejor que puedes hacer es repetir el primer ejercicio de este capítulo. Fíjate, sobre todo, en los zarcillos que intenten penetrar en tu casa. Es fundamental que lo hagas en tu casa porque así podrás ver si la magia la dirigen directamente contra ti o contra un miembro de tu familia. Pero si te encuentras en otro lugar, lógicamente sólo podrás detectar la que te ataque a ti.

Cuando la casa está limpia y protegida es mucho más fácil descubrir cualquier rastro de negatividad que te hayan enviado. Comprueba desde qué dirección parte porque esto te ayudará a saber de quién procede. Debes tener en cuenta, además, que los que practican la magia, bien sean brujas u otras personas, no van a malgastar sus energías con extraños. Así que, el que esté invirtiendo el esfuerzo necesario para hacértelo pasar mal tendrá una razón para ello y lo normal es que su motivo responda a una de las siguientes categorías: que le hayas perjudicado de alguna manera o que quiera algo que tú tienes. En otras palabras: los ataques mágicos son como cualquier otra forma de violencia personal, ¡habitualmente lo llevan a cabo personas que conoces o que crees que conoces!

De modo que, si tienes razones para pensar que alguien está dañándote a través de la magia negativa, lo siguiente que deberás hacer es examinar bien tus recuerdos para averiguar de quién se trata y, si es posible, para que soluciones la cuestión. Y esto no sólo deberías hacerlo por aquello de la responsabilidad que cada uno tiene en las cosas que hace, sino también para conseguir que esa persona deje de estar molesta contigo y no vuelva a atacarte con su magia. Por cierto, no cometes el error de pensar que un individuo no es capaz de hacerlo sólo porque nunca te haya demostrado saber

de brujería, ¡porque muchos magos y brujas expertos jamás te lo revelarían! Puede ocurrir, claro, que no llegues a estar segura de cuál es la fuente, pero siempre merece la pena intentarlo.

Si estás convencida de que te están atacando de esta manera, renueva tus barreras defensivas haciendo una limpieza general que te proteja. Te recomiendo que pongas un espejo en la ventana, de cara a la fuente que te envía la negatividad. Después de hacerlo, ponte a trabajar para solucionar el problema y, si sabes con certeza de quién se trata, podrás ser bastante contundente.

Una buena manera de conseguirlo es utilizando dos espejos (como los de una polvera) y colocando entre ellos una fotografía de la persona en cuestión. Ata alrededor un hilo negro muy largo (tres veces la longitud de los espejos). Al hacerlo, visualiza cómo la magia negativa se refleja en la superficie y regresa a él. Sé específica al respecto (lo que quieres es devolverle la negativa, no toda la magia, de otro modo no dejarías espacio para el desarrollo personal). Si no tienes una foto, puedes utilizar un dibujo o un papel en el que hayas escrito toda la información que poseas de esa persona y que hayas bautizado formalmente con la ayuda de los elementos.

Un método igualmente efectivo es utilizar una piedra más o menos grande y plana. En un lado escribe el nombre de la persona o un sigilo que la represente, y en el otro una cruz cuyos brazos sean exactamente del mismo tamaño. Recuerda que esta cruz data de muchísimo antes que el Cristianismo y que nada tiene que ver con esta religión. Emplea pintura resistente al barniz, que no se emborrone y, a ser posible, que sea negra. Una vez seca, lo siguiente lo harás en el Círculo. Ata un hilo negro alrededor de la piedra, de tal manera que también forme una cruz en ambos lados. Barnízala por los dos lados (¡te servirá un pintañas de secado rápido!) para que quede enteramente protegida y sellada. Verás que la cosa no es fácil porque uno de ellos estará pegajoso y mojado mientras pintes el otro. Yo he comprobado que si la sujeto sobre una peana de plastilina puedo barnizar los dos lados. Empiezo por la parte de arriba y lo dejo un rato a mitad de camino, de forma que, como se seca relativamente rápido, puedo darle la vuelta y seguir luego con la parte de abajo. Mientras lo haces, visualiza el símbolo, el hilo y el barniz atrapando las intenciones negativas de este individuo. Cuando la piedra se haya secado, pásala por cada uno de los elementos, pidiéndoles que eviten que te ataque. Una vez terminado el proceso, guarda la piedra en un lugar seguro y, esto es fundamental, no le cuentes nada a nadie.

Debes comprobar también si tienes algún vínculo tangible con él o ella. Con esto me refiero a regalos suyos, cosas que te haya podido prestar o, en los casos más extremos, algo que haya podido dejar a propósito en tu casa para crear esa conexión. Si te ha dejado algo, la solución es bien fácil: devuélveselo lo antes posible. Los

regalos son un tema aparte; está claro que si lo empaquetas todo y se lo haces llegar, la situación no hará más que empeorar. Quizá la salida sea que le compres tú un regalo a cambio. No es necesario que sea algo caro, pero sí debes elegirlo con cuidado porque tiene que gustarle. Al hacerlo, equilibras la balanza y te ayudará a negar el vínculo. Ya te he dicho en otras ocasiones que algunos comentan lo peligroso que es que una bruja te haga un regalo porque puede tratarse de un vínculo mágico. Asegúrate de que siempre respondes con cosas de valor (que no tienen por qué ser costosas), porque así habrá equilibrio en vuestra relación. Después de realizar este acto de reciprocidad, limpia bien lo que sea que tengas suyo. Si todavía te sientes a disgusto, deshazte de esas cosas, por ejemplo, donándolas a una tienda de segunda mano. Y, aunque tuvieras la intención de librarte de ellas desde el principio, límpialas de todos modos, ¡porque podrías pasarle esa negatividad a alguien completamente ajeno a la cuestión! Si se dejó algo a propósito en tu casa con la intención de crear esa conexión, podrás rastrearla sirviéndote de la misma técnica que empleaste para ubicar la negatividad. Limpia después estos objetos y tíralos.

Hay aún otra técnica que puedes usar para tratar de identificar a la persona que trabaja contra ti, y consiste en visitar el astral y en rastrear el hilo de magia negativa hasta su punto de partida. Esto tampoco está exento de riesgos; si la persona tiene más experiencia que tú, es posible que llegue a darse cuenta de lo que pretendes. E incluso aunque no sea así, si está trabajando en el astral, se percatará de tu presencia, lo que seguramente incrementaría sus ataques. Supongo que ya sabrás por qué evitamos todo lo que podemos las guerras mágicas o entre brujas.

En caso de que no sepas quién es, todavía hay otro hechizo al que puedes recurrir. Éste es, sin embargo, algo complejo. En primer lugar tendrás que encontrar una botella no muy grande, preferiblemente que tenga el cuello más estrecho que la base. A continuación coge un tapón de corcho que o bien sea el de la botella o se ajuste bien a ella. Lo puedes cortar a la medida si no encuentras ninguno. Antaño las brujas añadían también unas cuantas gotas de su sangre, pero funcionará bien sin ella. No tapes la botella todavía. Bautízala con tu nombre a través de los elementos y pídeles que atraigan toda la magia negativa. Apóyala sobre su base y colócala en un lugar seguro, pero fuera de la zona que hayas protegido, durante tres días con sus noches. Pasado ese periodo, traza un Círculo que te salvaguarde antes de ir a buscarla. Acuérdate de que deberás abrir y cerrar una entrada para poder acceder y salir de este espacio reservado. Entra con la botella en el Círculo e introdúcele siete alfileres nuevos, luego ciérrala con el corcho y séllala con un poco de lacre caliente. De esta manera capturarás la esencia del hechizo. Coge un hilo negro y átalalo alrededor de la botella. No hace falta que lo hagas en forma de cruz, basta con que lo pongas en el cuello. Vuelve a sellar el nudo con el lacre. Pasa ahora la botella por cada elemento, pidiéndoles que encadenen el hechizo. Completa el ritual como acostumbras y luego,

tan pronto como puedas, llévate la botella a un lugar bien alejado de tu casa y entiérrala en las profundidades de la tierra. Intenta buscarle un sitio donde nadie la vaya a encontrar y abrir, por lo menos hasta que el conjuro haya seguido su curso natural.

Cuando hayas cortado todos los lazos que te unen a la persona que dirige su negatividad contra ti, y limpies y protejas tu casa y a tu familia, la vida volverá a la normalidad. Lo lógico es que esto ocurra de forma inmediata, aunque a veces puede llevar a un poco más. En este caso, merece la pena que dediques algo de tiempo a equilibrar tus elementos internos. Cualquier tipo de negatividad hará que se desestabilicen nuestros niveles, sobre todo cuando tenemos la impresión de que somos el blanco directo. Es normal que te sientas herida, ofendida y que quieras la revancha, no obstante, y por las razones que ya te he expuesto anteriormente, te desaconsejo que te vengues con otro ataque. Te podrá parecer injusto, sin duda, pero recuerda que si llevas a cabo actos de dudosa moralidad, perderás la capacidad de evolucionar espiritualmente y de practicar la magia. Es posible que sientas la tentación de hacer caso de esa máxima o maldición que dice «que reciban lo que se merecen», pero estas cosas debes utilizarlas sólo en momentos muy concretos y con muchísimo cuidado. Además, no es algo que no te vaya a traer consecuencias o que puedas hacer sin tomarte la molestia de prever cuáles serán los efectos. En cualquier caso, si lo que quieres realmente es darle en las narices a alguien, ¡no hay mejor manera que ser feliz y triunfar a pesar de lo que te hayan echado encima!

## **CORREGIR LOS ERRORES**

Los hechizos negativos pueden no ser los únicos a los que quieras poner freno. Creo que no conozco a ninguna bruja que no se haya equivocado en alguna ocasión o que no quisiera para uno que ya estuviera en marcha. Los motivos son varios y diversos: quizá te ha llegado más información y consideras que deberías haber diseñado el conjuro de otra manera, o sencillamente que las circunstancias pueden no ser las mismas ahora; puedes haber estado reflexionando y decidir que el hechizo no tendrá los resultados que esperabas. Si trabajas para otra persona, es posible que lo que ocurra es que haya cambiado de opinión. Sea cual sea la causa, tienes que saber cómo parar o contrarrestar tu propia magia. Puedes querer hacerlo en dos momentos: o bien durante la magia o cuando la hayas enviado. El primer caso es relativamente sencillo, el segundo, un poco más complejo, pero en ambos debes mantener la calma y la concentración. Recuerdo bien la sensación al decir, de pronto, la famosa frase «¡Oh, no! ¡Esto no es lo que yo pretendía!», y verme sobrecogida por el pánico. No obstante, si permites que el miedo te domine, no dispondrás del control necesario para solucionar el asunto.

Si estás en mitad de un proceso mágico y decides, por la razón que sea, que no



quieres o que no necesitas seguir, entonces lo que tendrás que hacer es para e invertir los pasos que hayas dado hasta ese momento. Lo que implica: liberar la energía que has acumulado (en la tierra o en el agua que tengas en el altar), desterrar a los elementos y dar las gracias a la Diosa y al Dios. Si creaste un objeto, como un talismán o un *fith-fath*, deberás destruirlo. Puedes haber consagrado algo que no quieras romper, en cuyo caso límpialo bien y bendícelo con neutralidad.

En el caso de que hayas liberado la energía y el hechizo ya esté de camino, tendrás que decidir la mejor manera de detenerlo o deshacerlo. Si hace lo primero, dejarás las cosas como están, esto es, los efectos que hayan acontecido se quedarán tal cual. El segundo, por su parte, implica que harás otro conjuro para dejarlo todo como estaba antes. Lleva a cabo esta segunda opción sólo si es realmente necesario; tal vez los cambios no conlleven ninguna consecuencia. Sin embargo, si consideras que debe deshacerse, entonces tendrás que recordar lo que hiciste, paso a paso, para valorar qué nuevo hechizo deberás crear, teniendo en cuenta siempre sus posibles efectos. Dedicar algún tiempo a meditar antes de ponerte manos a la obra, intentando recordar lo que pensabas de la situación al principio, cuando hiciste el conjuro, y lo que opinas ahora, porque lo que no quieres es añadir otros cambios, sino invertir los efectos del primero.

Te será más fácil deshacer el entuerto si escribiste todo el proceso detalladamente en tu diario o Libro de las Sombras, porque sabrás exactamente qué pasos diste; si no, tendrás que basarte en lo que recuerdes. Si empleaste un objeto tangible en el hechizo original, mételo dentro del Círculo y quítale la magia pasándolo por los elementos, pidiéndoles que deshagan el conjuro y que restituyan las cosas a su lugar original. Pero si no fue así, lo lógico es que inviertas los pasos o ideas un nuevo hechizo.

Todas estas consideraciones nos llevan directamente al principio del libro y a algo que debes tener muy en cuenta: prepárate bien antes de dirigir la energía que has acumulado hacia las soluciones que crees oportunas. Y como te he dicho en muchas ocasiones: ten cuidado con lo que deseas, no vaya a ser que se cumpla.



KATE WEST, es una experimentada Suma Sacerdotisa Wiccana con amplia experiencia en distintas tradiciones de esta religión neopagana, incluyendo la Gardneriana, la Alexandrina, y la Brujería Tradicional.

Ha protagonizado varias apariciones públicas, para discutir distintos aspectos del Arte, en la televisión y en la radio. Es autora establecida de diferentes libros, incluyendo su nuevo manual *The Real Witches' Handbook*.

# Notas

[1] No existen canciones equivalentes en español. La traducción, por tanto, sería: «Lluvia, lluvia, márchate y vuelve otro día» y «Lluvia, lluvia, márchate, ven de noche y no de día». <<

[2] También se las conoce con el nombre de Pirámide de las Brujas (*N. de la T.*). <<