

DONALD TYSON

Antes de hacer magia

*Entrena tu mente para despertar
habilidades ocultas*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Magia y ocultismo

ANTES DE HACER MAGIA

Donald Tyson

1.^a edición: junio de 2026

Título original: *Before you do Magic*

Traducción: *Raquel Mosquera*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *M.^a Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2025, Donald Tyson

Publicado en inglés por Llewellyn Publications, USA

www.llewellyn.com

(Reservados todos los derechos)

© 2026, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-405-0

DL B 5938-2026

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls, S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO 1	
Simpatías ocultas	11
CAPÍTULO 2	
Respiración controlada	23
CAPÍTULO 3	
Meditación	39
CAPÍTULO 4	
Visualización	55
CAPÍTULO 5	
Concentración	65
CAPÍTULO 6	
Dramatización	77
CAPÍTULO 7	
Encantamiento	95
CAPÍTULO 8	
Realización	115
CAPÍTULO 9	
El aura	129

CAPÍTULO 10	
Adivinación	147
CAPÍTULO 11	
Canalización.....	167
CAPÍTULO 12	
Proyección astral.....	193
EPÍLOGO	211
BIBLIOGRAFÍA	213
ACERCA DEL AUTOR	215
ÍNDICE ANALÍTICO	217

Introducción

Abrir la mente

Toda la magia se origina en la mente. La mayoría de las veces, también se expresa hacia el exterior en forma de palabras, gestos y acciones, pero estos aspectos externos tienen una importancia secundaria. La magia se inicia en la imaginación en el plano astral mediante el uso de habilidades mentales como la visualización, la manipulación de símbolos, el control emocional, la concentración y la focalización de la voluntad. Las acciones físicas, como la realización de rituales o la creación de amuletos, ayudan a proporcionar un marco estable para la magia, pero sin las acciones iniciadoras de la mente, carecen de poder por sí mismas. La magia que se realiza dentro de tu cabeza energiza la magia que se realiza en el mundo exterior utilizando instrumentos rituales, pentáculos, talismanes y otros materiales físicos.

Por alguna razón, la gente tiende a creer que puede hacer magia sin preparación mental ni acondicionamiento. Quizás esto se deba a la televisión y al cine, donde la magia se presenta como algo que cualquiera puede hacer sin necesidad de entrenamiento. No hacen esta suposición con respecto a ninguna otra actividad humana. No dan por sentado que pueden escalar El Capitán sin tener habilidades para la escalada; no creen que puedan cruzar a nado el Canal de la Mancha sin aprender a nadar; no creen que puedan tocar un concierto de violín sin clases de música o bailar un vals sin practicar. Sin embargo, creen que pueden lanzar un hechizo sin haber hecho ni un solo ejercicio para acondicionar su mente, simplemente siguiendo mecánicamente los pasos descritos en un grimorio; pero no funciona así.

La buena noticia es que la mente puede entrenarse para hacer magia del mismo modo que el cuerpo puede entrenarse para ganar fuerza y desarrollar masa muscular. En ambos casos, las recompensas llegan de forma natural. Si levantas pesas con regularidad, te harás más fuerte y tus músculos crecerán; no hay forma de evitarlo, simplemente sucede. De igual manera, si practicas los ejercicios de este libro con regularidad, irás adquiriendo de forma automática las habilidades necesarias para hacer magia.

Sí, estos ejercicios requieren algo de tiempo y esfuerzo mental, pero sorprendentemente menos de lo que podrías pensar. Se pueden realizar en quince minutos y no son complicados ni difíciles. Practicar demasiado durante un período demasiado largo puede, en realidad, ser más perjudicial que beneficioso, ya que cansa la mente y tiende a provocar depresión y frustración. Los factores clave para el éxito de estos ejercicios son una actitud seria y una práctica diaria regular. Después de unas semanas, o en el caso de algunos ejercicios, tan sólo unos días, notarás una diferencia en tu percepción de la realidad. Empezarán a ocurrir coincidencias significativas en tu vida (Carl Jung las llamaba sincronicidades). Encontrarás los libros y las herramientas que necesitas para hacer magia, y conocerás a las personas necesarias para avanzar en tu progreso. Esto sucederá de formas que parecerán milagrosas.

A medida que practiques, los seres espirituales comenzarán a fijarse en ti y a interesarse por tu vida. Esto es sumamente importante, ya que no es posible dominar la magia sin la guía de un espíritu tutelar. Estos espíritus instructores crean para cada mago un sistema único de magia, adaptado a sus necesidades y habilidades. Una de las grandes dificultades al intentar iniciarse en la magia es aprender a entrar en contacto con tu espíritu tutelar. La práctica regular de los ejercicios de este libro te ayudará a alcanzar ese objetivo. La persona promedio es, en gran medida, una presencia oscura en el plano astral y suele pasar desapercibida para los espíritus. A medida que tus facultades ocultas se desarrollen, tu mente comenzará a iluminarse en el plano astral, brillando como una estrella. Esta luz servirá de guía para que tu espíritu instructor te encuentre.

Cada capítulo de este libro aborda una disciplina mental distinta, esencial para practicar la magia práctica de forma eficaz. Tras una bre-

ve introducción teórica sobre cada disciplina, encontrarás diez ejercicios diseñados específicamente para desarrollar las habilidades dentro del ámbito del desarrollo mental ocultista. En conjunto, estos ejercicios te proporcionarán el acondicionamiento mental necesario para llevar a cabo con éxito cualquier estilo de magia que decidas adoptar más adelante. Son igual de útiles para brujas que para nigromantes. No importa si eres druida, miembro de la Golden Dawn o mago del caos: estos ejercicios te serán de gran utilidad, ya que las habilidades mentales que desarrollan tienen una aplicación universal.

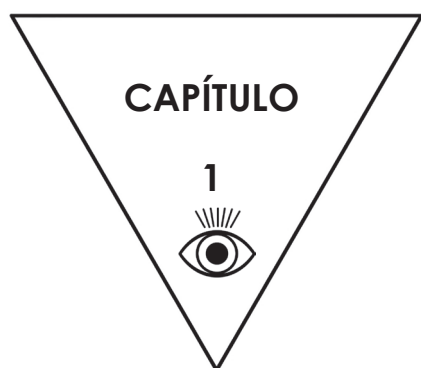
Descubrirás que muchos de los ejercicios de este libro son auténticos minirituales en sí mismos y pueden ayudarte a alcanzar objetivos prácticos y concretos en tu vida. Te animo a experimentar hasta encontrar los ejercicios que mejor te sirvan para desarrollar tus habilidades ocultas innatas y lograr los propósitos que desees. Todos tenemos diferentes fortalezas y debilidades, y algunos ejercicios te resultarán más beneficiosos que otros. No dudes en dedicar más tiempo a aquellos que te ofrezcan los mejores resultados.

Otra cosa: no te dejes intimidar por la gran cantidad de ejercicios, no es necesario hacerlos todos. La razón por la que proporciono tantos es para que tengas opciones. Si encuentras algún ejercicio difícil o poco útil, pasa al siguiente. Siempre podrás volver más adelante a los ejercicios que hayas dejado pendientes, si te apetece. Creo que todos los ejercicios aportan algo (de lo contrario no los habría incluido), pero no todo el mundo reacciona de la misma manera ante cada uno. Encuentra los que mejor te funcionen y practícalos. Cuanto más practiques, más notarás los beneficios.

Los lectores familiarizados con mi libro *Kinesic Magic* (Llewellyn, 2020) reconocerán que las posturas físicas utilizadas en algunos de los ejercicios son versiones simplificadas de las descritas en esa obra. En este libro he preferido no sobrecargarlos con demasiada complejidad. Aunque los ejercicios son fáciles de realizar, resultan bastante eficaces. Quienes deseen profundizar en la magia de los gestos y las posturas corporales deberían consultar *Kinesic Magic*, donde se presenta un sistema completo de magia basado en posiciones y movimientos del cuerpo.

Las habilidades que desarrollarás con los ejercicios de *Antes de hacer magia* son las que distinguen a un verdadero mago de alguien que sólo

sigue los pasos. Toda la magia nace en la mente y el corazón antes de manifestarse a través del cuerpo o de los instrumentos rituales en el mundo exterior. Ábrete a este reino interior de la magia y domina sus secretos. Entonces, todas sus formas externas te parecerán un simple juego de niños.



Simpatías ocultas

Aprender a hacer magia consiste en establecer conexiones. La magia funciona vinculando una cosa con otra. Estos vínculos se conocen como simpatías, y la magia que se basa en ellos se denomina magia simpática. Por lo general, se considera que ésta es sólo una rama de la magia, pero si se analiza más a fondo cómo funciona realmente, se descubre que todos los tipos de magia, incluso la invocación de espíritus, dependen de simpatías ocultas. No se puede hacer magia sin vincular unas cosas con otras.

Por ejemplo, si queremos invocar a un espíritu utilizando métodos tradicionales, necesitamos conocer el nombre del espíritu. Ése es un primer vínculo. Luego necesitamos crear un símbolo gráfico que lo represente, llamado sigilo. Normalmente se basa en el nombre del espíritu o en su función, y ése es otro vínculo. Dibujamos o grabamos el sigilo sobre la superficie de un objeto o material adecuado, en armonía con la naturaleza del espíritu: otro vínculo más.

Lo que hagas al sigilo, de forma ritual y dramatizada, se hace al espíritu por la simpatía que existe entre ambos.

Puedes también fortalecer el sigilo inscribiendo en él nombres de poder, vinculando así esos nombres y las fuerzas que representan al espíritu, y realizando tu ritual para invocarlo en un momento astrológicamente propicio, lo que constituye otro vínculo más.

El concepto de magia simpática fue expuesto en *The Golden Bough* (1890), un libro de sir James Frazer, uno de los antropólogos más destacados de su época. Al comienzo del tercer capítulo de su gran obra, escribió:

Si analizamos los principios del pensamiento en los que se basa la magia, probablemente descubriremos que se reducen a dos: primero, que lo similar produce lo similar, o que un efecto se asemeja a su causa; y, segundo, que las cosas que han estado en contacto entre sí continúan actuando unas sobre otras a distancia, una vez que se ha roto el contacto físico. El primer principio puede denominarse ley de similitud, y el segundo, ley de contacto o contagio. A partir del primero de estos principios, es decir, la ley de similitud, el mago deduce que puede producir cualquier efecto que desee simplemente imitándolo; a partir del segundo, deduce que cualquier cosa que haga a un objeto material afectará igualmente a la persona con la que el objeto estuvo en contacto, independientemente de si formaba parte de su cuerpo o no.¹

El muñeco mágico

El ejemplo clásico de magia simpática es el muñeco mágico, que a menudo se denomina erróneamente muñeco de vudú. En realidad, no se utilizaba en la religión haitiana del vudú, sino en la brujería tradicional europea. Se trata de una figura confeccionada por una bruja para representar a una persona concreta. Normalmente se modela con cera o arcilla, o se talla en madera, aunque puede elaborarse con cualquier material.

El muñeco no tiene por qué parecerse demasiado a nadie, pero se vincula a una persona inscribiendo el nombre de ésta en su cuerpo y colocando dentro trozos de pelo, excrementos, sangre o uñas cortadas de la persona. A veces, el muñeco se viste con ropa confeccionada a

1. FRAZER, G.J.: *The Golden Bough*, ed. abr. p. 12. Nueva York, Macmillan, 1927.

partir de una prenda robada al individuo que representa. El muñeco también puede ser bautizado con su nombre.

De esta manera, se crea una simpatía oculta entre el muñeco y la persona, y una vez establecida, todo lo que se le hace al muñeco tiene repercusiones en quien representa. Por ejemplo, si se clava un alfiler en la rodilla derecha del muñeco, la persona sentirá un dolor en su rodilla derecha. Este tipo de magia maliciosa es deplorable, pero se utilizó ampliamente a lo largo de la historia de la magia occidental e ilustra muy claramente el papel de las simpatías ocultas.

Dos principios de la magia simpática

No necesitamos depender de túnicas rituales, herramientas, sustancias u objetos de ningún tipo para establecer estos vínculos simpáticos. Podemos formar vínculos simbólicos en nuestra mente utilizando la visualización, la concentración, la fuerza de voluntad, la respiración controlada, los encantamientos y la dramatización ritual. En la magia mental, los símbolos que visualizas sustituyen a los amuletos, el incienso, las velas u otros materiales, pero todo sigue funcionando según los antiguos principios de la simpatía oculta.

¿Cuáles son esos principios? Hay dos, tal y como los define Frazer en la cita anterior. El primero es que la magia funciona a través del contacto, o lo que Frazer denominó «contagio». Cuando dos cosas se tocan o incluso se encuentran cerca, se vinculan de forma oculta. Por eso, en la magia tradicional, la ropa de una persona puede utilizarse para influir en ella. Cualquier objeto que posea o utilice alguien está vinculado de forma oculta a esa persona y puede utilizarse para manipularla, ya sea con fines benévolos o maliciosos.

El segundo principio es la similitud. Existe un vínculo mágico entre cosas que no están unidas físicamente, pero que tienen cualidades similares. La tinta roja puede sustituir a la sangre en los rituales, y suele hacerlo, porque los colores de la tinta roja y la sangre son semejantes. En astrología, el planeta Marte gobierna los conflictos y las guerras en la Tierra cuando se encuentra en posiciones de poder en los cielos, como cuando sale por el este o está en el cenit, porque el dios que go-

bierna el planeta rojo, el dios romano Marte, es un dios de la guerra, una actividad en la que se derrama sangre. Aquí tenemos las similitudes entre el color rojo, la sangre, la guerra y el dios de la guerra, que permiten que el planeta Marte se utilice en la magia para influir en los conflictos.

Si te fijas en el muñeco, verás que es eficaz como dispositivo mágico porque utiliza tanto el principio de contacto como el principio de similitud. Al formar el cabello de la cabeza del muñeco con cabello tomado de la persona a la que representa, se pone en juego el principio mágico del contacto, y al inscribir el nombre de la persona en el muñeco y bautizarlo con ese nombre, se activa el principio de similitud, ya que tanto la persona como el muñeco tienen entonces el mismo nombre.

Estos vínculos simpáticos se activan visualizando mentalmente el logro del propósito del ritual y representando de manera teatral, con movimientos de las manos y el cuerpo, el cumplimiento del propósito que deseas alcanzar. El encantamiento puede utilizarse para centrar con mayor intensidad tu concentración en el objetivo previsto de la magia, mientras representas su realización de manera ritual.

Todo esto sería inútil sin el poder de tu voluntad, que se utiliza para dirigir e impulsar energías ocultas como una especie de bomba psíquica. Sin fuerza de voluntad, no podrías mover estas fuerzas, que pueden visualizarse como corrientes de colores que fluyen por el aire o por el cuerpo humano. Mediante el uso de gestos, definimos y creamos los canales por los que fluyen estas fuerzas ocultas; mediante la visualización, imaginamos el flujo de estas fuerzas; y mediante el poder de la voluntad, bombeamos esas energías a través de los canales que hemos creado.

Respiración y sangre

La respiración controlada puede utilizarse para ayudar a mover, dirigir y concentrar estas energías. En el próximo capítulo, examinaremos la respiración controlada con mayor profundidad. Los ocultistas consideran que la respiración es uno de los dos asientos principales de la

esencia vital en el cuerpo, siendo el otro la sangre. Cuando inhalamos, la virtud oculta del aire que llena nuestros pulmones se transfiere a la sangre. En los hombres, la virtud de la sangre se concentra principalmente en el semen; en las mujeres, se concentra en la sangre menstrual. Sin embargo, la naturaleza de estos dos tipos de virtud sanguínea es muy diferente. El semen tiene una fuerza energizante e iniciadora que es casi brutal, mientras que la sangre menstrual en épocas pasadas se consideraba generalmente nociva.²

Tanto la respiración como la sangre se han empleado ampliamente en la magia en todo el mundo desde la Antigüedad, pero el uso de la sangre debe evitarse en general, ya que implica liberarla del cuerpo propio o del cuerpo de otro ser vivo, lo cual es innecesario. El uso controlado la respiración es suficiente para manipular las energías ocultas. En mi propio trabajo, nunca utilizo la magia de la sangre. Te aconsejo que la evites, sobre todo porque la sangre fresca puede atraer espíritus de naturaleza maliciosa.

Creación de vínculos simpáticos

A medida que realices los ejercicios de concentración y visualización que se describen más adelante en este libro y medites sobre las fuerzas ocultas de la magia occidental, ten en cuenta que estás creando vínculos no sólo en tu mente subconsciente, sino también en todo tu sistema nervioso físico. Durante estos ejercicios, sentirás cómo se activan diversas partes de tu cuerpo y tu cerebro. Esto es algo normal, ya que estos vínculos simpáticos dejan de ser puramente imaginarios y se convierten en reales. No temas estas sensaciones, aunque a veces puedan resultar extrañas. Son indicativas de que estás progresando.

2. Véase Plinio el Viejo sobre este tema. *The Natural History of Pliny*, traducido por John Bostock y H.T. Riley, vol. 2, p. 151. Londres, Henry G. Bohn, 1855. Véase también CORNELIUS AGRIPPA: *Three Books of Occult Philosophy*, ed. Donald Tyson, p. 123. St Paul, Minnesota, Llewellyn Publications, 1993.

Es posible que sientas un hormigueo en diferentes partes del cuerpo, o que tengas una sensación de calor o frío. A veces, uno o más músculos comenzarán a contraerse durante un tiempo. Sentirás cómo la energía fluye a lo largo de las vías nerviosas de tu cuerpo, subiendo por la columna vertebral, a lo largo de los brazos y las piernas hasta la punta de los dedos de las manos y los pies. Incluso puedes oír sonidos fantasma, como el tintineo de campanas o un zumbido, o, en ocasiones, un fuerte estruendo que no tiene causa en el mundo físico. Estos fenómenos son normales cuando se están desarrollando los poderes de la mente.

Al mover fuerzas ocultas a través de tu mente y tu cuerpo, activarás diversas y potentes habilidades mágicas, que son diferentes para cada persona. Entre estas habilidades se encuentran el poder de adivinar y el poder de sanar. Tu cuerpo se convierte en tu templo y tus manos en tus instrumentos mágicos. Al invocar estas potentes fuerzas en ti mismo, serás capaz de provocar cambios en el mundo que te rodea. Llegarás a ver que tienes la capacidad de hacer magia con nada más que tu cuerpo y tu mente.

Los siguientes ejercicios están diseñados para que sintonices con tus propias simpatías naturales y para que practiques el reconocimiento de las simpatías naturales de los demás. La clave aquí radica en la conciencia. Debes realizar cada ejercicio al menos una vez, sólo para experimentarlo. Si te parece aburrido o sin sentido, no es necesario que lo repitas. Deberás repetir aquellos que te resulten más interesantes a la misma hora del día y en el mismo lugar hasta que hayas sacado todo el provecho posible de ellos.

EJERCICIOS DEL CAPÍTULO 1

Ejercicio 1: El guía animal

Siéntate en una silla cómoda en una habitación tranquila con la luz tenue. Cierra los ojos. Piensa en el animal que mejor representa tu esencia interior. No elijas de forma automática un animal grande y fuerte; más bien deja que tus pensamientos vaguen por una amplia gama de animales, aves y otras criaturas vivientes hasta que sientas que

has encontrado aquel que expresa con mayor honestidad las aspiraciones de tu verdadero yo. La clave aquí es la honestidad. No todo el mundo tiene como animal guía a un oso o un tigre. Aparecerá en tus pensamientos y se presentará ante ti, no lo rechaces.

Piensa en esta criatura durante unos minutos, observándola moverse, girar y correr en tu mente. Acércate e interactúa con ella. Imagina su respuesta a tu presencia y a tu mano extendida. Si el animal te lo permite, acarícialo o dale una palmadita suave. A partir de entonces, cada vez que te sientas nervioso o tengas miedo, piensa en esta criatura y haz que esté presente en tu mente, y ella te quitará el miedo y te dará fuerzas.

Abre los ojos para terminar el ejercicio. Deberías repetirlo varias veces para fortalecer el vínculo.

Ejercicio 2: Espacio personal

Ve al lugar donde te sientas más cómodo y como en casa. Puede ser una habitación de tu propio hogar o un lugar fuera de él, como un bosquecillo o la orilla del mar. Camina por el lugar y examina uno por uno sus rasgos y los objetos que hay en él. Intenta comprender por qué este lugar te hace sentir tan a gusto y te transmite una sensación tan fuerte de pertenencia.

Cierra los ojos y quédate quieto, pero sigue sintiendo el espacio que te rodea. Sé consciente de sus características. Presta atención a los sonidos y a la calidez o frescura que sientes en tu piel. Absorbe en profundidad la atmósfera del lugar. La repetición del ejercicio forjará un vínculo entre tú y tu lugar especial. Cuando te sientas deprimido, confundido o infeliz, cierra los ojos y vuelve a este lugar en tu mente para recibir su consuelo.

Abre los ojos para terminar el ejercicio.

Ejercicio 3: Meditación con colores

Éste es un buen ejercicio para hacer cuando te sientes cansado, ya sea a nivel mental o físico. Llenar tu imaginación con tu color favorito tenderá a restaurar tus reservas de energía y refrescar tu mente.

Busca un objeto que sea de tu color favorito y sostenlo en tus manos. Siéntate en una silla cómoda y mira fijamente el objeto mientras

lo haces girar lentamente entre tus manos. Sé consciente del efecto que su color tiene en tus emociones y en tu estado general.

Cierra los ojos. Inunda tu mente con ese mismo color sobre un fondo sin rasgos distintivos, como si estuvieras mirando una hoja de papel de color tan grande que no puedes ver sus bordes. Mantén el color en tu mente durante un minuto aproximadamente.

Para terminar el ejercicio, abre los ojos.

Ejercicio 4: Respuestas a los aromas

Para este ejercicio, necesitarás varios tipos diferentes de incienso, en forma de conos o varitas. Los aromas más comunes son rosa, sándalo, pino, incienso, jazmín, canela, lavanda, mirra y salvia. Cada aroma provocará una respuesta general en tu mente inconsciente que dará lugar a una categoría coherente de pensamientos y sentimientos. Este ejercicio te permitirá tomar conciencia de qué incienso es el más adecuado para crear el estado de ánimo general que deseas lograr para diferentes tipos de rituales.

Enciende una varilla o un cono de incienso en la mesa junto a tu silla, siéntate y cierra los ojos. Mantén tu mente vacía pero receptiva. Deja que surjan imágenes e impresiones mientras concentras tu atención en el aroma del humo del incienso. Presta atención a la tendencia general de los pensamientos que surgen. Continúa de esta manera durante unos diez minutos y luego abre los ojos para terminar el ejercicio. Anota las impresiones más fuertes y claras que te vinieron a la mente mientras respirabas el aroma del incienso.

Al día siguiente, haz el mismo ejercicio con un incienso diferente. Repite este ejercicio con al menos varios tipos diferentes de incienso y compara tus notas. No hagas el ejercicio dos veces el mismo día. El conjunto de impresiones de cada tipo de incienso quemado debe ser claro y distinto.

Ejercicio 5: Imágenes musicales

Escucha una pieza instrumental. Si lo deseas, puedes usar auriculares. Los compositores clásicos son los más adecuados para este ejercicio. Por ejemplo, puedes elegir una obra de Mozart para un ejercicio, una obra de Beethoven para el siguiente y una obra de Bach para el

siguiente. Evita las canciones con letra, ya que éstas distraen demasiado y entran en conflicto con las imágenes que surgen en tu mente.

Siéntate en una silla cómoda en una habitación con luz tenue y cierra los ojos. Vacía tu mente y mantente receptivo. A medida que surjan sentimientos e imágenes, sé consciente de su tono y tipo general. No te centres en la música, sino en tu respuesta a ella. Cuando termine la pieza instrumental, abre los ojos para finalizar el ejercicio y escribe las impresiones más fuertes que te haya evocado la música.

Al día siguiente, aproximadamente a la misma hora y en el mismo lugar, repite el ejercicio con una pieza instrumental de otro compositor. Toma nota mentalmente de las imágenes y emociones que surgen mientras suena la música y anótalas al final del ejercicio. Haz este ejercicio al menos varias veces con diferentes compositores para hacerte una idea de qué tipo de música es útil para crear el estado de ánimo concreto que deseas evocar.

De esta manera, podrás aprender qué compositor y qué pieza musical te da energía, cuál te deprime, cuál te causa conflicto y confusión, cuál te calma, y así sucesivamente. Este conocimiento puede resultar útil en futuros trabajos rituales.

Ejercicio 6: Asociaciones simbólicas personales

El objetivo aquí es la conciencia de uno mismo. Al tomar conciencia de los símbolos que tienen más significado para ti y tratar de comprenderlos, puedes aprender más sobre lo que te define y te limita como persona.

Siéntate en una silla cómoda en una habitación con luz tenue y cierra los ojos. Empieza por vaciar tu mente y permanecer receptivo. Después de varios minutos, cuando estés completamente relajado, piensa en un símbolo que, según tu percepción, exprese un aspecto de ti como ser humano.

Puede ser un objeto real o una forma abstracta, pero debe ser algo con significado simbólico para ti y que tenga asociaciones significativas que resuenen en ti a nivel emocional.

Algunos ejemplos de símbolos que podrían resonar en tu interior son una cruz cristiana, un pentagrama, una rosa, una paloma blanca, el símbolo de la paz, un unicornio, una espada, un cáliz de plata, una

concha marina, una serpiente, un globo, un huevo, una hoja de roble, entre otros.

Cuando hayas considerado este objeto o forma simbólica durante un minuto aproximadamente y hayas experimentado de forma plena el modo en que resuena en tu interior, deja que se desvanezca en la nada y elige otro símbolo significativo. Piensa en él durante un minuto aproximadamente y luego pasa a un tercer símbolo. Haz esto con media docena de objetos o formas simbólicas que tengan asociaciones significativas.

Para terminar el ejercicio, respira profundamente varias veces y abre los ojos.

Puede que desees seleccionar el símbolo más significativo del ejercicio y adoptarlo como un símbolo personal. Por ejemplo, si fuera un Mustang descapotable, podrías adquirir una maqueta de un Mustang descapotable de pequeño tamaño y colocarla en una estantería donde puedas verla de forma regular. Visualizar símbolos que evocan una resonancia positiva puede ser una fuente de fuerza y consuelo en momentos de angustia emocional o peligro físico.

Ejercicio 7: Vínculos simbólicos

Siéntate en una silla cómoda en una habitación tranquila y con poca luz, y cierra los ojos. Piensa en alguien que conozcas bien. Mantén a esa persona en tu mente durante un minuto aproximadamente. Deja que los objetos y símbolos que mejor expresan la verdadera naturaleza de esa persona surjan en tu mente, y obsérvalos detenidamente, dándoles vueltas en tus pensamientos y relacionándolos con la persona en cuestión. Haz esto con media docena de objetos simbólicos y luego abre los ojos para terminar el ejercicio.

Ahora tienes una comprensión más profunda de lo que define y motiva a la persona en la que estabas pensando. Escribe el nombre de la persona y haz una lista de los objetos que te vinieron a la mente.

Estos objetos simbólicos tendrán poder sobre esa persona, tanto para bien como para mal, y en algún momento futuro, es posible que desees utilizarlos en tu magia.

Ejercicio 8: Sigilo personal

Para este ejercicio, necesitarás una hoja de papel en blanco y un lápiz. Colócalos sobre una mesa y siéntate frente a ella. Cierra los ojos y respira lentamente varias veces para despejar tu mente. Visualiza una pizarra e imagínate escribiendo tu nombre y apellidos en mayúsculas con una tiza blanca.

Abre los ojos e inmediatamente escribe tu nombre en la parte superior de la hoja de papel con el lápiz, utilizando las mismas letras mayúsculas. Observa las letras de tu nombre. Reorganiza mentalmente las letras en un solo símbolo superponiéndolas, rotándolas y reflejándolas.

Este proceso requerirá algo de experimentación. Utiliza el lápiz para probar varias combinaciones de letras. Puedes utilizar una sola línea para dos o más letras que se superpongan. Intenta conectar todas las letras entre sí. Continúa hasta que hayas conseguido un símbolo que te parezca satisfactorio y adecuado y que contenga, de forma parcial y superpuesta, todas las letras de tu nombre.

Éste es tu sigilo personal. Representa no sólo tu nombre, sino también tu naturaleza única. Se puede utilizar como sello al crear amuletos y talismanes para tu propio uso. No se lo muestres a nadie más, es un asunto privado. Dibuja una versión más acabada en un cuadrado de papel en blanco y guárdalo en un lugar seguro para futuras consultas.

En otro momento, repite el ejercicio, pero esta vez crea un sigilo a partir del nombre de otra persona que conozcas. Deja que la forma del sigilo exprese la naturaleza interior de esa persona. Mantén tu mente llena de la personalidad y las características de la persona mientras formas el sigilo. Haz el ejercicio varias veces más en días diferentes, pero a la misma hora del día y en el mismo lugar, y cada vez crea un sigilo para una persona diferente. Dibuja sólo un sigilo durante cada ejercicio.

Te recomendamos que guardes estos sigilos en un lugar seguro, ya que pueden utilizarse para ejercer poder sobre las personas a las que representan.

Ejercicio 9: Estrella guía

En una noche en la que el cielo esté despejado, sal y mira las estrellas. Encuentra la estrella que te parezca más intrigante, aquella con la que

sientas una conexión personal a un nivel más profundo. Debe ser una estrella lo suficientemente brillante y distintiva en su ubicación en el cielo nocturno como para poder reconocerla más adelante.

Vuelve a entrar en casa y utiliza un atlas estelar para identificar esa estrella. Es tu estrella guía, a la que puedes pedir deseos y a la que puedes dirigir tus oraciones u otras comunicaciones personales.

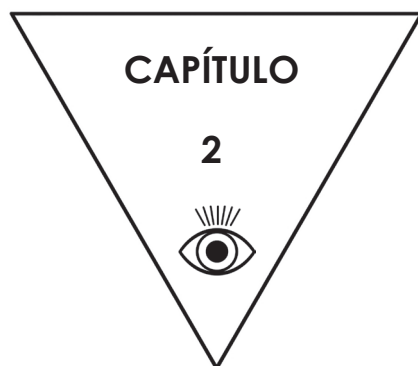
Cuando desees comunicarte con tu estrella, sal al cielo nocturno y mírala. Háblale; ábrele tu corazón. Sé consciente de que la estrella está escuchando tus pensamientos.

Evita elegir cualquiera de los planetas en este ejercicio. Tómate tu tiempo para contemplar con seriedad y con una mente abierta y receptiva todo el cielo nocturno. Te sentirás atraído por una estrella que quizá no sea la más brillante ni la más conocida, pero que te llega a un nivel profundo. Ésa es una indicación segura de que has encontrado tu propia estrella guía.

Ejercicio 10: Nombre mágico

Siéntate en una silla cómoda en una habitación oscura con los ojos cerrados. Abre tu mente y vacíala. Medita sobre cómo te llamarías si tu nombre expresara tu verdadera identidad interior como practicante y estudiante de magia. ¿Qué nombre descriptivo te define mejor como mago? No un nombre que exprese lo que te gustaría ser o en lo que te gustaría convertirte, sino el nombre que encarna tu identidad oculta, tu verdadero yo que mantienes oculto.

Un nombre surgirá de manera espontánea. Éste es tu nombre mágico, que debes mantener en secreto y no revelar a los demás, ya que puede ser utilizado para ejercer poder sobre ti. Cuando desees sacar al mago que hay en tu interior para realizar trabajos de magia, puedes pronunciar tu nombre mágico en voz alta. También puedes utilizarlo para dar órdenes a los espíritus familiares. La persona común y corriente que crees que eres no podría darles órdenes, pero el mago que llevas dentro sí puede hacerlo.



Respiración controlada

La respiración es una de las formas en que regulas el flujo de energía a través de tu cuerpo mientras realizas magia. Da igual si lo llamas chi, ki, mana, orgón, prana, vril, kundalini, la Fuerza o cualquier otro nombre, la potencia esencial de la magia se puede acumular, concentrar y proyectar en la respiración. Es la energía ilimitada, indiferenciada y universal de la creación.

Los magos conocen el poder de la respiración desde hace miles de años. Es el motor central que impulsa el yoga, el sistema esotérico de la India. El pranayama es el yoga de la respiración controlada, y se puede afirmar con certeza que, sin su práctica, las demás formas de yoga, como el hatha yoga (el yoga de las posturas corporales), tienen poco o ningún valor espiritual.

En la Cábala, la energía mágica se encarna en la respiración en forma de palabras hebreas de poder extraídas de los textos sagrados de la Torá. El poder oculto no sólo reside en las palabras escritas, sino también en los sonidos que esas palabras producen cuando se expresan con el aliento vivo. El canto en voz alta de oraciones y mantras tiene una gran eficacia para manifestar la intención de un mago cabalístico, conocido como Ba'al Shem (Maestro del Nombre).

La magia de la respiración es más antigua que la historia escrita. Mucho antes de que los yoguis de la India y los Ba'alei Shem de los judíos utilizaran el poder de la respiración, los chamanes ya la utiliza-

ban en regiones lejanas del mundo, como Laponia, Groenlandia y el Tíbet, para curar o matar. Los chamanes inhalaban sobre la boca de los enfermos para absorber la enfermedad, donde podían combatirla y vencerla, o exhalaban cerca de la parte lesionada del cuerpo para disipar el dolor y la debilidad.

John Aubrey, en su obra *Miscellanies*, publicada en 1696, menciona la práctica de colocar la cabeza de una rana viva, envuelta en un paño para evitar que se retorciera, en la boca de una persona enferma de una dolencia conocida como candidiasis y mantenerla allí hasta que la rana muriera.¹ De esta manera, la enfermedad pasaba del aliento del enfermo a los pulmones de la rana, que la absorbía y moría. A veces eran necesarias hasta una docena de repeticiones para curar al paciente. La práctica seguía vigente en la Inglaterra rural durante la época de Aubrey, y él mismo fue testigo de ella. Estas formas de emplear el aliento en la magia son numerosas y variadas, y se encuentran a lo largo de la historia y la literatura del ocultismo.

La respiración se utiliza junto con la visualización, la concentración, los encantamientos, la dramatización ritual y el poder de la voluntad para atraer energías esotéricas al cuerpo, dirigirlas a través del mismo, concentrarlas en centros corporales específicos y proyectarlas fuera del cuerpo para transferirlas o disiparlas.

Principios generales de la respiración

Los principios generales para la manipulación de energías esotéricas en la respiración pueden resumirse en pocas palabras. La inhalación se utiliza para atraer energías al cuerpo; la retención de la respiración con los pulmones llenos se utiliza para concentrarlas y la exhalación se utiliza para dirigir el flujo de energías por todo el cuerpo o para proyectarlas desde el mismo. La expulsión del aire con los pulmones vacíos despierta las energías latentes en el cuerpo.

1. AUBREY, J.: *Miscellanies*, p. 109. Londres, 1696.

En esta obra nos referimos a una inhalación larga y lenta por la nariz, seguida de una breve pausa y luego una exhalación larga y lenta por la nariz como *respiración silenciosa*. El flujo de aire debe ser lento y uniforme, de modo que no produzca ningún sonido. La respiración silenciosa es útil para relajar el cuerpo o la mente, calmar las emociones, concentrar la intención, crear un estado mental receptivo y vaciar la mente. Se puede utilizar al principio y al final de los ejercicios descritos en este libro para hacer la transición de un estado de conciencia ordinario y cotidiano a la conciencia elevada que se produce al realizar trabajos de magia.

Cuando practiques la respiración silenciosa, sé consciente del movimiento de tu pecho y diafragma y siente cómo el aire entra y sale por la nariz. Si no puedes respirar por la nariz debido a alguna obstrucción nasal o un resfriado, puedes realizar la respiración silenciosa con los labios entreabiertos, siempre y cuando no emitas ningún sonido. En este caso, sé consciente del flujo de aire sobre tus labios, ya que los calienta y enfría alternativamente.

La *retención* de la respiración se produce cuando se mantienen los pulmones llenos de aire. Cuando se mantienen vacíos, se puede denominar *exclusión*, ya que se excluye el aire del cuerpo. El propósito de estos dos tipos de control de la respiración es despertar y concentrar la energía esotérica que yace dormida dentro del cuerpo. Es a través de la retención y la exclusión de la respiración que la fuerza cósmica conocida en el tantra como *kundalini*, la serpiente de fuego, se despierta de su letargo en la base de la columna vertebral.

Lo que debes saber sobre la retención y la exclusión es que nunca debes intentar vaciar completamente los pulmones ni mantenerlos completamente llenos de aire. Cualquiera de estas prácticas provocará enseguida ataques de tos y dolor, y puede llevar días o semanas recuperarse por completo si el entusiasmo del practicante ha sido excesivo.

Al inhalar con retención, una regla general es llenar los pulmones aproximadamente cuatro quintas partes, y al exhalar con exclusión, exhalar aproximadamente cuatro quintas partes del aire, dejando un poco en los pulmones. De esta manera, evitarás daños.

Nunca bloquee la garganta mientras retengas o excluyas el aire. La garganta se bloquea al tensar sus músculos, bajar y tirar ligeramente de

la barbilla hacia dentro y empujar la lengua hacia arriba y hacia atrás contra la parte posterior del paladar. Nunca hagas esto, ya que provoca una tensión innecesaria. Mantén la garganta relajada y abierta, y utiliza los músculos del diafragma y el pecho para retener o expulsar el aire.

La duración de las retenciones y exclusiones es lo que despierta la energía esotérica dentro del cuerpo. Cuanto mayor sea la duración, más potente será el efecto. Es mejor comenzar a practicar estas formas de control de la respiración con duraciones cortas. Mantén la misma duración tanto para la inhalación como para la exhalación, y cuenta mentalmente latidos lentos de aproximadamente un segundo cada uno. Piensa en los latidos como el tictac de un reloj de péndulo. Puedes empezar con una retención de tres latidos, seguida de una exclusión de la misma duración. Después de practicar durante un tiempo, aumenta los latidos a cuatro, luego a cinco, luego a seis, y así sucesivamente.

La exhalación con exclusión es más potente que la inhalación con retención, y es más difícil, ya que tu cuerpo luchará por respirar cuando mantengas los pulmones vacíos durante más de unos cuantos latidos. Se producirá una fina y refrescante transpiración en toda la superficie de tu cuerpo. Esto es una indicación de que estás realizando correctamente la exclusión de la respiración. En yoga, esto se conoce como respiración por los poros, ya que los yoguis creen que el cuerpo absorbe aire a través de los poros de la piel. A medida que practiques, sentirás una especie de sensación de anhelo en todos tus nervios, tanto a lo largo de la columna vertebral como en las puntas de los dedos de las manos y los pies. Ésta es otra señal de que estás realizando la técnica de forma correcta.

Respiraciones audibles

Al mover la energía oculta con la respiración, es mejor hacer que el paso del aire por los labios sea audible como un ligero silbido, como el sonido lejano del viento entre los árboles. No es necesario que sea fuerte, pero el sonido te ayudará a concentrar tu mente en el movimiento de la respiración y las energías que transporta. Junta los labios como si fueras a silbar para producir este sonido.