

ÍNDICE

1	7	El viaje hacia adentro nos lleva hacia afuera
	8	Sobre de este libro
	9	Brujería y magia
	11	La energía nos rodea
	15	La red del destino
2	17	Resilvestración
	18	Naturaleza, humanos y brujería
	22	Conectar con la naturaleza en la ciudad
	22	Cuerpo, mente, alma
	27	Habilidades en lo salvaje
30	Brujería y reglas	
3	35	Cambio en la consciencia
	37	El yo inferior, el yo medio y el yo superior
	38	Trabajo de sombras
	39	Percepción extrasensorial y desarrollo psíquico
	42	Estados de consciencia
52	Explorar el espacio liminar	
4	55	El ciclo de la vida
	56	Vida, muerte y renacimiento
	58	Ciclos estacionales
	66	Ciclos astronómicos
	66	La luna
74	Otros ciclos	
5	77	Los mundos superior, medio e inferior
	78	Dos realidades
	78	Los tres mundos
	80	El mundo superior
	80	El mundo inferior
	80	El mundo medio
	88	Los seis caminos
92	La seguridad en otros reinos	

6	95	Brujería de la tierra
	96	La difícil relación entre el ser humano y la naturaleza
	101	Conocimientos y prácticas desalineados
	104	Recursos locales
	107	Espíritus locales
7	113	Los muertos, los espíritus y los dioses
	114	Los muertos
	119	Trabajar con diferentes espíritus
	124	Adorar a los dioses
8	129	Ritos y espacios sagrados
	130	Espacios sagrados en el interior
	134	Espacios sagrados al aire libre
	135	Crear y usar un altar
	140	Herramientas rituales
9	151	Conviértete en tu propia zona de confort
	153	Desarrolla tu brujería
	156	Motivación y miedo
	158	Diseccionando un hechizo
	169	Escríbelo
	172	Ética
	176	Crea un cambio en el destino con magia
	179	Preguntas frecuentes y solución de problemas
	181	El camino se hace al andar
	184	Notas finales
	188	Agradecimientos
	188	Sobre la autora
	189	Sobre la ilustradora
	190	Índice de términos





CAPÍTULO 1

EL VIAJE HACIA ADENTRO NOS LLEVA HACIA AFUERA

Iniciar tu sendero en la brujería puede ser abrumador. Existe mucha información disponible, pero en ocasiones resulta difícil discernir las fuentes de confianza. Hay también muchas ramas que puedes explorar, y es posible que tengas problemas para diferenciarlas, comprender sus contenidos y encontrar un camino claro hacia tu propio sendero. No siempre es un viaje tranquilo.

Caminante, son tus huellas
el camino y nada más;
Caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.

—ANTONIO MACHADO, *Caminante, no hay camino*

Nota: el título de este capítulo proviene de una frase modificada del libro *Rewilding: Meditations, Practices, and Skills for Awakening in Nature* de Micah Mortali.

Creo que uno de los aspectos más bellos de la brujería es que es un proceso perpetuo de aprendizaje y mejora. Puedes superar los bloqueos con organización, encontrando un mentor o explorando senderos hasta descubrir aquello que realmente te motiva. Pero incluso cuando has encontrado el camino, las dudas pueden resurgir y puedes llegar a sentir inseguridad sobre tu dirección o encontrarte en un estado de estancamiento.

Para mí, la solución fue, y es, tener confianza en mi realidad, explorándome a mí primero y luego comprometiéndome con mi entorno para comprender mejor cómo me relaciono con mi mundo interior y exterior. El conocimiento sobre ti mismo/a y del mundo que te rodea puede brindarte la claridad que estás buscando y abrir nuevas posibilidades para tu magia. Esa es la mejor manera de experimentarla.

Sobre este libro

Este libro está pensado como una herramienta que permita a los principiantes superar sus miedos iniciales y, para quienes están más avanzados en la práctica de la magia, superar bloqueos. Este viaje te llevará a comprender lo que significa la magia para ti en el momento presente y te ayudará a explorar otros aspectos de tu vida. El libro está dividido en nueve capítulos, presentados en un orden progresivo que te permite desarrollar tu magia explorándote a ti mismo/a y a tu entorno. Los primeros capítulos son más cortos, y a medida que profundizamos en la magia y cómo ponerla en práctica, se hacen más largos.

Aunque he tratado de escribir todos los capítulos de modo que fueran útiles e

inclusivos para todo tipo de brujos/as, practicantes y personas con curiosidad sobre la magia, creo que siempre es importante conocer las experiencias de cada autor porque tiende a impregnar su obra. Nací y crecí en España, donde me fascinaban el folclore y las tradiciones locales. Desde que era niña, mi madre compartió conmigo sus conocimientos sobre el trabajo energético y la herbología. Conforme mi hice mayor, me empezó a interesar más el mundo de lo oculto.

Me identifico como Wiccana y me gusta definir mi magia como brujería moderna, pero el folclore tradicional y la brujería verde tienen una fuerte influencia sobre ella. Me he centrado en enseñar Wicca y brujería durante varios años mediante la publicación de libros, artículos y por las redes sociales. Eso y la ecología son mis pasiones. En esto último me centré al cursar el grado de ciencias ambientales y mi máster en comunicación científica.

Con este proyecto he querido crear una guía que permita a quien la lea experimentar lo que describo en el texto. Mis libros anteriores, *El grimorio absoluto* y *El sendero de la brujería*, explican algunos conceptos básicos en mayor profundidad. El primer libro es especialmente útil si eres principiante. Sin embargo, no es necesario que los leas de antemano para comprender y hacer un buen uso de este libro.

La mayoría de los libros de ocultismo que he leído están escritos desde un punto de vista personal que involucra las experiencias del autor. No tengo nada en contra de este estilo; de hecho, algunos de mis libros favoritos están escritos de esta manera. Pero mi formación científica impregna mi estilo de redacción y me hace expresarme de una

manera más impersonal. Siempre trato de presentar la información de un modo simple y estructurado que la haga fácil de comprender, y luego agrego ejercicios que permitan poner en práctica los nuevos conocimientos.

No por estar escrito en este estilo este libro es menos íntimo. Aquí encontrarás el alma de mi magia, lo que nutre mis creencias. Mi sendero en la brujería y mis creencias espirituales están profundamente entrelazados, y así las presento. Dicho esto, quiero que este sea un libro que sirva a brujos/as de todas partes, por lo que siempre me aseguro de incluir el origen de cada creencia, para que puedas decidir si un camino resuena contigo o si necesitas investigar más.

He enfocado este libro especialmente quienes practican en solitario y buscan una conexión personal con la magia, aunque también menciono algunas actividades que pueden o deben llevarse a cabo en los rituales grupales. En estos casos, el enfoque está en unir fuerzas para un objetivo.

La premisa principal sigue siendo la misma: acceder a tu energía sin intermediarios. Creo firmemente que la práctica hace al maestro. Para mí, no tendría sentido simplemente compartir información sin incluir un modo de intentar usarla o corroborarla. Por lo tanto, encontrarás ejercicios que te permitirán interiorizar el conocimiento de este libro y poner la información en práctica a medida que avances en cada capítulo.

Finalmente, este no es un libro de hechizos; más bien, está diseñado para ayudarte a crear los pilares que fundamentarán tu magia. Ten en cuenta que los conceptos

básicos no son algo solo para principiantes; son los cimientos de la magia, y son los fundamentos de estas prácticas tanto para brujos/as principiantes como para los/as más avanzados/as.

Brujería y magia

Los/as brujos/as son practicantes de la magia. El ocultista Aleister Crowley acuñó una nueva grafía de *magic* (magia en inglés) como *magick* con k para diferenciar el ilusionismo de la brujería, una práctica consistente en interactuar con magia y entidades para crear cambios.¹

Hay más de una definición que encaja con la palabra *brujería*. Yo prefiero definirla como la capacidad de modificar los hilos energéticos que conectan todo para crear un cambio deseado. A través del tiempo, la gente ha desarrollado muchas formas de abordar la brujería. Para algunos está entrelazado con la espiritualidad, mientras que otros lo ven como un arte, algo completamente secular.

Una de las mejores descripciones de la magia proviene de la autora Ann-Marie Gallagher. Ella describe la realidad como una red de hilos multidimensionales que conectan todo (ver página 14). Los hilos son físicos, pero las conexiones que establecen no lo son. Podemos usar nuestras acciones físicas y energéticas para modificar los hilos y así cambiar sus interacciones.

Diferentes enfoques de la brujería

Hay muchas técnicas centradas la práctica de la brujería y la modificación del destino, y qué se comprende por «magia» depende de los antecedentes culturales, las tradiciones y el folclore. También está

ligado al tipo de energía que usas para crear cambios (por ejemplo, espíritus, elementos o planetas). Dos de las divisiones más comunes son magia alta o baja y caminos de la mano izquierda o de la mano derecha.

La alta magia también se conoce como magia ceremonial e involucra rituales complejos y detallados. Antes de poder participar, a menudo los participantes deben realizar una preparación exhaustiva, que incluye alcanzar ciertos niveles de conocimiento, lograr el dominio de las técnicas y ser parte de un aquelarre durante varios años. La magia baja, también considerada como brujería, presenta un enfoque más simple, utilizando lo que tienes disponible para su práctica y confiando en el conocimiento popular más accesible.

Los ocultistas todavía debaten la diferencia entre los caminos de la mano izquierda y de la derecha. Algunos practicantes asocian el camino de la mano izquierda con técnicas dañinas y el camino de la mano derecha con métodos benévolos. Para otros, el camino de la izquierda simplemente implica aceptar tanto la oscuridad como la luz, separándola de la moral y la ética.

No hay una forma «correcta» de practicar la magia. En mi experiencia, el mejor enfoque es conocer muchas ramas de la magia y probar las que se ajusten a tu visión del mundo y tu forma de vida. Esto te dará una visión más completa de cómo interactúa la energía y genera cambios. La magia baja siempre me ha dado mejor resultado, pero he incluido un par de técnicas de magia alta



en mis prácticas de brujería. La dualidad tiene un papel importante en mi magia, pero mis métodos a menudo se acercan al camino de la mano derecha. He descubierto que este enfoque es el más adecuado para mí. Encontrarás tu propio sendero explorando.

La brujería no es el camino adecuado para las personas que buscan una «solución rápida» o «antiguos secretos». La brujería es arte, práctica, disciplina, conocimiento y pasión. Solo mejorándote a ti mismo/a y explorando el mundo que te rodea descubrirás tu propio camino, la verdad que yace en ti.

Una de las preocupaciones más comunes en torno a la brujería es su precio. Según mi experiencia, la verdad es que sí que tiene uno. Cuando le pides algo a la magia, no se trata simplemente de hacer una solicitud; necesitas invertir esfuerzo y energía para dominar la magia. Es un intercambio. No todos los rituales serán adecuados para ti, y algunos rituales, aunque funcionen, no siempre manifestarán sus resultados de un modo que te satisfaga. Deberás decidir qué se adapta a tu magia y qué vale la pena para ti.

Hay otro coste de la brujería, y es que siempre va contigo. Tu experiencia del mundo te cambia, y no puedes volver a la forma en que lo veías antes. Ese conocimiento, y tu nueva comprensión del mundo y de ti, se convierten en parte de lo quien eres.

La energía nos rodea

La energía tiene un papel central en la brujería. Muchas culturas han estudiado la energía que une la realidad. Como

es intangible, solo podemos acceder a ella a través de la experimentación y la observación de sus efectos en el mundo tangible. La mayor parte del conocimiento sobre la energía espiritual proviene de la gnosis personal no verificada (GPNV o UPG por sus siglas en inglés).

A algunas personas les resulta más fácil percibir la energía que a otras; a menudo se les llama psíquicos, empáticos, personas altamente sensibles u otras clasificaciones similares. Sin embargo, no necesitas tener un don para sentir y usar la magia en tu brujería. Es una habilidad que se puede aprender y desarrollar con tiempo y práctica.

El taoísmo identifica al qi como la energía de la vida, presente en todo. Lo divide en la dualidad de yin y yang, que impregna todos los aspectos de la vida.

CORRESPONDENCIAS DE LA DUALIDAD ENERGÉTICA

Yin	Yang
Receptivo	Proyectivo/Activo
Negativo	Positivo
Oscuridad	Luz
Tierra	Cielo
Frío	Calor
Humedad	Sequedad
Flexible	Sólido

La segmentación en dualidades genera una realidad humana compuesta por tres energías: la energía telúrica (yin), la energía celestial (yang) y la energía que recorre nuestro cuerpo, a la que yo llamo «energía interior»². También puedes interactuar con el qi de los elementos que te rodean para recibir información o alinearla de modo que coincida con tus deseos.

CONECTA CON TU ENERGÍA INTERIOR

En la interpretación taoísta, la fuerza vital se almacena en un punto llamado *dantian*. El dantian se divide en dantian inferior, dantian medio y dantian superior, lo que establece un paralelo con la trinidad del alma (ver página 25).

El dantian inferior se encuentra en el vientre, dos dedos por debajo del ombligo. La energía almacenada en el dantian inferior se llama *jing*, la energía más pura del cuerpo. El *jing* viaja al dantian medio, en el centro del pecho, y se transforma en *qi*, la energía que alimenta nuestro cuerpo. Cuando el *qi* se refina, se convierte en *shen*, que viaja al centro de la cabeza, el dantian superior, y promueve el pensamiento, la manifestación, la memoria y otros procesos similares².

Un flujo y reabastecimiento saludables de la energía en el dantian son vitales para poder emplear tu energía interior. Una de las técnicas más habituales para lograrlo es la respiración controlada^{2,4}. La respiración mueve la energía dentro de nuestro cuerpo siguiendo lo que se denomina la órbita microcósmica, un circuito que va desde el vientre hasta la parte superior de la cabeza y luego de vuelta al vientre.

Controla tu respiración

Ve a un lugar donde no te interrumpan, preferiblemente una zona donde puedas estar descalzo/a. Mantener los pies sobre la tierra y la cabeza hacia el cielo creará una conexión con las energías telúricas y celestiales.

Adopta una postura erguida, con una columna neutra, que te permita alinear los tres puntos. Concéntrate en tu respiración, usando tu diafragma y vientre para mover el dantian inferior. Coloca tus manos sobre tu vientre y siente la energía en su interior moviéndose y regenerándose. Repite este paso de cinco a diez minutos. Lleva tus manos al dantian medio. Respira con el pecho, movilizándolo la transformación de

la energía en *qi*. Sigue haciendo esto de cinco a diez minutos.

Cuando te sientas preparado/a, avanza al dantian superior. Comienza a hacer respiraciones completas, llenando tanto tu vientre como tu pecho, con una mano colocada sobre cada punto. Siente cómo la energía sube y llena todo tu cuerpo.

RECIBIR Y PROYECTAR ENERGÍA

Nuestro cuerpo puede recibir y proyectar energía. Recibir también suele llamarse *canalizar*. Canalizar la energía exterior crea un vínculo energético con la fuente externa que te alimenta con esa fuerza. Proyectar energía consiste en liberar dicha energía o tu propia energía hacia un objetivo.

Las manos son una de las formas más comunes de dirigir la energía. En el centro de la palma, debajo del dedo medio, encontramos el punto *laogong*, o palacio del trabajo. Este punto de acupuntura/acupresión, a veces considerado un chakra menor, es una puerta principal de energía y nos permite detectarla con facilidad².

Controla la energía en tu interior

Comienza sosteniendo dos rocas del tamaño de tu palma, una en cada mano. Tómate tu tiempo y familiarízate con su energía, forma, peso y otras características. Permítete entrar en un estado mental de calma.

Ahora, visualiza un flujo de energía desde una piedra a tu mano, a través de tu cuerpo, a tu otra mano y finalmente a la otra piedra. Sincroniza ese flujo con tu respiración: absorbe energía al inhalar y emítela al exhalar.

Sigue practicando hasta que este flujo se vuelva suave y uniforme. Si no te sientes cansado/a, intenta invertir el flujo de energía para fortalecer aún más tu capacidad de dirigir tu energía.

