



Mi

# grimorio



*de aprendiz*  
**de bruja**

LAROUSSE

## Las autoras

**Amélie Auffret** es experta en tarot y especialista en esoterismo. Su objetivo es guiar a sus semejantes y permitirles vivir en armonía consigo mismos.

**Pauline Capmas-Delarue** es periodista y ha escrito sobre salud, bienestar y espiritualidad. Apasionada por la magia y la historia de las brujas, explora el universo de lo femenino sagrado, de los remedios naturales y de la preparación de alimentos con magia (*kitchen witchery*).

**Océane Laïssouk** es elaboradora de amuletos e ilustradora. Practica la medicina japonesa y difunde una magia cotidiana gracias a la sabiduría de sus raíces bereberes.

**Andréa Louis** es profesional de la salud, nacida en el seno de una familia que se considera receptiva a las manifestaciones del mundo invisible. Le interesan las medicinas naturales, la espiritualidad y también ayudar a sus seres queridos gracias al péndulo y los oráculos.

**Estelle Modot** es alquimista, herborista y botánica, y está especializada en el mundo de los sueños y lo sobrenatural.

**Claire Taupin** es experta en cristales y le apasiona la sanación a través de las piedras o litoterapia. Ha desarrollado una gran sensibilidad a los chakras y a los cristales a lo largo de los años.



# Sumario



## *El mundo de la wicca*

|   |    |
|---|----|
| Filosofía y principios wiccanos.....    | 8  |
| Los trece preceptos de la brujería..... | 10 |
| ¿A quién veneramos?.....                | 12 |
| Los ocho sabbats anuales .....          | 14 |
| Yule - Diciembre.....                   | 14 |
| Imbolc - Febrero.....                   | 15 |
| Ostara - Marzo.....                     | 16 |
| Beltane - Mayo.....                     | 17 |
| Litha - Junio.....                      | 18 |
| Lughnasadh - Agosto.....                | 19 |
| Mabon - Septiembre.....                 | 20 |
| Samhain - Octubre.....                  | 21 |
| ¿Cuándo realizar una ofrenda?.....      | 22 |
| ¿Qué es un altar? .....                 | 23 |

## *Rituales que deben conocerse*

|  |    |
|--|----|
| La respiración.....  | 26 |
| El anclaje.....  | 27 |
| Alineamiento y punto justo.....                                  | 28 |
| La proyección.....   | 29 |
| Los colores en la magia.....                                     | 30 |
| La purificación (de uno mismo,<br>de la casa y sus objetos)..... | 34 |
| Consagrar tus instrumentos.....                                  | 36 |
| Recargar objetos (piedras<br>e instrumentos de adivinación)..... | 37 |
| Dibujar un círculo mágico .....                                  | 40 |
| Los 4 elementos.....   | 42 |
| Dispersar el círculo mágico.....                                 | 44 |
| En el taller de la wicca.....                                    | 46 |
| Elabora agua de luna.....  | 46 |
| Elabora tu propio incienso.....                                  | 47 |
| Elabora aceite mágico.....                                       | 48 |
| Elabora velas mágicas.....                                       | 50 |
| El amuleto de protección.....                                    | 51 |

## *Cristales y energías*

|  |    |
|--|----|
| ¿Cómo funcionan los cristales? .....           | 54 |
| El chakra raíz: Muladhara.....                 | 55 |
| El chakra sagrado: Svadhisthana.....           | 55 |
| El chakra del plexo solar: Manipura.....       | 56 |
| El chakra del corazón: Anahata.....            | 56 |
| El chakra de la garganta:<br>Vishuddha.....    | 57 |
| El chakra del tercer ojo: Ajna.....            | 57 |
| El chakra corona: Sahasrara.....               | 58 |
| ¿Cómo saber qué piedra<br>me corresponde?..... | 59 |
| ¿Cómo trabajar con mi piedra? .....            | 62 |
| S.O.S. ¡Me he quedado<br>sin piedra!.....      | 64 |
| Mi surtido de piedras.....                     | 66 |
| Aguamarina.....                                | 66 |
| Citrina natural.....                           | 67 |
| Jaspe.....                                     | 68 |
| Ojo de tigre.....                              | 69 |
| Cuarzo rosa.....                               | 70 |
| Turmalina negra.....                           | 71 |

## *El arte del péndulo*

|   |    |
|---|----|
| ¿Qué es un péndulo? .....                           | 74 |
| Los diferentes tipos de péndulos .....              | 76 |
| ¿Cuándo usar el péndulo?.....                       | 78 |
| Las tablas de radiestesia .....                     | 80 |
| Condiciones para usar<br>el péndulo .....           | 84 |
| Cómo usar un péndulo por<br>primera vez.....        | 86 |
| ¿Cómo plantear las preguntas?.....                  | 88 |
| ¿Cuándo utilizar el péndulo?.....                   | 90 |
| Casos prácticos de utilización<br>del péndulo ..... | 92 |



## Los oráculos

|   |     |
|---|-----|
| ¿Qué es un oráculo? .....   | 96  |
| ¿Cómo tirar las cartas<br>con uno o varios oráculos? .....          | 98  |
| ¿Cuáles son las diferentes<br>maneras de tirar del debutante? ..... | 100 |
| ¿Con qué frecuencia<br>se tiran las cartas? .....                   | 104 |
| Casos prácticos de uso<br>de los oráculos .....                     | 105 |
| Combinar péndulo y oráculos.....                                    | 106 |

## El arte del tarot

|   |     |
|---|-----|
| ¿Por dónde empezar con el tarot? ...              | 110 |
| Comprender los colores.....                       | 112 |
| Comprender la numerología<br>en el tarot .....    | 116 |
| Comprender las figuras del tarot ....             | 120 |
| Comprender los palos del tarot.....               | 124 |
| Interpretar las cartas mayores<br>del tarot ..... | 128 |
| El Mago - El principio.....                       | 128 |
| La Sacerdotisa - El proyecto.....                 | 129 |
| La Emperatriz - La consultante.....               | 130 |
| El Emperador - El consultante.....                | 131 |
| El Papa - El buen amigo.....                      | 132 |
| Los Enamorados - La elección .....                | 132 |
| El Carro - Las buenas compañías.....              | 135 |
| La Justicia - La legitimación.....                | 135 |
| El Ermitaño - La solead .....                     | 136 |
| La Rueda de la Fortuna -<br>El cambio .....       | 137 |
| La Fuerza - El dominio.....                       | 138 |
| El Colgado - El sacrificio.....                   | 139 |
| La Muerte - Le renovación.....                    | 140 |
| La Templanza - El equilibrio.....                 | 141 |
| El Diablo - La influencia.....                    | 142 |
| La Torre - El riesgo.....                         | 142 |
| La Estrella - La suerte.....                      | 144 |
| La Luna - Lo invisible.....                       | 145 |
| El Sol - El triunfo.....                          | 146 |
| Le Juicio - La confianza.....                     | 147 |
| El Mundo - La culminación.....                    | 148 |
| El Loco - La libertad.....                        | 148 |

|  |     |
|--|-----|
| Manos a la obra.....   | 150 |
| Interpretar las cartas.....                                      | 152 |
| ¿Cómo concluir una tirada<br>de cartas? .....                    | 156 |
| ¿Cómo completar una tirada<br>con una pregunta al péndulo? ..... | 157 |

## La magia de los alimentos en práctica

|  |     |
|--|-----|
| Organizar la cocina de las brujas ....                         | 160 |
| Rituales para consagrar<br>los utensilios y los alimentos..... | 162 |
| Triunfar en el ritual culinario .....                          | 164 |
| Recolectar plantas medicinales .....                           | 168 |
| Albahaca.....  | 168 |
| Muérdago.....  | 168 |
| Naranja dulce.....   | 169 |
| Azafrán.....   | 169 |
| Encina y roble.....  | 170 |
| Estragón.....  | 170 |
| Muguete.....   | 171 |
| Ortiga.....  | 171 |
| Artemisa.....  | 172 |
| Trigo.....   | 172 |
| Manzanilla romana.....   | 173 |
| Saúco negro.....   | 173 |
| Higuera.....   | 174 |
| Olivo.....   | 174 |
| Pasiflora.....   | 175 |
| Pachuli.....   | 175 |
| Mis ofrendas más ricas.....                                    | 176 |
| Galletas de Yule.....  | 176 |
| Creps de vainilla de Imbolc.....                               | 177 |
| Tarta de miel por Ostara.....                                  | 178 |
| Vino de mayo por Beltane.....                                  | 179 |
| Tarta de frutos del solsticio<br>de verano por Litha.....      | 180 |
| Panes de Lughnasadh.....                                       | 181 |
| Vino de higo por Mabon.....                                    | 182 |
| Tarta de calabaza por Samhain.....                             | 183 |
| Pociones y decocciones .....                                   | 184 |

|             |     |
|-------------|-----|
| Índice..... | 190 |
|-------------|-----|



El MUNDO  
de la  
wicca





# Filosofía

## y principios wiccanos



Los wiccanos se abren camino gracias al principio de tolerancia y al respeto por la naturaleza. Se trata del arte de vivir en armonía con el entorno y el prójimo, en una dinámica en la que se fomenta el hecho de compartir, la solidaridad y el amor.

### LA WICCA

La wicca es una religión neopagana popularizada en el siglo xx por Gerald Gardner, uno de los descendientes de Grissell Gardner, una «bruja» víctima de persecución, quemada en 1610.

### LA WICCA TRADICIONAL

Los adeptos a la wicca se llaman wiccanos, y creen en una doble divinidad, la Gran Diosa y el Gran Dios, que son considerados dos polaridades complementarias de la naturaleza. Cada adepto tiene una visión y una práctica de la wicca propias. La wicca se difundió principalmente en los entornos feministas de los países anglosajones, y fue reconocida como religión en Canadá, Estados Unidos y Reino Unido. Ante todo, es una filosofía que integra en su práctica diferentes corrientes como la ecología o la protección de los animales.

### LA WICCA ECLÉCTICA

Si bien la wicca tradicional es la más conocida, existen numerosas ramas de esta religión, en particular la wicca ecléctica, que propone un enfoque más personal y solitario: no reconocer ninguna alta autoridad más allá de las fuerzas de la naturaleza.

### *Los tres principios fundadores*

La magia es una práctica que debe abordarse con respeto, bondad y humildad: esta es la regla de oro que te va a permitir una plenitud y una evolución positiva en su práctica.

### EL PRINCIPIO DE INTENCIONALIDAD

En magia, vamos a trabajar mucho con la intención, y es fundamental que esta sea «pura», puesto que, en caso contrario, existe un riesgo de acabar en la magia negra. Pero ¿cómo se alcanza una intención pura en un mundo en el que sin cesar acabamos presos de las maniobras del ego, los celos, la envidia, las dudas o los miedos? Todo irá bien si no te despegas de los valores de la bondad, la honestidad y el amor. Los trece preceptos de la brujería te ayudarán a entrar en esta dinámica (ver página 10).

Depositar una intención es el arte de emitir el deseo de que todo va a ir bien y dejar que el universo fluya. Por ejemplo, si no logras culminar un ritual en una fase precisa y exacta de la Luna, no pasa nada siempre que tengas una intención pura.

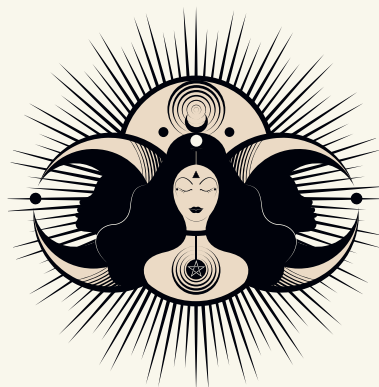


## LAS NORMAS DE DECORO RESPECTO A LAS DIVINIDADES INVOCADAS

Exigir algo a las divinidades es siempre en vano: este enfoque procede de un ego frágil que se considera superior a lo que es. Un deseo que emana del corazón no es jamás una exigencia.

1. En todo ritual de invocación, sé respetuoso y ten plena consideración: saluda y, a continuación, preséntate a las divinidades.
2. Apórtales una ofrenda, como cuando llevas flores o una botella de vino a la cena en casa de unos amigos, y luego enuncia la razón de tu invocación de una forma clara.
3. No invoques nunca en momentos de emociones intensas, ya que es como entrar en casa ajena gritando.
4. Una vez finalizada la invocación, da las gracias a las divinidades por ese momento que te han dedicado, despídete y finaliza el ritual.

*«Habla con los humanos, los animales y las flores de la misma forma que lo haces con los dioses, puesto que todo es uno y uno es todo».*



### LA LEY DEL TRIPLE RETORNO

Esta ley estipula que todo acto que realizamos será devuelto tres veces, ya sea un acto bondadoso o no. Pero ten cuidado, las brujas no se rigen en sus actuaciones por esta ley o debido a ella.

Así, hacer algo pensando que extraeremos el triple de acciones «bondadosas» o no hacer algo por miedo a atraer el triple de cosas «malas» resulta contrario a los principios fundamentales de la magia.

En este sentido, en nuestra práctica nos debe atraer más el principio siguiente: *«Haz lo justo, y te será devuelto el precio justo».*





# Los trece

## *preceptos de la brujería*

Con independencia de los avances en cuanto a evolución personal, la wicca se adapta a todo el mundo gracias a sus trece preceptos, que son fuente de inspiración y de los que nos podemos apropiarnos mediante la práctica.

1. Practicamos los ritos para estar en armonía con los ritmos naturales de las fuerzas de la naturaleza, marcados por las fases de la luna, las cuatro estaciones y los ocho sabbats.
  2. Reconocemos que nuestra inteligencia nos hace responsables del uso del entorno natural. Buscamos vivir en armonía con la naturaleza, en equilibrio biológico, situando la culminación de la vida y nuestra conciencia en el seno del concepto de evolución.
  3. Reconocemos que existe una fuerza más grande que la que pertenece a la persona común. Por el hecho de ser mayor que la común, a veces recibe el nombre de «sobrenatural». Sin embargo, creemos que es un error, ya que se trata de una potencialidad natural.
  4. Pensamos que la fuerza creadora en el universo se manifiesta por medio de la polaridad masculina y femenina, y que esta misma fuerza creadora es la que establece la interacción entre lo masculino y lo femenino. No pensamos que ninguno sea superior al otro, sabiendo que se apoyan de forma mutua. Creemos que el sexo puede ser considerado como un placer, como un símbolo, como la encarnación de la vida y
- como una de las fuentes ocultas de la energía utilizada en la práctica de la magia y la religión.
5. Reconocemos la existencia de los mundos exterior e interior, este último llamado psicológico, espiritual, inconsciente colectivo, etc. Reconocemos la existencia de una interacción entre estas dos dimensiones, que se traduce de varias maneras, por ejemplo, en la espiritualidad, la magia o los fenómenos paranormales. En consecuencia, no debemos descuidar ninguna dimensión respecto a las demás, y consideramos el mundo en su totalidad con respecto a la perspectiva de nuestra realización.
  6. No reconocemos ninguna autoridad jerárquica, pero sí honramos a aquellos que enseñan, respetamos a los que comparten su conocimiento y sabiduría, así como a los que se ofrecen valerosamente a dirigir a un grupo.
  7. Creemos que la religión, la magia y la sabiduría son tres expresiones de una misma vía, que encontramos bajo la forma de ver el mundo y en la filosofía de vida que llamamos paganismo.
  8. Queda prohibido enorgullecerse de designaciones como «pagano», «brujo», «mago» o de cualquier otra apelación





de este tipo, así como de la recopilación de títulos, grados e iniciaciones. Un «mago» pretende controlar las fuerzas presentes en sí mismo y hace lo posible por vivir con sabiduría, sin perjudicar a los demás y en total armonía con la naturaleza.

**9.** Creemos en la realización de la vida, la evolución, el desarrollo de la conciencia que ilumina nuestra comprensión del universo, así como en el papel personal que tenemos en el seno del mundo.

**10.** Nuestra única animadversión frente al cristianismo, o frente a cualquier otra religión o filosofía de vida, reside en la pretensión de erigirse en «la vía única», por lo que pretende así denigrar la libertad de práctica y de credo.

**11.** No nos preocupan las discusiones sobre nuestra historia, los orígenes o la legitimidad de nuestras tradiciones. Nos

sentimos fundamentalmente interesados por nuestra acción presente y nuestro futuro.

**12.** No reconocemos la existencia de un principio absoluto del mal, que estaría representado, por ejemplo, por entidades como «Satán» o el «Diablo» en la tradición cristiana. No buscamos el sufrimiento y no encontramos en la mortificación ninguna virtud particular.

**13.** Creemos que debemos buscar en la naturaleza lo que contribuya a nuestra salud y bienestar.



# ¿A quién veneramos?

## LO FEMENINO Y LO MASCULINO

La Diosa y el Dios representan las energías femenina y masculina, así como lo femenino en lo masculino y lo masculino en lo femenino, del mismo modo que el yin y el yang. En la misma dinámica, una parte de ellos vive en nosotros, y una parte de nosotros vive en ellos. Por este motivo, podemos conectarnos a ellos vinculando nuestra vibración profunda.

La Diosa y el Dios son complementarios y están al mismo nivel. Son los creadores de todos los reinos: el vegetal, el animal, el humano y el etéreo.

## LA DIOSA

La Diosa es la divinidad más comúnmente venerada en la wicca. Representa a la Luna, la feminidad, la madre original, la sabiduría, así como el amor incondicional. A menudo se simboliza como la triple luna, que representa a la chica joven en la luna creciente, a la madre en la luna llena y a la anciana en la luna menguante.

**Los símbolos para honrar a la Diosa** son la caldera, la perla, la copa, el espejo, el collar, así como la plata.

## EL DIOS

Se suele llamar Dios Astado, y es el guardián de los animales salvajes. Es la parte complementaria de la Diosa y representa al Sol. Es el rayo ardiente que permite que la vida nazca y prospere.

**Los símbolos para honrar al Dios** son los cuernos, la hoz, la varita mágica, las espadas, el cirio, así como el oro y el cobre.

## LAS DEMÁS DIVINIDADES

### Hécate

Diosa del panteón griego, es la luna negra, o luna nueva, que representa la renovación y el renacimiento. Se honra a Hécate, puesto que permite el paso entre los tres planos del universo: el infierno, la tierra y el cielo. En la wicca, es la madre de las brujas, la maga original. Es el emblema de las prácticas místicas y ocultas. En el símbolo de la triple diosa, es la mujer de más edad, la anciana, la sabia. Ha conocido el mundo, la vida, y ha extraído de él sus misterios y toda su sabiduría.





Por encima de las leyes, de la ética y la moral humana, sus actos pueden a veces parecer desconcertantes, ya que no se asocian ni al bien ni al mal. Hace respetar las leyes del universo y sujeta entre sus manos el destino de las almas.

### Brígida

Brígida es una triple diosa del fuego: el fuego del hogar, el fuego de la fragua, el fuego de la creación. Se trata de una diosa que se puede transformar en formas procedentes de todos los reinos: animal, cristalino y vegetal. Vinculada a la educación, la cultura y la poesía, es la diosa de las aguas curativas, la medicina y los nacimientos, y se denomina la Gran Enseñante. Brígida es asimismo una diosa solar, que se honra du-

rante Imbolc, cuando el sol reaparece tras el invierno.

### El Hombre Verde

Es el espíritu más poderoso de la naturaleza, protector de los jardineros, los herboristas y los druidas. Se vincula a la naturaleza, la fauna (sobre todo a los pájaros), la flora y la primavera, es el símbolo de la vitalidad, la sabiduría y el ciclo lento de las estaciones. Se les aparece muy poco a los hombres y se mantiene bastante neutro hacia ellos, mientras las normas de decoro sean respetadas. Si se acude a él sin respeto, entonces nos va a castigar con su indiferencia. El Hombre Verde, que enseña la delicadeza y la paciencia, es uno de los símbolos más bellos del padre: dulce, bondadoso y protector.



# Los ocho sabbats anuales



## Yule ★ DICIEMBRE



Yule corresponde al solsticio de invierno; es el momento más oscuro, durante el cual la noche es la más larga del año. Este sabbat tiene lugar el 21 de diciembre. En esta jornada se realizan rituales para despojarse de la negatividad, para satisfacer nuestros deseos o pedir protección para los meses venideros.

### ¿POR QUÉ CELEBRAMOS YULE?

La palabra *yule* procede del noruego, y significa «rueda». Simbólicamente, representa la fuerza interior y la resiliencia. Se prendían grandes hogueras para celebrar el nacimiento del astro del día, pero en la actualidad, estas fogatas se encienden sobre todo en las chimeneas, y simbolizan el renacimiento de los dioses en el seno del fuego sagrado de la Diosa.

Este sabbat conmemora el nacimiento del sol. La tradición consiste en colocar un árbol de Yule, que se decora con guirnaldas de flores, especias, frutos y trigo como símbolo del sol, con una estrella de paja arriba del todo en representación de la Estrella Polar. El muérdago, sagrado para los druidas, así como el abeto, son las plantas más importantes de esta celebración.

Se realizan ofrendas a los espíritus de la naturaleza, se presta ayuda, se hacen donaciones y regalos, se alimenta a los pájaros, se preparan comidas opíparas que se comparten con la familia y amigos. Se rinde ho-

menaje a todo lo elaborado a base de manzana, como la sidra, o las avellanas, las nueces, las peras y las especias.

### DECORAR EL ALTAR

Se decora el altar con plantas propias del invierno, como el acebo, el laurel o el muérdago, así como con velas rojas o verdes.



### El ritual de Yule

**Material:** papel o una libreta, un bolígrafo, cerillas o un mechero.

1. Una vez decorado el altar y con las velas encendidas, colócate cómodamente y medita sobre las energías que reposan en ti. Visualiza el sol y piensa en la tierra, así como en el nacimiento de la vida.
2. Anota en tu libreta las cosas de las que deseas desprenderte: un patrón, una creencia, un pasado... Cuando acabes de apuntarlas, quémalas visualizando su partida.



# Imbolc ★ FEBRERO

Imbolc, que se celebra el 2 de febrero, es una fiesta celta que honra a la diosa Brígida.

## ¿POR QUÉ CELEBRAMOS IMBOLC?

Imbolc simboliza el restablecimiento de la Diosa y dar a luz a los jóvenes dioses. Representa la purificación por el fuego del sol, que se despierta poco a poco para fertilizar la tierra y dar lugar a la germinación de las semillas. Es el momento ideal para sembrar intenciones, ideas o incluso nuevos proyectos en nuestras mentes.

En la tradición wiccana, este sabbat es un periodo iniciático. Simboliza el retorno a la luz, así como el acceso al conocimiento y la sabiduría. Durante este sabbat, se consagran las velas que se van a utilizar a lo largo del año, se procede a una purificación del cuerpo, del espíritu y del lugar donde vivimos. Los rituales girarán principalmente en torno a la fertilidad y la Tierra madre y el dios Sol. En Imbolc es cuando construimos la escoba ritual.

## DECORAR EL ALTAR

El altar se adornará con flores blancas y 13 velas dispuestas en círculo, que representan las 13 lunas. Al lado del altar, puedes colocar una escoba de ramas que simbolice la purificación y dejar a un lado el pasado.



## El ritual de Imbolc

Unos días antes del sabbat, elabora una cruz de santa Brígida, símbolo de protección, que utilizarás durante el ritual. La cruz de santa Brígida está compuesta por 4 ramas de 7 tallos, que representan cada una un ciclo lunar.

**Material:** papel, lápiz, agua de luna o de nieve, cerillas o un mechero.

1. Dispón tu cruz de santa Brígida sobre el altar, donde habrás colocado en círculo 13 velas.
2. Enciéndelas para representar el sol.
3. Tómate unos minutos para meditar, luego anota lo que has sentido durante la meditación.
4. Deja que tu espíritu se exprese, luego verbaliza tus intenciones y tus deseos para los meses venideros.



# RITUALES

que deben

# conocerse





# La respiración

Ante cada práctica, tómate un tiempo para relajarte, respirar y liberar tensiones. Puedes hacer los ejercicios propuestos por la mañana al levantarte, para iniciar el día mejor conectado, antes de un ritual, en una salida al campo o incluso antes de acostarte, para que tengas dulces sueños y te recuperes del estrés acumulado.

## LA RESPIRACIÓN PROFUNDA

1. Ponte cómodo, sentado, de pie o tumbado. Colócate la mano izquierda sobre el vientre, justo por debajo del ombligo. Representará a la diosa, tu energía femenina y creadora, la riqueza de la tierra que hay en ti.
2. Sitúa la mano derecha sobre tu pecho, a medio camino entre el hueco de la clavícula y la parte baja del esternón. Representará al Dios, tu energía masculina y creadora, la potencia del sol que hay en ti.
3. Inspira profunda y lentamente, hinchando el vientre. Siente de este modo cómo alimentas a tu diosa interior, tu tierra. Espira por la boca desinflando el vientre.
4. Inspira de nuevo lenta y profundamente, hinchando esta vez el pecho. Siente cómo alimentas así a tu dios interior, tu sol.

Antes de una práctica mágica o por la mañana, repite el proceso tres veces: inspiración Diosa / espiración / inspiración Dios / espiración. Si lo practicas antes de dormir, se aconseja hacerlo hasta que te adormezcas.

## LA RESPIRACIÓN ALTERNADA

1. Ponte cómodo con las piernas cruzadas. Coloca tu mano izquierda sobre la rodilla izquierda. Cierra los ojos y, para empezar el ejercicio, inspira profundamente por los dos orificios nasales. Tápate ahora el orificio derecho con el pulgar de la mano derecha.
2. Espira por el orificio izquierdo contando hasta 8, para limpiar tu tierra y tu feminidad, para purificar a la Diosa que hay en ti. Inspira por el orificio izquierdo, contando hasta 4. Sigue tapando orificio derecho. Mientras inspiras, siente cómo tu diosa se alimenta y se magnifica.
3. Alterna ahora tapándote el orificio izquierdo con el dedo anular de la mano derecha.
4. Espira por el orificio derecho contando hasta 8 para limpiar tu luz y tu masculinidad, para purificar al Dios que hay en ti. Inspira por el orificio derecho contando hasta 4, con el orificio izquierdo aún tapado. Inspirando, siente cómo se alimenta tu dios y crece el sol.





# El anclaje

El anclaje es nuestro vínculo con la tierra. En las prácticas energéticas y mágicas, solemos tender a pensar esencialmente en nuestra conexión «hacia arriba», descuidando el «hacia abajo». Se trata de un error que puede implicar graves consecuencias, puesto que es la mejor manera de acabar desconectado de las realidades materiales y emocionales.

## ANCLARSE PARA VINCULARSE A LA TIERRA

La técnica del anclaje que presentamos es muy rápida. La puedes realizar al principio de cada práctica. Lo mejor es hacer este ejercicio en el exterior si tienes la suerte de tener un jardín, con los pies descalzos. En interiores, colócate sobre una alfombrilla.

1. Mantente de pie, con los pies separados a la anchura de la pelvis.
2. Inspira profundamente y toma conciencia de tus pies. Nota su fuerza, cómo soporta el peso de tu cuerpo, tu pesadez.



3. Toma conciencia de la bóveda plantar y de su contacto con el suelo. Imagina la humedad suave y ligera de la tierra que te soporta. Siente la bondad de esa tierra: todo puede crecer y nacer gracias a ella.
4. Imagina ahora cómo unas raíces salen de tus pies y van anclándose sólidamente al suelo.
5. Cada vez que inspires, siente cómo la energía asciende a lo largo de tus raíces, y cada vez que inspires, nota tu energía ligándose al suelo.
6. Una vez establecida esta conexión, dejarás de sentir pesadez en los pies, sencillamente notarás una sensación intensa de estabilidad.

### *Una etapa imprescindible*

Es fundamental trabajar el anclaje antes de toda práctica. No es un anexo, no es algo que debas hacer solo cuando te apetece, se trata de una etapa del todo imprescindible.







# Alineamiento

## *y punto justo*

Lo más importante de la práctica mágica es la alineación y el punto justo personal constantes. Por supuesto, es difícil, incluso imposible, permanecer en todo momento en el punto justo, pero es esencial velar por trabajarlo tan a menudo como sea posible. A continuación, presentamos unos ejercicios para que los integres en tu día a día y te alinees de forma óptima y justa.

Es importante establecer la diferencia entre el bien, el mal y lo justo. En magia (como en toda práctica energética), la noción de bien y mal es bastante abstracta. Por ejemplo, proponer una encarnación pensando que está «bien» tendrá quizás buenas consecuencias, pero también otras malas. Por

lo tanto, va a ser importante que te conectes a lo que te parezca justo, que no es ni el bien ni tampoco el mal. Empieza haciendo las cosas por ti mismo, y con los años, con la experiencia, así como con la sabiduría, podrás quizás pensar en acompañar a tus prójimos.

