



TÚ ERES MAGIA

Convierte tus deseos
en realidad



Abie Drake

zenith

Índice

PORTADA

INTRODUCCIÓN

1. DÍA DEL NACIMIENTO MÁGICO
 2. DÍA DEL AGRADECIMIENTO MÁGICO
 3. DÍA DE LAS POSIBILIDADES
 4. DÍA DEL DIARIO MÁGICO
 5. DÍA DE APRENDER A PEDIR
 6. DÍA DEL SANTUARIO
 7. DÍA DE LOS DESEOS
 8. DÍA DE LOS TIEMPOS MÁGICOS
 9. DÍA DE LOS TESTIGOS MÁGICOS
 10. DÍA DE LA PALABRA MÁGICA
 11. DÍA DE LAS BUENAS NOTICIAS
 12. DÍA DE LOS ENCANTAMIENTOS
 13. DÍA MÁGICO DE LA ADVERSIDAD
 14. DÍA DE LA CASA MÁGICA
 15. DÍA DE LAS ESFERAS MÁGICAS
 16. DÍA DE LA MAGIA DE AMOR
 17. DÍA DE LA SALUD
 18. DÍA DE LA ABUNDANCIA
 19. DÍA DE LOS RECURSOS MÁGICOS
 20. EPÍLOGO
- BIOGRAFÍA
- CRÉDITOS

INTRODUCCIÓN

¿Sabes que tú lo puedes todo? Sí, sencillamente porque no hay límites entre lo que deseas y lo que obtienes. ¿No te lo crees? Tal vez ésa sea la causa por la que tus anhelos no se cumplen. ¿No será que no confías en tu fuerza mágica?

En serio, eres una persona mágica pero todavía no lo sabes... o quizá lo sabes, lo intuyes o te lo han dicho, pero no te lo crees. No te preocupes, entre los dos vamos a solventar ese pequeño inconveniente para que puedas practicar y desarrollar algo tan natural como tu magia personal. No te hablo de nada complejo ni raro ni esotérico, no, no. La magia, por mucho que digan, es otra cosa mucho más fácil. ¿Sabes qué? Es el arte de modificar física, mental y espiritualmente aquello que está establecido.

Así es, podemos cambiar nuestra vida y hacer que suceda lo que deseamos. Claro que para eso hay que trabajar los deseos a fondo, saber pedirlos, darles el valor que tienen, estar preparados para que se cumplan y eliminar las falsas barreras, los miedos, y los «no podré», «no sabré», etcétera. Veamos...

¿Qué quieres tener en tu vida?... ¿Seguro? ¡Concedido!

¿Qué tipo de trabajo deseas?... Vale, ¿lo has pensado bien...? ¡Concedido!

¿Cómo deseas vivir el amor...? ¿Ah, sí? Vaya, vaya... ¡Concedido!

¿Qué quieres apartar de ti y de tu día a día...? ¿Eso y ya está? Venga, piensa... Mmm, eso ya está mejor. Sigue, sigue pensando, no te pongas límites... Perfecto, ahora sí, ¡concedido!

¿Te imaginas que todo fuera tan fácil? Pues aunque no lo creas (y si es así, cuando acabes de leer este libro te darás cuenta de que hacías mal), es todo mucho más sencillo de lo que parece. La magia está en todas partes, en ti y en quienes te rodean, en lo que haces y en lo que dices, en lo que piensas... y me atrevería a decir que incluso está en lo que no hacemos, no decimos y no pensamos.

Te aseguro que si hace unos años (antes de descubrir el poder de la magia), cuando pasaba mis días trabajando en la banca y llevando una triste y aburrida existencia rutinaria, me hubieran dicho que acabaría trabajando desde el jardín de mi casa (bueno, a veces también frente a la chimenea) y escribiendo un libro como éste, habría respondido que ésa no era yo. ¿Qué cambió? Nada y todo, porque fui yo la que cambié, y al modificar mi punto de vista, mi forma de entender la existencia, mi manera de pedir y gestionar mis deseos, ilusiones y proyectos, también cambió el mundo para mí.

No quiero hablarte de milagros ni de técnicas extrañas. No pretendo vincularte a cultos ancestrales ni a dogmas sectarios. Nada de eso. Es más, estoy segura de que si muchas y muchos de los gurús de los denominados temas mágicos y esotéricos leyeran

este libro, eh... ¿cómo decirlo?, me hechizarían y lanzarían sobre mí sus sortilegios y maldiciones, porque mi objetivo es romper el oscurantismo y el ocultismo, lo que yo llamo la «magia potagia» (que para Harry Potter y según qué películas de cine está muy bien, pero para la vida real es inútil).

Sí, soy consciente de que los defensores de las llamadas artes mágicas pueden enfadarse conmigo. Ellos prefieren realizar extrañas ceremonias desde templos apartados o a veces lúgubres lugares, y en cambio yo me basto desde el salón de mi casa; y a ti, si sigues mis recomendaciones, te será suficiente hacerlo desde cualquier lugar en el que te encuentres bien. Ellos (los otros magos) aman la floritura, el uso de palabras extrañas procedentes de otros tiempos y pronunciadas a veces en idiomas desconocidos. Yo persigo algo más natural y sencillo: el lenguaje común. Un «yo quiero» o «yo deseo» siempre es mucho más potente y contundente.

Sí, éstos son mis objetivos: llevarte de la mano hacia un cambio de visión y de actitud. Eso sí, aquí vamos —vas— a trabajar desde el primer momento y así poder llevar a cabo tu magia de inmediato, de manera fácil, tanto que a cada paso que des cambie tu vida. Ahora bien, tampoco vayas a pensar que con leer este libro será suficiente, ya que espero un poco de tu parte. ¿Qué espero? Que trabajes, que creas en ti, que te lo propongas, que te des cuenta que sí se puede, que estás en condiciones de cambiar.

¿Qué vamos a hacer? Trabajar un poco pero de forma divertida, consecuente, persistente y sencilla. Aunque mi método mágico, que en realidad no es mío, pues me limito a practicar la magia que nos vincula con la vida y el universo, se aparta de los aspectos convencionales y de las llamadas artes mágicas, en realidad también exige un precio. Sí, en este mundo nada es gratis, la magia tampoco. Es evidente que no vas a tener que pagar a un profesional en magia para que trabaje para ti, pero sí vas a tener que abonar una cuota... ¿Sabes cuál? Piensa, piensa... Sigue pensando un poco más. ¿Qué o cuánto estarías dispuesto a pagar por formular un deseo y que al poco tiempo se cumpliera? Pues no, te va a salir mucho más barato. El precio es tu trabajo y dedicación. Y ya que hablamos de costes, ha llegado el momento de empezar a pagar.

Mira el reloj y fíjate bien en qué hora es. Si prefieres, anótalo. ¿Ya está? Perfecto, porque durante las próximas doce horas tienes un trabajito que hacer: vas a evitar decir «no» en la mayoría de frases y acciones que tengas que hacer y que te impliquen de forma directa. Aunque incidiremos en ello más adelante y te explicaré la relevancia que tiene la negación en todo lo que hacemos, para empezar evitarás el concepto «NO».

Bien, ya has conocido un primer precio, pero habrá más. Éste no es un libro para entretenerte y pasar el rato, aunque quizá lo quieras usar con ese fin. Éste es un libro de trabajo, y como tal se compone de apartados teóricos (que siempre reforzaré con

aspectos prácticos) y otros que son puramente activos y pragmáticos. Todo está organizado en un programa de manera que, conforme avances, puedas llevar a cabo una serie de prácticas y así ir viendo que tu vida cambia como por arte de magia.

No soy amante de los tiempos estandarizados ni de los programas de estudio o de prácticas extremadamente encorsetadas por días u horas. Entiendo que ésa puede ser una buena forma de proceder, es más, hay muchos tratados de crecimiento personal o autoayuda —y también libros presuntamente mágicos— que siguen esas directrices. Yo creo que la actividad debe hacerse con más libertad. Es cierto que podemos seguir una pauta, pero cada cual la suya, y siempre y cuando se mantenga la persistencia y la constancia.

Cada persona tiene su ritmo y yo no soy quien para determinar el tuyo. Te puedo aconsejar unas fases de acción pero nada más, por eso todas las recomendaciones y ejercicios que he titulado genéricamente «Actividad mágica» y que irán apareciendo a lo largo del libro, aunque a priori son para llevar a cabo durante todo un día seguido, eres muy libre de repetirlos otros dos días o incluso más si ello te hace sentir mejor. Eso sí, lo único que te pido es que sigas mis instrucciones y el orden sugerido evitando, por ejemplo, pasar a la Actividad mágica número 5 si todavía no has terminado la 3.

Bueno, ha llegado el momento de volver a pagar. Sí, mira por dónde, al final ¡esto te va a salir carísimo! Estoy bromeando, pero hay un segundo precio ineludible que afrontar, al menos hasta que hayas terminado de leer el libro y practicado todos los ejercicios: no se lo puedes decir a nadie.

A ver, tus amigos, familiares, pareja pueden saber que lo estás leyendo —¿qué ocurriría si no con mi promoción?—, pero no es bueno que les digas que estás trabajando en esto. ¿Por qué? Primero porque forma parte de tu intimidad, y en segundo lugar para evitar lo que yo llamo el interrogatorio de seguimiento y presión. Piensa: ¿qué ocurre cuando se sabe que haces dieta? Que todo el mundo acaba preguntando cómo te va, qué dieta haces, cómo lo llevas o si pasas hambre. De manera que además de la presión normal por hacer dieta y tener que dejar de comer alimentos que te gustan, encima tienes que aguantar que los demás cuestionen lo que haces —siempre aparece una amiga que ha hecho otra dieta distinta de la tuya y que le fue mucho mejor, aunque ahora esté hecha una foca— o que te pregunten reiterativamente: «¿Cómo va?»

Tu magia es tuya. Es evidente que la podrás usar con los demás, no es bueno ser egoísta y trabajar sólo para uno mismo, pero si hay algo clave —por lo menos al principio, hasta que te acostumbres a los procedimientos—, es no decir que los estás poniendo en marcha. Dicho esto, venga, pongámonos manos a la obra.

DÍA DEL NACIMIENTO MÁGICO

Aunque la mayoría de las personas en el mundo buscan el triunfo y la consecución mediante la obtención de poderes y posesiones fuera de sí, el hombre sabio o una mujer sabia se da cuenta de que el éxito debe venir desde el interior —no desde el exterior—. En realidad nuestra felicidad no está determinada por lo que tenemos, sino por lo que somos.

GUY FINLEY

Lo reconozco, yo también fui una de esas mujeres que se quejó de su destino y de lo que le «tocaba» vivir. Sí, cometí el error de no tener otra perspectiva y llegué a creer equivocadamente que mi día a día era «lo que tocaba». Y no es así, y dejó de serlo cuando fui capaz de asumir que la realidad era otra, pero que no había sabido verla.

Un día, por casualidad (aunque yo creo que fue debido a una fuerza mágica), vino a mi mente un cuento. Recuerdo que estaba sometida a una intensa crisis emocional que me impedía tomar decisiones. Me dio por revisar álbumes de fotos. Me sentía triste y pensé que el consuelo de ver a mis seres queridos me sería de gran ayuda. Fui pasando las páginas y allí la vi a ella, a mi abuela ya fallecida que había participado activamente en mi educación infantil cuando mi madre enviudó.

En la imagen se podía ver a mi abuela Mary Abie sosteniendo un dibujo de un tamaño algo menor que un folio. Recuerdo que se lo pinté como regalo de cumpleaños y que para ello me había inspirado en uno de los muchos cuentos que me contaba antes de ir a dormir. El dibujo que sostenía la abuela era sencillo: un huevo de color naranja del que asomaba la cabecita de un águila y una gallina junto a él. Era mi interpretación de una historia que quiero compartir contigo porque dice mucho de los errores que cometemos cuando miramos las cosas desde un solo punto de vista o a través del tamiz de la creencia mediatizada.

El cuento explica que un hombre se encontró un huevo de halcón en el bosque por el que paseaba. No viendo el nido y por temor a que algún depredador se lo comiera, decidió llevárselo a su casa para que fuera incubado por una de sus gallinas. Así fue como al cabo de un tiempo nació el halcón y creció con la nidada de pollos. Pasaron los días, y aunque a veces el halcón se sentía extraño sin saber por qué, se pasó la infancia con el resto de sus hermanos pollos; al fin y al cabo, aunque era distinto a ellos, convivía

en armonía, escarbaba la tierra en busca de gusanos e insectos, piaba e incluso a veces cacareaba. La única diferencia era que, cuando aleteaban, sus hermanos se desplazaban unos pocos pasos y él parecía tener más facilidad para elevarse y recorrer más distancia, aunque nunca arrancó el vuelo como un halcón.

Pasaron los años, el halcón ya era muy mayor cuando un día vio por encima de él, en el cielo, una magnífica ave que volaba elegante y majestuosa entre las corrientes de aire, moviendo apenas sus poderosas alas. El viejo halcón miraba asombrado hacia arriba y le preguntó a una gallina que estaba por allí qué era aquello que volaba tan bien y tan alto. La gallina le respondió que era uno de los monarcas de los cielos, un halcón, capaz de volar a gran velocidad sin siquiera hacer ruido. «Es un gran cazador —le dijo—, por eso reyes y nobles se lo disputan para que viva con ellos. Pero deja de mirarlo, tú y yo somos distintos y jamás podremos volar así.»

Y el halcón dejó de mirar y siguió escarbando el suelo en busca de insectos y gusanos. Y así fue como un día, cuando su vida ya terminaba, cuando estaba ya casi agonizando, se posó junto a él un halcón real, lo miró y le dijo: «Hace días que te observo desde lo alto y me pregunto qué haces aquí si éste no es tu lugar.» Extrañado, el halcón que creía ser un pollo le respondió: «Aquí he nacido, aquí he vivido y aquí muy pronto moriré.»

El otro halcón lo miró desconcertado y, tras unos instantes de silencio, le dijo: «Eres un halcón como yo, y no es honroso que mueras como un pollo. Bate tus alas y ven conmigo, un halcón muere en el aire surcando los cielos y no en la tierra.»

Casi sin fuerzas pero empujado por un extraño sentimiento interior, el halcón-pollo agitó las alas mientras corría y vio que se elevaba, y en vez de pensar, como hacía siempre, que estaba a punto de caer, deseó volar más y más alto, y así fue como sus alas, pese a la edad y al poco uso, comenzaron a moverse como si tuvieran vida propia y lo hicieron ascender a lo más alto del cielo.

Y así terminaba el cuento mi abuela, y cuando yo le preguntaba: «¿Y murió volando?», ella siempre respondía que no lo sabía, pues el cuento terminaba así, con un halcón que pasó su vida pensando que era un pollo por no preguntarse nunca quién era de verdad y por no intentar jamás ser otra cosa que lo que le habían dicho.

Como en el cuento, a muchos nos ha pasado que hemos sido lo que no queríamos, que hemos vivido sin saber, que hemos alejado de nuestra vida aquello que pensábamos que no formaba parte ni de nuestra naturaleza ni de nuestros intereses. En definitiva, la conformidad, los miedos, los yoes y los egos, si no tenemos cuidado, nos pueden convertir en pequeños y frágiles pollos, cuando en realidad en nuestro interior somos halcones. ¿Cómo cambiar todo eso? Sin duda, con la magia.

Puede que no te lo creas, que pienses que estoy loca o que tengo una visión de la vida demasiado simple y sencilla. Estás en tu derecho, no lo voy a discutir. Pero ¿cuánto tiempo hace que no te permites jugar? Sí, sí, me refiero a jugar de verdad, a dejar volar la imaginación sin cortapisas, sin tabúes, sin la influencia que tienen ahora en ti tus años, tu educación, lo que crees que es correcto...

Hubo un tiempo en que yo tampoco soñaba ni jugaba a imaginar cómo quería que fuera mi futuro. Bueno, sí, imaginaba, pero no en la dirección correcta. Imaginaba el lejano día en que terminaría de pagar la hipoteca de una casa en la que, por cierto, ya no vivo y jamás terminé de pagar y que me angustiaba sólo con pensar en los plazos. Recuerdo que me decía: «Buf, ¡pero si cuando termine de pagar seré una anciana!», y me preguntaba: «¿De verdad podré pagar todo ese montón de cuotas?» Y así, poco a poco, mi juego ilusionante se convertía en algo menos que una pesadilla. Y lo peor de todo; sin pretenderlo estaba lanzando fuerzas mágicas al universo. Eso sí, fuerzas mágicas malévolas que sólo servían para alimentar —y yo sin saberlo— que las cosas fueran a peor.

Recuerdo aquellos años en los que imaginaba cómo sería mi futuro con la pareja que me acompañaba en aquel momento. Una pareja de la que me divorcié hace ya mucho. No sé por qué me costaba tanto verme con él ya cumplidos no los sesenta (que visualizaba como si fueran otra reencarnación), sino los cuarenta, que todavía no he cumplido.

¿Sabes?, me di cuenta de que cuando jugaba a imaginar, la mayoría de las veces sólo lo hacía movida por las preocupaciones y los temores, no por los anhelos o deseos de positividad. La verdad, eso no es imaginar, casi te diría que es una tortura. Sin embargo, es así, no nos damos cuenta y poco a poco permitimos que lo adverso, nefasto, preocupante, coercitivo y me atrevería a decir que hasta malévolo, se instale en nuestra mente y acabe por «carcomer» el alma. Sí, el alma, la esencia de lo que somos pero que a veces olvidamos.

Ahora bien, ¿crees que sería mucho esfuerzo por tu parte intentar un cambio? ¿No piensas que valdría la pena pensar en cuánto poder mágico hay en tu interior, y en cuánto eres capaz de lograr o lanzar al universo en el que vives? Sí, puedes lograrlo, puedes dejar de ser el pollo para convertirte en el halcón.

Actividad mágica 2: acción de gracias

Agradece a la llama su luz, pero no olvides el pie del candil que, constante y paciente, la sostiene en la sombra.

RABINDRANATH TAGORE

Y tú dirás: ¿Cómo puede ser que ésta sea la práctica mágica dos si no he comenzado a hacer la uno? Buena pregunta, pero no es un error de redacción. Si te haces esa pregunta es porque no has caído en la cuenta de que tu primer ejercicio ha sido en realidad «tu pago», es decir, pasar un día entero sin pronunciar la palabra «NO», tal como te sugería en la página 10. Lo has hecho, ¿verdad? ¡Perfecto!

Con este ejercicio vas a preparar tu mente y tu fuerza mágica para el tema que abordaremos mañana: la acción de gracias.

1. Al acostarte cerrarás los ojos y te relajarás. Deja que tu mente vaya y venga. Deja que los pensamientos vuelen libres, pero procura no engancharte a ninguno de ellos.
2. Pasados un par de minutos concéntrate en tu respiración. Intenta relajarla todo lo que puedas, haz que el aire entre y salga sosegadamente.
3. Piensa en la palabra «gracias», sin más. Sólo en la palabra.
4. Pasados un par de minutos más, efectúa una acción de gracias sincera sobre ti. Agradécele a la vida tu existencia y después piensa en tu carácter; tienes que encontrar una palabra que defina una de tus virtudes.
5. Piensa en esa palabra, en esa virtud o don que te ha dado la vida, tanto si es la paciencia, como la persistencia, la alegría, tu capacidad de ser creativa, de soñar, de innovar, de estudiar. Es igual, sólo una, la que tú consideres más importante.
6. Cuando la tengas, agradécela sinceramente. Di: «Gracias por haberme dado la... XXX» (aquí añade la condición que tú quieras).
7. Si puedes, duérmete pensando en que mañana descubrirás el poder del agradecimiento.

DÍA DEL AGRADECIMIENTO MÁGICO

Si yo pudiera enumerar cuánto debo a mis grandes antecesores y contemporáneos, no me quedaría mucho en propiedad.

JOHANN W. GOETHE

La gratitud es la más poderosa fuerza mágica que hay sobre el universo. No se trata de dar las gracias sin más, no basta con pronunciar un «gracias» automatizado y luego pensar que te devuelvan el cambio por haber comprado la barra de pan o de que te hayan abierto una puerta y cedido el paso en el ascensor de tu casa. Es evidente que hay que hacerlo por educación, pero también por espíritu mágico.

Ese gracias es formal, educativo, cortés, pero no es lo bastante mágico si no se pronuncia conscientemente. No lo es porque se lanza al aire de forma automatizada. Al salir solo, casi sin pensar, genera en los otros y en el entorno poca vibración. Desde luego emite una sintonía y es evidente que cada vez que dices gracias estás en una mejor y mayor vinculación emocional y mágica con el universo, pero hay que ir un poco más allá, hay que trabajar el agradecimiento.

Si te fijas, todas las culturas han empleado la llamada «acción de gracias». Los celtas le cantaban al sol en señal de agradecimiento por la llegada del nuevo día. Entre los papúas de Nueva Guinea existía la costumbre de darle las gracias a la luna llena por la luz que les proporcionaba. Los vikingos agradecían a Thor la presencia de las nubes en el cielo, pues sabían que gracias a ellas aparecería la lluvia que regaría sus campos.

La gratitud, sea en forma de alabanza, cántico, postura o acción, es algo muy humano y muy asentado en todas las culturas, no digamos ya en las religiones. Es curioso cómo al paso de los años, y más en personas que no son religiosas, se pierde el llamado acto de gratitud. Se automatizan los procesos y al final, como se suele decir, sólo nos acordamos de que el paraguas está roto cuando llueve. En cambio, durante todos los días que pudimos utilizarlo y que nos guareció de la lluvia, no fuimos capaces de agradecer el hecho de tenerlo.

Gracias por lo que tengo

Sé que el ejemplo del paraguas puede sonar a poca cosa, pero ¿te has parado a pensar cuántos objetos realmente útiles tienes a tu alrededor? Sí, los has comprado, te los han regalado o quizá has encontrado alguno de ellos, pero ¿fuiste agradecido de verdad al recibirlos?

Debes comenzar a agradecer todo lo que tienes, pues hacerlo te colocará en sintonía con tu realidad. Te permitirá tomar conciencia de todo lo bueno que te ha dado la vida hasta ahora. Puede que estés pensando: «sí, pero lo he comprado». Muy bien, perfecto, pagaste por ello, pero ¿acaso el dinero salió de la tierra como una coliflor? Imagino que en la mayoría de los casos el dinero lo ganaste a cambio de tu trabajo, lo que me lleva a otra pregunta: ¿agradeces tu sueldo cada vez que lo recibes o simplemente te limitas a ver un apunte más en tu cuenta bancaria? Si la respuesta es no, o si sólo lo agradeces cuando recibes algo extra, no tienes la actitud mágica adecuada.

En el día de hoy vas a trabajar el agradecimiento. Digamos que vas a poner las bases para futuras jornadas de práctica, pero también vas a reconocer ante el mundo y el universo, por tanto ante la magia de la vida, que eres capaz de sentir aprecio por lo que tienes, incluso por lo más pequeño. ¿Para qué sirve todo esto? En primer lugar, para despejar la mente de falsedades y automatismos. Aquello que se posee y se usa de forma frecuente se desvaloriza con el tiempo. Grave error: debería tener cada vez más valor, porque lo tenemos a nuestro servicio, pero también porque sigue funcionando y en segundo lugar porque podemos utilizarlo. Es decir, agradecimiento en dos direcciones, lo tenemos y estamos en condiciones de usarlo. Y es que cuanto más agradecemos, más fuerte es nuestra esencia vital y más mágicos nos volvemos.

Recuerdo que en la pasada Navidad, una agencia de comunicación vinculada con temas solidarios lanzó una campaña en la que se veía a unos niños de África diciendo: «Queremos apadrinarte porque nos han dicho que has perdido la sonrisa.» Los niños deseaban regalar sonrisas a adultos del primer mundo por motivos que dan la sensación de ser muy esenciales en sociedades como la nuestra. Decían: «No estés triste por no poder tener el último modelo de smartphone y sonríe por disponer de un teléfono móvil.» «No estés triste por no poder apuntarte al gimnasio para adelgazar, sonríe porque puedes comer cada día casi todo lo que quieres.» «No estés triste porque tu ropa ya no está a la moda, sonríe, tú vas vestido.»

Así es, nuestra escala de valores nos hace perder la objetividad y olvidar lo esencial que es todo cuanto tenemos. Ya verás, detén por un momento la lectura y, si estás en casa, mira todo lo que te rodea. Aunque en su momento dedicaremos un día mágico a la casa, me gustaría que tomases conciencia de los objetos que hay en tu entorno. Piensa de dónde han venido o cómo los has adquirido.

Fíjate si es fácil, estás en un sillón o sofá, quizá en una silla. Puede que frente a ti haya un mueble con un televisor o un equipo de música, quizá un ordenador. Seguramente habrá un teléfono (móvil o no), y también alguna lámpara... ¿Te has parado a pensar que todo eso es tuyo? ¿Has caído en la cuenta del dinero que vale? En caso de

que no sea tuyo, porque compartes piso o porque estás en casa de tus padres, ¿eres consciente de que tienes para tu uso y disfrute todos esos objetos que no has tenido que pagar?

Tanto si los objetos que he descrito te han costado dinero como si no, deberías agradecer al mundo y al universo poder disponer de ellos. Es más, en primer lugar deberías agradecer al dinero, y por extensión al trabajo, haberlos podido conseguir. Pero vayamos un paso más allá. Con toda la intención del mundo he citado elementos electrónicos. ¿Te das cuenta de que si no tuvieras dinero para pagar la luz ninguno de esos aparatos funcionaría? Sí, debemos dar las gracias por poder pagar la luz, por tenerla, por disponer de una instalación adecuada.

Hay que agradecerlo todo. Por tanto, durante el día de hoy, ya que estamos en el día de los agradecimientos, te pido que des las gracias por los suministros. Ahora bien, no basta con un «gracias, compañía de la luz, del agua, del gas y del teléfono», eso sería muy cómodo. Quiero que cada vez que te acuerdes y que enciendas o apagues una luz o un aparato eléctrico des sinceras gracias. Que hagas lo mismo cada vez que abras el grifo del agua, sea para lo que sea. Y que procedas de idéntica forma cuando uses el gas o después de hacer o recibir una llamada telefónica.

Sé que acabo de pedirte algo un poco pesadito y reiterativo, pero sólo así tomarás conciencia de lo que tienes, de lo que usas y de lo bueno que es para ti. Además, al efectuar tanto agradecimiento, generas muy buena vibración mágica. Eso sí, prefiero que te olvides de dar un gracias al encender la luz a que los pronuncies sin sinceridad ni pensando en lo que haces.

Avancemos. Cuando puedas, levántate y acude a tu dormitorio o al lugar en el que tienes el armario donde guardas la ropa. Cuando estés frente a él, ábrelo y fíjate en las prendas que contiene. ¿No crees que deberías dar las gracias por disponer de toda esa ropa? No quiero profundizar ahora en ese aspecto tan concreto, tiempo habrá para ello cuando abordemos el «Día de la casa mágica». Sólo pretendo que tomes conciencia y que durante el día de hoy digas con frecuencia (cuánta, la dejo a tu criterio) «gracias por lo que tengo». Fácil, ¿no?

Sólo si somos verdaderamente capaces de darnos cuenta de lo que tenemos estaremos en condiciones de agradecerlo con auténtica sinceridad, por eso te sugiero que, si puedes, a lo largo del día te centres en todo lo que entiendes que es tuyo, esas cosas materiales y tangibles que posees, que te pertenecen y que usas. Agradece disponer de ellas todo cuanto puedas.

Gracias por lo que soy

Piensa en tu edad, en el camino que has recorrido para llegar donde estás. Tuviste una infancia en la que alguien con su esfuerzo, cariño y dedicación te alimentó, vistió, formó, educó y cuidó. ¿Te has parado a agradecer eso? Si no lo has hecho, te sugiero que dejes la lectura en este mismo momento. Bueno, todavía no, espera un poco. Antes de cerrar el libro o apagar tu lector digital, piensa en qué harás después. Quiero que cierres los ojos y que pienses en tu infancia, en todo lo que tuviste durante los primeros años de tu vida. No tienes que hacer nada (ya profundizaremos luego en el ejercicio), sólo pensar. Permanece reflexionando sobre esos recuerdos durante unos cinco minutos y después vuelve a abrir los ojos y sencillamente di «gracias». Ahora sí, puedes dejar la lectura, yo te espero en el siguiente párrafo.

Cuando damos gracias por lo que somos, con nuestros errores y defectos, estamos asumiendo mejor quiénes somos, tomamos conciencia de estar vivos y de alguna forma le decimos al universo mágico que nos rodea que estamos en condiciones de fluir con una vibración armónica y positiva.

Piensa que cuanto más agradeces, más vínculo hay con la magia, y que cuanto más piensas en ti, más fuerza le das a tus pensamientos y a tu mente, dos de las herramientas que usarás para propiciar la magia de la vida. De manera que hoy te pido que en este día de agradecimiento le des gracias a la existencia, a la vida, a tus padres, a tus educadores y a ti, por estar aquí y ser lo que eres. No nos importa, no debería importarte, si eres lo que ansiabas de pequeño o no. No importa si eres feliz o infeliz. De momento existes. Si eres feliz, vamos a trabajar para que no sólo conserves la felicidad, sino para que, además, la incrementes, y si eres infeliz, trabajaremos para que abandones ese estado transitorio.

Para dar gracias de forma efectiva sobre lo que eres, te pido un sencillo ejercicio: piensa en quién eres, en cómo actúas, en tu naturaleza, y después haz una lista en la que anotarás cinco defectos y cinco virtudes. No se trata de explicarlos con detalle, sólo de poner una palabra que identifique a la perfección esa virtud o defecto. Cuando estén anotados, quiero que los releas y que revises si has sido objetivo y has plasmado esas condiciones de forma clara y determinante. Puede que haya algún defecto más relevante o alguna virtud más importante que no has escrito y que deba sustituir a otra. Si es el caso, hazlo.

Esa lista debe ir contigo hoy a todas partes. Debes mirarla y leerla por lo menos, como diría un médico, antes y después de cada comida. En serio, intenta por lo menos verla y leerla seis veces. Y cada vez que lo hagas, agradece ser como eres. No, no importa lo bueno o lo malo, el defecto o la virtud; lo importante es ser capaces de reconocernos y de agradecer a la vida ser así. Incluso cuando reconocemos lo que no es armónico estamos haciendo magia, le estamos diciendo al universo que tenemos capacidad de reconocer nuestros fallos o errores y podremos cambiarlos cuando decidamos invocar la magia para ello.

Gracias por lo que hago

Vamos con la tercera fase de agradecimiento. Entramos en el proceso de automatización, es decir, tienes que intentar que algunas de las acciones que veremos seguidamente formen parte de tu día a día con naturalidad. De igual forma que te levantas y acuestas cada día, que te cepillas los dientes tras las comidas, que te duchas, que comes, etcétera, debes dar las gracias.

Automatizar procesos no es quitarle sensaciones ni sentido ni tampoco emociones o fuerza mágica. Es una manera de incorporarlos a nuestra vida y ser conscientes de ellos. Ahora bien, para que verdaderamente tengan la fuerza mágica que merecen, debemos pensar en eso y agradecerlo con plena conciencia.

Durante el día de hoy, y también cada día que puedas en el futuro, debes detenerte unos segundos en aquello que estás haciendo y que es importante. Debes sonreír con sinceridad y dar las gracias en las siguientes situaciones.

Al despertarte: Antes de salir de la cama, nada más abrir los ojos al mundo, debes darle gracias a la vida por seguir aquí.

Al acostarte: Agradécele al universo las experiencias que has vivido durante todo el día, y si puedes y quieres, recuerda dos: la mejor y la peor de la jornada. Agradécele a la vida la oportunidad de vivirlas, experimentarlas y aprender de ellas.

En las comidas: ¿Recuerdas esas oraciones y acciones de gracias antes de realizar un ágape? Si eres creyente practicante será normal para ti agradecerle a tu Dios los alimentos que vas a comer, pero si no lo eres, agradece al universo, mental o verbalmente, los alimentos que vas a comer y la compañía, eso es muy importante, las personas con las que tienes la suerte de compartir la mesa. Repite esos agradecimientos cada vez que te sientes a comer, pero también antes, es decir, mientras los preparas. Debes agradecer tenerlos, haberlos podido comprar, saber cocinarlos y tener a tu disposición elementos para hacerlo. Cuanto más agradezcas, más magia generas en el acto de cocinar o comer, emites mejor vibración y fortaleces tu poder mágico.

Al asearte y vestirte: Toma conciencia de lo que haces, de tu cuerpo y de lo que haces con él. Agradece poder lavarlo e higienizarlo, poder vestirlo, etcétera. Debes dar las gracias por todo lo que tienes.

Al salir a la calle: Al respirar el primer aire del día, da las gracias. Haz lo mismo cuando veas los rayos del sol o cuando mires a las nubes, cuando caigan las gotas de agua de lluvia o los copos de nieve sobre ti. Formas parte del mundo, estás en él, por eso debes agradecer la interactividad con el ser vivo al que llamamos Tierra y con los elementos que la rodean.

Al conducir o caminar: Tanto si tienes coche como si te trasladas en el de un amigo que te lleva al trabajo, o como si acudes a cualquier lugar en transporte público o caminando, da las gracias. Gracias por tener vehículo, por tener un amigo que te lleve, por disponer de dinero para pagar todo eso, por tener salud y fortaleza para caminar. Insisto, hoy durante todo el día, cada vez que te muevas de un lugar a otro (no hace falta que lo hagas por casa), agradécelo.

Al realizar una actividad: Tanto si es para ir a trabajar, como para acudir a una fiesta, para estudiar o reunirte con alguien, incluso si es para pagar una factura. No importa lo que hagas. Cada vez que estés a punto de emprender una actividad da gracias y repítelas de nuevo al finalizarla.

Al estar con otras personas: ¿Te imaginas ser el único habitante de una isla desierta? Sería terrible, nadie con quien hablar, compartir... Estás rodeado de personas en la calle, en las tiendas, en el trabajo, en el gimnasio, en el transporte público. Es cierto que no nos relacionamos igual con todas, pero sí que debemos fomentar vínculos mágicos y energéticos con algunas. Una mirada limpia, una sonrisa, una charla amigable o un gracias por todo es una potente fuerza mágica que debemos usar. Por eso cada vez que estés en compañía —no te digo ya si es íntima o afectiva—, debes darle las gracias a la vida por permitirte esa relación. Al tiempo, compórtate con esa persona (por mal que te caiga) con gratitud. Recuerda que poner mala cara o utilizar el desprecio como forma de acción sólo te traerá desgracias y mal rollo. Así pues, no vale la pena.

Gracias por las carencias y la adversidad

¿Pensabas librarte de lo adverso o negativo? Sería un error hacerlo. En la magia hay algo que es capital: un problema no es un problema sino una oportunidad para generar confianza, estrategia y resolución. En sí, es una posibilidad de aprendizaje.

Está claro que a todos nos gustaría vivir mejor, tener más cosas, más dinero... ¿Acaso no crees que vayas a conseguirlo? Claro que sí, lo tendrás mágicamente, pero antes debes asumir que careces de ellos. En este caso, no se trata de darle gracias a las desgracias, sino de agradecer las vicisitudes por las que nos hace pasar la vida para aprender y experimentar.

Fíjate en un detalle y lo entenderás en seguida. Tropiezas, te caes y te haces daño en el pie. En vez de dar las gracias por poder levantarte o agradecer no haberte hecho más daño, ¿qué haces? Sí, yo también hacía lo mismo: gritar, quejarme, culpabilizar, maldecir, etcétera. La queja sólo sirve para que lancemos energía desfavorable a nuestro entorno, además fomenta la aparición de emociones negativas, nos pone de mal humor y nos aleja de la perspectiva por lo bueno. Está claro que a nadie le gusta tener un accidente, caerse, hacerse daño o padecer un disgusto o bronca. Pero si cada vez que nos ocurre algo malo, en vez de cocinarnos en nuestro jugo de maldades escapáramos de él, seríamos más felices.

En el capítulo «Día mágico de la adversidad» descubrirás cómo contrarrestar las fuerzas negativas para volverlas a nuestro favor y cómo debemos enfrentarnos a ellas utilizando desde la gratitud hasta la sonrisa. En el día de hoy sólo quiero que cada vez que tengas un contratiempo, una adversidad o un problema te limites a darte cuenta de ello, y que en vez de enfadarte o molestarte digas «gracias por permitirme tomar conciencia».

Ésta es una de las frases y actitudes que deberían formar parte de tu naturalidad y del día a día. Evita los enfados, la tensión emocional, las malas caras, las palabras obscenas y ofensivas. Ante lo malo, adverso o conflictivo, dale gracias a la vida por

evitar que las cosas vayan a más, y dale gracias a la existencia y al universo por permitirte tomar conciencia de eso que ha ocurrido. Al hacerlo estás positivando una adversidad, la estás cambiando mágicamente. La despojas del miedo. No hay nada peor que tener miedo al pensar en lo nefasto. Al contrario, reflexionar sobre eso nos hace más fuertes y nos permite encararlo con más seguridad.

Actividad mágica 3: gratitud nocturna

El que da no debe volver a acordarse, pero el que recibe nunca debe olvidar.

MÁXIMA HEBREA

Por si no te ha parecido suficiente todo el acto de agradecimiento de hoy, vamos a terminar el día en la cama con un nuevo acto de gratitud.

1. Cuando estés en la cama a oscuras, toma conciencia de tu cuerpo y del lugar en el que estás. Sí, estás en una cama, qué suerte tenerla, ¿no? Da las gracias por ella.
2. Tu cama tiene un mullido o duro colchón (eso ya no es magia, sino preferencia por dormir de una u otra forma) sobre el que descansas y pasas de promedio una tercera parte del día. Da las gracias.
3. En tu cama hay ropa, es decir, tienes un pijama o camisón que ponerte, o más de uno; tienes sábanas, manta o funda nórdica, etcétera. Bien, pues es una suerte, porque dispones de algo que conforta tu descanso y tus sueños. Da las gracias.
4. Ahora piensa en el dormitorio ¿Te has dado cuenta de que dispones de uno? Sí, es una habitación que te resguarda del frío o del calor y de las inclemencias del tiempo. Que te permite mantener tu intimidad y gozar de un descanso. Da las gracias.

A partir de hoy y siempre que puedas y te acuerdes —ya sabes que cuanto más lo hagas mejor será para ti pues más fuerte será tu magia—, cuando te metas en la cama estírate y bosteza, para relajarte y quedarte muy a gusto. Y justo en ese momento di «gracias por esta cama en la que voy a dormir». Es muy fácil hacerlo, no cuesta trabajo y todo son ventajas, pues tomas conciencia de lo que tienes, le das las gracias al mundo, valoras el lugar en el que descansarás y te acuestas con una actitud mágica positiva. ¿Cómo no hacerlo?

DÍA DE LAS POSIBILIDADES

Somos el producto de nuestros pensamientos. Lo que viene de dentro nos construye. Si solamente creamos amarguras, rencores y negaciones, nuestra vida será una casa siempre en ruinas. Si por el contrario somos creadores de amor, alegrías y certezas, nuestra casa será una construcción bella y sólida, rodeada de flores y árboles frondosos.

FRANCESCO A. BLANCERI

¿Hay algo mejor que un día en el que todo es posible? Seguro que no, y posiblemente si lo pensaras más todos tus días podrían llegar a ser así. Si de verdad quieres comenzar a actuar en la magia y adquirir toda la fuerza que nos entrega a diario la vida y el universo, hay algo que debes comenzar a cambiar: la incertidumbre y la actitud.

Nada nos quita más poder que la duda y la incertidumbre. ¿Recuerdas tu infancia? Es cierto que en aquel tiempo teníamos temores, dudas, pero la inconsciencia por una parte, el desconocimiento por otro y en especial el no saber, o mejor dicho, no creer que las cosas no se podían alcanzar, nos mantenía vivos y seguros. Al paso de los años nuestra fuerza mágica, la que un día tuvimos porque éramos niños, ha ido desapareciendo. Debemos recuperar el espíritu del niño interior que un día colocamos en estado de aletargamiento pero que sigue ahí, junto a nosotros.

La magia, la auténtica magia de poder alcanzar los sueños, las ideas, no siempre entiende de lógica, pero de lo que sí parece entender es de actitud y fuerza interior. Da igual que lo llares fe que convencimiento. Cuando algo muy fuerte está en tu interior, cuando hay deseo de verdad, cuando la ilusión puede más que el qué dirán, qué pensarán o qué harán, todo fluye con más libertad.

Es cierto, la vida no deja de ponernos trabas y obstáculos... ¿La vida? ¿No será que caminamos por el sendero de los obstáculos yendo nosotros a su encuentro en vez de al revés? Es evidente que hay cosas que cuestan, que parecen inalcanzables o que se escapan de entre nuestros dedos. Ahora bien, debemos distinguir entre lo que no podemos abarcar por un motivo real y empírico de aquello otro que no parece que podamos alcanzar por culpa de nuestra poca fe, poco convencimiento, o incluso te diría que por culpa de nuestros muchos miedos.

Tú lo puedes todo

Sí, de verdad, debes creerme. Tú puedes alcanzar lo que quieras: sólo debes desearlo, sólo debes reconvertirte en ese niño o niña interior al que no le importaban los convencionalismos. Ese niño que no se dejaba llevar por sus egos limitantes, labrados al paso de los años y que en definitiva lo único que han hecho es moldear nuestra mente y nuestra capacidad mágica en negativo. Como asegura el conferenciante y escritor especializado en temas de autoayuda Wayne Dyer, «tú puedes hacer lo que te propongas. Eres fuerte y capaz. No eres frágil ni quebradizo. Al postergar para un momento futuro lo que quisieras hacer ahora te entregas al escapismo, a la autoduda, y lo que es peor aún, al autoengaño».

Por mucho que sigas las directrices que te explico en los capítulos relativos a pedir los deseos, hay algo que está en la base y que debe optimizarse para que un deseo pensado, escrito, invocado y proyectado pueda cumplirse: la veracidad y el convencimiento.

A lo largo de mi vida he encontrado decenas de personas que carecían de fe, no en los dioses o en las religiones, sino en sí mismos. Durante mi etapa de directora de agencia bancaria, tuve ocasión de hablar con cientos de clientes, y es curioso, ahora que lo pienso y miro hacia atrás, estaban haciendo magia. Lástima que algunos la hicieran de esa que llaman negativa o negra. Me explico:

Cuando venía alguien para solicitar un préstamo porque había visto la casa de su vida, es decir, la que sería una segunda residencia, con su parcelita de campo y sus vistas al mar o la montaña, según fuera, traía un brillo en los ojos. Podría decirse que tenía un sueño, una motivación casi mágica que daba fuerza a sus deseos. Es cierto que luego, cuando muchas veces les decía que no podía hacer nada por ellos ya que la institución bancaria no les podía conceder el préstamo que solicitaban, su mirada cambiaba. Sin embargo, los había que no cejaban en su empeño, y mi negativa (bueno, no la mía, sino la de la entidad que yo representaba) no impedía que renunciaran a su sueño. Eran personas mágicas y estaban manteniendo una actitud mágica. Incluso cuando te contaban sus objetivos podían contagiarte, exudaban vitalidad, creatividad, ganas de vivir. Eran una delicia.

En cambio, justo al otro lado, estaban los que sin saberlo hacían magia negra. Eran personas con problemas que veían la vida desde un ángulo triste, y claro, las cosas les salían mal. Acudían a pedir préstamos, pero no hipotecarios sino personales, para pagar averías, roturas, accidentes o deudas contraídas sin ton ni son. Por supuesto, entre éstos también los había que vivían muy bien, despreocupados y sin respeto por nada ni por nadie y cinco días después de haber cobrado la nómina no tenían ni un céntimo y el motivo de su petición era para poder pagar el cole de los niños. Sí, no podían pagar el cole de sus hijos pero se habían pasado un fin de semana en Disneylandia o esquiendo o haciendo compras innecesarias. Y luego, claro, se quejaban.

Durante años he visto a diario esas dos actitudes. Las dos influyen mágicamente, pero lo que está claro es que los primeros, gracias a su capacidad de ilusionarse, de creer en ellos y sus virtudes, gracias a tener una fuerte convicción por lo que desean, son los que obtienen más y mejores resultados cuando practican la magia. Los otros casi nunca la practican, y cuando lo hacen no les suele salir bien. Entonces dicen: «Esto no funciona y además es una tontería.»

Tú lo puedes todo porque eres una persona mágica, tú eres la magia, y si tienes fe en ti, convencimiento de poder salir adelante, fuerza interior para que tus deseos o sueños se cumplan y ganas de experimentar todo eso, la magia se te abrirá de par en par.

La magia de lo que dices, piensas y haces

La magia está en todas partes, para bien y para mal, por eso debemos tener mucho cuidado con lo que pensamos, decimos o hacemos. No somos conscientes, pero un pensamiento negativo, de tesón, odio, rencor, aburrimiento, duda, incertidumbre o simplemente pesimismo tiene una gran fuerza mágica. Los pensamientos negativos que luego terminamos traduciendo en órdenes inconscientes y en frases como «no sé», «no puedo», «no soy capaz», «no tengo...», etcétera, se transforman en losas mágicas. Por una parte atacan a nuestras emociones y hacen que nuestra vida sea gris en lugar de multicolor. ¿Te imaginas cómo puede ser de duro un día para alguien que nada más levantarse dice: «seguro que hoy será un mal día»? Está fabricando su propio destino, se encamina hacia una jornada de desastre. Quizá no haga nada, tal vez ni tan siquiera salga a la calle, pero seguro que vivirá un mal día. Su mente, su receptividad emocional y, por supuesto, su emanación mágica va en ese sentido.

Volviendo a Wayne Dyer, en sus conferencias él siempre asegura algo esencial: «Somos aquello en lo que creemos.» Tú eres quien determina lo que vales sin necesidad de dar explicaciones a nadie. Y tu propio valor, que es un hecho en sí, no tiene nada que ver con tu comportamiento ni con tus sentimientos.

La gente siempre le echa la culpa a sus circunstancias por lo que es. Yo no creo en las circunstancias. La gente a la que le va bien en la vida es la gente que va en busca de las circunstancias que quieren, y si no las encuentran, se las hacen, se las fabrican.

Pensar en negativo, quejarnos o molestarnos no sirve para nada. Sólo para perjudicarnos tanto a nosotros como a los que nos rodean. El mal humor es una herramienta mágica, pero de magia nefasta. Por eso creo que debes vigilar muy bien lo que piensas, lo que dices y lo que haces intentando buscar siempre la armonía, lo bueno, lo positivo, la risa, el buen ambiente. Sólo así lograrás crear una magia positiva que te ayude a lograr grandes cosas.

Recuerda el relato del halcón y el pollo. No quiero insistir en la cuestión, pero es cierto, a veces nos limitamos de forma exagerada, creemos que no podemos, que no sabemos, que no estamos capacitados. Esos lastres deben desaparecer de tu vida si de verdad deseas que la magia, tu magia, se pueda realizar. Así pues, toma nota: tú lo puedes todo. Sólo hace falta que te convenzas, que te pongas manos a la obra y que hagas que tu energía interior fluya en esa dirección.

Además de con palabras y pensamientos erróneos somos nosotros mismos los que muchas veces generamos barreras allí donde antes no había nada. ¿Cómo derribarlas? Cambiando la actitud. Si siempre haces lo mismo, siempre tendrás los mismos resultados. Si siempre dices o piensas lo mismo, siempre tendrás las mismas sensaciones y vivencias y perderás la capacidad y la oportunidad de mejorar y vivir de otra forma. Reconozco que el cambio no es fácil, pero se puede intentar.

Está claro que debemos mantener una cierta objetividad y rigurosidad en lo que hacemos, pero el llamado sentido común a veces se confunde con el qué dirán, el qué harán o el qué pensarán si yo cambio. En más ocasiones de lo que sería deseable, por no molestar, por no enfrentarnos o por no querer dar explicaciones, perdemos oportunidades de oro para encauzar nuestra vida hacia otras direcciones. Haciendo eso levantamos barreras que luego no sabemos cómo sortear.

Pero hay más, cometemos el error de dar las cosas por sentadas y eso hace mella en nuestra fuerza mágica. Al aceptar lo establecido (recuerda que la magia es cambiarlo) no investigamos, no innovamos, no deseamos y acabamos por caer en el hábito, cuando no en la rutina o el tedio y en el «ir tirando», en vez de «ir generando». Desde luego, si ninguno de nuestros antepasados se hubiera planteado que podía ir más allá de donde estaba asentada su tribu, el *homo sapiens* todavía viviría en África y tú y yo no estaríamos compartiendo este instante mágico de lectura. ¿Cómo cambiar todo eso? Por supuesto con deseos, pero también con la actitud ante el mundo, no dejándonos llevar por lo de siempre; ésa también es una fuerza mágica.

Por circunstancias que ahora no vienen a cuento, estuve viviendo durante casi un año en Nueva York, una ciudad enorme llena de coches y de conductores que trabajan como chóferes o como taxistas. Tardé tiempo en enterarme, pero un día supe que entre los chóferes se decía que los conductores de coches públicos de la ciudad se dividían entre los patos y las águilas. Unos, los patos, eran los que siempre chillaban, se peleaban y generaban problemas y mal ambiente por mucho que hicieran bien su trabajo. Los otros fluían, no daban problemas, actuaban con serenidad y generaban muy buen rollo, eran las águilas. Una amiga me contó una historia que alude precisamente a eso y a la fuerza que puede llegar a tener la ley de la atracción cuando la magia personal se vincula con la actitud adecuada.

Según mi amiga, un día una ejecutiva de cuentas de una importante compañía financiera salió del hotel en el que había pasado el fin de semana asistiendo a una convención y tenía que ir al aeropuerto. Frente al hotel había muchos taxis. Se le acercó un hombre vestido muy pulcramente, con camisa blanca, corbata, pantalones negros bien planchados y, con suma educación, le ofreció un taxi. Ella lo siguió, confiada de que aquel hombre era alguien del personal del hotel que se dedicaba a acompañar a los clientes al taxi.

Cuando llegaron al coche, vio que en apariencia era como los demás, pero sólo en apariencia, pues estaba especialmente limpio, brillante, tanto que, sin serlo, parecía nuevo. El hombre le abrió la puerta trasera para que subiera al coche. Acto seguido, le entregó un folio plastificado donde leyó: «Yo soy Willy, su chófer. Mientras pongo su maleta en el portaequipajes, me gustaría que lea mi misión.»

La ejecutiva se quedó extrañada, y comprobó que efectivamente Willy guardaba su equipaje en el maletero, así que, mientras disfrutaba del agradable aroma a nuevo que perfumaba el interior del vehículo, se puso a leer el folio que le había entregado: «Misión de Willy: Hacer llegar a mis clientes a su destino final de la manera más rápida, segura y económica posible brindándole un ambiente amigable.»

La chica pensó que aquello era un poco raro. Era la primera vez que un taxista se comportaba así. Imaginó que era nuevo en el oficio, llevaba poco en el mundo del taxi y todavía no se había quemado a causa de su profesión.

Willy subió al taxi y mientras se acomodaba le preguntó a la chica si le apetecía tomar un café. «Tengo unos termos con café normal y descafeinado.» La verdad es que a ella no le apetecía, pero además le pareció extraño que le ofrecieran café en un taxi, y como pensó que el hombre bromeaba le dijo que prefería un refresco. Willy sonrió y dijo: «No hay problema» y señaló a su derecha una nevera. ¡Sí, la tenía!, con coca-cola, con y sin cafeína, agua y zumos de naranja y piña. La ejecutiva alucinaba y casi tartamudeando le dijo: «Tomaré la coca-cola sin cafeína.»

El conductor le entregó una lata de la bebida y acto seguido le dijo: «Si desea usted algo para leer durante el trayecto tengo el...», y enumeró hasta cinco diarios diferentes. La ejecutiva se lo agradeció pero declinó el ofrecimiento. Al comenzar el viaje, Willy le pasó a la chica otro cartón plastificado: «Éstas son las emisoras de radio disponibles y la lista de canciones que tengo grabadas, si quiere escuchar música», y por si ello fuera poco, el taxista le dijo que tenía el aire acondicionado conectado y preguntó a su pasajera si la temperatura le parecía adecuada.

Seguían avanzando cuando Willy le dijo cuál sería la mejor ruta para llegar al aeropuerto, aunque dejó en sus manos elegir otra. La ejecutiva aceptó la propuesta del conductor y se puso a pensar que estaba en un taxi limpio y pulcro, tanto como su conductor, escuchando una música de su gusto, con una temperatura perfecta,

disfrutando de un refresco y rumbo a su destino por un camino que sería rápido y por lo tanto más barato. «Si todos los taxistas fueran así...», se dijo, y eso fue lo que la decidió a hablar con su conductor:

—Sabes, Willy, das muy buen servicio. ¿Hace mucho que te dedicas al taxi?

Willy sonrió a través del espejo retrovisor.

—Bueno, no siempre he sido así. De hecho, solamente los dos últimos años. Mis primeros cinco fueron diferentes. Gasté la mayor parte del tiempo quejándome del tráfico, de la temperatura, del ambiente. Vamos, que era como la gran mayoría de taxistas. Mi trabajo era una tortura y no veía la hora de terminar el servicio.

—¿Qué hizo que cambiases?

—Un día que estaba muy triste y cansado oí por la radio a un hombre que había escrito un libro y que decía que las cosas se podían cambiar como por arte de magia, pero que para eso uno se lo tenía que creer primero. Aquel hombre decía que si tú te levantas por la mañana esperando tener un mal día, seguro que lo tendrás; muy rara vez no se cumplirá. Él decía: «Deja de quejarte, no seas un pato, sé un águila. Los patos sólo hacen ruido y se quejan, las águilas se elevan por encima del grupo. Hoy es el día de las posibilidades, hoy puedes comenzar a cambiar tu vida.»

—¿No es una comparación un tanto extraña?

—Bueno, a los taxistas de Nueva York se nos dice de todo, y en parte ese hombre tenía razón. De la misma forma que se cuenta que nosotros somos las tortugas y los conductores de limusinas las liebres, o que somos los patos y ellos las águilas, también se dice que nosotros vivimos amargados y llenos de problemas, generando tensión en los pasajeros mientras que los conductores de limusinas suelen dar muy buen ambiente.

—¿Te identificaste con las palabras del hombre que hablaba por radio y decidiste cambiar?

—Sí, porque realmente yo hacía lo que ese escritor decía. Era como un pato ruidoso que sólo se quejaba y no disfrutaba de su trabajo, así que miré alrededor, a los otros taxis y sus chóferes... los taxis estaban sucios, los chóferes no eran amigables y los clientes no estaban contentos. Entonces decidí hacer algunos cambios. Cuando mis clientes respondieron favorablemente, hice más cambios.

—¿Qué notaste?

—Primero me sentí mucho mejor a partir de que me convertí en águila y tomé conciencia de que no era como los otros. No fue fácil, porque algunos compañeros taxistas insistían en recordarme que yo conducía un taxi y no una limusina y que daba servicios que no tenían que ver con este tipo de coche, pero no les hice caso. No podía hacerlo, estaba contento, feliz, a gusto, y encima ganaba el doble.

—Y ahora debes de estar mucho mejor, ¿no?

—He vuelto a duplicar mis ingresos y habitualmente ya no estoy en las calles, sino que mis clientes me llaman directamente al móvil. Su caso ha sido una excepción, ya que acababa de dejar a un pasajero en el hotel y he pensado que sería bueno hacer otra

carrera, por eso me he ofrecido a llevarla.

—¿Qué dicen tus compañeros taxistas al verte convertido en águila?

—Algunos dicen que pierdo el tiempo y que a la larga perderé dinero, otros que soy un engreído, pues conduzco un taxi como si fuera una limusina y a la vista está que no lo es.

—¿Nadie ha seguido tu ejemplo?

—Sólo dos, pero siguen como antes. ¿Sabe por qué?

—No.

—Porque adecentaron su taxi, pusieron bebidas, diarios e incluso uno de ellos wifi, pero no cambiaron lo más importante: su actitud. Eran patos vestidos de águila, pero seguían siendo patos.

En la magia, como en la historia del taxista, las cosas funcionan de forma muy parecida. Todos tenemos a nuestro alcance un cambio en las posibilidades, por eso no basta con crear un diario mágico, leer un libro como éste o hacer una lista de los deseos. Debes cambiar la actitud, creer en ti, ser capaz de verbalizar tus deseos, pero sobre todo ser capaz de confiar en ellos, en la fuerza mágica que hay en ti. Si lo haces, nada tendrá límites, ya lo verás. Por eso insisto, te digan lo que te digan, recuerda: tú lo puedes todo, y hoy, como cualquier día, es el día de las posibilidades mágicas, todo depende de tu actitud.

Actividad mágica 4: el cambio imposible

Algunos cambios parecen negativos en la superficie, pero pronto te podrás dar cuenta de que se está creando un espacio en tu vida para que algo nuevo emerja.

ECKHART TOLLE

Creo que lo mejor para que te des cuenta de hasta dónde puede llegar el poder y la fuerza de la magia es que lleves a cabo una pequeña actividad mágica muy sencilla, aunque te diría que convincente. Se trata de que te des cuenta de que incluso a lo que parece imposible de cambiar se le puede dar la vuelta en un solo día.

Para este ejercicio quiero que trabajes con algo denominado «cuadro mental». Es algo sencillo y muy efectivo que puede servirte incluso para otros menesteres.

El cuadro mental se sustenta en enmarcar primero lo que no se desea, la situación imposible, para luego ver que sí es posible cambiarla. Haciendo esa actividad de visualización y proyección mágica estás enviando casi sin pretenderlo una orden de cambio al destino.

1. Acomódate en la cama, tumbado boca arriba. Deja el cuerpo suelto, flojo, relajado.
2. Quiero que pienses en una situación que crees que no puedes cambiar, en algo imposible. Debe ser una situación que te afecte. Si tu equipo favorito va el último en la liga, no podemos hacer que pase a ser el primero y se convierta en campeón. Debe ser algo pequeño.
3. Debes escoger una imagen para ese imposible. Cuando la tengas, imagina que la insertas en un cuadro que tiene un marco negro.
4. Entonces piensa: «Esto es lo imposible y es lo que quiero evitar.»
5. Poco a poco tiñe de negro toda la imagen, como en el cine, un fundido a negro hasta que desaparezca totalmente.
6. Mientras fundes a negro piensa: «Nada es imposible.»
7. Pasados unos segundos, imagina la imagen contraria, es decir, aquella que represente lo que deseas, y como en el caso anterior rodéala de un marco, pero en este caso blanco.
8. A continuación tíñelo todo de blanco hasta que la imagen desaparezca y piensa: «Todo es posible.»

Este ejercicio, que te aconsejo practiques de cuando en cuando, no sólo fomenta que cambies lo que a priori parece inalterable e imposible. Además, te ayudará a darte seguridad y bienestar interior.

DÍA DEL DIARIO MÁGICO

Si lo sientes, escríbelo, y si lo deseas, anótalo. Estamos aquí para expresar y compartir nuestros dones creativos, para dar y recibir amor; para ser felices.

STEVE PAVLINA

Mira por dónde, hoy no vas a trabajar mucho, al menos en los aspectos de la petición de deseos mágicos, aunque sí en la de agradecimiento. Recuerda que debes automatizar el máximo de procesos de agradecimiento siguiendo las pautas que vimos en el capítulo anterior.

Hoy vas a crear una herramienta esencial. Casi te diría que la vas a gestar, dado que el diario mágico es algo que se comienza un día pero que no se termina jamás, puesto que siempre hay cosas que desear.

Siempre se ha dicho que la magia carece de soporte, puesto que es algo que nace en la mente y desde ella y a través de nuestras actitudes se perpetúa fluctuando por el mundo. Dicho así suena a algo extraño y lejano, y no, la magia es algo que está mucho más cerca. La magia es intención, gesto, voz, mirada, actitud y... escritura.

En muchas culturas, entre la de los druidas, sin ir más lejos —ellos eran los magos y sacerdotes de los celtas—, la magia escrita estuvo prohibida durante mucho tiempo. Los druidas (Panorámix, del famoso cómic de Astérix y Obélix era uno de ellos) aseguraban que el conocimiento mágico sólo debía pasar de boca de druida a oreja de druida y jamás ser escrito o grabado en un papel. ¡Si supieran que estamos a punto de hablar de un diario mágico que encima puede escribirse en un ordenador, se volverían locos!

Es verdad que la magia siempre ha estado protegida de ojos ajenos, cuando no velada. No es menos cierto que con el paso del tiempo los grandes magos han legado a la humanidad sus conocimientos a través de distintas obras, muchas de ellas escritas en clave, pero lo relevante es que en muchas ocasiones sus textos manifestaban intenciones, sensaciones o progresos mágicos. Otras veces convertían sus palabras en magistrales tratados de artes mágicas.

En mi caso te propongo algo mucho más sencillo a la par que efectivo. Es bueno pensar y mantener ideas y deseos en la cabeza, pero es mucho más bueno poder escribirlos y releerlos de vez en cuando. Al hacer eso no sólo dejamos constancia de lo

que pretendemos o deseamos, también nos obligamos a pensar en ello y le damos más fuerza mágica a nuestras intenciones. Para todo eso necesitarás lo que yo llamo diario mágico. Pero a diferencia de los complejos diarios mágicos de los magos tradicionales, el tuyo no estará plagado de fórmulas o invocaciones ni de ingredientes secretos. ¡Tú no necesitas elementos secretos ni extraños! ¿Sabes por qué? Porque están en tu interior, en lo que haces, piensas y dices. ¿No te parece una gran ventaja? No, en tu diario no anotarás cosas extrañas, sino directas, claras y efectivas.

Así pues, el día de hoy lo vamos a dedicar a trabajar en ese elemento mágico que, si puedes, debes elaborar con mimo, cariño y de una forma que te resulte mágica, pero sobre todo práctica. Cuando me refiero a mágica quiero decir que vas a fabricar una herramienta que debe ser especial. No es serio ni riguroso con el respeto que se merece la magia del universo que andes con hojas de post-it o trozos de folios o servilletas anotando las cosas de forma desorganizada. Es verdad que en un momento determinado puedes hacer una anotación en donde quieras, pero tu diario mágico debe ser algo más potente, algo que tenga tu esencia y del que sentirse orgulloso.

Te dejo escoger el formato tradicional, es decir, el de una libreta de notas o el más moderno a través de cualquier aplicación informática o de las muchas que encontrarás para una tableta, ordenador o smartphone. En este sentido, casi te recomendaría aquel soporte que sea más ligero y fácil de trasladar por si quieres cargar con tu diario y revisarlo estés donde estés sin levantar sospechas... Tú eliges, pero debe ser algo personalizado, por eso hay quienes prefieren que su diario sea de papel y se compran una agenda o dietario e incluso una libreta.

La personalización del diario

La verdad, llámame romántica si quieres, pero lo que se escribe a mano con la tinta de un rotulador o bolígrafo y haciendo un movimiento físico de caligrafía me parece más personal que teclear palabras en un soporte electrónico, pero no por ello me voy a poner quisquillosa. Haz lo que quieras, pero hazlo personalizado, es tuyo, sólo tuyo y de nadie más. Cuanto más tuyo sea, más fuerza poseerá como herramientas mágica.

Tanto si vas a trabajar en soporte digital como en papel piensa en una portada para tu diario, puede ser una fotografía, un dibujo o algo que nada más verlo te haga sentir bien. Piensa que el diario mágico no es un cuadernillo de deberes de la escuela (aunque a veces se le puede parecer), es una herramienta tuya, para ti y elaborada por ti. Insisto: cuanto más personalizada sea, más de tu esencia y tu magia tendrá.

La portada puede poner lo que tú quieras, desde «Cuaderno de los deseos» hasta «Diario mágico» o cualquier otra cosa, e incluso no poner nada. La clave es que cuando la veas sepas qué es y que te haga sentir bien y te condicione positivamente para que

seas consciente de que con esa herramienta tú haces magia y tienes el don o el poder de cambiar cosas.

De cara a personalizar, es importante que incluyas tantos elementos como quieras que te den un sello personal. Si trabajas en soporte digital puedes incluir en tus páginas imágenes evocativas de aquello que quieres lograr o de las personas con las que vas a contar. Si el diario es en papel también puedes dibujar símbolos o incorporar las mismas imágenes pegadas a las hojas. Haz lo que quieras, pero personalízalo conforme lo vayas elaborando.

La distribución del diario

Además de la portada personalizada, el diario se compondrá de varios apartados en los que debes mantener un orden. Puedes cambiar el tipo y el color de letra, hacer las anotaciones como te plazca, pero los apartados de tu diario deben ser éstos:

Bloque 1 — Los nuevos deseos

Está claro, aquí dispondrás tus deseos a medida que se te ocurran. Es el apartado más activo del diario. Este bloque puede tener dos sectores, uno para titulares y otro para detallar las peticiones. El primero puede ser una serie de hojas en las que sencillamente escribirás la fecha y el título que le das a tu deseo sin más. Por ejemplo: «1 de enero de 2014 - Deseo más dinero». Como ves, el deseo en sí no clarifica nada, pero es un titular que te servirá para engrosar una lista de ellos.

El segundo bloque de los deseos (que puede ser un único apartado) debe contener la siguiente información:

- 1. Fecha de petición:** Así podrás mantener un seguimiento del paso de los días y verificar el trabajo realizado y la evolución.
- 2. Claves del día:** Este apartado es optativo, sólo debes incluirlo si el día que formulas el deseo es especial para ti. Puede que se trate de un día de la suerte, de un día de necesidad, del primer día del año, etcétera. Es bueno que le cuentes a la magia por qué pides las cosas un día y no otro. Eso sí, en este apartado debes ser escueto y escribir lo justo para que cuando lo releas no te despistes.
- 3. Titular de la petición:** Se parecería mucho a lo que has escrito en la lista de deseos, es decir, aquí sólo lanzas una intención, pero al escribirla ya has pensado en ella, la has verbalizado y, por tanto, ya le has dado el hálito mágico.
- 4. Imagen arquetípica:** La foto de un billete para temas de dinero; de tu pareja para el amor; de una persona que te agrada si todavía no es tu pareja, de un destino al que quieres ir o de un objeto que pretendes obtener será más que suficiente para este

apartado. Piensa que lo que buscamos es incluir una imagen-símbolo que con sólo verla ya nos dé la idea de qué pretendemos. Esta imagen puede acabar siendo un resumen muy sintético de lo que buscas con tu deseo, por tanto será de mucha utilidad cuando hagas tu magia de seguimiento. Dicho de otro modo, si en vez de pensar en todo el deseo ves la imagen, automáticamente tu magia se pone en marcha, tus emociones y vibraciones sintonizan con eso y tu fuerza mágica es mucho mayor. Además, imagina que has pedido dinero y has puesto la imagen de un billete. Cada vez que veas un billete como ése, en casa, en el trabajo, por la tele o en un establecimiento, sin pretenderlo estarás reforzando la actividad mágica mediante la fuerza del mimetismo.

5. **Merecimiento:** Nadie pide porque sí, tú tampoco. Tú pides porque te lo mereces, porque crees que tienes derecho a ese deseo. Por supuesto pides porque necesitas eso o porque lo quieres sin más ya que es importante para ti. Sea lo que sea que te haya llevado a la petición debes incluirlo aquí. Digamos que éstas son tus credenciales ante el universo, tus motivos por los cuales crees merecer eso que pides.
6. **Detalles de la petición:** Aquí te puedes extender todo cuanto quieras. Si antes has pedido dinero, ahora es el momento de matizar cuánto quieres, en qué plazo, de qué manera intentarás conseguirlo e incluso en qué piensas gastarlo. Recuerda: también cuando escribes estás generando acciones mágicas, puesto que para redactar este apartado antes has pensado, has reflexionado sobre lo que quieres, y al hacerlo ya has estado enviando la fuerza mágica a tu entorno, ya sea a través de pensamientos, de palabras, etcétera. No te cortes a la hora de detallar. No hace falta que todas las frases estén conectadas entre sí, esto no es una novela, es algo para que te ayude a que tu energía creativa y mágica fluya.
7. **Plazo de finalización:** Todo tiene un final, y cuando pides un deseo debes saber para cuándo lo quieres y, por extensión, cuándo terminas de reforzar las peticiones que te llevan hasta él. Anota en este apartado dicha fecha.

Con los puntos anteriores posees más que suficiente para trabajar tus deseos mágicos. Al tenerlo estructurado de esta forma, cuando quieras sólo tendrás que ir al apartado del deseo para tener toda la información de manera rápida. Pero, además, puede que conforme pasen los días notes avances (casi seguro que sí) y quieras apuntar matices a la petición. Estructurada de este modo todo será perfecto.

Hay otra cuestión esencial: imagina que tu petición no se cumple. Tener el deseo apuntado de esta forma te sirve para evaluar si lo pediste bien, si tus argumentos son los mismos para pedirlo otra vez o si, por otro lado, ya sea a través de otros deseos o no, la vida ya te ha traído parte de lo que pedías, de manera que no es preciso que sigas solicitando lo mismo.

Bloque 2 — Deseos cumplidos

A veces cometemos el error de no valorar lo que se nos da, por eso es imprescindible que anotes cada deseo que se cumpla y que apuntes también qué has sentido al recibir lo pedido.

En este apartado también deberías hacer una ficha, aunque mucho más sencilla que la destinada a peticiones. Bastará con que anotes el titular del deseo y lo que se ha cumplido. Puede que no sea exactamente lo que pediste, que haya llegado más de lo solicitado, menos o de otra forma. Sea lo que sea toma nota, hacerlo te hará más fuerte mágicamente, te servirá para que mantengas la fe en ti y en el poder de la magia y además actuará como un elemento motivacional cuando pidas otros deseos.

Recuerda, el destino no siempre nos da las cosas exactamente como las pedimos: tú pides más dinero y te aumentan el sueldo, pero tal vez te hagan un regalo, encuentres dinero, obtengas un trabajo mejor pagado. Pase lo que pase, para poder relacionar la petición con el resultado, anótalo.

Bloque 3 — La zona de gratitud

Sí, has leído bien. Dar las gracias es un acto de continuidad que no dejamos de hacer en todo momento, y con mucho más motivo cuando un deseo se cumple. En este apartado debes dar las gracias (redactando un texto sincero) por aquello que has obtenido. No estará de más que expliques también cómo te sientes.

Cuando hayas terminado de escribir la gratitud por el deseo concedido, debes cerrar los ojos, relajarte y repetir mentalmente las gracias por los dones logrados.

Como ves, el trabajo de hoy es fácil, pero ponte manos a la obra en cuanto hayas terminado de leer este capítulo. Comienza a elaborar tu diario. Piensa e imagina cómo quieres que sea, ve a una tienda a comprar una libreta, agenda, o lo que sea, diseña en el ordenador lo que buscas... Haz lo que quieras, pero trabaja.

Actividad mágica 5: aprender a pedir

Aprende a pedir lo que desees sabiendo que una vida vivida para el mañana nunca llega, una vida vivida para el ayer nunca cambia, pero una vida vivida para el presente está llena de asombro, misterio y la elección de ser felices para siempre momento a momento.

KIDDARD JACKSON

Todavía es pronto y puede que te dé la sensación de que aprender a pedir es algo que te queda un poco lejos y que tú no sabes o no eres capaz de hacerlo. Nada tan falso. Tu capacidad es la misma que tiene cualquier otra persona, y para que te des cuenta de ello vamos a realizar este sencillo ejercicio.

1. Cierra los ojos y piensa en un deseo muy simple: mañana vas a tener un día genial en el que todo será positivo y creativo.
2. Efectúa una serie de respiraciones pausadas experimentando que cada vez que el aire entra en tu organismo te sientes mejor y con más fuerza.
3. Piensa en cómo sería tener un buen día mañana. Deja que las imágenes vayan fluyendo en tu mente.
4. Repite mental y verbalmente: «quiero y tendré un buen día». Debes repetirlo diez veces sin dejar de ver las imágenes de lo que crees que será mañana para ti.
5. Abre los ojos y quédate con la sensación de que mañana será un día genial.

Ya está, así de fácil, así de efectivo, sin dudas, sin temores, sin cuestionar nada. Tú quieres y tú tendrás porque lo has pedido y lo has decidido. Así, con ese convencimiento, debes pedir todos tus deseos. En la lección de mañana seguirás descubriendo cómo pedir con efectividad.

DÍA DE APRENDER A PEDIR

Si sólo pides una cosa, una cosa recibirás, pero si pides el infinito, nada tendrás.

CAGLIOSTRO

Imagino que a estas alturas ya tienes preparado tu diario mágico. Quizá cuando lo diseñabas has pensado: «¿para qué quiero tanto espacio para escribir si al fin y al cabo es un deseo?». Puede que hayas pensado que cuando te decía que debías dejar un espacio notable para poder detallar tu deseo exageraba. Bueno, pues con la lectura de este capítulo creo que te quedará todo mucho más claro. Verás que no basta con pedir y ya está...

Tienes tu diario mágico, tu capacidad para visualizar lo que desees, para pedirlo en voz alta. Perfecto, pero ahí no acaba todo. Para que la magia funcione tiene que haber un motivo, una realidad y tienes que saber qué pides, desmenuzándolo al máximo para así solicitarlo de forma efectiva. Cuanto más detalles, mejor. Veamos cómo proceder paso a paso.

La magia de los deseos es tan poderosa que no conviene usarla a la ligera. Es cierto que te he dicho que puedes pedir lo que quieras. En efecto, eres libre de hacerlo, pero... ¿qué pasaría si por aquellas circunstancias del destino y a causa de un enfado tuvieras la mala suerte de pensar en algo negativo? ¿Te imaginas que sucediera? ¿Te has parado a pensar cómo te sentirías? A la hora de trabajar con tus deseos debes saber que seguir los impulsos no siempre es la mejor opción. Por eso la regla de oro es: cuando formules un deseo, dedícale tiempo y estúdialo para asegurarte unos buenos resultados.

Está claro que a todos nos gusta dejar volar nuestra imaginación, lo que es normal y forma parte de la naturaleza humana, pero una cosa es eso y otra bien distinta es sumergirnos en pensamientos que estén fuera de la realidad y que, evidentemente, nos llevarán a la frustración por la imposibilidad de concretarlos. Por ejemplo, imagina que tienes vértigo, que te sueles marear cuando subes a una atracción como la noria, y que además padeces de una cierta claustrofobia... ¿Tú crees que esas condiciones te empujarían a desear viajar más allá de la atmósfera? Desde luego, puedes desear convertirte en turista espacial, y estoy segura de que la vida y el destino te irían encauzando poco a poco para que lo lograses si de verdad lo trabajas mágicamente. Pero ¿qué pasaría si el destino te trajera ese deseo? ¿Podrías cumplirlo?

Cuando formulamos un deseo debemos evitar los impulsos. Un deseo lanzado sin meditar en él durante un tiempo prudencial será, probablemente, una ilusión que se perderá en el camino, pero si se cumple y no estamos preparados para recibirlo, le haremos un feo al entorno y al universo en el que vivimos; por tanto, nos estaremos negando a recibir, y eso puede actuar como una cortapisa a nuestra magia haciendo que dejemos de fluir con la misma intensidad y, en consecuencia, que renunciemos a lograr fácilmente deseos que son mucho más relevantes o trascendentes que viajar al espacio.

Teniendo en consideración lo dicho, éstas son las claves esenciales para que los dioses y diosas de la magia te escuchen y no estén apagados o fuera de cobertura cuando los llames a través de la línea mágica de los deseos.

1. Pide y no te cortes

La magia no tiene límite. Dentro de la lógica puedes pedir lo que quieras; otra cosa es que lo merezcas, que sea excesivo para ti o que estés preparado para recibirlo. Pero recuerda siempre la máxima: «Pedid y se os dará.»

Desde luego, la espontaneidad es vital en la magia, pero dado que cada deseo requiere que trabajemos mucho en él, y ese trabajo comienza en el preciso momento en que aparece en nuestra mente, pide únicamente aquello por lo que estés dispuesto a trabajar.

2. Busca el motivo

Cuando surja un deseo en tu vida, además de asumirlo deberás desmenuzarlo. Esto lo harás tal como te lo explico en el capítulo «Día de los deseos», cuando ya lo hayas escrito en titulares y te dispongas a redactarlo con detalle.

Desmenuzar quiere decir buscar un motivo que justifique el deseo. Los deseos mágicos no pueden ser caprichosos. Comprenderás que el destino y el universo tienen algo más que hacer que conseguir que tengas una tele nueva cuando dispones de una en la cocina, de otra en el salón y otra en el dormitorio, y en cambio hay quien tiene sólo una y se le ha averiado. Piensa que si tu deseo es que se acabe el hambre en el mundo, es posible que no lo consigas. En cambio, si deseas colaborar en una organización humanitaria que se dedique a los más necesitados, seguramente podrás dar curso a tus ideales.

3. Concreta al máximo

No digas «más dinero, mejor trabajo o un viaje bonito». Eso es no decir nada, es tanto como llamar por teléfono sin saber hablar. El deseo debe ser concreto; por ejemplo —aunque nos adentraremos al detalle en los capítulos correspondientes—: «Quiero irme de viaje a Estambul un fin de semana, con mi pareja, para desconectar, relajarme y regresar con energía renovada.» ¡Eso es concreción! Y todavía puedes ir más allá, detallando aspectos como «en un vuelo barato»,

«teniendo un precio de oferta», etcétera. Por supuesto no debes olvidar que todo deseo necesita de un plazo, y dentro de esa concreción sería bueno incluir si el viaje lo quieres hacer este verano, antes de dos meses, antes de final de año, etcétera.

¡Lo quiero para ayer!

Ese tipo de peticiones está muy bien cuando tienes una avería en el coche y recurras a ese taller cuyo eslogan es: «Lo imposible lo conseguimos de inmediato y para los milagros tardamos sólo un poco más», pero con los deseos las cosas funcionan de otra manera. Desde luego —aunque no es lo habitual— te puedes encontrar con deseos que se cumplen de forma casi inmediata, pero para todo lo demás hay que trabajar y trabajar.

De todas formas, para que no te desanimes, te cuento que poco después de ser despedida del banco en el que trabajaba viví un episodio mágico de gran inmediatez. Recuerdo que tras firmar el finiquito me di cuenta de que mi vida tenía que cambiar. Estaba en la calle, no tenía una acción clara que emprender y tampoco una ocupación. La suerte era que podía cobrar un subsidio de paro durante casi dos años y me había llevado una buena indemnización, pero tras hacer mis números para la «nueva vida» pensé: «necesito más dinero». Estuve dos días de «vacaciones», digo vacaciones porque decidí que me regalaría cuarenta y ocho horas libres antes de tomar ninguna decisión. Sin embargo, durante esos dos días estuve dándole vueltas a cómo debería enfocar mi economía a partir de aquel momento. Recuerdo que cada vez que pensaba en ello siempre me decía en voz alta: «tengo que ingresar más dinero».

Al parecer y sin pretenderlo ni saberlo, puse en marcha una acción mágica, y al tercer día de haber firmado el finiquito comenzaron a aparecer posibilidades de ingresos. Primero, una amiga contable me ofreció que la ayudase a llevar contabilidades desde casa, otra me comentó que en su empresa buscaban alguien de mi perfil para una sustitución, etcétera. Pensé que había tenido un golpe de suerte y que la vida, al fin y al cabo, no sería tan dura conmigo como yo creía.

En aquel momento yo no practicaba como ahora la magia que te explico en este libro, y claro, al pedir mal y de forma inconsciente, sin detallar qué quería y para qué, fueron apareciendo posibilidades de forma inconexa, pero surgieron casi de inmediato. ¿Por qué? Porque mi petición era real, intensa, surgía desde dentro. No pedía un deseo subjetivo ni carente de sentido. Cuando decía que necesitaba más dinero era algo real, porque no quería agotar mi subsidio de paro y estar sin trabajar. En ese caso la magia funcionó. La vida me trajo lo que necesitaba, aunque no lo que más me convenía, pero claro, yo sólo había pedido ganar más dinero...

Insisto: puedes lograrlo, ya lo verás, pero hay que trabajar, programar y saber que todo requiere su tiempo y dedicación. Pero también debes saber que si algo te afecta o preocupa de manera muy particular aquello que digas o comentes lanzándolo al destino tras un «quiero», «necesito» o «deseo» puede cumplirse. Ten cuidado.

Así que pon un plazo de tiempo, pues una vez ya sabes el deseo que quieres porque ya tienes el titular y lo has desmenuzado y por tanto le has estado dando sentido y sin darte cuenta pidiéndolo paso a paso, es muy importante que pongas una fecha de finalización. Motivos no faltan:

- Si no hay fecha, puedes estar esperando eternamente.
- Si no hay fecha, no trabajarás tu deseo con la misma intensidad.
- Si no hay fecha, tu deseo es inconcreto.

Está claro que para algunas cosas que son casi metafísicas poner fechas es complicado. Por ejemplo, a mí no se me ocurriría jamás decir que quiero tener una pareja como muy tarde para el 2 de noviembre de este año. ¿Te imaginas que el día 3 nadie ha llamado a la puerta de tu corazón? En serio, no podemos poner fechas para todo, y aunque abundaremos en el concepto del denominado «amor mágico», lo lógico no sería pedir una pareja, sino desear conocer a nuevas personas porque estás buscando el amor. Pero ya entraremos en ese apartado. Sigamos con el tiempo.

Debes marcar tiempos para asuntos efectivos y pragmáticos. Por ejemplo: deseo tener más ingresos el mes que viene; deseo encontrar una oferta que no pase de «XXXX» euros para el viaje a «XXXX» que compraré en mayo; deseo que la semana que viene esté resuelto mi problema laboral de «XXXXXXX» con «XXXXX».

No te preocupes, la lógica y la práctica te enseñarán a acotar y poner fechas. Y te digo que es muy bueno hacerlo porque, además de todos los aspectos energéticos que moverás y trabajarás hasta lograr tu deseo, tendrás una fecha de finalización en la que si no se ha cumplido el deseo deberás decidir entre abandonarlo por un tiempo para pasar a otra cosa (tras el oportuno agradecimiento al destino y al universo por haberte prestado atención, aunque no te ha concedido lo que pedías) y reemprender tu deseo después o para darlo por imposible. Aunque recuerda, nada es imposible, los acontecimientos a veces suceden de forma parecida a cómo lo habíamos deseado pero no exactamente igual.

No todos los deseos son iguales

Sí, sé que parece una redundancia, pero es necesario el matiz, ya que ver las diferencias nos será de gran ayuda en clave mágica. Debemos distinguir estos tipos:

1. Deseo trascendente

Mágicamente es el más auténtico de todos, ya que en esta modalidad la persona va más allá de lo que las normas sociales establecen. Su consecución puede suponer un cambio en la vida social, familiar, afectiva o laboral del individuo, pero tiene mucha y muy poderosa magia. Es un deseo que te transforma y que suele implicar un

cambio radical de vida. Llegar hasta él no suele ser fácil ya que implica romper ataduras, convencionalismos, asuntos que parecían perfectamente establecidos e inamovibles. Pero cuando se consigue ese deseo, cuando nos liberamos del cascarón que no nos deja obtenerlo, nos sentimos muy bien. Los deseos trascendentes suelen vincularse a los cambios de vida o de forma de vivir y acostumbran a suceder cuando la persona entra en la llamada crisis existencial. Cuando ello sucede no nos basta con cambiar de pareja, de casa, de trabajo, de círculo de amistades, de ciudad o incluso te diría que de forma de trabajo. Queremos un cambio global, pero es sabido que no todo se puede hacer a la vez.

Cuando tengas la necesidad de formular un deseo trascendente, quieres un poco de magia para superar el abandono de tu pareja o un poco de magia para divorciarte o para comenzar una nueva vida, es vital que sepas dónde y cómo llegar hasta las prioridades. No suele ser conveniente que en un breve lapso de tiempo dejemos la pareja, la casa, el trabajo, etcétera. Son demasiadas emociones, demasiadas sensaciones, y, o las gobernamos muy bien, asentando poco a poco cada una de ellas, o no podremos con todas a la vez. Por eso este tipo de deseo debe estructurarse bajo el prisma de la prioridad. Tienes que ser muy egoísta (en el buen sentido de la palabra) y pedir y pasar a la acción según puedas ir afrontando la situación.

2. Deseo necesario

Son casi tan intensos como los anteriores, ya que cuando se piden o ponen en marcha es por una causa muy potente. Aquí entraría el deseo de alejar a una persona de nuestra vida (ya hablaremos de los deseos negativos, de lo que no debes hacer) porque nos está haciendo daño, de encontrar una nueva fuente de ingresos porque la que tenemos no es suficiente, desear, por ejemplo, hallar una casa más barata, etcétera. El deseo de necesidad pretende solventar un problema que se ha producido o que puede llegar. Dicho de otro modo, o cambian las cosas o lo pasaremos mal. Son deseos vitales, y eso es lo que tienes que meterte en la cabeza cuando los pidas: los pides porque los necesitas de verdad.

3. Deseo continuista

No estás en crisis, no lo quieres cambiar todo en tu vida, pero necesitas mantener las cosas como están y mejorarlas. Estos deseos son los más gratificantes, ya que se suelen pedir sin presión, sin tensión y sin alteraciones emocionales, algo que sí podemos llegar a sufrir en los otros. Desde un punto de vista mágico, aunque tú, como yo, te lo mereces todo, éstos son los menos merecidos, es decir, que si trabajas con armonía y positividad además de agradecimiento la vida te traerá cosas buenas y mágicas, pero las asociadas con este tipo de deseos seguramente vendrán más lentamente o a través de otras situaciones.

4. Deseo ajeno

Veamos, lo diré claramente: aquí que cada cual aguante su vela. Los deseos son tuyos y para ti, no para los demás salvo que tú libremente lo decidas. Dicho de otro modo, tú puedes pedir mejoría de salud, de amor, de trabajo, de economía o de vida para una persona a la que quieras, claro que sí, faltaría más. Es tu energía la que usas, y puedes invertirla en lo que más te apetezca. Pero veamos el matiz: puedes pedir para los demás pero no por cuenta de los demás. Lo que no debes hacer es permitir que los otros te machaquen con su vida, con lo mal que les van las cosas (cuando en realidad no hacen nada por cambiarlas), con la mala suerte que tienen, cuando es todo cuestión de actitud. En esos casos a veces no nos damos cuenta y hacemos nuestras las penas y dolores de los otros, y al final comenzamos a pedir deseos para ellos sin caer en la cuenta de que no están haciendo nada por ellos mismos.

En conclusión: deseos para otros sí, pero cuando tú creas que merecen tu ayuda y no cuando lo que buscan es apoyarse en ti para evitar tener que caminar ellos. Lamentablemente hay mucha gente así. Y te diré más, la solidaridad es un valor mágico esencial e indispensable. De hecho, llegado el momento verás que descubriremos cómo hacer magia para otras personas que han perdido la fuerza, la suerte o el norte pese a que se esfuercen en buscarlo. Ahora bien, permitir que las sanguijuelas emocionales manejen nuestra fuerza mágica es inadmisibile.

Cuidado con los falsos deseos

Desde que deseamos algo hasta que lo logramos pueden pasar muchas cosas, y lo más seguro es que tengamos que trabajar, y mucho, hasta lograr comprobar la efectividad de la magia. Ahora bien, ¿habíamos pedido algo merecido y real o era todo un engaño?

Antes de pedir un deseo es necesario que te preguntes si aquello por lo que suspiras es realmente un auténtico deseo, o si, por el contrario, no se trata más que de un simple capricho. Si tu respuesta es la primera opción, deberías proseguir tu camino sabiendo que te encontrarás con dificultades, molestias e incluso posibles frustraciones, pues éstas son las reglas del juego mágico. En cambio, si resulta que te has dado cuenta de que es un capricho, abandónalo lo antes posible, no sin antes preguntarte por qué lo has confundido con un anhelo real. Si abandonas a tiempo, subirás puntos en magia, tu energía será más fuerte y te dará seguridad. Si sigues persiguiendo un espejismo puedes dar al traste con otros temas más interesantes.

El término «NO» es coercitivo, pero a veces hay que usarlo, y más cuando trabajamos con fuerzas tan poderosas como la magia. Por eso hay cosas que es mejor NO pedir.

Ya sabes qué es un deseo, sabes cómo debes trabajarlo para que vaya teniendo fuerza y empuje, sabes cómo desmenuzarlo y hasta sabes cuántos tipos de deseos hay, pero... NO es conveniente pedir según qué cosas. Toma nota:

NO desees el mal, no pidas jamás nada que pueda perjudicar a otras personas o que pueda ser reprochable. Sólo te traerá frustraciones, generará sobre ti unas leyes de atracción nefastas y te perjudicará en la obtención de tus verdaderos deseos.

NO formules deseos baldíos por pasar el tiempo o para ver qué sucede. La magia es mucho más importante que eso. Si quieres experimentar cocina, bricolaje o alpinismo, hazlo, pero no juegues con las fuerzas mágicas.

NO pidas por comparación, tú eres tú y los otros son como son. No formules deseos para equipararte a otros ni para tener su vida.

NO pidas si no tienes voluntad de conseguirlo, sea lo que sea. Hablar es fácil y escribir un deseo también, pero si no acompañas tus palabras de acción se convertirán en semillas vacías que jamás darán fruto, y lo que es peor, te harán gastar inútilmente la fuerza mágica y entorpecerá sus vibraciones.

NO acumules tus deseos. Aunque tengas varios en mente, aprende a pedir de uno en uno. Eso no significa que tengas que olvidarte de los demás, sino enfocar las energías en un objetivo y no desperdiciar tus fuerzas.

Actividad mágica 6: duermes en nunca jamás

Si la oportunidad no llama a la puerta, entonces construye tu propia puerta.

MILTON BERLE

Para concluir el día de hoy quiero que induzcas tus sueños, es decir, te pido creatividad, te pido que busques una isla desierta en la que pasar la noche. Por supuesto, te saldrá gratis porque será imaginaria, pero te será de mucha utilidad para cuando empieces a trabajar, como harás mañana con los santuarios.

1. Acude a tu cama con normalidad, a la hora de costumbre, y sigue tus «ritos habituales».
2. Cierra los ojos y disponte a dormir. Mientras lo haces debes imaginar que estás tú solo en una isla a la que acabas de llegar.
3. No pienses en qué comerás ni cómo saldrás de ahí. No pienses en los peligros —no tiene por qué haberlos—. Sólo quiero que imagines un espacio, que te veas en él, que sientas que estás ahí.
4. Cuando hayas determinado que, en efecto, estás en una isla desierta, quiero que busques un lugar para dormir. Puede ser en una gruta, en la playa, bajo un árbol. Da igual, sólo un lugar.
5. Cuando lo tengas, construye con lo que puedas una cabañita o algo parecido...

Lo normal, si tienes mucho sueño, es que no llegues ni al punto cuatro. Te dormirás antes y eso es perfecto, pero al menos ya has comenzado a crear un mundo, un lugar que está sólo en tu mente, al que has dado forma. Esta práctica te será de mucha utilidad

cuando debas trabajar en un templo mental o cuando tengas que imaginar cómo quieres que sean tus deseos. Así que disfruta de tu estancia en la isla y vuelve a ella cuando quieras.

DÍA DEL SANTUARIO

La magia requiere de cierta sacralización; dicho de otro modo, de un templo o espacio que separe lo puramente mundano o profano de lo que es sagrado. Todas las culturas han establecido patrones para remarcar esas zonas limítrofes entre la parte más embrutecida de aquella que no lo está tanto.

Por definición, un santuario es un lugar especial. Algunas culturas los han edificado bajo la forma de templos como pirámides, catedrales, mezquitas, etcétera. Otras han preferido acotar sus espacios místicos y mágicos con piedras, megalitos o sencillamente recluyéndolos a cuevas en cuyas paredes muchas veces pintaban figuras o símbolos de sus deidades. Los druidas, unos de mis místicos favoritos, no creían en la existencia de templos artificiales y trabajaban en los bosques. De hecho, el claro del bosque era su santuario y los troncos de sus árboles sagrados, como el roble, el tejo o el avellano, las columnas que delimitaban las zonas sagradas de las profanas.

Pero lo importante de un templo no suele estar sólo en lo que se ve, sino en lo que se percibe de él cuando uno está dentro, aunque también en lo que uno percibe en su templo mental, del que hablaré al final de este capítulo.

El templo físico nos sirve para disponer de un lugar íntimo que nos resulte cómodo y práctico para entablar contacto con nuestros dioses o con las fuerzas mágicas que queramos. En el caso de la magia que nos ocupa, el templo o santuario tiene la misma función que en el caso de otros cultos, religiones o actos mágicos: disponer de un punto emisor de nuestra energía vital y mágica para alcanzar nuestros deseos.

En tu caso tu magia es personal, intransferible y única, por tanto tu templo también debe serlo. No temas, no te voy a proponer que hagas reformas en casa ni que tires los muebles del salón para que montes un altar allí donde ahora está el sofá. Como verás todo va a ser mucho más sencillo, aunque sí vas a trabajar un poco en adecuar o tomar conciencia de un espacio singular desde el que trabajar tu fuerza mágica y tu energía.

Pero tu mente no es suficiente. Por supuesto que primero piensas tus deseos y luego los «extraes» de la mente para verbalizarlos o escribirlos en tu diario mágico, pero hay que ir más allá, a lo físico.

Cuando trabajes en magia, es decir, cuando pienses en tus deseos, cuando reflexiones sobre cómo lograrlos, cuando ejecutes acciones mágicas como actos de agradecimiento, escribir en tu diario, etcétera, debes tener un lugar que te aporte privacidad, comodidad y bienestar. Para empezar ya tienes uno: la cama, puesto que

cada día cuando te acuestes, desde la cama (un minisantuario) viajarás al templo que hay en tu mente para trabajar con tus ideas, sueños, etcétera. Pero la cama no es suficiente. Debes encontrar un lugar en tu casa que te resulte especial.

Desde luego el templo puede ser la cocina, pero también el váter. Y no es broma, hay personas que utilizan el baño como si fuera el centro de negocios o el parlamento de su micropaís personal. Esas personas —y conozco unas cuantas— utilizan el baño para relajarse, evadir su mente o incluso para concentrarse y tener ideas. Tal vez por eso desde ese lugar toman decisiones, elaboran proyectos, etcétera. Como ves, todo lugar puede ser bueno para «edificar» tu templo. No hace falta que siempre sea el mismo, pero la clave es que tengas privacidad, que te resulte cómodo, que te encuentres a gusto.

Tu templo puede ser el sofá, la mesa de la cocina, tu mesa de trabajo o incluso puede estar en el exterior; la ventaja es que con nuestra magia no tendrás que hacer extrañas ceremonias ni vestirme con túnicas exóticas ni nada de eso. Por tanto, mientras puedas estar sentado tranquilamente y con tu diario mágico cerca, es más que suficiente.

Una vez tengas elegido el lugar desde el que trabajarás, es muy importante que lo ajustes a tus necesidades de bienestar. La energía mágica se compone de muchísimas partículas, pero la clave son las que nos hacen sentir bien. Si nos perjudica emocionalmente el lugar desde el que estamos operando, las cosas no irán bien. Insisto, debes disponer de un espacio que te dé seguridad. Tu santuario debe tener una temperatura adecuada, una iluminación correcta, la que tú quieras (no hace falta que esté todo a oscuras y lleno de velas como si fuera la cueva de Merlín *el Encantador*), y un ambiente propicio.

En el terreno de los ambientes hay algo que va muy bien: el uso de incienso. Sí, ya sé que suena a esotérico, pero el incienso (o el ambientador doméstico que más te guste) es de gran ayuda para canalizar las emociones. Si cuando respiras percibes una fragancia o aroma que te hace sentir bien, todo irá mucho mejor. Y lo mismo es aplicable al oído. Es decir, si te gusta la música, no tienes por qué prescindir de ella.

La música nos relaja, nos ayuda a encauzar las ideas, favorece la concentración y al mismo tiempo es capaz de proporcionarnos creatividad y generar bienestar emocional. Es cierto, hay personas que no son capaces de concentrarse con la música, pero si no es tu caso, recurre a ella. Eso sí, intenta que sean piezas musicales instrumentales, ya que la letra de una canción te puede hacer divagar.

Bien, ya casi lo tenemos. Disponemos de un lugar, una estancia de la casa o del exterior, un ambiente agradable, una temperatura e iluminación correctas, quizá música, un poco de incienso... ¡Ya tienes tu santuario! Ése es tu lugar de poder, un poder mágico que sin darte cuenta irá creciendo conforme pasen los días y tu energía interactúe

contigo. Ahora, lo único que falta es que tomes conciencia de ello, que cuando acudas a ese lugar (aunque sea el baño) y lo hagas para trabajar en tu magia, asumas que estás en tu santuario, en tu zona de poder desde la que emitirás tus deseos y tu magia.

Por supuesto puedes elegir más de un templo; puedes tener uno en casa (al margen de la cama), otro en el trabajo o en un jardín o parque público. Haz lo que te haga sentir mejor, eres libre de trabajar tus fuerzas mágicas como creas que más te conviene, al fin y al cabo el poder de la ley de atracción funciona en todas partes. Ahora bien, al principio, los primeros días o semanas de trabajo mágico, lo ideal es que te centres en un solo lugar, tiempo habrá para ir avanzando hacia otros.

El templo de la mente

Casi sin darte cuenta, desde que has empezado a leer el libro y desde el instante que has pensado en tener un deseo o has llevado a cabo el primer ejercicio ya has creado un santuario: tu mente. Ése es el mejor lugar, no hay nada más privilegiado que eso. En ningún otro espacio estarán mejor tus deseos.

Cada vez que reflexionas sobre un deseo, cada vez que generas uno nuevo, tu mente se está activando y la fuerza de la atracción está recayendo en un lugar especial de tu interior. Por tu santuario mental aparecen emociones, recuerdos, etcétera. Ahora vamos a darle forma.

El santuario mental es muy importante, primero por la privacidad, pero luego porque te permite abstraerte del mundo que te rodea por un instante. Además, si lo elaboras bien, puedes recurrir a él siempre que quieras para incrementar tu concentración.

La ventaja del santuario mental es que no tiene límites, puedes diseñarlo como te apetezca y remodelarlo al día siguiente. Así que comencemos por lo fácil: el punto de luz. Es lo que yo llamo «referencia rápida». Si a la hora de formular o trabajar un deseo tienes que concentrarte en él, puede que tu mente te bombardee con miles de imágenes. Muchas de las cuales tal vez no tendrán relación alguna con lo que desees y serán recuerdos, evocaciones de preocupaciones, de miedos, etcétera. Esas imágenes mentales pueden tener mucha fuerza en tu actividad mágica, pero también pueden ser negativas al interferir en lo que buscas. Para solventar eso, nada mejor que imaginar un punto de luz en el interior de tu mente, a la altura del entrecejo.

El punto de luz —dejo a tu criterio el color que le quieras dar— sirve como elemento de atención. Tienes ocupada la mente y la conciencia en él y es mucho más difícil que te distraigas. El punto de luz puede ser tu santuario mental. Dicho de otro modo, cada vez que quieras formular un deseo, estés donde estés, cada vez que necesites concentrarte o pedir algo con fuerza mágica, puedes cerrar los ojos e imaginar

el punto de luz. Esta forma de entrar en tu templo mental te permite tomar conciencia de que estás llevando a cabo una acción mágica a partir del momento en que ves el punto de luz, que puede tener el tamaño que te apetezca.

Es ideal que uses el punto de luz como soporte para visualizar tus deseos. Si, por ejemplo, quieres vivir un momento romántico con tu pareja, bastará con que te imagines a los dos en el interior de ese punto de luz y envueltos en él.

Otra variante que algunas personas utilizan para poder relajarse y trabajar en su santuario mental es recurrir a imágenes estandarizadas. Por ejemplo, todos podemos imaginar que estamos dentro de una cueva, protegidos del exterior, reclusos en intimidad en un lugar secreto. Una cueva puede ser un buen templo mental. Otro ejemplo que da muy buenos resultados es recordar una escena como una puesta de sol, la imagen de la luna llena, una playa, un bosque, una montaña que te guste, etcétera. Lo único que te sugiero cuando trabajes con escenarios es que intentes que siempre sean los mismos. Tu mente, a la que no le gusta estarse quieta —no eres una excepción, la mía y la del resto de los humanos también es así—, intentará recrearse en la imagen que has escogido y seguramente «te distraerá» modificándola. Si eso pasa, déjate llevar, pero centrando también la atención en tu imagen original primero y en el deseo que quieres pedir o en la acción mágica que pretendes llevar a cabo, después.

Tengo un amigo que cuando practica la magia lo primero que hace es imaginarse en una canoa, remando tranquilamente por un lago. Ésa es la imagen de su templo mental. Cuando desea hacer una petición, primero ve el lago, luego se ve a él en la barca y empieza a remar. Son sólo unos segundos de visionado, pero es tiempo más que suficiente como para relajarse y poder pasar después a sus actividades mágicas.

El hecho de tener un templo mental tiene una gran ventaja, y es que con el tiempo la mente se acostumbra a esa imagen, lo cual favorece la concentración y hace que la magia fluya mucho más deprisa. Por eso es bueno que intentes mantener una imagen arquetípica y que sea más o menos la misma cada vez; así, con el paso de los días, verás que con sólo cerrar los ojos y desearlo visualizarás tu santuario de forma rápida y efectiva.

En mi caso, mis templos mentales varían. Dispongo de varios paisajes en función de la actividad que quiero llevar a cabo, pero lo que más utilizo son las esferas de luz. Comencé trabajando con la esfera de luz que primero era blanca, y ahora utilizo varios colores en función de la intención que tenga mi deseo. Por ejemplo, imagino la esfera blanca para temas neutros o para concentrarme, la imagino verde cuando necesito calma o reflexión, anaranjada cuando busco ideas o inspiración, grisácea cuando me quiero quitar problemas o adversidades de encima y rosada cuando se trata de temas sentimentales. Sabido es que los colores transmiten sensaciones e interactúan con nuestras emociones y pensamientos; ahora bien, cada cual debe elegir su propio color,

aquel que le resulte más cómodo y con el que pueda trabajar mejor y de forma más tranquila. Por tanto, te aconsejo que busques tus propios colores en función de la actividad que vayas a realizar.

Actividad mágica 7: prácticas de luz

¿Qué es la energía? Tus sueños, tus miradas, tu voz, tus deseos, tu vibración... La luz eres tú y tú eres responsable del candil en el que brillas.

ABAD DE TRITEM

Sé que ya has trabajado en ello, pero hoy, desde tu segundo santuario que es la cama, vamos a experimentar un poco con las llamadas «esferas de santuario» o «puntos de luz». Antes de comenzar debes imaginar un color que te haga sentir bien, que te transmita calidez, serenidad, seguridad.

1. Acuéstate con normalidad buscando una postura que sea cómoda, tanto da si es boca abajo, de lado, en posición fetal o «a lo mortaja», es decir, boca arriba y con los brazos cruzados sobre el pecho...
2. Respira con normalidad dejando que la mente juegue con las imágenes de tu pensamiento, no hagas nada por evitarlo, sólo debes centrarte en la respiración e inspirar y expulsar el aire lentamente treinta veces.
3. Centra toda la atención en el entrecejo e imagina que ahí tienes un punto de luz pequeño y del color que has escogido previamente y que te da seguridad, calidez, etcétera.
4. Haz que el punto de luz crezca poco a poco, expandiéndose. Cuando tenga un tamaño que te parezca adecuado, mantenlo y agradece a la magia permitirte generar ese punto.
5. Imagínate en el interior de la esfera de color, visualiza tu cara o tu cuerpo entero, tanto da. Permanece así unos segundos.
6. Ahora, mientras te visualizas, siente la protección, nota que nada ni nadie puede hacerte daño. Percibe la comodidad, la seguridad, y disfruta de la sensación durante unos segundos.
7. Da las gracias por la experiencia que has tenido y luego abandónala o duérmete en ese estado de paz.

Este ejercicio no sólo te servirá para acostumbrarte a visitar un templo mental fácil de elaborar, también te sugiero que acudas a la esfera de luz cuando te sientas mal, padezcas desconsuelo, inseguridad...

DÍA DE LOS DESEOS

El querer lo es todo en la vida. Si queréis ser felices lo seréis. Es la voluntad la que transporta las montañas.

ALFRED VICTOR DE VIGNY

Es evidente que leyendo este libro habrá muchos, muchos días de los deseos, pero lo que vas a leer hoy es clave, fundamental diría yo, para que puedas formular adecuadamente tus deseos sea cuando sea.

Una idea, una sensación, tanto da, te ha llevado a generar una imagen en tu mente y ella hace que ahora tengas una petición mágica para el universo. Perfecto, ésa es la idea, por eso tienes que llevarla a tu mente antes de dormirte.

Fase 1 — preparación

1. Poniendo la semilla de tu petición

Ha llegado el momento de comenzar a jugar con la mente, las emociones y los pensamientos. Esta noche vas a comenzar a fraguar tu deseo, sí, el deseo que mañana escribirás en tu diario mágico, aunque sea a modo de titular.

2. Genera una imagen

Piensa en lo que quieres, no entres en detalles, no lo desgranes, eso ya lo haremos, de momento vamos a construir una intención, y para eso debes pensar en algo que te gustaría lograr e inventa una imagen, una sensación, un recuerdo, lo que quieras que esté relacionado con tu deseo.

Si, por ejemplo, quieres más dinero, visualízate sonriente comprobando que el saldo de tu cuenta corriente ha aumentado o, si te resulta más fácil, crea una imagen de tu saldo aumentando en la cuenta corriente.

3. Dale vida al deseo

Cuando ya tengas la imagen créate un poco con ella, pero no emitas palabra alguna; recuerda, estás creando el caldo de cultivo del deseo que escribirás mañana en tu diario mágico. Permanece unos minutos con la imagen en la cabeza y luego pasa a la siguiente fase.

4. Acción de gracias

Deja tu deseo a un lado, respira profundamente dos o tres veces para relajarte y realiza una sincera y sencilla acción de gracias. Agradece a la vida los dones que te ha dado hoy y agradécele por anticipado el deseo que mañana le pedirás. Ahora ha llegado el momento de dormirse.

Fase 2 — generación

Ayer por la noche pensaste en tu deseo, ahora ha llegado el momento de que comience a cobrar vida en el papel, debes ponerle nombre, y para ello tendrás que seguir estos pasos:

1. Acción de gracias

Ponte ante tu ordenador, tableta, móvil o elemento que utilices como diario mágico. Cierra los ojos y dale gracias a la vida por existir, por disponer de este elemento. Agradece también y de forma anticipada el deseo que estás a punto de pedir: recuerda, el pago por anticipado también es una forma de hacer magia.

2. Proyecta en la mente

Cierra los ojos y piensa durante unos segundos en tu deseo; si quieres, puedes recrear la misma imagen que empleaste ayer por la noche u otra que esté relacionada. Cuando creas que puedes pasar al siguiente paso porque la imagen que ves en tu interior es firme, abre los ojos.

3. Escribe el titular

Ya tienes un deseo, ahora imagina que tuvieras que anunciarlo en unas pocas palabras; piensa en ellas y escríbelo sin dudar. Esto es muy importante, tienes que ser firme, directo, claro, estar convencido y no dudar en ningún momento al respecto de lo que vas a pedir. Recuerda: la duda crea negatividad, entorpece la vibración. No puedes decir «quiero más dinero» y al momento sentir que nace en tu interior una respuesta del tipo «si es que me lo merezco», u otra como «quizá tendría que haberlo pedido con más intensidad». Escribe la frase que crees que es la adecuada. Cuando ya esté redactada, léela en voz alta.

4. Lanza tu deseo al universo

Casi hemos terminado este paso. Tenemos un deseo, una imagen mental, un titular contundente. Ahora sólo falta lanzarlo, y para ello debes pronunciarlo con todas tus fuerzas. No se trata de chillar, tan sólo de lanzar el deseo verbalmente. Puedes hacerlo con los ojos abiertos o cerrados, es igual, pero dilo en voz alta. Ahora tu deseo ya está en marcha.

5. Acción de gracias

Ya sabes, «hay que pagar». Cuando hayas terminado de pronunciar el deseo deja que pasen unos segundos y después, manteniendo la calma, agradece al universo, a la vida y a lo que te rodea la acción que acabas de llevar a cabo. Di «gracias» un mínimo de tres veces seguidas y tantas como quieras mientras sigues llevando la imagen de tu deseo a tu mente.

Fase 3 — refuerzo

Tu deseo mágico, tu petición, ya está circulando rumbo a su destino, pero no puedes dejarlo ahí, no debes poner en manos del destino todo el trabajo. Ha llegado el momento de producir un refuerzo de tu deseo.

Los siguientes pasos puedes hacerlos de inmediato tras haber agradecido tu deseo o pasadas unas horas. Particularmente, yo creo que es más efectivo iniciar las acciones de refuerzo al día siguiente de la fase de generación. El motivo es simple: debemos hacer que la mente y la intención sigan funcionando.

Cuando una persona lanza un deseo sin más, se suele olvidar de él; por tanto no muestra receptividad a los dones que le da la vida ni tampoco es capaz de ver o percibir las señales que ella pone en su camino y que tal vez —aunque no siempre— lo pueden ayudar a encontrar atajos o llaves que lo conduzcan directamente o le abran las puertas que guardan su deseo. Por eso es muy importante profundizar y ampliar los deseos.

Al día siguiente de haber escrito el deseo volverás a realizar una visita a tu diario mágico. De nuevo llevarás a cabo una acción de gracias y después leerás la ficha de tu deseo. Debes centrarte en pensar en él mientras lees el titular. Ahora tienes que profundizar más en lo que quieres. Pregúntate por qué lo quieres o por qué es importante para ti o por qué lo necesitas. Cuando lo sepas anota: «Quiero... (indica en una breve frase tu deseo)», y después escribe con todo detalle, cuanto más mejor, los motivos que te han llevado a hacer esa petición.

Cuando lo hayas escrito tómate un tiempo para releer en voz alta lo que has puesto. Ese tipo de lectura genera más vínculo con tu deseo, le da más fuerza y ayuda a que sigas lanzando órdenes e instrucciones al universo. Estás poniendo en marcha el poder de la llamada «Ley de Atracción».

Ya casi has acabado la fase de refuerzo, ahora sólo te falta ejecutar una vez más una acción de gracias. Debes dar gracias al universo por el deseo que has pedido y por los motivos que te han llevado hasta él.

¿Consideras que mereces tu deseo? Entiendo que sí, pues supongo que lo has meditado y pensado bien y que además lo has argumentado; por lo tanto, ha llegado el momento de decirlo alto y claro. Di por lo menos tres veces pensando en tu deseo: «Lo merezco.»

Esta fase de refuerzo se hace sólo una vez, pero si consideras que debes ampliar la información, que tienes nuevos argumentos para lograr tu deseo, que te lo mereces o lo necesitas por otras razones que no has escrito, no importa. Puedes volver cuando quieras a tu deseo para seguir reforzándolo.

Fase 4 — seguimiento

En magia los deseos son como una semilla. Nadie la deja en el tiesto sin más. Hay que acomodarla, regarla y después proporcionarle un refuerzo, con abono o más agua, y cuando vemos que el brote comienza a evolucionar, hay que hacer un seguimiento. Con

los deseos ocurre igual.

A partir de que lances tu deseo al mundo la vida comenzará a «girar» de otra forma. Puede que al principio no te des cuenta, pero si estás trabajando bien, si llevas a cabo las acciones de gracias, si mantienes tu actitud positiva, verás que los deseos no sólo se cumplen, sino que favorecen el desarrollo de otros.

Seguir un deseo es tan importante o más que pronunciarlo. En tu diario mágico tienes una fecha de finalización, un tiempo marcado aproximado en el que consideras que tu deseo debería haberse cumplido. Como sabemos, se trata de una fecha orientativa, puesto que el destino no se suele ajustar a los tiempos humanos. Sea como fuere es importante que de vez en cuando releas tu deseo en el diario mágico, que pienses en él, que le recuerdes al mundo que lo mereces y lo quieres. Poco a poco verás que llegan nuevas personas, situaciones, sensaciones y cosas a tu vida. Si están relacionadas con tu deseo, toma nota de ellas. Para ello puedes anotar junto al texto de tu deseo un apartado que llamarás «Logros», y como si fueran titulares, ahí deberás poner las palabras que aludan a que las cosas están cambiando.

Imagina que has pedido tener más dinero y al cabo de unos días se te ocurre una idea para ganar más. Eso es un logro, y sí, sé que esperabas otra cosa. Entiendo que imaginabas que vendría el duende del Banco de las Hadas Mágicas a llamar a tu puerta con un fajo de billetes, pero no, en esta magia, que es la real, las cosas funcionan de otra manera, a veces de forma directa: ganas en la lotería, cobras una herencia, una deuda que ya dabas por perdida, te hacen un regalo que te evita gastarte un dinero en adquirir determinado producto (sí, ésa también es una forma de obtener más dinero), te surge una oferta de trabajo, te proponen un cambio de condiciones laborales o, tal vez —porque nunca hay que perder la esperanza— te encuentras un billete en el suelo cuando paseas al perro. Sea como fuere, cualquier hecho que puedas vincular con tu deseo debes anotarlo como logro.

Las acciones de seguimiento fortalecen más tu energía, reconducen mejor el deseo y hacen que sea más fácil alcanzarlo plenamente. Además, las anotaciones de reconocimiento de que algo está pasando (anotar los logros) te pone en mejor sintonía con la Ley de Atracción.

Por supuesto, cada vez que percibas un logro debes agradecerlo mental y verbalmente. Acto seguido debes decir: «lo merezco».

Fase 5 — consecución

Ya está, tu deseo ha sido concedido. Tal vez no exactamente como tú querías, pero entiendes que la magia ha funcionado. Cuando eso ocurra, ese día debes intentar concentrar toda tu energía en agradecer el deseo y en no pedir nada. Es decir, es un día íntegro de acción de gracias que, como te comento en el capítulo destinado al «Día del

agradecimiento», durante esa jornada no debes pedir nada para ti. En todo caso pedir para los demás, pero es mucho mejor que en vez de pedir seas tú quien conceda los deseos.

Desde luego no sabrás qué deseos íntimos han pedido otros, pero quizá sí sabes qué necesitan y cómo puedes ayudarlos. Por eso en un día de acción de gracias debes esforzarte por agradecer cuantas más cosas mejor. Desde lo que ves hasta lo que tienes, todo lo que se te pase por la cabeza. Todo, como ya te indico en el capítulo relativo a ese día.

Ahora bien, si hay algo esencial que debemos agradecer con especial fuerza es la consecución de nuestro deseo, y debemos hacerlo durante varias veces al día. Además, debes anotar en tu diario, en el apartado de «deseos cumplidos» la resolución de tu deseo, tanto si se ha cumplido con exactitud como si la obtención mágica de ese deseo ha supuesto otras ventajas para ti. No escatimes detalles. Piensa que mientras estás escribiendo la consecución de tu deseo estás sintonizando intensamente con él. Estás generando más energía positiva y una actitud receptiva hacia la magia y, por tanto, hacia la posibilidad de lograr más efectividad en el futuro.

Otro aspecto esencial es que marques como tú prefieras en el apartado de los nuevos deseos, que ése ya está cumplido. También debes anotarlo en el apartado del diario destinado a la gratitud.

Por último, pero no por ello menos importante, está el servicio a la comunidad, a los demás. Hoy eres tú quien debe hacer la vida más fácil a los otros, de manera que intenta compartir con ellos un rato agradable, hazles una visita, escúchalos, invítalos a comer, a pasear o a lo que tú quieras. Es tu día solidario y debes emplear tu energía en mejorar la de los demás. Al hacerlo, la suya revertirá en ti y tu propia energía se colmará de pureza y positividad, es decir, de más carga mágica para seguir pidiendo deseos en el futuro.

Actividad mágica 8: adiós a lo malo

Cuando los nuevos pensamientos echaron fuera todos esos horribles temores, la vida renació en él. La sangre corrió por sus venas y lo inundó una enorme fuerza. Era una fórmula simple y práctica de desechar a tiempo los pensamientos sin esperanzas para dar cabida a una enorme determinación y valentía.

FRANCES HODGSON BURNETT

Ya sabes, sin afectar, sin entorpecer, sin dañar... pero con efectividad, ha llegado el momento de hacer desaparecer algo que te moleste. Debe ser algo especialmente molesto que quieras que deje de estar en tu vida. Debes pensar en algo que no quieres y lo vas a

«enterrar», aunque para que no suene a sepelio te propongo un juego, una nueva herramienta que puede ser muy fácil de utilizar y a la que podrás recurrir siempre que lo desees. Yo la llamo «el reloj de arena».

1. Piensa en algo que verdaderamente quieres alejar de tu vida o que no desees que te afecte nunca más.
2. Sintetiza ese concepto en una palabra o en una imagen que debes retener en tu mente. Piensa que no puedes cambiarla, ni la palabra ni la imagen.
3. Efectúa unos segundos de respiración pausada y tranquila, reteniendo la imagen o palabra en tu mente.
4. Abandona por un momento el concepto de lo que quieres eliminar e imagina un reloj de arena. Debe ser sencillo, muy fácil de visualizar. Tienes que imaginar que la parte de abajo está llena de arena y la parte de arriba vacía.
5. Cuando tengas el reloj perfectamente visualizado en la mente, inserta en la parte vacía la imagen o palabra que alude al deseo de lo malo que quieres erradicar de tu vida.
6. Piensa: «esto no lo quiero». Y poco a poco disgrega la imagen y déjala que fluya hacia la parte inferior del reloj. Va a ir sumergiéndose, enterrándose en la arena que hay abajo.
7. Cuando toda la palabra o imagen escogida esté dentro de la arena, vuelve a decir: «esto no lo quiero».
8. Visualiza el reloj, totalmente vacío en la parte de arriba y lleno de arena abajo. Tú sabes que ahí está lo malo, lo que no desees. Ya está, ha sido enterrado en el reloj del tiempo, en tu mágico reloj de arena. Toma conciencia de ello y de que ya no puede volver a molestarte.
9. Agradece al destino que eso que has eliminado ya no vaya a formar parte de tu vida.

DÍA DE LOS TIEMPOS MÁGICOS

¿Por qué aguardas con impaciencia las cosas? Si son inútiles para tu vida, inútil es también aguardarlas. Si son necesarias, ellas vendrán y vendrán a tiempo.

AMADO NERVO

La magia, como cualquier otra actividad que esté vinculada con el pensamiento y las emociones, no es algo que se pueda programar. Un artista —y tú lo eres— no necesariamente dispondrá de sus capacidades creativas e inspiradoras a las diez y media de la mañana por mucho que haya acordado una cita contigo a esa hora. Es cierto, es un artista, se manejará bien con la inspiración, sabrá propiciarla, pero ¿la tendrá al cien por cien en ese momento? Puede que sí, pero lo más seguro es que no. Lo normal es que a los artistas, como a todos, les aparezca la inspiración en cualquier instante del día y en cualquier momento de la semana. Lo importante, lo verdaderamente relevante, es que las musas, cuando llamen a su puerta, lo pillen trabajando. Por eso te aconsejo que trabajes intensamente cada día.

Es cierto que hay ciertas horas o días o momentos que parecen tener más fuerza vibracional, aunque no para todo el mundo, por eso, aunque es bueno tenerlos en consideración, no podemos circunscribirnos sólo a ellos.

Recuerdo que una vez hojeé el viejo tratado mágico de una amiga a la que le gustaban mucho los temas esotéricos. Era un grimorio, algo así como un libro de fórmulas, recetas y rituales mágicos. Era increíble, había días y horas para hacer rituales de amor, de trabajo, de salud, etcétera. Cada cosa a su tiempo, por un tiempo y durante un tiempo. Vamos, que según el tipo de petición a realizar, tenías una agenda más complicada de cumplir que la de un astronauta en la estación espacial internacional.

Esos procesos tienen su explicación. Por una parte generan método, automatizan y hacen que el operador de magia sepa en todo momento qué debe hacer. Por otro lado, al acotar las acciones se puede prestar más atención al ejercicio mágico. Por último, sí es cierto que la naturaleza, el entorno en el que vivimos, interactúa con nosotros y nos facilita ciertas conexiones según se trate de una hora u otra. Pero en mi caso —tú haz lo que quieras— desestimo esas formas de proceder como las únicas que son válidas.

Como te decía en la introducción del libro, tómate tu tiempo, pero hazlo bien. Por eso, aunque te voy a ofrecer unas pautas de actividad, debes elegir las tuyas y saber si a ti te convienen o no.

La clave del acto mágico no la puede marcar el reloj ni el calendario, sino tus emociones y tu estado interior. Ya te he explicado que no todos los procesos mágicos son iguales; por ejemplo, en el caso de los reiterativos como el agradecimiento es algo que debe hacerse todos los días y cuantas más veces mejor, pero otras acciones, como por ejemplo la reflexión o la petición, tienen que ponerse en práctica cuando la mente está relajada. No puedes andar invocando según qué tipo de deseos. El niño llora porque no le gusta la verdura o el jefe te está abroncando y quizá con razón, aunque es sabido que en ese caso los deseos mágicos suelen tener una única dirección...

Somos animales —unos más que otros— y por tanto tenemos un ciclo vital vinculado al planeta en el que estamos. Nos afectan las estaciones. ¡Cuántos divorcios se producen con la llegada del otoño! Nos influyen las fases de la luna, la climatología, la luz y la oscuridad, etcétera. Por eso, aunque la auténtica magia se puede realizar en cualquier momento, siempre y cuando estemos bien y en equilibrio, la podemos reforzar aprovechando ciertos aspectos. Veamos cómo:

1. El amanecer y el día:

Nuestro cuerpo se activa y con él la mente, por tanto se convierte en una oportunidad ideal para proyectar, generar y crear. Es decir, para lanzar deseos y peticiones mágicas. Es un momento ideal para la magia expansiva y algo menos adecuado (insisto en que cada cual debe hacer aquello que mejor lo haga sentir) para la magia de introspección.

2. El atardecer y la noche:

Salvo que te toque turno de trabajo y lo tengas por la mano, a partir de la llegada de la oscuridad es mejor moderar la actividad relativa a las peticiones. En esta fase del día el organismo se regula y se prepara para el descanso. Se reduce la producción de energía y todo se ralentiza, también nuestra magia. Ello no quiere decir que no podamos trabajar o que perdamos poderes, ¡faltaría más! Pero a partir del ocaso del sol y en especial por la noche, y más si estás cansado o tienes sueño, lo ideal es que emplees este tiempo en reflexionar y recogerte, en pensar sobre aquello que tienes que agradecerle a la vida, e incluso en programar o proyectar cosas que harás mañana.

3. Los días soleados:

El astro rey regula nuestra temperatura, nos ayuda a sintetizar la vitamina D y, bronceados al margen, nos aporta calidez y fuerza. En días soleados, y en especial cuando estamos tomando el sol, podemos aprovechar para lanzar peticiones de deseos.

4. Los días nublados o lluviosos:

Cuando acontecen, el organismo tiende a verse afectado por los cambios de presión. Con las lluvias, las rachas de viento o las tormentas pueden aparecer la apatía, el desconcierto o incluso la tristeza. Sí, lo sé, hay personas a las que les encantan esos días así. Si es tu caso, aprovéchalo, pero si no es así, será mejor que esos días actúes bajo mínimos. Por eso, conserva tu energía y límitate a recordar tus dones y a realizar sesiones de agradecimiento.

5. Las estaciones:

No hay una que sea mejor que la otra, pues depende de cómo te afecten emocionalmente y de la vinculación que tengas con ellas. En general, a las estaciones de luz (primavera y verano) y a las de sombra (otoño e invierno) les puedes aplicar los mismos criterios que los que ya he sugerido con los días.

6. Las lunas:

Sabido es que nuestro cuerpo contiene más de un ochenta por ciento de líquidos, por tanto, sí, nos afecta —a unos más que a otros— la presencia de la luna y su influencia en las mareas, tanto las de los océanos como las nuestras interiores. En magia se suele decir que cada fase (nueva, creciente, menguante y llena) está vinculada con una serie de actitudes. Es cierto. La luna creciente activa, la menguante no. La llena otorga fuerza, vitalidad y esplendor, es como si nuestras pilas emocionales se cargasen de golpe. En cambio, durante la luna nueva, es decir, cuando no vemos a nuestro satélite en el horizonte, nuestras emociones están más aquietadas, y tal vez por ello se suele decir que mágicamente es tiempo de contención y reflexión.

7. Las fechas especiales:

Todos las tenemos, y no me refiero a las señaladas en el calendario como Navidad, Fin de Año, etcétera. Hay días que nos resultan singulares y que son o muy buenos o terriblemente malos para la magia. Cada uno sabe cuáles son los suyos. Me estoy refiriendo al día en que celebramos algo, como un aniversario, una boda —o un divorcio; para gustos...—. Puede pasar al revés, que haya días que nos lastimen emotivamente. Pues bien, en esos días debemos hacer un esfuerzo por ajustar la actividad mágica al máximo, reduciéndola o dejando de practicarla, limitándonos tan sólo al agradecimiento en fechas malas e incrementándola y proyectándola con fuerza en las buenas.

Permite que insista una vez más: tú marcas tus fechas, tus tiempos y tú eres quien debe determinar cómo te sientes mejor o peor. Sólo te puedo decir que estamos asociados con el entorno y que aquello que vemos y sentimos interactúa con nosotros. Y una última petición: Si puedes, comienza a practicar lo descrito en este libro en una semana en que la luna esté en fase creciente. Yo creo que así todo será más fácil.

Actividad mágica 9: consolidación

Ya hemos avanzado por una parte del camino mágico, pero todavía falta mucho por recorrer, por lo que hoy no te propongo ejercicios nuevos, sino que me gustaría que consolidases todo lo que has hecho hasta ahora. Ya que hablamos de tiempo, creo que es momento de que vuelvas a repetir dos ejercicios de los que has efectuado hasta ahora. Primero, el que te ha salido mejor de todos; después, el que te ha costado más o ha salido peor.

Tú te evalúas, tú determinas. Yo propongo, pero tú eres quien marca los tiempos... Recuerda, en magia, como en tantas otras cosas, las prisas no son buenas consejeras. Por eso a veces conviene detenerse, parar el tiempo y regresar, tanto para verificar y disfrutar otra vez de lo que fue bien, como para reemprender lo que no funcionó de forma tan óptima. Suerte con la elección.

DÍA DE LOS TESTIGOS MÁGICOS

El espíritu cree naturalmente y la voluntad naturalmente ama; de modo que, a falta de objetos verdaderos, es preciso apegarse a los falsos.

BLAISE PASCAL

Dispones de lo más importante, una mente creativa para generar deseos y una fuerza de voluntad capaz de hacerlos realidad. Cuentas con un diario mágico, dispones de un templo y hasta eres capaz de trabajar con la llamada visualización creativa mediante el uso de una esfera de luz. Por cierto, mantén la práctica con ellas, ya que en breve te explicaré cómo trabajarlas más a fondo.

Digamos que tienes casi todo cuanto necesitas para hacer tu magia; sin embargo, creo que es bueno contar con algún elemento adicional que te sirva para potenciar todavía más la canalización de la energía.

En las artes mágicas tradicionales nos hablan de amuletos y talismanes, objetos de poder que el mago configura y elabora de forma especial para lograr sus pretensiones. En nuestro caso, vamos a simplificar las cosas trabajando con lo que yo llamo «testigos mágicos».

Un testigo mágico es un pequeño objeto común y corriente (aunque puede ser elaborado de manera especial) al que puedes recurrir siempre que quieras, por eso conviene que sea de reducido tamaño. Es un objeto con el que entrarás en contacto a diario y que te servirá como apoyo físico a tus intenciones mágicas y como canalizador de la fuerza de tus pensamientos.

A diferencia de un amuleto o un talismán, que se puede elaborar con madera, piedra, tela, piel u otros elementos, y que suele llevar grabadas fórmulas y palabras mágicas, además de extraños signos, a veces marcados con sangre, el testigo mágico que te propongo que elabores es de lo más sencillo: no va a tener nada de eso.

Antes de profundizar debes tener claro que no necesitas para nada el testigo mágico. En serio, si quieres (tú te lo pierdes), puedes pasar por alto el capítulo de este día. Claro que entonces perderás la oportunidad de contar con una serie de herramientas muy interesantes y prácticas. En el caso que desees seguir adelante, toma nota de tus nuevas «necesidades».

Testigo personal

Es el tuyo, el que siempre llevarás encima, el que buscarás manteniendo una actitud adecuada y cargarás mágicamente con tu energía. Es el objeto que nadie podrá tocar, aunque sí ver (sólo si tú quieres), y es el que usarás (más adelante te explicaré cómo) cada mañana al despertar, cada noche antes de dormirte, siempre que trabajes con el diario mágico y, por supuesto, antes y después de cada actividad mágica. Eso sin contar que podrás y deberás recurrir a él cada vez que lo consideres necesario, ya sea para potenciar tu fuerza mágica o para obtener una protección u otro tipo de actividad mágica.

¿Qué objeto puedo elegir?

Eres libre, elige lo que quieras. Lo único que te sugiero es que sea de un tamaño reducido para que te quepa sin dificultad en el interior de la mano cerrada. Que no sea excesivamente pesado para que puedas transportarlo sin engorro, por ejemplo en el bolsillo de una chaqueta o en el pantalón. También te sugiero que sea de un material pulido, o que puedas pulir, para que te resulte agradable al tacto; es decir, debe ser un objeto con el que te guste «jugar» al tenerlo en las manos.

Tu objeto mágico puede ser desde un pequeño canto rodado de río hasta una piedra de bosque. Te confieso que durante mucho tiempo yo estuve utilizando como objeto mágico un pequeño pedazo de plastilina de color morado al que casi siempre daba forma de esfera. Tu objeto de poder, tu testigo, puede ser una gema, un mineral, un trocito de madera, la cáscara de una nuez (las nueces enteras se pueden estropear)... En definitiva, puede ser lo que tú quieras, hasta una moneda, anillo o pequeña joya que te haga sentir bien. No hay restricciones.

Si te apetece puedes incluso construir tu propio elemento mágico. Yo moldeaba plastilina, pero tú puedes prepararte, con barro, madera u otro material tu propio objeto de poder mágico. Insisto, tú mandas. De igual forma decides qué color quieres que tenga. No poseerá más o menos fuerza mágica ya sea de un color u otro, ya que la energía que lo alimentará nacerá de ti. De todas formas, si tu color favorito es el negro, te hace sentir bien y crees que ése debe ser su color, adelante.

Ha llegado el momento de buscar. Está claro que uno no amanece por la mañana y decide que «hoy es un buen día para hallar un objeto mágico». Pero sí, es la idea. Te sugiero que por la mañana pienses en qué tipo de objeto te gustaría tener, de esa forma podrás orientar mejor tus pasos. Por cierto, casi se me olvida: ¡también lo puedes comprar! Sí, sí, imagina que vas a una tienda tipo rastrillo y ves un extraño objeto que

llama tu atención, a mí me pasó con una llave —fue la que sustituyó a la plastilina—. Si ese objeto te dice algo, cómpralo. Tal vez no has sido tú quien ha mirado, sino el objeto el que te ha hecho mirar...

Sal al campo, acude a un río, visita un anticuario, moldea con barro, haz lo que te apetezca para disponer de ese objeto mágico. Eso sí, dado que debe ser una actividad placentera, si hoy no lo encuentras no pasa nada. Debes tomarte tu tiempo hasta encontrar lo que buscas. Una vez lo tengas, el resto del día no hagas nada con él. Puedes tocarlo, tenerlo en las manos, pero olvídate de la magia por un rato, por lo menos hasta que llegue el momento de la noche en que a través de la actividad mágica sintonizarás con él.

El testigo ocasional

Se trata de un objeto complementario y en este caso podríamos decir que «de usar y tirar», ya que es aconsejable usar uno cada vez.

Este tipo de testigo es similar al personal, pero en este caso se trata de un segundo o tercer objeto que, a diferencia del anterior, sólo debes buscar o construir para potenciar algo que estés trabajando. También debería ser un objeto pequeño y en cierta forma discreto, por si en algún momento debes llevarlo en un lugar público, como por ejemplo tu puesto de trabajo, o si lo quieres tener en el coche sin tener que dar explicaciones.

El cometido de este testigo es reforzar una petición mágica, te ayudará a que la tengas presente con más frecuencia, de manera que cada vez que veas el objeto o esté en tus manos te sirva para recordar el deseo, darle más fuerza y que sientas mejor tu poder mágico.

Este tipo de objeto puede ser una fotografía en tu teléfono móvil de algo que aluda a lo que tú quieres; por supuesto también sirve una fotografía en papel. Puede ser algo en donde hayas escrito una palabra vinculada con tu deseo, una llave que simbolice para ti el nuevo piso que estás buscando, una piedra con forma de corazón que alimente tus deseos de amor o pasión... Recurre al objeto que más te apetezca y que te sirva para vincular lo que desees con él.

Piensa que este objeto debes usarlo cada vez que quieras darle más intensidad al deseo. Por ejemplo, si se trata de un tema laboral y lo tienes sobre tu mesa, o en un bolsillo de tu uniforme, sólo con verlo o tocarlo unos segundos te recordará la intención mágica que tienes puesta en marcha y podrás desear que se active tu deseo o que tu magia adquiera más fuerza.

No nos damos cuenta, pero al cabo del día nos rodean decenas de elementos mágicos que nos aportan, como los testigos secundarios, una fuerza notable. Esas fotografías de miembros de la familia sobre un mueble, aquellos libros que tenemos apartados en una repisa, la figura que trajimos de un viaje, un póster, unas flores... Todo cuanto nos rodea en casa tiene fuerza mágica. La tiene siempre y cuando lo hayamos puesto a la vista no por quedar bien con quien nos lo regaló o porque lo dijo el decorador, sino porque de verdad nos gusta y representa algo para nosotros.

En estos casos también debemos tomar nota y evaluar esas «otras cosas» que a veces pueden estar en casa y a la vista (si están en un desván es otra cosa) y que actúan como testigos mágicos de lo no positivo o nefasto. Es cierto, lamentablemente la magia en su formato menos agradable (no me gusta decir negativa) puede estar a la vista e influyéndonos en forma de recuerdos cuyo tiempo ya pasó. ¿Crees que no tiene poder? A priori no, pero lo adquiere cuando tú pasas ante el objeto, te fijas en él y te trae un recuerdo de lo que en este momento no tienes, no puedes lograr o en su momento dejó de formar parte de tu vida. Así que ya lo sabes: todo lo que te rodea debe ser especial, darte armonía y buen rollo, así podrás engrandecer tu magia.

Elimina la dependencia

A veces la mente nos traiciona y nos hace generar vínculos que son innecesarios e intrascendentes fomentando las dependencias. Es cierto que algunas dependencias requieren de tratamientos farmacológicos, pero éstos no suelen ser sino para acallar, aquietar o distraer a la mente de su objetivo: que sigamos dependiendo. Digo esto porque una dependencia al final de los finales (incluso la dependencia física) está sujeta a la actitud mental.

Te preguntarás a qué viene ahora hablar de dependencia si tu objeto mágico no es un cigarrillo ni una droga. No, no lo es, pero si no actúas con cuidado y tienes las cosas muy claras desde el principio, sí que podría llegar a serlo.

Como te he dicho, tu magia funciona por sí misma gracias a tu mente, tu fuerza de voluntad y determinación. Funcionará gracias a tu poder interior y mental y merced al trabajo que irás desarrollando al paso de los días y los meses. Por tanto, tu magia, y con ella tu mente, no necesita nada más para ir bien. Debes tener claro que tengas o no un testigo mágico, tu magia funcionará igual. Insisto en este caso porque hay personas que cometen el error de pensar que si pierden su testigo ya nada será como antes.

No debes depender de tu testigo mágico. Es un elemento de suerte, de energía (te ayuda a canalizarla, pero no tiene energía propia). Es un elemento que tú convertirás en mágico y te será de gran ayuda, pero que no tiene magia por sí mismo. Es un objeto que te ayudará a reforzar tus intenciones y que incluso te relajará o te dará más seguridad,

pero no tiene la capacidad por sí mismo de hacer todo eso. Recuerda, el testigo mágico depende para todo única y exclusivamente de ti, porque tú eres quien dispone del poder y la fuerza mágica.

Si en algún momento crees que puedes tener dependencia de dicho objeto, deshazte de él.

¿Cómo y cuándo usar el testigo mágico?

Aunque te he dicho que no se trataba de un elemento esencial en magia y que por tanto podías prescindir de leer este capítulo, la verdad es que si decides contar con este elemento lo trabajarás casi a todas horas, hasta el punto de convertirse en tu fetiche personal, aunque no por ello —insisto de nuevo— debes depender del objeto. Toma nota de algunas indicaciones en el caso de que sí uses testigo mágico:

1. Al despertar

Nada más abrir los ojos, refuerza su acción cogiendo el testigo con ambas manos y llevándolo a tu plexo solar por espacio de un par de minutos.

2. Al acostarte

Como por la mañana, coloca el testigo en el plexo solar sujetándolo con ambas manos mientras agradeces todo lo bueno que te ha pasado o mientras piensas en cuál ha sido la buena noticia del día.

3. Diario mágico

Dale mucha más fuerza a tus deseos y peticiones con el testigo. Sostén con una mano y piensa en tu deseo. Pídele fuerza al testigo, luego trabaja en tu diario con normalidad. En el caso que sólo quieras releer tus notas, mantén el testigo en la mano mientras lo haces.

4. Cuando formules un deseo

Cada vez que lo formules por primera vez y siempre que realices acciones de mantenimiento, como por ejemplo pensar en él en algún momento del día, pídele a tu testigo la fuerza adicional que necesitas.

5. Cuando necesites protección

Coge el testigo con la mano si sientes inseguridad, desazón, sufres un ataque verbal o estás en una discusión, o incluso notas que el ambiente del lugar en el que te encuentras se está relativizando. Pídele a tu testigo que te ayude y te proteja.

6. Como acción de gracias

Cuando celebres el día del agradecimiento (ese día en el que tienes que centrar tu energía sólo en agradecer y en no pedir nada), trabaja continuamente con el testigo en la mano. Pero, además, cada vez que quieras darle gracias a la vida por algo

bueno que te está pasando, o por algo no tan bueno pero que consideras que debes agradecer pues es una forma de aprender, formula el agradecimiento con el testigo en la mano.

Como ves, el testigo es una herramienta más dentro de la magia. Sus aplicaciones son muchas, tú marcas el límite o el uso que quieras darle. Y sobre todo recuerda: no te enganches, es tu objeto de poder, pero puede haber más, por eso, con el tiempo, una vez hayas leído todo el libro y practicado los ejercicios para cada día, te podrás plantear cómo ir renovándolos.

Salvo que lo pierdas, se te rompa o te lo roben, si en algún momento decides cambiar de testigo no te deshagas de él sin más, no se lo merece. Ha cumplido un servicio, ha «trabajado para ti», de manera que consérvalo a la vista para que siga siendo un referente aunque ya no lo uses o, si prefieres, déjalo en un espacio privado. Sea como fuere, el último día que decidas usarlo permanece con él unos minutos en actitud de agradecimiento por todo el trabajo que ha efectuado.

Actividad mágica 10: sintoniza con tu testigo

Los objetos mágicos son los amigos que ni el tiempo, ni la belleza, ni la fidelidad consiguen alterar.

GERARD ENCAUSE, *PAPUS*

Tanto si tu testigo proviene de la naturaleza como si lo has preparado tú, ha llegado el momento de trabajarlo, de sintonizar con él. En cierta forma ya lo has estado haciendo, puesto que lo has buscado y lo has tenido en tus manos durante todo el día —o días— que te ha costado descubrir qué elemento querías. Pues bien, ha llegado el momento de incorporarlo a tu energía.

1. Acude a tu santuario por la tarde, justo antes de acostarte, y permanece en dicho lugar en actitud de relajación durante unos minutos en los que tendrás el testigo entre ambas manos. Límitate a agradecerle a la magia la fuerza que te otorgará con el testigo.
2. Acuéstate con el testigo sobre el plexo solar. Apóyalo sobre tu cuerpo con ambas manos.
3. Respira profundamente un par de veces y visualiza el objeto que desde hoy será tu testigo personal. Agradécele a la magia y al objeto que esté contigo, junto a ti y que vaya a formar parte de tu vida.
4. Si quieres, imagina tu esfera de luz mágica y luego visualiza el objeto en su interior.

5. Tu objeto es un amigo, un aliado. Cuéntale para qué lo quieres y lo que pretendes compartir con él. Cuando hayas terminado, dale las gracias y deja que duerma contigo toda la noche. La magia se encargará del resto.

DÍA DE LA PALABRA MÁGICA

Una palabra es suficiente para hacer o deshacer la fortuna de un hombre.

SÓFOCLES

Es cierto que todo cuanto pensamos genera un efluvio difícil de medir y casi imposible de constatar. Digo casi porque estoy segura de que como a mí, a ti también te ha pasado que algo que un día pensaste, como por arte de magia se cumplió. ¿Era magia? Pues sí y no. Veamos. Sí lo era porque esa imagen salió de tu mente, y no lo era desde el prisma más ortodoxo, porque tú, en teoría, sólo en teoría, no hiciste nada para propiciarla. Digamos que fue una magia indirecta, y por eso no me canso de repetir que debemos tener mucho cuidado con lo que pensamos y más todavía con lo que decimos.

Cada vez que llevamos un pensamiento a nuestra mente, que siempre está conectada con el universo, ella actúa de amplificador. Dicho de otro modo: «distribuye» la imagen y la expande. Pueden pasar dos cosas, que seas consciente de esa imagen porque tú la has provocado, ya sea mediante un sueño, un deseo, una palabra, un recuerdo, o que no seas consciente de ella. Por ejemplo, en un día de mucho ajeteo se te escapa la imagen de «hoy será un día horrible». Pues mira por dónde, debes tener cuidado porque te puede pasar aquello de... «deseo concedido».

Ahora ya sabes que todos tus deseos nacen por un motivo, que debes pensar en su embrión la noche antes de escribirlos en tu diario mágico. Perfecto, pero hay que ir un paso más allá, hay que verbalizar, hay que hablar, hay que decir lo que se quiere de manera clara, directa y contundente. Sin miedo pero con respeto.

Palabra por palabra y al detalle

No te cortes ni te calles. Ésa es la clave a la hora de pedir deseos, y es algo aplicable al uso de las palabras. Una cosa es que hagas un titular y que lo anotes en tu diario mágico y otra es que detalles al máximo, con todas las letras, qué es lo que quieres, para qué lo quieres y cuándo lo quieres. Para ello no tienes más remedio que hacer un uso correcto de las palabras. En este sentido, aparta de tus invocaciones y deseos mágicos todo lo que resulte condicional. Debes cambiar lo posible por lo real, el anhelo por la determinación. Debes cambiar el «me gustaría» por el «quiero».

Ya te he explicado en el día de aprender a pedir qué pasos debes seguir para llevar adelante tus objetivos. Pero no creas que no estás haciendo magia cuando pienses que no estás haciendo magia. Dado que las fuerzas mágicas están activas siempre, debes tenerlas muy en consideración en tu día a día.

En este sentido hay cuatro palabras de gran poder que deben comenzar a formar parte de tu día a día:

1. Gracias

Como ya he comentado en otros apartados, por todo y por todos, por lo bueno y por lo malo, por lo que te gusta y por lo que no.

2. Quiero

Es mucho mejor que un «me gustaría» o un «ojalá». Esta palabra conduce directamente a la voluntad. Da certidumbre y, por extensión, clarifica objetivos y actitudes. Eso sí, no te conviertas en una persona imperativa o demasiado pretenciosa. Pero usa con frecuencia esta palabra acompañada de otras, por ejemplo, ante la adversidad, diciendo «no quiero un mal día» en lugar de «quiero que sea un buen día» (recuerda, determinación en vez del condicional) y puedes rematar con un «hoy será un buen día».

3. Necesito

Mágicamente es parecido al quiero pero tiene un valor subjetivo. Me explico: tú puedes pensar que necesitas mil cosas y la vida no. Por eso usa la palabra con una cierta moderación y corrección, siendo consciente de si lo que denominas «necesidad» es verdaderamente necesario para ti. Es parecido al quiero.

4. Deseo

Es la palabra más determinante de todas ya que entronca directamente con tu interior, con tu corazón, con tu parte más íntima. El deseo es un alzamiento de energía vital, y decir «deseo... pagar a tiempo el recibo del banco» o «deseo una tele nueva porque la necesito y además la quiero», tiene una fuerza imparable.

Debes acostumbrarte a usar esas palabras en tu día a día con normalidad; cuanto más tiempo formen parte de tu lenguaje más energía le estarás dando a tu poder mágico.

Afirmaciones de poder

Insisto, aunque no me gusta hablar de conceptos positivos y negativos los usamos a diario con demasiada frecuencia y sin darnos cuenta del efecto que producen, por eso debemos tener mucho cuidado con algunas afirmaciones en las que incluimos el «yo» o incluso el «nosotros», especialmente cuando son determinantes y lo que marcan es una incapacidad, una duda... Dicho de otro modo, es mejor un «lo estudiaré» o «lo pensaré» que un «no lo sé», salvo que se trate, claro está, de una dirección o de algo trivial.

Cada vez que haces una afirmación marcas una parte de tu destino, condicionas la fuerza de tu magia, por tanto, como ya he detallado en otro apartado, haz tuyas frases como «desde luego que sí», sencillamente porque tú lo puedes todo, no lo olvides.

Dentro del contexto de las afirmaciones, en actividades mágicas se ha utilizado por algunas corrientes esotéricas conceptos como el «yo soy», que no deja de ser una suerte de invocación. Es perfecto, puedes utilizar el «yo soy» cuando quieras, siempre y cuando sea en positivo y para reforzar tus valores: «yo soy solidario» en vez de «yo soy egoísta», «yo soy quien lo sabe» en lugar de «yo no lo sé».

Además, hay cuatro expresiones que inicio con el «yo» pero que puedes aplicar de igual forma, cuando seas tú el portavoz, pero utilizando la primera persona del futuro.

Yo podré / Yo puedo

Condiciona el futuro, el camino de lo que vas a llevar adelante, y al mismo tiempo te estás diciendo a ti mismo que tienes fuerza, poder y capacidad para romper o sortear los obstáculos.

Yo tendré / Yo tengo

De nuevo habla del futuro, pero también de tu determinación para alcanzar las metas y deseos que te has propuesto. Es una afirmación de contundencia con gran poder mágico en lo tocante a lo que quieres alcanzar o poseer. En el caso del presente, refuerza tu condición mágica actual.

Yo haré / Yo hago

Marca la acción del futuro o del presente, por lo tanto estás dejando claro que tu magia está perfectamente activada en una dirección muy concreta. O ya estás trabajando tus deseos, intenciones, energía... o lo vas a hacer con determinación y valentía, con seguridad, que es, en definitiva, lo que exigirá la magia de ti.

Yo conseguiré / Yo consigo

Son dos formas perfectas de invocación mágica que también puedes usar en el futuro, a medio plazo o en el presente. Como en el caso anterior, estás diciendo que no vas a detenerte ante nada ni nadie para que tus objetivos mágicos vean la luz.

Usa palabras mágicas

El verbo ayuda, pero también limita. ¿Cómo expresar mucha felicidad? ¿Cómo decirle a alguien lo mucho que se lo quiere con sólo una palabra? ¿Cómo comunicar un sentimiento que lo invade todo y que al hacerlo te convierte en un ser plétórico? Con una sola palabra puede resultar difícil.

Por supuesto, te aconsejo que recurras a las palabras normales de tu idioma para expresar todo cuanto sientes, deseas y quieres, más todavía si estamos hablando de una acción vinculada con la magia, pero... ¿sabes que muchos magos tienen una palabra de poder? No me refiero al clásico «abracadabra», aunque es el ejemplo más popular que se me ocurre. Me refiero a palabras que logran condensar intenciones, sensaciones y hasta peticiones. E incluso palabras que pueden transmitir estados de ánimo. Por supuesto, son términos inventados. Palabras inventadas por el mago que seguramente sólo le sirven a él, pero que le dan una fuerza especial.

Te invito a que juguemos. Imagina por un momento que dispusieras de una palabra que te hiciera sentir bien. Una palabra ideal para utilizar ante una desgracia, después de una discusión, tal vez al finalizar una pésima jornada en la que todo ha parecido suceder al revés de como estaba programado o, sencillamente, un mal día. Supón que la palabra fuera «lukor». No significa nada, no es un nombre, no define nada en concreto, bueno sí, la utiliza una amiga como palabra mágica cada vez que necesita refugiarse en sí misma para sentirse protegida.

Un día, mi amiga tenía ese problemilla del que he hablado antes: la finitud del lenguaje escrito o hablado. Necesitaba utilizar una fórmula mágica que le sirviera para conectar con una serie de intenciones, en este caso protección y confort. No le servían expresiones del tipo «nada ni nadie me puede hacer nada» o aquella otra de «estoy protegida». Le urgía un vocablo, una palabra que significase todo eso. Se puso a pensar y al final se inventó «lukor».

En sí, la palabra no tenía fuerza alguna, pero ella poco a poco la convirtió en especial, en mágica. Lo primero que hizo fue crear un ambiente de paz en su santuario. Puso música, un poco de incienso, prendió un par de velas, se preparó un combinado (nadie ha dicho que no se pueda hacer magia tomando tu bebida favorita), se sentó plácidamente y se dejó llevar. Cuando se sintió a gusto, perfecta, protegida, con la sensación de que nada ni nadie podía perturbar su energía ni hacerle daño, cuando notó que la fuerza mágica estaba con ella, visualizó una esfera de luz en su mente, después imaginó su palabra en el interior de la esfera y se dejó llevar percibiendo las sensaciones de plenitud y bienestar. Por último, verbalizó. Dijo «lukor» varias veces en distintos tonos, notando cómo el poder de la palabra crecía a medida que aumentaban en ella las sensaciones que había buscado. Había nacido su palabra mágica.

Yo, como mi amiga, utilizo palabras mágicas. La verdad es que dispongo de tres que me permitirás que guarde para mí. Te he dicho la de mi amiga porque difícilmente sabrás quién es ella, pero las palabras de cada mago son personales y privadas, así que

comienza por hacerte a la idea de que no podrás decírselas a nadie. Recorro a tres palabras porque me resulta más fácil; tú puedes escoger sólo una o usar tantas como te apetezca. Al fin y al cabo, en magia, tú pones el límite.

Tengo una palabra mágica para temas de gratitud. De esta forma, además de utilizar el clásico «gracias», dispongo de otro vocablo para expresar máxima gratitud y lanzar con él toda mi fuerza al universo. Mi segunda palabra es de protección, y recorro a ella en momentos bajos o cuando percibo que hay algo que no va del todo bien. La tercera y última la empleo para deseos especiales muy potentes y con los que tengo una gran vinculación emocional. Ya sé que te he dicho que todos los deseos tienen una fuerte carga de vinculación emocional, pero a veces hay otros a los que se les debe doblar la dosis de intensidad.

Así pues, te animo a que juegues, inventes y crees tu propia palabra de poder mágico. Una o varias, es igual. Pero hazlo, porque será una forma de activar todavía más tus vibraciones, así como una manera de abrir resortes mentales que te darán bienestar.

¿Cuándo tienes que usar tu palabra mágica?

Es tu palabra, recurre a ella cuando quieras, pero dado que es una palabra especial, muy especial, procura usarla por un motivo justificado y siempre que lleves a cabo un ejercicio mágico, es decir, destinándole la fuerza y energía que requiere el vocablo. Al margen de ello, deberías pronunciarla de vez en cuando; por ejemplo, cada vez que tengas el diario mágico entre tus manos, cuando trabajes con el testigo, cuando estés formulando un deseo, etcétera.

Actividad mágica 11: jornada intensiva

La palabra es el espejo de la acción.

SOLÓN DE ATENAS

Este ejercicio está indicado para realizarlo durante todo el día, de manera que te sugiero que en el transcurso de la jornada no lleves a cabo ninguna otra actividad mágica, salvo agradecer todo cuanto te traiga de bueno y también de malo el día.

1. Cuando te levantes, tu primer pensamiento debe ser para agradecerle a la vida tu existencia.

2. Dedicar la mañana a trabajar en la proyección, es decir, a pensar en situaciones que quieras vincular con tu palabra. Aunque como te he dicho puedes trabajar con tantas palabras mágicas como desees, lo recomendable es que las crees de una en una. Por tanto te aconsejo que hoy pienses en la que vas a relacionar, por ejemplo, con el estado de protección y bienestar.
3. Lleva a tu mente imágenes que te aporten alegría, satisfacción, bienestar, paz interior y gratificación. Se trata de que crees un ambiente propicio para el nacimiento de una palabra.
4. A partir del mediodía o por la tarde, pensando en esas imágenes, colócate frente a un papel y simplemente traza unos garabatos. Deja que la mano dibuje o haga rayas y se mueva con libertad. Puedes escribir palabras, letras, lo que quieras.
5. Debes repetir el ejercicio anterior, dibujando letras o palabras tantas veces como quieras. Si acaso tienes una letra que te resulte más gratificante o favorita que otra, úsala.
6. Juega a formar palabras combinando letras hasta que encuentres una que creas que representa lo que estás buscando. Si es así, perfecto, ya tienes tu proyecto de palabra mágica.
7. Verbaliza tu palabra, escucha su fonética. Pronunciarla debe ser gratificante o cuando menos agradable, recuerda que es una palabra mágica.
8. Al llegar la noche, en el caso que ya tengas la palabra elegida, llévala a tu mente. Puedes hacerlo con o sin esfera luminosa, como más te apetezca. Experimenta la palabra y comprueba que te da las sensaciones para la cual ha sido creada. Felicidades, ya tienes tu vocablo de poder.

No utilices tu palabra de poder con finalidades mágicas hasta que hayas practicado con ella. A partir de haberla creado es bueno que la anotes en tu diario, que la dibujes en un papel o que simplemente la lleves a tu mente. Por supuesto, también te aconsejo que la digas en voz alta varias veces. No hace falta que visualices nada, sólo que escuches cómo suena la palabra cuando la pronuncias.

En estos primeros días puedes pronunciarla desde tu santuario o desde cualquier otro lugar. Lo ideal es que te acostumbres a ella poco a poco.

DÍA DE LAS BUENAS NOTICIAS

Anunciad con cien lenguas el mensaje agradable; pero dejad que las malas noticias se revelen por sí solas.

WILLIAM SHAKESPEARE

Es curiosa la facilidad que tenemos para mediatizar lo que nos pasa y no digamos ya para colgarle una etiqueta de bueno o malo según nos afecte de una u otra forma. Sí, somos duales y parece que no podemos evitarlo. Sin embargo, deberíamos hacer un esfuerzo por positivarlo todo. Es cierto que hay días en los que positivarlo resulta muy complejo, pero hasta en lo más terrible puede haber una esperanza y un buen momento.

Fíjate, el día que está nublado e incluso llueve y tenías previsto salir a comprar o ir a la playa se convierte en un mal día o en un fastidio. En cambio, si ese mismo día tenías pensado quedarte en casa para fundirte con el sofá o por alguna circunstancia que te obliga a permanecer allí, parece que el día es menos malo. ¿Sabes cuál es la realidad? Que el día no es ni bueno ni malo, y que a veces lo soleado o nublado depende de lo que pasa en nuestra cabeza, en la actitud que tenemos ante el mundo y en la capacidad meteorológica de nuestros pensamientos.

Lo peor de todo es no ser capaces de darnos cuenta de la enorme magia mental que ponemos en marcha al generar pensamientos como éstos. Si resulta que convertimos el día lluvioso en un mal día, sin darnos cuenta estamos activando poderosos resortes que nos llevarán a vivir una mala jornada. Tal vez nos dé rabia no poder salir de compras o ir a la playa, y esa rabia hará que percibamos una serie de acontecimientos desde otro prisma, desde el ángulo erróneo y negativista. Puede que durante esa mañana que no vamos a la playa sucedan cosas buenas y hasta gratificantes, pero... ¿seremos capaces de percibir las? Seguramente menos que antes.

Incluso al decir que hoy será un mal día, o comentar en voz alta «tenemos un problema», o cuando afirmamos «tengo malas noticias» y en realidad no ha sucedido nada, estamos fabricándolo todo mágicamente. Estamos diciéndole al mundo, a la energía mágica que sí, que queremos experimentar un mal día, que queremos recibir malas noticias, que queremos más problemas.

No me cansaré de repetirlo, la ley de atracción funciona y mucho, pero nos sirve tanto para atraer aquello que no queremos como lo que sí. Sin embargo, cuando uno no está acostumbrado a trabajar con la fuerza mágica, suele atraer más de lo no deseado que de lo querido por culpa de no saber ver lo armonioso y las buenas noticias allí donde están.

¿Qué es una buena noticia?

Nuestro egoísmo suele tener un gran poder, es más, me atrevo a decir que tiene tanta fuerza que nos hace perder la objetividad. Casi siempre las buenas o malas noticias lo son en función de si nos afectan o no. Si nos llaman para decirnos que no han aceptado nuestro proyecto es una mala noticia, pero si quien nos llama es un conocido y nos cuenta que no le han aceptado el proyecto, la noticia no parece tan mala. Al revés sucede igual: si nos llaman para decir que han aceptado nuestro currículum y que nos contratan es una buena noticia; en cambio, si quien nos llama es nuestro amigo, que también buscaba trabajo, seguro que nos alegramos por él, pero aunque es una buena noticia, no es «nuestra buena noticia». Ahí está el error.

Si de verdad quieres sintonizar con la fuerza mágica y realmente deseas que la energía fluya en armonía y te ayude a lograr tus deseos, debes programar tu mente para las buenas noticias, para descubrirlas, verlas y aceptarlas. Y también para crearlas.

Para todo eso debemos poner en marcha un cambio de concepto: todos los días hay una buena noticia, y si no la hay es porque no hemos sabido verla. Insisto, hasta en los malos días, en esos en los que tenemos problemas, hay algo bueno. Desde luego no todas las noticias son iguales, podemos decir que tienen distintos grados de «ventaja» o de beneficio, sin embargo todas son relevantes, ya que nos permiten cambiar el estado de ánimo manteniéndolo optimo, alegre, creativo... Por todo ello, desde hoy vas a tener que esforzarte en trabajar la buena noticia del día. ¿Que no hay? Mira:

Buena noticia directa: La reconocerás porque te afecta directamente a ti, es decir, a lo que tú querías, has deseado o te ha pasado en positivo.

Este tipo de noticia debe ser diaria. Sí, ahora viene cuando tú dices que no cada día tienes buenas noticias. Humm... ¿seguro? Veamos, cuando alguien te dice que te quiere, que está bien contigo, que has tenido una gran idea, que lo has ayudado... ¿Eso no es una buena noticia?

Cuando alguien cocina para ti o comparte contigo una comida o una cena o come lo que tú has preparado o sencillamente tomáis juntos un café, ¿no es eso una buena noticia? Claro que lo es, por eso te digo que hay cientos, pero no las valoramos o nos olvidamos de ellas. De ahí que sea necesario que comiences a trabajar de inmediato en las buenas cosas que recibes y te pasan. No todas las buenas noticias tienen que ver con

el éxito, con tener más o con alcanzar reconocimiento. Las buenas noticias directas son aquellas que en efecto nos benefician de forma directa a través de la palabra, de la compañía, de compartir, de obtener, etcétera.

Buena noticia semidirecta: Es la que te beneficia en segundo grado, pero le sucede a alguien que está contigo o con quien tienes una gran vinculación emocional.

Lo que le pase a tu pareja, vivas o no con ella, lo que le suceda a tus hijos, a tus padres y a todas esas personas que siendo o no familia tienen un vínculo muy especial para ti, también te afecta. Si por ejemplo te llama tu pareja porque se siente feliz, ésa es una buena noticia directa para ella pero semidirecta para ti, porque la comparte contigo y tú puedes vivenciar su alegría. Imagina que tu hijo o hija ha obtenido buenas notas en el cole o ha hecho un nuevo amigo o se siente feliz porque se irá de excursión. Eso son buenas noticias semidirectas, porque tus hijos viven contigo y si ellos están felices crean un halo mágico de positividad en la casa y además te lo contagian a ti y tu halo de magia se refuerza y engrandece.

Por eso debes estar feliz y reconocer las noticias que te llegan de las personas con las que tienes una gran vinculación afectiva o emocional, porque al hacerlas tuyas estás propiciando que la felicidad y la armonía estén cada vez más presentes en ti.

Buena noticia ajena: Es la que no te beneficia de forma directa, pero te transmite buena energía a través de la felicidad o alegría de terceras personas.

Es preciso dejar el egoísmo a un lado. Debemos alegrarnos por la felicidad de los otros, hasta del jefe, en vez de pensar «no se lo merece», «él sí y yo no...». Eso no nos lleva a ningún lado, al contrario, nos perjudica y nos coloca en una posición de negatividad que no tiene que estar en nuestra vida.

Piensa: cuanto mejor estén tus amigos o tus conocidos o tus vecinos o tus compañeros de trabajo, mejor estarás tú. Debes desear y agradecer que a los demás les vayan bien las cosas. ¿Te imaginas cómo sería un día a día en el que todo el mundo con el que te relaciones esté de mal rollo o negativo? Imagina: el panadero serio, sin sonreír y amargado, el conductor del autobús que ni te da los buenos días y los pasajeros con cara de preocupación porque están rodeados de malas noticias. Imagina que cuando llegas a tu lugar de trabajo el conserje está cabizbajo y triste, y también tus compañeros, y no digamos ya tu jefe. Imagina a la hora del desayuno, el café o la comida con todo el mundo en esa actitud de «hoy tengo un mal día». ¿Te puedes imaginar cómo llegarías a casa?

En cambio, imagina que los demás están bien; ¿no sería genial? Está claro que mágicamente no haremos que todo el mundo que se encuentre contigo sonría a tu paso transmitiendo felicidad y buenas noticias, pero sí puedes condicionar. ¿Cómo?

Alegrándote de lo bueno que les pasa, compartiendo tu felicidad y buenas noticias con ellos, emitiendo una sonrisa, dando las gracias... En resumen: las buenas noticias ajenas, también son buenas noticias.

Buena noticia estática: Es aquella que parece no producirse ni ser nueva, pero que genera felicidad y buenas vibraciones, tanto propias como ajenas.

Esta otra forma de buena noticia está directamente relacionada con la percepción de lo que nos rodea pasado por el tamiz de la positividad. En definitiva es fomentar la potenciación de lo grato, de lo bueno y armónico pase lo que pase. Verás. ¿Tienes una cama en la que dormir cada día? Sí, pues ésa es una buena noticia. ¿Tienes una casa que pagas con más o menos complicaciones pero que pagas cada mes? Ésa es una buena noticia, tienes un techo. ¿Dispones en tu casa de un sofá, unas sillas, una mesa y unos muebles básicos? Si la respuesta es sí, ésa es una buena noticia. Es decir, la buena noticia es que no hay una mala noticia y que seguimos disfrutando de lo que tenemos a cada momento.

Vayamos más allá. Estamos en una situación de crisis bestial donde cada día parece que las cosas van a peor, pero ¿tienes trabajo? No, no importa si cobras mucho o poco, si te gusta o no. ¿Lo tienes? Pues ésa es una buena noticia. Lo fue el día que comenzaste y lo es todos y cada uno de los días en los que trabajas. ¿Sabes por qué? Porque además de tener el trabajo tienes salud para desempeñarlo, tienes el conocimiento para saber qué hacer, tienes la oportunidad de relacionarte con personas que trabajan contigo (aunque haya quien no te caiga bien). Y sí, todo eso son buenas noticias.

Puede que me digas «no, no tengo trabajo». Bueno, es cierto que ésa no parece ser una buena noticia, pero si cobras un subsidio es una buena noticia, si no lo cobras y estás gastando tus ahorros, también lo es porque los tienes. Si ya te los has gastado y has recurrido a tus padres, también es una buena noticia porque los tienes y te pueden ayudar a mantenerte... Incluso en la más absoluta desgracia, sin trabajo, sin dinero, sin casa, sin padres, sin hijos, se puede encontrar una buena noticia.

Recuerdo que una vez vi un chiste. Era una viñeta en la que dos abuelitos que llevaban más de sesenta años juntos decían: «¿Que cuál es el secreto para estar tanto tiempo juntos? Es sencillo: en nuestro tiempo las cosas no se rompían ni se tiraban para ser cambiadas por otras nuevas. En nuestro tiempo se le daba un gran valor a todo lo que se tenía, y si se rompía o averiaba se ponían todos los medios para repararlo.»

Creo que con las noticias estáticas sucede algo parecido. Es tan normal tener lo que tenemos y hacer lo que hacemos que nos olvidamos de que eso nos beneficia, que está ahí y que es una buena noticia.

Por supuesto, lo estático es todo lo que tenemos. Poder alimentarnos, vestirnos, escuchar música, tener amigos, familia, proyectos... Pero eso sí, debemos entender que lo estático es un don de la vida. Puede que alguno de esos dones lo hayamos comprado, puede que lo hayamos obtenido a través de un regalo, pero es un don, es nuestro y es

nuestra buena noticia. Por ello no sólo debemos, de vez en cuando, tomar conciencia y recordar que tenemos todo eso, sino que también debemos ser agradecidos. Sí, ya lo he mencionado en otro capítulo, pero la clave es la gratitud. Si agradeces todo lo que tienes, todo lo que te pasa, todo lo que te da la vida, como sería el caso de esas noticias estáticas, generas mucha más magia y más fuerza en tu vida. Al hacerlo le dices a la magia: «Sí, quiero recibir más y mejor. Sí, quiero seguir teniendo buenas noticias porque yo sé valorarlas.»

También las malas noticias son buenas

En serio, yo me lo creo. ¿El motivo? De todo se puede aprender y no quiero que nada ni nadie me amargue el día. Recuerdo que durante mucho tiempo iba a tomar café a un establecimiento cercano al banco en el que trabajé durante años. Tras la barra, el dueño del local había colocado el clásico cartelito de: «Hoy hace un precioso día, ya verás como viene alguien y... ¡lo jode!» Sí, sé que la expresión no es elegante, pero era lo que decía. Es curioso, porque esa persona estaba alentando sin saberlo ni pretenderlo las malas noticias. Defendía lo bonito del día, es decir la magia positiva, pero hacía una llamada a la negatividad asumiendo que en cualquier momento alguien sería portador del infortunio. Muchas personas hacen eso con su vida no dando cabida a las buenas noticias; se quedan con las malas.

Aquel cartel me molestaba, tanto es así que un día le hice un póster. Dibujé un icono gigante de una sonrisa y encima escribí: «Hoy hace un bonito día.» Ponía lo mismo que su cartel, pero a continuación añadí: «Ya verás como hoy viene alguien y... ¡lo mejora!» No aceptó mi regalo, me dijo que así no tenía gracia. Me lo llevé y durante mucho tiempo estuvo colgado en una pared del despacho de mi casa. Lo dejé allí cuando me divorcié.

Creo que la actitud de positivar lo negativo no es algo trivial ni de personas que se conforman ni tiene nada ver con eso de «poner la otra mejilla». Es una convicción que te invito a imitar. Veamos: En algún momento durante los próximos cinco días alguien te ofenderá. Puede que sea por sus palabras, por sus actos, porque haga algo que no te guste o te moleste. En algún momento en esos días tendrás una discusión, aunque sea por un sitio para aparcar o porque alguien se ha colado en el súper —casualmente siempre suelen ser esas simpáticas señoras mayores que aparecen en la cola saltándose la vez con cara de despistadas— o porque las cosas no están saliendo como tú quieres.

Seguro que vas a tener más de una oportunidad de recibir una mala noticia. Cuando ello se produzca puedes hacer dos cosas: potenciarla o disminuirla. Si la verbalizas y recurres a frases como «vaya follón», «tenemos un problema», «es una muy mala noticia», etcétera, lo que haces es amplificar mágicamente la mala noticia. Le estás dando

más valor del que ya tiene. La estás integrando en tus emociones y la estás cociendo a fuego lento. Tras esa cocción puede aparecer la rabia, el desconsuelo, el mal humor, la desazón. Tanto da, has asumido lo malo y te lo llevas puesto y sin envolver. ¿Se solventará el problema? ¿Podrás evitarlo? Imagino que no. Pero no sólo eso; te producirá otros problemas que te impedirán hacer otras cosas mucho más gratificantes.

Ahora vamos a darle la vuelta. Ocurre eso que te molesta, por ejemplo una bronca, una negativa, un problema. Vale, acéptalo, pero no permitas que ocupe ni un minuto más de tu tiempo. Ésa es la primera buena noticia: «Me ha pasado algo malo y he sabido canalizarlo en tiempo.» Después míralo por el lado bueno, pregúntate qué puedes aprender de esa situación. Tal vez te sirva para conocer mejor a la persona que te ha ofendido, tal vez te ha liberado de una obligación que te quitaba tiempo para hacer otras cosas, tal vez sencillamente te ha permitido darte cuenta de que hay cosas más importantes en la vida. Si es así, ahí tienes otra buena noticia: «He sido capaz de aprender del error, del problema o del fallo para enfrentarme a él y darme cuenta de que ahora quiero...»

Sigamos avanzando. La mala noticia se ha producido, es cierto, pero ¿cuántas otras de las diferentes categorías que hay se han producido? Muchas. Perfecto, porque «esta mala noticia me sirve para darme cuenta de las otras buenas que hay».

En resumen, intenta convertirte en espectadora de la mala noticia y no en su protagonista, así la magia de lo nefasto no hará mella en ti, no calará. Es cierto que te rozará y producirá una cierta afectación, pero acabará por pasar de largo. Además, sigue fomentando tu magia positiva, la de las buenas noticias, de esa forma refuerzas tu entidad, tu persona, tus emociones y conviertes tu fuerza mágica en un valor cada vez más seguro y activo.

Puede que no lo creas, pero conforme potencias actitudes como las citadas estás cambiando la forma que tienes de vibrar con el mundo. Estás generando una mágica ley de atracción positiva rechazando la negativa. Y claro, como suele pasar con la ley universal de atracción, con el tiempo te darás cuenta de que, como por arte de magia, habrá menos noticias malas y más buenas.

¿Cómo trabajar las buenas noticias?

Dándoles vida y forma. Éste es un punto muy importante de tu camino mágico, tanto que debe formar parte de tu día a día. Dicho de otro modo, cada día debes encontrar una buena noticia; si son más, mejor, pero con una es suficiente. Eso sí, no basta con decir «he tenido una buena noticia»; tendrás que trabajar un poco más.

1. **Agradecimiento:** Sea cual sea el tipo de buena noticia debes agradecerle a la vida que te haya permitido tenerla y vivirla. Eso debes hacerlo de inmediato. Bastará con que detengas tu ritmo habitual por un minuto, pienses en lo bueno que ha sucedido y digas un sincero «gracias».
2. **Celebración:** No hace falta que salgas corriendo con los brazos en alto como si te hubieran dado un premio o como si tu equipo o deportista favorito hubiese ganado algo. Hay muchas formas de celebrar, pero debe hacerse siempre con mesura. Una sonrisa, una expresión verbal o un gesto pueden ser más que suficientes. Por supuesto, una comida, cena, salida o actividad cualquiera de celebración serán ideales. En el primer caso le estás dando fuerza vital y mágica a la noticia; al interactuar con la información la integras en ti y expresas felicidad que transmites al mundo. De nuevo la ley de atracción en marcha: emito felicidad, recibiré felicidad. En el caso de que organices una celebración, por pequeña que sea, toma conciencia de que lo estás haciendo por esa buena noticia.
3. **Comunicación:** No te quedes lo bueno sólo para ti. Comparte tu buena noticia con personas de tu confianza o de tu entorno. Para según qué tipo de noticias, que quienes no hayan leído este libro pueden considerar como menores, puedes recurrir a un «me siento feliz porque...» o «estoy alegre ya que...».
4. **Escríbela:** Éste debería ser un ejercicio diario para todo el mundo. Todos deberíamos tener la costumbre de escribir, dejar a la vista una frase que hiciera mención a nuestra buena noticia. Cuando llegue la noticia o tomes conciencia de ella, apúntala en un papel, en tu teléfono móvil, en una pizarra o en tu diario mágico, pero tienes que verla escrita, aunque sea en formato de titular. De esta forma estás potenciando mucho más tu buena suerte y la atracción de más noticias nuevas.
5. **Recuérdala:** Por la noche, al finalizar el día, antes de irte a la cama, haz un repaso mental de las buenas noticias. Recuerda: siempre pasa algo bueno. No te llevará ni un minuto recordar la buena noticia del día y luego dar las gracias.

Actividad mágica 12: tomar conciencia

Hay acciones que hablan un lenguaje silencioso pero llevan consigo un mensaje eterno, lleno de un profundo sentimiento...

OSVALDO GUZMÁN

Si después de todo lo dicho todavía no eres consciente de la fuerza que van a tener en tu vida las buenas noticias, es que algo ha fallado.

Aunque eso sería una mala noticia, por tanto imagino que no ha sido así. En serio, hoy vas a hacer un gran ejercicio mágico aunque puede que no te lo parezca: Tomar conciencia de una buena noticia.

1. Acuéstate con normalidad, date un par de minutos para adoptar una postura gratificante y respira pausadamente durante ese tiempo. De momento no hace falta que centres tu mente en nada.
2. Piensa en una buena noticia del día, pero no pienses mucho, debe salir de forma espontánea, tiene que fluir.
3. Cuando tengas la noticia en tu mente sonríe. Imagina que la estás recibiendo de nuevo y siéntete feliz.
4. Di en voz alta: «Me siento feliz porque he tenido una buena noticia», luego sigue visionando el recuerdo de la noticia.
5. Deja que tu mente vague unos segundos a través de la noticia mientras tú potencias la relación con la respiración. Pasado el tiempo di: «La buena noticia de hoy es...», y seguidamente lanza un titular, no hace falta que la describas con todo detalle.
6. Agradece la noticia a la vida, al destino, y si en la noticia ha intervenido otra persona, agradéceselo.

Una vez hayas terminado el punto seis puedes hacer lo que quieras y pasar a otro trabajo mágico. La noticia ya forma parte de tu bagaje, de tu fuerza mágica, pero la fórmula que has empleado es la que debes utilizar al menos una vez al día —no hace falta que sea por la noche, en ese periodo es suficiente con que la recuerdes— para tomar conciencia de que has vivido una buena noticia.

De verdad, permite que insista, este tipo de magia funciona y es muy poderosa. Si agradeces todo lo que sucede, si descubres el poder que tienen las buenas noticias, verás cómo poco a poco tu vida se llenará de más y más dones. Son gratis, así que aprovéchalos.

DÍA DE LOS ENCANTAMIENTOS

Cada ceremonia o rito tiene valor si se realiza sin alteración. Una ceremonia es un libro en el que una gran parte está escrita. Cualquiera entiende que puede leerlo. Un rito a menudo contiene más de un centenar de libros.

GEORGE GURDJIEFF

¿Acaso creías que los actos mágicos estaban en manos de unos pocos? Es evidente que no. Además de las brujas de los cuentos, los magos de las películas, los hechiceros y todas esas personas que aseguran poder hacer actividades mágicas con sólo mirarte (incluso a través de la pantalla de la tele), hay otra fórmula de hacer mágica: el encantamiento.

Antaño se decía que un encantamiento era una especie de fascinación en la que intervenían como poco dos personas: el encantador, o quien emitía ciertas artes mágicas, y el encantado o encantada, que no era sino el receptor de aquéllas. Muy bien, pues hoy tú jugarás ambos papeles. Sí, porque tú serás quien lance el encantamiento y quien lo reciba. Desde luego que con el tiempo, más adelante, podrás actuar sobre otras personas. Es más, te lo ruego, formula encantamientos para otros; al fin y al cabo el principio de solidaridad es básico. Ya sabes, cuanto más des, cuanto más beneficio entregues a otros y cuantos más buenos deseos les transmitas, mejor te irán las cosas a ti.

Centrémonos en un concepto: el encantamiento no es más que una forma de magia. Puede ser activo, es decir, ejecutamos una acción lanzando un deseo o instrucción para conseguir algo, o lo tenemos en formato pasivo, en cuyo caso recibimos ciertos «efluvios» (me gusta cómo suena la palabra, le da cierto aire de misterio a la cosa), es decir, percibimos unas vibraciones que nos encaminan hacia los deseos.

Si traspasamos todo esto a la vida real, ¿qué es un encantamiento? Muy sencillo, verás: Cuando te miras en el espejo por la mañana y te asustas y dices «qué mala cara tengo» o por el contrario te pones frente a él para ver qué tal te queda el último modelo que te has comprado y te dices: «estoy perfecta», en ambos casos has formulado un encantamiento. Digamos que uno bueno y otro que no lo es tanto.

Algo parecido sucede cuando te subes a la báscula, sí, ese momento por el que más pronto o más tarde todas pasamos... La reacción que tienes al ver lo que marca la aguja produce un encantamiento en ti. Pero como te decía, hay muchas fórmulas de generar

encantamiento de forma natural, sin hacer nada más, es decir, sin generar acción o deseo mágico alguno. Veamos:

Encantamiento táctil

Como no puede ser de otra manera, interviene el tacto y se produce cuando tocamos con intención mágica o nos tocan y somos conscientes de la energía que nos llega.

Fíjate en un detalle, cuando abrazas a alguien que necesita consuelo o amor estás haciendo magia y no lo sabes. Estás haciendo un encantamiento táctil porque al abrazar a la otra persona pretendes transmitirle una serie de sensaciones, emociones y sentimientos que las palabras no pueden expresar. Por eso es muy importante saber tocar bien y saber recibir bien.

El encantamiento táctil se produce al besar o acariciar, ya sea por cariño o por desenfrenada pasión sexual. Pero también cuando estrechas la mano de otra persona. Por supuesto, siempre y cuando lo hagas a conciencia y queriendo transmitir una intención. Por ejemplo, si en tu mente mora la inseguridad en una entrevista de trabajo, al entrar en contacto con tu entrevistador y estrechar su mano le transmites sin querer una fuerza mágica de inseguridad. En cambio, si hicieras lo contrario, si al estrecharle la mano mentalmente transmitiras: «soy tu mejor opción», el encantamiento iría en otra dirección y sería mucho más benéfico para ti.

El encantamiento táctil o físico no termina con un apretón de manos. Apoyar la palma de la mano en alguien para darle tu soporte y apoyo, acariciar la cabeza de tus hijos pequeños, dar un achuchón a alguien querido... Hay muchas formas de practicar esta forma de magia. Tal vez la más importante sea besando. No hace falta que sean ardorosos besos de tornillo. Incluso los besos castos, en la mejilla o en la frente, a ancianos, niños, familiares o amigos —el tipo de beso y el lugar depende del vínculo— implica una transmisión mágica de energía. Ahora bien, eso sucede de igual manera cuando tú recibes un beso.

El encantamiento táctil debe ser benéfico para los demás cuando lo emites, pero también para ti, de manera que debes sentirte gratificado por ponerlo en práctica. Eso sí, si percibes que una persona no te cae bien, no la ves clara, dudas de sus intenciones, mantén la distancia, y cuando te toque, te bese o estreche la mano, si de verdad crees que su injerencia energética no es la que parece, debes protegerte, bastará para ello que digas mentalmente: «No puedes hacerme ningún tipo de daño.»

Me imagino que querrás saber cómo puedes beneficiarte de la fuerza del encantamiento sin la intervención de los demás. Es fácil: tocándote. Sí, lo haces a diario decenas de veces, pero lo haces sin ser consciente, cuando te acaricias o tocas el pelo, no

digamos ya cuando te lo lavas, secas y peinas. Te tocas cada vez que te lavas las manos o la cara y cuando te duchas, pero también cuando te vistes o cuando haces gestos como entrelazar los dedos tras la nuca o cuando cruzas los brazos.

Eres una persona única. Eres la mejor persona con la que podrás estar durante toda tu vida. No, no es egoísmo, se trata de que asumas que si bien puede haber —seguro que sí— otras personas alrededor que sean mejores que nosotros, sólo nosotros mismos estaremos siempre con nosotros, de manera que vamos a llevarnos bien, a querernos y a mimarnos. Si tú te quieres, si realizas actividades físicas que te resulten gratificantes, estarás efectuando hechizos táctiles positivos. Toma nota de estas ideas de actividad mágica:

Al lavarte la cara: Aplica las manos sobre el rostro dando gracias por el agua que moja tu piel y deja que tus manos le transmitan energía positiva. Puedes apoyar la acción pensando: «Soy energía, soy magia. Me quiero y me cuido.»

Al ducharte: Agradece la ducha y emplea términos y acciones parecidas a las anteriores cuando apliques el jabón sobre la piel o cuando frotes las manos o la esponja sobre el cuerpo.

Dejo a tu criterio que descubras otras formas de encantamiento mediante el tacto. Hay muchas, como la relación que tienes con las mascotas, cada vez que las acaricias generas una energía positiva, o la que tienes con los objetos que, pese a ser inanimados, reciben tu fuerza energética cada vez que los tocas. De esta manera, poco a poco, como ya sucede con tu testigo de poder, se magnetiza con tu magia

Encantamiento visual

Es el que generamos al mirar o ser mirados, tanto si es con intención positiva como negativa.

En el capítulo siguiente te hablaré del llamado «mal de ojo», una muestra del supuesto poder que ha tenido la mirada negativa en las culturas. Pero no vayamos a lo malo por ahora, quedémonos en la relevancia de la mirada sin más.

Sean o no los ojos el reflejo del alma, lo cierto es que traducen lo que pensamos, sentimos y experimentamos, por lo tanto, además de ser una notable herramienta de comunicación, se convierten en poderosos emisores de intenciones, por eso debemos tener mucho cuidado al lanzar una mala mirada, pero también al generar una sin intención maléfica pero pensando algo en negativo. Imagina la escena: Ayer por la noche saliste de juerga, te has acostado tarde, quizá has bebido o comido más de la cuenta y, desde luego has dormido poco. Te levantas con un notable dolor de cabeza, vas al baño y, mientras te lavas la cara pensando «hoy toca día espeso», te miras en el espejo. Error: sin pretenderlo ni saberlo has cruzado tu mirada con la del espejo. No, no pasa nada, no

entrarás en un túnel de luz como dice la leyenda urbana ni tampoco visualizarás el momento de tu muerte. Pero te has visto al tiempo que emitías un pensamiento negativo. Te has visto diciendo que hoy sería un mal día.

La magia de la mirada tiene una fuerza notable. Somos capaces de expresar nuestra fuerza interior a través de ella, pero también podemos lanzar emociones. Nuestros ojos dicen, antes que lo hagan nuestras palabras, que estamos tristes, que vivimos el amor, que tenemos deseos, que estamos alegres... Lo dicen con el brillo, con la forma de mirar, pero también es como si lanzasen una serie de señales sutiles que sólo otros ojos pueden y saben captar.

Hay muchas formas de trabajar la magia de la mirada o encantamiento visual. La clásica es con los demás, y la otra es con uno mismo.

Encantamiento de armonía pasiva: Si te relacionas con los demás de forma armónica, positiva y deseas que tengan un buen día y que les vaya bien la vida, incluso aunque no les digas nada estás lanzando una vibración de positividad. Esa vibración te será devuelta, pero es que tus ojos, tu mirada cuando hables con otras personas o estés con ellas, transmitirá paz, serenidad, vitalidad y buen rollo, por tanto estás llevando a cabo una forma de magia sutil que te será muy benéfica, ya que predispones a los demás a que transmitan empáticamente situaciones similares.

Encantamiento de armonía activa: Es similar a la anterior, pero cada vez que la pongas en práctica lo harás siendo consciente y lanzando una petición. Cuando hables con alguien a quien deseas convencer o pedir un favor, o pretendes que te escuche, que te atienda, usa un tono amigable, mantén una postura de cercanía y confianza y —atención, que aquí viene lo esencial— clava los ojos en los suyos al tiempo que lanzas tu petición mental sobre lo que quieres de esa persona. Puedes emitir ideas como «hazme caso, tengo razón» o «deseo estar contigo» o «me encanta lo que dices»... Tú pones el límite. La clave está en que tus ojos sean vistos por la otra persona.

Encantamiento de protección: En este caso tu mirada se va a convertir en un escudo de protección. Para eso debes pensar en la expresión «tengo protección» o variables como «no puedes hacerme daño» o «tu maldad no me afecta». Con esa idea en la cabeza debes mirar a la otra persona, pero dado que si se trata de una discusión el hecho de mirarla directamente a los ojos podría ser tomado como una muestra inconsciente de soberbia, míralo al entrecejo, pero recorre también su rostro y sus manos en caso de que esté gesticulando. Con el pensamiento anterior, poco a poco tu mirada forjará una expresión de «no puedes conmigo», y esa forma de manifestación le llegará a tu interlocutor. Verás que por «arte de magia» las cosas empiezan a cambiar.

Volvamos por un momento a ese espejo maravilloso que nos da tantas alegrías y disgustos. Recuerda lo que te he dicho: cuando te mires en él, si miras a tus ojos estás activando una potente fuerza mágica, por tanto debes utilizarlo en tu beneficio a través de lo que yo llamo «miradas de reafirmación».

Este tipo de práctica es muy sencilla. Tan sólo debes tener una idea en la cabeza: supón que necesitas relajarte, despreocuparte, tener más fuerza mental, equilibrar tus emociones, darte ánimos o infundirte más seguridad para asumir una situación. Para todo

ello tenemos un maravilloso espejito mágico que no te dirá quién es la más guapa del reino, sino que te hablará... Y lo hará tanto para potenciar los deseos mágicos que has pedido como para resolver una puntual situación determinada.

Imagina que tienes una entrevista de trabajo y percibes inseguridad. Muy bien, en casa, antes de salir hacia la entrevista, te vas a colocar frente al espejo. Cerrarás los ojos y pensarás en lo que te preocupe. Después abrirás los ojos y mirarás directamente a tu reflejo. Debes mantener una expresión de cariño e imaginarte que no eres tú quien mira, sino quien está en el espejo... Reconozco que las primeras veces es un poco cortante e incluso chocante, pero es cuestión de acostumbrarse.

Cuando hayas pasado unos segundos mirándote, debes ir a por la siguiente fase: verbalizar la intención. Sin dejar de mirarte a los ojos te dirás en voz alta: «Todo va a salir bien», «Tú puedes conseguirlo» o «Mantén la calma». Escoge la frase que más te convenga, procura que sea sólo una. Con el tiempo tendrás ocasión y capacidad de centrar tu concentración en otros menesteres y en largas charlas. Para empezar, sólo una frase. Debes pronunciarla con convencimiento, como si estuvieras hablando a alguien a quien quieres mucho y con quien tienes toda la confianza del mundo.

Debes repetir la frase tres o cuatro veces, pero sobre todo debes fijarte muy bien en la expresión de tus ojos, pues ahí está el verdadero poder; bueno, ahí y en las palabras que has lanzado con fuerza mágica al decir la frase y en el poder mágico que estás emitiendo al hacer esa operación.

Cuando termines, agradece la acción realizada y sigue con tu vida normal, es decir, en este caso, acude a la entrevista de trabajo. Si crees que te falta fuerza o percibes inseguridad, ya en el lugar de la cita acude al lavabo. Repite la misma operación, y si por cualquier razón no puedes hablar, límitate a mirarte directamente a los ojos y pronuncia la frase mentalmente; verás cómo tu entrevista irá mucho mejor.

Encantamiento olfativo

Es en el que intervienen los aromas y fragancias que podemos usar de forma mágica para relajarnos, acentuar la visualización o incluso interactuar con otros.

Seguro que has estado en algún templo; ¿has notado el olor? En la gran mayoría recurren a fragancias para canalizar las energías, y también para purificar y limpiar ambientes. Si puedes, crea un ambiente agradable en tu entorno, ya sea a través de vaporizadores o inciensos. Como sucede con el perfume, verás que provocan miles de sensaciones. En este caso, el perfume, como sucede con la música, es algo muy personal, pero recurre a los aromas para tu magia. Busca aquellos que te dan seguridad, paciencia, pasión...

Recuerda que tú generas la magia y que esa magia, cuantos más elementos tenga que estén a tu favor, más fuerza y poder poseerá. Si además de tu deseo, de tus palabras de invocación, de la imagen que tengas de la petición, te rodeas de un aroma que te dé seguridad y fuerza y, como veremos en el punto siguiente, de una música que produzca idénticos beneficios, tienes el éxito asegurado.

Es cierto que al no ser cazadores y vivir en las ciudades hemos perdido un poco la cualidad de percibir señales a través de los aromas. Pero todo el mundo tiene un olor característico, es más, en función de lo que nos pasa por la cabeza emitimos un sutil aroma... No hace falta que te conviertas en un perro rastreador, pero intenta descubrir «a qué huelen las situaciones». Fíjate qué aromas te vienen a la mente en función de lo que haces o recibes, poco a poco te servirá para conocer mágicamente mucho mejor a los demás y también a qué huelen tus ideas y deseos.

Encantamiento sonoro

Es el que se produce no sólo a través de la voz, sino mediante el uso de cierta música o sonidos que generan en ti un ambiente mágico.

En otro capítulo te he hablado del poder de la palabra, pues bien, eso no deja de ser una suerte de encantamiento sonoro. La palabra posee una fuerza, una modulación que llega a los demás, pero también a tu interior cuando la pronuncias para ti. Es como una oración; a veces lo importante no es lo que se dice (que también) sino la musicalidad que tienen las palabras.

Pero dejemos a un lado la palabra tradicional y vamos directamente a los sonidos. Si te das cuenta, casi desde el principio te he instado a que recurras a la música. La música es mágica, produce efectos en nuestras neuronas. Puede ser sedante, ayudarnos en la concentración, avivar nuestras emociones, la creatividad o incluso favorecer la concentración. Cada cual debe descubrir su música y cuál es la que mejor le va en función de lo que esté haciendo; ahora bien, el sonido de la música es indispensable para nuestra fuerza mágica a través de la creación de ambientes.

Los expertos de *feng shui*, es decir, aquellos que contemplan la casa como una entidad viva, siempre te dirán que la música activa la energía y que en una vivienda la música, además de interactuar con quien la escucha, favorece la generación de energías positivas. Por eso, tanto cuando estés en tu santuario, como cuando estés en casa, disfruta de la música. Piensa que cuanto más tiempo pases en un ambiente agradable y cuanto más benéfica sea la música para ti, mejor estarás emocionalmente.

El mito de música romántica en una cena en realidad no es un mito, es cierto. La música favorece la sintonía entre las personas, crea un ambiente emotivo, hace que nuestra mente trabaje a otro ritmo, por tanto genera magia. Un encantamiento musical no

es que pongas una canción y automáticamente pasen cosas. Eso sería demasiado fácil. Pero sí puedes recurrir a este tipo de encantamiento para favorecer ambientes. Escoge tus tipos de música: creativa, inspiradora, evocadora, de concentración, relajación... Y procura utilizarla en función de la actividad que estés haciendo y en función del tipo de deseo que estés leyendo en tu diario mágico o proyectando desde cualquier lugar. Notarás que todo fluye mucho mejor y de forma más rápida.

1. Encantamiento activo:

Es el que lanzamos hacia los demás de forma consciente o no. Debemos propiciarlo cada vez que pretendemos lograr influir en otra persona, ya sea a través de la mirada, la voz, o el tacto siguiendo parámetros como los ya descritos. Siempre que lo llevemos a cabo, al mirar, tocar o hablar, debemos tener en la mente la idea o encantamiento que queremos transmitir. Por ejemplo, miraremos fijamente a la otra persona al hablar con ella y en un momento determinado le diremos mentalmente «Te amo» o «Te deseo» o incluso «Aléjate de mí».

2. Encantamiento pasivo:

Es como el anterior pero lo recibimos de los demás, por eso es importante mostrar el máximo de receptividad cuando lo que los otros emiten es agradable y cerrarnos en banda a lo nefasto y negativo tal como explico en el capítulo siguiente. Así, si la voz de una persona (con independencia de lo que nos esté diciendo) es gratificante y nos relaja, debemos disfrutarla y ser conscientes de ella, del bien mágico que nos está haciendo. Lo mismo aplicaremos a sus miradas de cariño, amor, compañerismo, escucha activa o complicidad. Por supuesto, el mismo encantamiento mágico llegará con sus caricias, abrazos, etcétera. Para todos los casos anteriores debemos intentar ser esponjas y asumir que toda esa energía mágica positiva que nos envía la otra persona con sus acciones nos refuerza.

3. Encantamiento indirecto:

Es el que logramos generar de forma activa con los elementos que están a nuestro alcance y que usamos para estar bien. Insisto, todo ayuda y todo nos beneficia, por tanto, en los encantamientos indirectos debemos disfrutar de una música agradable, un juego de luces, un aroma, la disposición de unos objetos sobre nuestra mesa de trabajo o en una reunión. En sí, al tratarse de elementos inanimados que no controlamos no tienen una fuerza mágica, pero en cualquier caso nos ayudan a potenciar la nuestra. Puede que todas estas herramientas te parezcan poco significativas, pero tienen más poder del que imaginas. Piensa que todo cuanto nos rodea posee una vibración mágica con la que sintonizamos; por lo tanto, cuando más esté nuestra vida en esa sintonía, mejor.

Actividad mágica 13: el encantamiento del corazón

Tiene que estar contigo toda la vida y debe funcionar a la perfección siempre. No sabemos si puede escucharnos, tampoco podemos afirmar a ciencia cierta que sea el que alberga nuestros sentimientos o el amor. Lo que sí parece claro es que lo afectan nuestras emociones, tanto si son buenas como si no. Bueno, seguro que las malas y los disgustos lo perjudican mucho. Por eso te recomiendo este ejercicio.

1. Puedes hacer esta práctica en tu santuario siempre que puedas tumbarte, aunque ya sabes que yo prefiero que la lleves a cabo por la noche, cuando te acuestes.
2. Túmbate boca arriba y cierra los ojos. Centra la atención en la respiración, que debe ser lenta y pausada.
3. Puedes pensar en lo que quieras, pero lo ideal es que imagines tu corazón latiendo en el interior de tu mente, sí, tu mente, en el pecho ya lo hace él solito.
4. Coloca la palma de una mano sobre el plexo solar a la altura del corazón e intenta captar su latido. Relájate y permanece unos segundos sintiéndolo.
5. Cuando ya te has acostumbrado, intenta que el latido del corazón real y del imaginado mentalmente sea el mismo.
6. Profundiza un poco más en la respiración y disponte a hablar con tu corazón.
7. Sin dejar de tocar el pecho, saluda a tu corazón, bastará con que le digas «hola». Seguidamente sonríe, sí, hacerlo físicamente te ayudará a relajar la tensión del organismo.
8. En voz alta agrádecele a tu corazón todo lo que hace por ti. Dale las gracias por estar latiendo cada día desde que naciste. Después dale las gracias por estar contigo en los momentos difíciles y complicados y en los buenos y gratificantes.
9. Pasados unos segundos, o minutos, según necesites. Imagina en tu mente que puedes abrazar a tu corazón. Hazlo, dale un abrazo. Siente que transmites amor, cariño, amistad.
10. Poco a poco abre los ojos, y justo antes de dejar de tocarte el pecho, vuelve a darle las gracias y despídete de él.

Tal vez creas que esta actividad tiene poco de mágica, pues no, al contrario. Has dedicado un tiempo a parar tu vida, has centrado tu mente en el organismo más relevante de tu cuerpo y has emitido energía positiva para hablar con él. En sí, has activado mucha fuerza mágica; vamos, que has llevado a cabo un encantamiento con todas las de la ley.

Realiza esta práctica por lo menos una vez al mes. Estar en perfecta sintonía con tu corazón y agradecerle lo mucho que hace por ti es un encantamiento benéfico que potenciará tu autoestima, generará un campo protector en tu energía y te hará tomar

conciencia de lo frágil que es la vida. Es decir, te recordará que a veces no hace falta tomarse las cosas tan a pecho.

Lleva a cabo el ejercicio siempre que consideres que algo ha lastimado tu corazón. No me refiero a esos atracones de productos cargados de colesterol, que también, sino a esos días en los que un disgusto, enfrentamiento o disputa hacen que te estreses más de la cuenta y que, por tanto, perjudiques como no deberías a tu órgano vital.

DÍA MÁGICO DE LA ADVERSIDAD

Cuando hay un problema, no hay nada que hacer; hay algo que saber.

RAYMOND CHARLES BAKER

Lo reconozco, escoger que este capítulo, breve pero intenso, coincida con que sea el número trece no es casualidad. Pero quiero romper una lanza en favor, o mejor dicho, en contra de la llamada mala suerte. La mala suerte no existe. Existe la suerte en sí, que sea mala o buena es una cuestión de cada uno de nosotros.

Sé que habrás oído hablar de magia negra, de la presencia de nigromantes a lo largo de la historia, de personas que hicieron hechizos y sortilegios para fastidiar a otros. Bueno, puede que sí, pero ¿sabes cuál es una de las claves para que la llamada magia negra funcione? La fe. Y esto no lo afirmo yo, que como suele decirse, «doctores tiene la Iglesia para esos menesteres».

Es curioso cómo cada vez más, en especial con la proliferación de los llamados «teleadivinos», conceptos como «mal de ojo» se han extendido tanto como la gripe en invierno. A mí me maravilla ver con qué ligereza esos supuestos expertos en temas esotéricos hablan sin pudor alguno del mal de ojo. Pero lo peor no es eso, lo peor es que sus clientes, los que los llaman a sus consultas televisivas, acuden a ellos porque creen tener mal de ojo. A ver, con todo mi cariño y todos mis respetos, ¿nadie se ha dado cuenta de que si existiera de verdad el mal de ojo no podríamos ver la televisión?

No quiero entrar en el tema formal, es decir, esotérico, del mal de ojo. En sí se trata de algo parecido a una maldición. Se supone que alguien con un gran poder efectúa un maleficio sobre ti y, por supuesto, ese lanzamiento de energía negativa lo hace con la mirada. Es decir, que te mira mal.

Particularmente sí creo —como ya te he demostrado en el capítulo relativo a los encantamientos— que a través de una mala mirada podemos transmitir muchas sensaciones y alterar ciertas emociones, pero de ahí a producir un mal de ojo hay un abismo. Mirar mal a alguien o hacerlo con desprecio o desinterés, lo único que va a crear es un campo de fricción entre nosotros y la otra persona. Hará que nuestras emociones

se alteren negativamente y que nuestra capacidad mágica no fluya de manera correcta, pero poco más. Que acabemos con la vida, con la suerte o con la salud de esa persona por una mirada es otra cosa.

Quienes creen padecer mal de ojo dicen que todo les sale mal, que notan más cansancio del habitual, que padecen alteraciones del sueño, tanto por no poder dormir de un tirón como por sufrir visiones horribles, tipo pesadilla en sus sueños. Aseguran perder el hambre, estar dispersos y en general tener la sensación de que están cubiertos por una capa de negatividad y mala suerte. La verdad es que es posible que sufran todo eso, pero no por culpa del mal de ojo sino por culpa de su actitud.

Sabemos que un disgusto, una gran preocupación, el estrés y la adversidad pueden producir efectos como los que se supone que genera el mal de ojo; por tanto, mi reflexión es sencilla: si la vida puede ser tan complicada, ¿necesitamos encima creer en el mal de ojo? Creo que no, creo que lo que debemos hacer es un esfuerzo por positivar todo lo malo que nos pasa y, además, por eliminarlo de nuestra vida sin efecto rebote y sin maldad alguna.

Partamos de una base: el mal de ojo no existe, te digan lo que te digan. Ahora bien, debes saber que si crees en él y crees que alguien te lo puede hacer, notarás sus efectos. Pero hay otro tema, igualmente curioso, en el que muchas personas creen: «el cierre de los caminos». Ah, esto es muy bueno. Es como si hubiera una especie de ingenieromago, digo yo que de caminos y puentes, que se dedicase a cerrar los senderos que tomamos en nuestra vida.

El llamado «cierre de los caminos» es una fórmula antigua y ancestral, vinculada con tradiciones mágicas animistas y asociadas con las religiones de origen africano que fueron sincretizadas con el cristianismo. Es decir, es una expresión que aunque se puede escuchar en cualquier mago o brujo al uso, en realidad, antiguamente era una manifestación de la santería. El cierre de los caminos indicaba que una persona tenía mala suerte, que su destino estaba perjudicado, bien porque los dioses o entidades sobrenaturales no estaban a su favor, bien porque alguien lo estaba atacando mediante la utilización de herramientas y técnicas mágicas. Como resultado de ello, un cierre de caminos se contrarrestaba abriéndolos de nuevo, y para ello era preciso realizar determinados rituales a cual más extraño.

Pero volvamos al siglo XXI. Nuestros caminos no se cierran, puede que haya dificultades, puede que padezcamos adversidades, tal vez un traspie o contratiempo, pero de ahí a pensar que la vida va en nuestra contra hay un abismo. Es más, no lo hagas, porque en el momento que creas eso, estarás llamando a que se puedan producir más negatividades.

Creer en el mal de ojo, en el cierre de los caminos, en la hechicería negra o en la nigromancia es una cuestión de falta de responsabilidad. Sí, así lo creo. Me explico: suele ser más fácil decir que la culpa de algo es de otros, del destino, del infortunio o de los

dioses que asumir que tal vez es nuestra. Si no hacemos nada por cambiar, por alterar una situación nefasta y dejamos en manos del destino la solución, no lograremos nada.

Como ya he comentado en otra parte del libro, hace años que me divorcié. Mi relación de pareja cada vez era peor. Faltaba comunicación, ninguno de los dos encontraba tiempo para el otro, había desinterés, y al final la convivencia brillaba por su ausencia. Como resultado de ello, mi ex cada vez vivía más su vida y yo la mía.

En ese tiempo me sentí fatal. Mi mente me bombardeaba con pensamientos de injusticia, de mala suerte. Realmente llegué a creermelo que estaba pasando por una mala etapa de mi vida y que no tenía mucho sentido luchar en contra, ya que los acontecimientos no dependían de mí. Estaba muy equivocada, y sin darme cuenta, a medida que materializaba esos pensamientos la adversidad crecía más y con más fuerza a mi alrededor. Cuando llegó la separación me sentí vacía; la vida carecía de sentido. No me apetecía hacer nada, ni salir con mis amigos ni participar en actividad alguna. Me limitaba a acudir a mi trabajo con escasa motivación y de regreso me quedaba encerrada en casa, viendo la tele y comiendo chocolate.

Durante un tiempo permití que lo adverso creciera en mí, y cuando algo malo pasaba, casi sin darme cuenta siempre atribuía la culpa a los demás, a la vida, al entorno, a las circunstancias. Pero un día me paré ante el espejo. Vi mi cara desmejorada, constaté que el chocolate y los asaltos a la nevera para superar mi ansiedad estaban pasando factura en mi cuerpo.

Salí del baño y vi un cenicero por vaciar, lleno de las excesivas colillas de los también excesivos cigarrillos que me había fumado. Poco a poco me di cuenta de que vivía en una casa sin alma, desordenada. Sí, era la casa de alguien a quien todo le daba igual. Entonces fue cuando constaté que no eran los demás sino yo quien debía empezar a cambiar. Asumí que había sido capaz de traspasar mi negatividad a la casa y que la estaba manifestando en el desorden que reinaba a mi alrededor.

Por fortuna ese periodo fue corto. Comencé por entender que las cosas no cambiarían si no modificaba mi actitud. Organicé la casa, ordené y limpié. Respeté mis tiempos y horarios de sueño y de actividad (había días que iba a trabajar al banco sin casi haber dormido la noche anterior). Puse orden en mis comidas, en mi nevera, en mi imagen y poco a poco, aunque no fue fácil, volví a ser la mujer que yo era. ¿Magia negativa? No, la bruja mala era yo, y también fui yo la bruja buena que me ayudó a salir de todo aquello.

Te cuento todo esto porque cuando las cosas van mal, cuando se nos desmorona un pilar que creíamos que estaba muy asentado y que formaba parte de nuestra vida, tendemos a negativizar, culpabilizar y no querer ver la realidad: podemos llegar a ser nuestro peor enemigo. Y retomando lo dicho en páginas anteriores, al final resulta que somos nosotros los que nos hacemos el mal de ojo, los que atraemos la llamada mala suerte y quienes cerramos nuestros propios caminos.

La magia de la actitud

Es evidente que la adversidad existe. Desde luego que hay días en los que uno piensa que habría sido mejor no levantarse de la cama. Es cierto que podemos pasar un periodo de problemas, pero ¿cuál es nuestra actitud? Si cada vez que ocurre algo que nos entorpece lo único que hacemos es quejarnos, en primer lugar apartamos lo bueno de nuestra vida, y, en segundo, ejercemos una magia nefasta de atracción de más y más problemas.

Hace un tiempo, en uno de mis viajes por Europa, estuve haciendo turismo rural en Rumanía, allí conocí al que me hizo de guía, Dorin B. (cuyo apellido omito por cuestiones de privacidad). Con él aprendí un concepto: «no hay problema». Ésa era la gran invocación mágica. Dorin tenía el arte de ver el lado positivo de todo cuanto hacía y de disfrutar de ello.

Rumanía, en especial en las zonas rurales, tiene mucha carestía y pobreza. Hay decenas de ciudades que no tienen agua corriente, carecen de carreteras en condiciones, servicios, etcétera. Pero mi guía, Dorin, ante un atasco, retraso, error en una reserva, gran cola para entrar por ejemplo en el castillo de Bran (ya que estaba allí quería conocer el lugar donde había vivido Drácula) o cualquier otro problema que a mí me desesperaba, él decía: «no hay problema», y de inmediato te hacía sentir la seguridad de que, en efecto, no pasaba nada.

Si a lo largo del día y en especial cada vez que tenemos un contratiempo o adversidad lo primero que pronunciásemos fuera «no hay problema», las cosas nos irían mejor. Yo lo hago siempre y es una magia muy efectiva. Para empezar le estás dando una orden a tu cerebro: «Mantén la calma, no pasa nada.» Al decir «no hay problema» estamos alejando la negatividad y condicionamos la mente en positivo. Por extensión, atraemos lo armónico.

Fíjate qué fácil, en vez de quejarnos, de poner mala cara, de enfadarnos o de verbalizar cualquier palabra vinculada con la adversidad, desmontamos un problema con un «no hay problema». Pero sigamos con la fatalidad, ya que todavía podemos ir más lejos. La frase que te he dicho puede convertirse en un mantra en nuestra vida, y te recomiendo que la digas cada vez que tengas un contratiempo, pero hay más frases que te ayudarán a sobrellevar lo adverso. Por ejemplo: «confío en mí», o «nada malo me puede pasar».

Por supuesto, las cosas no terminan con una frase bienintencionada. Tenemos que enfrentarnos al problema cuando se produce. ¿Cómo hacerlo? Siempre con una sonrisa, siempre con actitud constructiva. Siempre con el deseo interior de resolverlo. Viendo el vaso lleno de posibilidades para arreglar el entuerto en vez de permitirnos verlo lleno de desgracias. Pero hay más: ¿recuerdas tu poderosa esfera de energía? Pues hay que usarla. Tienes que imaginarla y encerrar mentalmente a quien te ocasiona el problema, a

quien te ofende o molesta. De esta forma sabes que lo adverso está controlado y mágicamente le das la fuerza positiva que necesita para no hacerte daño. Eso también es actitud mágica.

¿Tienes un problema?, perfecto, porque también cuentas con otra herramienta mágica: el agradecimiento. Agradece a la vida poder vivirlo, poder experimentarlo, poder buscar soluciones, poder encontrarlas. Haciendo eso estás efectuando una llamada mágica, estás sintonizando tu energía emocional y mágica en una única dirección positiva. Manifestando la gratitud apartas lo nefasto de tu lado. ¿Quieres darle todavía más fuerza a esa magia tan poderosa? Hay un truco: piensa en todo lo bueno que tienes. Enumera primero cinco condiciones que sean muy buenas y positivas para ti, las que tú quieras. Cinco dones o elementos que forman parte de tu vida y que te hagan sentir bien y te aporten felicidad. Luego amplía la lista hasta tener diez. Piensa en todo lo bueno que tienes, en todo con lo que puedes contar. Haz que por tu mente pasen tus familiares, amigos, pareja... El primer día no, el segundo tampoco, pero con el tiempo, si te acostumbras a recordar con frecuencia todo lo bueno que tiene tu vida, te darás cuenta de que lo nefasto no tiene poder sobre ti.

La magia de lo maligno

Sí, yo no creo en ella pero existe. ¿Un contrasentido? Puede, todo depende del color del cristal con que se mire. Si crees que alguien te puede hacer daño, te lo hará. Quizá no esa persona, pero sí te lo harás tú pensando en ello. Por tanto, debemos desterrar de inmediato la idea de que alguien nos puede lastimar o que tiene tanto poder como para afectar nuestra vida. Ahora bien... ¿y nosotros?

Podemos dañar a los demás, podemos afectarlos en su vida, podemos lanzarles ondas negativas, pero ¿sabes cuál puede ser el precio a pagar? Sí, lo has acertado: mal engendra mal, como dolor produce más dolor. Por eso, debes reservar tu energía, tus emociones y tu magia para lo positivo. No guardes rencor, no odies, no tengas celos, no fomentes la envidia; ¿para qué? ¿Qué te aporta? ¿Qué te supone? ¿Ganas algo? No sólo no te beneficia sino que, además, pierdes.

Cada vez que nos ponemos celosos por el éxito de otra persona o que tenemos envidia por lo que ha logrado y nosotros no tenemos o no hemos alcanzado todavía (o nunca), estamos emitiendo una potente magia negativa, de manera que estamos activando la magia de atracción de lo nefasto hacia nosotros. Además, estamos gastando fuerza en un camino que no nos llevará a ningún lugar. ¿Qué hacer? Invertir esa energía en nuestro propio sendero, en nuestros propios logros, en lo que queremos. Sí, él o ella lo han logrado y la envidia (algo que al parecer es muy humano) nos corroe por dentro.

Sí, nos corroe, por eso debemos impedirlo. Debemos alegrarnos por esa persona, o en el caso que no nos caiga bien, no tener en cuenta lo que le pasa. La omisión nos permitirá no perder tiempo ni fuerzas en algo que no vale la pena.

Te lo digo con toda la rotundidad posible: no gastes ni un segundo de tu energía mágica en desear el mal a nadie, atraerás lo nefasto sobre ti, entorpecerás tu camino de éxitos y al final la otra persona seguirá su vida tan ricamente, al contrario que tú. Cada vez que emites un pensamiento negativo sobre alguien sólo refuerzas lo malo.

Actividad mágica 14: la postura de protección

Nadie nace perfecto. Para todo el mundo existen posibilidades de mejorarse a sí mismo. Las pruebas y dificultades deben convertir a uno en un individuo mejor en lugar de crear complejos y constreñir la mente y el corazón.

SWAMI SIVANANDA

Vamos a recurrir a un sencillo y efectivo truco para aliviar o calmar el daño o el mal. Se trata de una posición de protección muy, muy natural: el cruce de brazos. Es instintivo; cuando alguien nos ataca verbalmente o nos incomoda, sin pensarlo cruzamos los brazos. Es una forma de crear barrera y distancia. Pues bien, esa acción tan natural podemos usarla para protegernos cuando las cosas vayan mal.

1. Acude a tu santuario (aunque podrás hacerlo estés donde estés, no es aconsejable que lo hagas frente a una persona con la que estás hablando, ya que entorpecerías la fluidez de la comunicación).
2. Cierra los ojos por espacio de unos segundos y respira tres o cuatro veces profundamente.
3. Crúzate de brazos y nota la sensación de confort que te invade. Permanece así unos segundos, sin pensar en nada más que en tus brazos cruzados.
4. Piensa en algo que hoy te haya molestado o hecho daño. Puedes visualizar una frase, la persona que la ha dicho, un recuerdo que tenga relación con algo adverso..., lo que quieras.
5. Conforme esa imagen sea más nítida en tu mente, siente más y más los brazos protectores cruzados por delante de ti.
6. Di en voz alta: «Nada ni nadie puede hacerme daño.» Repite la frase tres veces.
7. Borra la imagen negativa de tu mente, sonríe, toma aire y descruza los brazos diciendo: «Me siento bien, muy bien.»

Al seguir los pasos del ejercicio anterior has efectuado una actividad mágica. Has manifestado tu deseo de sentir la protección y de querer alejar de ti lo negativo. Has creado un «mudra» o gesto de protección, en este caso una postura de protección, y has

tomado conciencia de tu fuerza.

A partir de ahora, cada vez que notes que alguien o algo te está molestando o parece generarte negatividad, repite los pasos del ejercicio anterior, te darás cuenta de que, mágicamente, las cosas irán mucho mejor.

Este ejercicio puedes hacerlo por la noche antes de acostarte si has tenido un mal día, momentos después de padecer algo adverso y de vez en cuando, pero no es aconsejable que te vayas cruzando de brazos según quién tengas delante, ya que inconscientemente le estás diciendo que no estás receptivo a lo que te dice y eso podría terminar por perjudicar la conversación.

DÍA DE LA CASA MÁGICA

Cualquier paisaje es un estado del espíritu.

HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL

Mi propuesta para hoy es que te pases el día en casa. Pero no en plan «no puedo salir, vaya rollo», sino en plan «voy a disfrutar de mi castillo, mi fortaleza, mi universo más privado, seguro y mágico». A ver, que tampoco hace falta que estés las veinticuatro horas sin salir, pero sí que dispongas de tiempo; por lo tanto, te sugiero que hagas esta práctica un día en el que no tengas que ir a trabajar.

Volvamos por un momento a los cuentos de magia. Ahí tenemos a esos magos en lo alto de la siniestra torre o reclusos en una húmeda gruta. Nos gustará o no la decoración y el hábitat que tienen, pero todos eran lugares de poder. Tu casa también lo es. Para empezar, en ella, a estas alturas, ya tienes dos santuarios; uno es la cama —si después de todos los ejercicios que has hecho en ella todavía no lo es, vas mal— y el otro es ese espacio que has creado o determinado siguiendo los pasos del capítulo seis. Sin embargo, tu santuario o lugar de poder es mucho más amplio de lo que crees: es toda tu casa.

Tu casa es mágica salvo que estés de paso. Puede que tal vez no sea la casa de tu vida y se trate de una vivienda provisional por el motivo que sea, pero es tu casa, y como tal tu universo de protección. En ella se manifiestan tus energías, duermes aquí, seguramente por lo menos haces una comida aquí. Aquí reposas, escuchas música, disfrutas de parte de tu tiempo libre y te reúnes con tus amigos. Todas esas actividades forman parte de tus vibraciones mágicas, y sin darte cuenta, cada vez que estás en casa vas dejando esa impronta en lo que tocas.

La casa suele ser una extensión de lo que somos y de la forma que tenemos de ver la vida. No hablo de elementos decorativos (aunque también influyen), sino de la magia que ponemos en nuestra vida. El desorden doméstico lo es también en la mente, así como la suciedad y al revés. Uno tiende a construir su casa a imagen y semejanza de lo que siente; al fin y al cabo creamos ambientes según cómo estamos. Seguro que te ha pasado más de una vez que has visitado una casa de la que particularmente no te gustaba ni la decoración ni la distribución, pero has notado que el ambiente que se respiraba en ella era confortable, amistoso, gratificante. Y al revés. Habrás ido a casas preciosas, pero

excesivamente impersonales e incluso hostiles pese a que la actitud de sus moradores era cordial. La explicación es sencilla: la decoración influye, la luz también, pero las energías que emanan los moradores de la vivienda y la implicación que tienen con ella son claves para que todo fluya en una u otra dirección.

Pero pasemos a la magia antes de que parezca que escribo sobre tratados de decoración. Dado que tu casa es mucho más que tu santuario mágico, debes sentir comodidad y confort, pero debes esforzarte por tener una casa viva y armónica. Lo que no puede ser (pues interferirá de forma poco positiva en tu energía) es que llegar a casa signifique un castigo y estar en ella un calvario.

Para darle vida a la casa (y esto te servirá también en el caso de que acabes de entrar en una) tienes que comenzar por activar su energía. ¿Cómo hacerlo? Lo primero limpiando en el más amplio sentido de la palabra. Sí, vamos a ponernos un poco marujas, pero es cierto, limpiar es equivalente a purificar.

1. Elimina lo que sobra: No acumules, no escondas, no guardes si no tiene sentido.

Tira, tira y tira.

Nos rodeamos de muchísimos elementos que no sirven para nada. Si tu casa es la de siempre, de forma periódica revisa los elementos de decoración y ve eliminando los que ya no te aporten nada. Puedes tirarlos o guardarlos ordenadamente en algún almacén o desván, pero ni se te ocurra ir acumulando sin más, sin orden ni concierto, perturbarías tus energías mágicas.

En el caso de que acabes de llegar a una casa nueva, revisa todo lo que te han dejado. Tira lo que esté mal o lo que te dé mal rollo o no vayas a usar. Limpia a fondo todo lo que te quedas. Te lo creas o no, los objetos retienen nuestra energía, nuestra impronta... ¿Te imaginas que el anterior inquilino ha dejado un bonito muñeco que siempre utilizaba para llorar cuando tenía un disgusto?

2. Repara o tira lo que quieres: Algo que no funciona estanca las energías de la casa, y más todavía si está roto. Arréglalo o tíralo.

Las energías mágicas se nos escapan a través de elementos rotos o averiados. Cuidado, eso no quiere decir gastado. Un sofá puede estar muy desgastado e incluso tener algún que otro rasguño, pero si está limpio, pulcro y nos da comodidad, no es un mal sofá. Otra cosa es que cada vez que te sientes aceptes que salte uno de los muelles o que te acomodes sobre una tapicería rasgada. Si no tienes dinero para arreglar el muelle, quítalo. Si no puedes arreglar la tapicería, tápala con una tela o una funda. Insisto, no es una cuestión de estética sino de armonía. Si cada vez que te sientas percibes la avería, generas malas vibraciones y puede que hasta alteraciones emocionales. Si cada vez que ves la tela del sofá destrozada te recuerda que tu gato se suele pasar de listo o que los niños lo han cargado y que no puedes cambiarlo por uno nuevo, eso también te dará negatividad.

Cuando algo se estropea hay que arreglarlo; si no tiene solución, hay que tirarlo; y si (no nos olvidemos de la famosa crisis) no podemos repararlo porque no tenemos dinero, debemos «disimularlo», lo cual no impedirá que en cuanto podamos lo reparemos. Para eso está la magia, para pedir desde un sofá nuevo hasta más dinero...

Insisto: todo lo que tus ojos ven, todo lo que tú percibes como negativo, roto o averiado genera incomodidad. Puede que el primer día no, quizá el segundo tampoco, pero al final alterará tus energías.

Es absolutamente normal que a veces algo se rompa. Yo no creo que las cosas pasen por casualidad, y cuando algo se avería o se rompe siempre hay un motivo detrás, el que sea. ¿Por qué hoy se te ha caído esa figura que tantas otras veces has limpiado o has tenido en la mano recordando a quien te la regaló? Puedes pensar que es por un descuido. De acuerdo, pero pregúntate a qué se debe que hoy hayas tenido el descuido y otro día no. Puede que emociones, receptividad, preocupaciones, hayan cambiado, pero tal vez esa figura ya no forma parte de tu tiempo...

Cuando algo se rompe y repararlo es complejo, salvo que forme parte de un momento especial de nuestra vida, lo mejor es tirarlo. Y si es muy especial y no quieres lanzarlo a la basura, guárdalo en un lugar apropiado pero que no permanezca roto a la vista. Un recuerdo gratificante roto es un foco de malas vibraciones.

3. Elimina recuerdos negativos: No permitas que el pasado nefasto marque un esplendoroso futuro. Aparta lo negativo de tu vista.

Siempre hay un amigo que te trae lo que considera es el no va más de los regalos y claro, tú, esbozando una sonrisa, le aceptas el presente pensando: «¿dónde pongo esto?». Te voy a dar un truco mágico. Cuando te regalen algo que no te gusta, agradécelo y no digas la verdad. Colócalo de inmediato en un lugar provisional diciendo: «de momento lo voy a poner aquí». No digas «no sé dónde puedo ponerlo», porque si se ocupa de colocarlo la otra persona, será peor. Si viene mucho por tu casa, cuando no vea el objeto donde ella lo puso... en fin.

Si un objeto no te gusta no lo tengas a la vista. La magia de tu hogar estriba en que todo cuanto veas te genere buenas vibraciones, te dé paz, te haga sentir bien, ya que de esta forma potencias tus emociones positivas y fortaleces el poder mágico.

4. Tú mandas, tú decoras: Tu casa es tu templo, permite que los demás te aconsejen, pero no dejes que lo construyan por ti.

Cuando uno hace reformas en la casa, como por arte de magia los amigos se suelen convertir en jefes de obra, diseñadores de interiores y decoradores. Todo el mundo tiene algo que decir; es cierto, y si son amigos y tienes una buena relación con ellos sus consejos generan vínculos y buenas vibraciones, eso es perfecto, pero no permitas que sean ellos los que determinen cómo tiene que ser tu casa.

Salvo que compartas piso, en cuyo caso «tu casa» será tu habitación, acepta consejos decorativos, pero deja que la energía de los demás se quede en su casa o temporalmente contigo en una reunión, no en el color de las cortinas, el suelo, las paredes...

5. Ilumina, airea y ventila: Revitalizar la casa no es sólo decorar. La luz y el aire dan fuerza a las energías domésticas que interactúan contigo.

Puede que seas amante de la oscuridad, la noche y hasta de los ambientes góticos y vampíricos, vamos que te encantaría tener toda la casa pintada de negro, iluminada con tenues velas y no ver la luz del sol. Bueno, contra gustos... Que sepas que si no ves el sol, tu organismo sintetizará mal la vitamina D, y además te perderás la fuerza de la luz que activa nuestras emociones.

Más allá de lo que te guste como ambiente, piensa que la luz nos activa. Desde luego si es natural mucho mejor, pero en eso no siempre se puede elegir. Si tu casa no tiene muchas ventanas o las tiene pero resulta que es interior y no te llega el sol, intenta paliar esa carencia con una iluminación que te proporcione calidez. Recuerda que la luz nos permite crear ambientes agradables y por tanto refuerza nuestra capacidad emocional.

Las ventanas son otra de las claves mágicas de nuestra casa; incrementan tu vitalidad, creatividad e imaginación a través de lo que ves, por tanto nada peor que ver el exterior a través de unos cristales sucios o semicubiertos por una cortina o estor roto o que no es de tu gusto. La clave siempre es la misma: generar armonía, fuerza y positividad en todo lo que veas.

6. Limpia tomando conciencia: Higienizar la casa con magia implica limpiar física y emocionalmente.

Cubiertas las fases anteriores, debes limpiar la casa. Ya has eliminado lo más importante haciendo desaparecer lo averiado, roto o lo que no te gusta. Pero la impregnación puede estar por todas partes. En el caso de una nueva residencia a la que acabas de llegar, debes limpiar a fondo. Lo aconsejable es que lo hagas con todas las ventanas abiertas. No importa que haga frío, es mejor que en una primera limpieza se ventile todo al máximo. Y si corre el cierzo, mejor que mejor. Limpia a fondo todos los objetos, muebles y enseres de la casa. Comienza siempre por la habitación que esté más alejada de la puerta de entrada y ve avanzando. Conforme limpies, agradece al destino, a la vida, tener ese objeto, y al tiempo piensa que lo estás purificando de negatividad y que le estás dando toda tu fuerza mágica positiva. Esto sólo lo tienes que hacer una vez, la primera que entres en contacto con el objeto. Por supuesto, sería bueno hacerlo, además, cada vez que un objeto nuevo entre en tu casa. Es una forma de personalizarlo, de agradecerle al destino disponer de él y de lanzar buenas vibraciones en el ambiente.

En el caso de que tu vivienda sea la de siempre, te aconsejo que en el día de hoy hagas esta primera limpieza mágica como si lo vieras todo por primera vez. Cuando hayas terminado —y este consejo lo puedes aplicar el resto de días en los que vayas a hacer la limpieza del hogar— debes barrer y fregar toda la vivienda. De nuevo comenzando por la habitación que está más alejada de la puerta de la entrada de la casa. Debes barrer y fregar cada estancia en dirección a la puerta de la misma. Mientras lo haces imagina que purificas el recinto. Piensa: «Estoy alejando la maldad y negatividad de mi casa.»

No te preocupes, seguro que no hay maldad en tus estancias, pero hacer esta limpieza evitará que los llamados «malos miasmas» se queden en tu casa. Además, al ejecutar esta acción sigues generando una potente fuerza hacia la ley de atracción: recuerda que lo bueno atrae a lo bueno.

Cuando hayas terminado la limpieza, debes generar un buen ambiente mágico en tu casa. Es cierto que ya lo haces estando en ella, teniendo buenos pensamientos, fomentando la armonía y pidiendo deseos, pero un poco de refuerzo no vendrá mal. Te aconsejo que enciendas unas velas que te resulten agradables y que den paz, después recurre a unos bastoncillos de incienso y remata todo con un poco de música agradable. Te darás cuenta de que en pocos minutos estás fabricando un ambiente mágico perfecto. Estás reforzando el poder de tu templo, y con él el de tu magia.

Actividad mágica 15: sintoniza con tu casa

El que sube una escalera debe empezar por el primer peldaño.

WALTER SCOTT

Esta actividad puedes hacerla siempre que quieras, pero es ideal que la lleves a cabo cada vez que cambies de casa, cuando vuelvas de vacaciones o hayas pasado algunos días fuera y siempre que hagas la limpieza a fondo. El objetivo es muy simple; por muy sintonizado que estés con tu hogar, al fin y al cabo vives en él, es un reducto de tu poder, de manera que debes acentuar esa fuerza, que te permitirá lanzar al mundo gratitud, positividad y magia de armonía, porque cuanto más vínculo haya con tu casa, más recepciones mágicas tendrás.

1. Si no lo has hecho todavía, crea un ambiente propicio con la música, la iluminación y un poco de incienso. Ponte ropa cómoda y relájate sentándote en lo que para ti sea el corazón de la casa, es decir, la estancia más importante. Puede ser el salón, la cocina... Tú eliges.

2. Cierra los ojos un par de minutos y concéntrate sólo en tu respiración. Nota el aire entrando y saliendo. Percibe ese aire que está en tu casa y que forma parte de ti.
3. Abre los ojos y agradécele a la vida disponer de una casa. Puedes recurrir a frases como «gracias por la casa en la que vivo», «gracias, destino, por permitirme tener una vivienda». Usa la frase que quieras. Lo importante es que sin pensar en ninguna estancia en concreto agradezcas lo que tienes.
4. Ahora se trata de que vayas a visitar todas y cada una de las estancias de la casa. Puedes comenzar por donde quieras. Cuando llegues a una estancia te colocarás en el centro y dirás tres veces la palabra «gracias», ya que de entrada sólo tienes que pensar en agradecer lo que tienes. Después mira a tu alrededor, toma conciencia de todas y cada una de las cosas que ves. Siente tu vinculación con ellas, y de nuevo periódicamente ve diciendo «gracias» conforme recorres visualmente el espacio que te envuelve. Es importante que en cada habitación, justo antes de salir, digas en voz alta alguna frase de las que yo denomino de «atracción», como por ejemplo: «Qué bien estoy aquí.» «Qué agradable es esto.»...

Tu actividad mágica ha terminado, has sintonizado con tu casa. Recuerda que puedes hacerlo siempre que quieras, y que cuanto más valor emocional le des a lo que te rodea y cuanto más expreses gratitud y positividad hacia el entorno más bondades y éxito te traerá la vida, más protección tendrás en tu casa y más fuerza poseerán tus deseos al ser lanzados.

DÍA DE LAS ESFERAS MÁGICAS

Sabemos lo que somos, pero no lo que podemos ser.

SHAKESPEARE, HAMLET

Si Campanilla tenía unos polvitos mágicos de hada que daban la capacidad de volar; si algunas brujas eran capaces de lanzar hechizos a cientos de kilómetros de distancia sólo con producir un humo encantado y, por supuesto, mágico, ¿tú vas a ser menos? Bueno, digamos que no podemos volar ni hará falta que prepares hogueras mágicas para lanzar tus sortilegios, pero sí cuentas con algo, con una herramienta especial capaz de ayudarte estés donde estés y de una forma muy mágica.

¿Recuerdas el día que hiciste la práctica de la esfera mágica? Era en el capítulo seis, por lo tanto es de imaginar que la habrás usado en más de una ocasión. Pues bien, la esfera mágica es ese remedio de urgencia que nos puede ser de gran utilidad a lo largo del día. Eso sí, no sustituye los deseos. Debes seguir con lo que hayas pedido y solicitar cosas nuevas, pero la esfera te servirá, bien como refuerzo de una intención, es decir, como esos polvillos o humos de los magos, o como un elemento ideal para generar actividades mágicas en tu cotidianidad.

La clave de la esfera es, en este caso sí, el color. Ya sé que te he comentado que el color a priori no necesariamente posee una relevancia singular. No, no te he mentado, particularmente no soy partidaria de recomendar colores de forma general, ya que cada persona debe escoger los que sintonicen con ella. De manera que para mis siguientes consejos no te diré qué color debes emplear, pero sería bueno que hicieras (si es que no lo has hecho ya) una lista de colores vinculados a situaciones o emociones. Deberías tener un color para el amor, otro para temas laborales, otro para el dinero, otro para la relajación...

Usar colores cuando proyectamos una esfera tiene una ventaja, y es que suele ser más fácil visualizar una intención y, además, nos facilita canalizar las intenciones mágicas. De todas formas, si crees que no lo necesitas, es decir, que te basta con un solo color, por ejemplo el blanco, puedes efectuar todas las prácticas con ese tono cromático.

¿Qué vamos a hacer? Vamos a imaginar, a «encerrar» en una esfera, es decir, a visualizar dentro de ella, aquello que deseamos. Debes empezar contigo. Imagina que necesitas activar tu creatividad o que quieres más salud o que necesitas más amor y más pasión. Supón, por ejemplo, que tienes una primera cita y cierta inseguridad ya que la última no funcionó muy bien. No pasa nada. Recurre a tu color de amor e imagínate rodeado por él. Dale las gracias a la vida por iluminarte con ese color, por permitirte tener una esfera de amor sólo para ti. Después visualízate rodeado de la esfera de amor y sal al ataque.

Cuando estés con la otra persona, cuando la tengas frente a ti, imagínala rodeada de ese mismo color. Es decir, debes lanzar sobre él o ella esos polvillos mágicos y hechizantes en formato de puntos de luz.

Es muy curioso, a mí me ha pasado. Como me resultaba un poco complejo visualizar a la persona rodeada de una gran esfera del color del amor cuando la tenía delante, lo que hice fue imaginar que le lanzaba pequeños puntos de luz, como si estuviera bombardeándola, eso sí, al tiempo que generaba en mi mente la intención mágica de «hoy va a ser una gran noche», y vaya si lo fue...

Las esferas de colores te van a servir para casi todo, con ellas podrás calmar ambientes, atemperar los malos humores del jefe que ya desde el lunes por la mañana parece dispuesto a dar guerra, e incluso te diría que te va a servir en materia económica, por ejemplo ante una negociación. La clave siempre es la misma: intención, deseo y esfera. Tanto da que rodees a la persona de la energía como que la «bombardees» con los puntos de luz. Lo trascendente es que al ejecutar la acción tengas conciencia de que es una acción mágica.

La magia también es solidaridad y ayuda a los demás; por eso, cuando sepas que alguien está pasando por un mal momento puedes ayudarlo mandando tu energía hacia esa persona. Puedes hacerlo a distancia, visualizándola rodeada por una lluvia de energética magia positiva. Eso sí, antes de verla impregnada de puntos de luz, debes generar la intención respecto en qué tema la quieres ayudar y después seleccionar el color de la ayuda. Desde luego, además, deberías pedir por ella y formular algún que otro deseo mágico para que las cosas le vayan mejor. Y por encima de todo, ayudarla cuanto puedas.

Durante mucho tiempo estuve practicando esta magia de la solidaridad con personas que no conocía. Creo que es una actividad mágica muy importante por la energía que desprendes y por la fuerza que tiene.

Al enviar puntos de luz de amor, de paz, de serenidad, de lo que sea que sirva para beneficiar o animar a otra persona, logras sentirte muy bien, sintonizas en positivo con la ley de atracción que todo lo puede y forjas lo que otros llaman «karma» y yo prefiero denominar «buena vibración» alrededor de tu persona.

Creo que lanzar magia positiva sobre los demás es algo que deberíamos hacer todos al menos una vez al día. Nos hace más humanos, nos convierte en mejores personas y, además, como la otra persona nunca sabrá que lo has hecho, evita la generación de un falso ego a nivel emocional. Es decir, lo haces porque quieres, no porque estés esperando el reconocimiento o la gratitud de los demás.

Como te decía, estuve largo tiempo generando lo que podríamos llamar magia solidaria. Lo hacía cuando cogía el transporte público, y te animo a que lo hagas. Yo viajaba en metro, me ponía en un extremo del vagón y con cierto disimulo lo recorría con la mirada. Me fijaba en personas que tenían una expresión de dolor, pena o preocupación. Generaba una intención de ánimo, un deseo de suerte, de fortaleza o de restablecimiento cuando se veía claramente que estaban enfermos y luego los visualizaba (con los ojos abiertos, claro) rodeados de una esfera de mi color mágico o imaginaba que caía sobre ellos una lluvia de puntos de luz. Hazlo, te merecerá la pena, estarás ayudando a los demás y forjarás intensos e interesantes lazos con la magia y la vibración universal.

En otro apartado del libro te he comentado que podías hacer magia para alguien que no fueras tú, pues bien, éste puede ser un buen momento para comenzar. Claro que una cosa es la actividad mágica solidaria con personas que no conoces y otra con las que tienes vínculos. En esos casos lo recomendable es pasar a la acción como lo haríamos para nosotros. Es decir, en primer lugar deberías saber cuál es la necesidad de la otra persona, eso sí, sin improvisar ni decidir por él o ella.

Antes de formular una petición debemos saber qué es exactamente lo que de verdad quiere y no lo que nos parece que ansía.

Una vez tengamos el deseo claro lo escribiremos en nuestro diario y lo trabajaremos con normalidad, como si fuera para nosotros. Eso sí, jamás, bajo ningún concepto, debemos decirle a la otra persona que lo hemos hecho. Eso podría desde incomodarla hasta condicionarla, y no podemos hacer evidente nuestra injerencia. La persona debe vivir su vida con naturalidad, con o sin apoyos mágicos, pero sin la coacción de saber que alguien está haciendo algo «anómalo por ella».

Actividad mágica 16: el mágico amor

El verdadero amor es desinteresado y está exento de todo miedo. Se derrama sobre el objeto de su afecto sin que pida nada a cambio. Su alegría está en la alegría de dar.

FLORENCE SCOVEL

En el capítulo de mañana vamos a trabajar con el amor. O si lo prefieres, con la llamada «magia rosa de amor». Por ello, como ejercicio previo, te propongo que hagamos una mezcla de lo que hemos visto hoy con lo que haremos mañana: una esfera de amor.

1. Puedes hacer la práctica desde tu santuario habitual o desde la cama, como desees. Lo importante es que estés en un lugar tranquilo en el que puedas cerrar los ojos y relajarte.
2. Manteniendo los ojos cerrados y una respiración pausada pero constante quiero que pienses en alguien que sea o haya sido muy importante para ti. Cuando hablamos de amor no siempre hablamos de pareja, hablamos de afectividad y de querer a alguien. Para este tipo de práctica puede ser importante que pienses en tu madre, ya que tendrás muchas imágenes para llevar a tu mente.
3. Poco a poco visualiza la imagen de tu madre, puede ser de ahora o de cuando eras pequeño. Recrea diferentes imágenes, recuerdos de algunos momentos puntuales. Deben ser imágenes que te transporten al amor, es decir, que te aporten cariño, bienestar y felicidad.
4. Deja de imaginar durante un momento y respira profundamente tres veces. Luego crea una esfera del color que quieras en el interior de tu mente sin dejar de pensar en la sensación de amor.
5. Haz que la esfera crezca, debe hacerlo lo suficiente como para que puedas «meter» a tu madre dentro.
6. Incorpora la imagen de tu madre dentro de la esfera. Debes verla con claridad.
7. Ahora da las gracias. Agradece a tu madre que naciera, que se quedase embarazada, que te tuviera. Agradece el amor que te dio, sus cuidados, la educación, el cariño... Déjate llevar por esa situación. Estás haciendo algo muy mágico que te reportará enormes beneficios.
8. Cuando hayan pasado unos minutos centra tu atención en una sola imagen mental de tu madre. La que quieras, pero sólo una.
9. Ahora manda todo el amor que puedas hacia esa persona. Imagina el confort, el cariño, la gratitud... Lanza todo eso y, mientras lo haces, imagina el rostro de tu madre sonriendo, como si estuviera recibiendo el amor que tú le das.
10. Ahora dale un abrazo mágico, imagina que la abrazas con todo el amor del mundo y al mismo tiempo, para reforzar la situación, y manteniendo los ojos cerrados, abrázate a ti mismo.

Puedes hacer que el ejercicio dure tanto como quieras. Es una bonita práctica de afectividad que no debe tener límite. Cuando termines, abre los ojos y agradece a la magia la fuerza que te ha dado y anota lo que has sentido en tu diario.

Como verás en el capítulo de mañana, la magia de amor es de las más poderosas y al tiempo gratificantes que podemos experimentar.

DÍA DE LA MAGIA DE AMOR

El verdadero amor es el respeto, la admiración, la compasión y la bondad.

DAN BARKER

No hay sentimiento mayor en el mundo, nada es tan gratificante como el amor, en este caso AMOR con mayúsculas. Y precisamente eso es lo que te propongo para hoy, que trabajes las energías de la afectividad y el amor. Te van a servir para muchas cosas. Por un lado reconducirán tus emociones hacia situaciones gratificantes, por otra parte estarás emitiendo una gran fuerza al universo y haciendo una potente llamada a la ley de atracción para que el amor —en todas sus manifestaciones— impregne tu vida.

Por desgracia, como se suele decir, muchas personas sólo se acuerdan del amor cuando llega el día de San Valentín. Y es un error, ya que el día de los Enamorados es cada día, pero hay más. El amor no sólo es amar a tu pareja. El amor es la forma máxima de manifestación de cariño hacia todo y hacia todos.

Sé que muchas personas recurren a la magia de amor para encontrar pareja, para atraer a quien les gusta, aunque esa persona esté casada. Recurren a la magia para intentar solventar una disputa o una discusión. En realidad, me parece muy poco efectivo ese tipo de petición y, al mismo tiempo, muy poco honesta. Seamos serios, si una persona está felizmente casada o con pareja, ¿con qué derecho podemos pretender que tenga ojos para nosotros? Recuerda: no robes y no te robarán.

De la misma forma, no me parece lógico que queramos solventar un tema de celos, una crisis de pareja o una discusión con actividades mágicas. Es cierto que la magia hace milagros, pero no ese tipo de milagros. Lo que está claro es que si tu relación de pareja hace aguas, no dejará de hundirse por mucha magia que hagas, no lo hará salvo que tú te ocupes de activar las cosas para que cambien.

Te digo todo esto para que no caigas en errores ni en falsas ilusiones. Si quieres magia de amor, perfecto, la tendrás, pero asume antes dónde está el límite ético y moral por una parte y sé consciente, por otro lado, hasta dónde puedes y debes llegar. Por supuesto, asume también qué estás dispuesto a pagar, no en dinero, sino en atención, dedicación y tal vez sacrificio, para que tu amor no naufrague, para que él o ella (en el caso de que no tengan pareja) se fijen en ti.

Lo importante en la magia de amor es primero actuar. Si amas, díselo, cada día, incluso cuando no es San Valentín. No hace falta que le digas que la quieres a todas horas, ni que lo verbalices cada día. Ama y demuestra tu amor con pequeños encantamientos mágicos; ya sabes, esas sonrisas, esas caricias y besos, esas miradas... Todo eso forma parte del amor y también de la magia. Hay muchas formas de demostrar el amor, una llamada telefónica, un «¿qué tal, cómo estás?». Acordar una cita para tomar un café, para pasear o hacer algo por una persona a la que amas también es decirle «te quiero».

Pero abundemos más en el amor, que no todo acaba con la pareja.

¿Cuánto hace que no les dices a tus padres lo mucho que los quieres? Recuerda el ejercicio del capítulo anterior. Piensa en la gratificación que has sentido y en lo bien que percibías a tu madre en esa visualización. Pues bien, ahora es momento de pasar a la acción, de llamarlos o visitarlos y decirles cuánto y cómo llegas a amarlos.

Hablamos de amor, sí, pero ¿de qué amor? ¿Sólo del amor a los demás? Tú eres amor y debes amarte mucho a ti para amar a los demás. Cada vez que puedas y pases por delante de un espejo utiliza el encantamiento de la mirada, mírate a los ojos y di «te quiero y quiero al mundo». Sencillo y efectivo. Has hecho un lanzamiento mágico sin siquiera pensarlo. Eso sí, cuidado con los malentendidos. Por mucho que te ames, sin los demás, sin el amor que recibes y emites, no serías nada, de manera que cuídate pero no pierdas la perspectiva.

Y en ese sentido: ¿Te aman? Seguro que sí, pero ¿lo reconoces? ¿Lo agradeces? La magia del amor funciona en varias líneas de acción. Una de ella es la emoción, pero la otra es la recepción. Por lo tanto debes hacer llegar esa sensación de gratitud a quienes te aman y te cuidan, tanto si son pareja, amigos o familiares. Al verbalizar cuánto agradeces y percibes su amor, al recordarles que te sientes querido y apreciado por ellos, estás reforzando el poderoso vínculo mágico del amor, pero también estás «devolviendo» el pago energético que el amor te entrega a cada instante con los sentimientos de los demás. Recuerda: dar amor y recibir amor. Comunicar que se da amor con acciones y manifestar que se recibe con actos de gratitud, ésta es la clave.

Sigamos adelante. ¿Te has parado a pensar cuántas personas conoces? Piensa, conoces a muchas, pero ¿a cuántas crees que das amor? Piensa por un momento en todas las formas y formatos que tienes de dar amor. Luego haz una lista con los nombres de esas personas. Ahí está parte del destino del amor que hay en ti. Revisa la lista a fondo y disponte desde hoy mismo a invertir en ese amor unas gotas de tu tiempo; eso también es magia de amor.

Regresemos al mundo de la pareja. Imagina que te gusta alguien. Te encantaría que fuera tu pareja y además está libre. ¡Perfecto! ¿A qué esperas? En estos casos la magia de amor es tan poderosa como cualquier otra. En primer lugar debes propiciar tu visibilidad. Debes hacerte ver, pues la otra persona tiene que saber que existes, pero además de ello:

1. **Agradece:** Al destino, a la vida, a la existencia, a todo cuanto se te ocurra que haya puesto a esa persona en tu vida o cuando menos en tu camino.
2. **Escribe:** Tu deseo de amor, es decir, lo que desees lograr con esa persona en una primera fase, y este detalle es vital. Si acabas de conocer a alguien no es aconsejable que digas «quiero casarme con él». Las cosas van más despacio. Imagina una primera cita y redáctala.
3. **Refuerza:** Busca tu testigo mágico, tu piedra mágica, tu ramita, lo que quieras. Llévela a tu corazón y pídele el deseo de afectividad mientras visualizas el rostro de la persona que amas.
4. **Dibuja:** Un círculo (como si fuera una de tus esferas) y dentro escribe la palabra «amor» y el nombre de esa persona. Sí, estás haciendo un hechizo, pero también le estás diciendo a la ley de atracción qué es lo que quieres.

Con los puntos anteriores y tu dedicación es más que suficiente. Tu energía ya está activada y todo está funcionando, así que déjate llevar. Repite a diario los puntos 1 y 3 y con cierta frecuencia mira el papel que has escrito para dar más fuerza a tu petición mágica.

Puedes llevar a cabo los pasos anteriores cuando teniendo pareja quieras reforzar el vínculo, es decir, avanzar o ir más allá en la relación o incluso avivar un poco la llama de la pasión. Eso sí, recuerda que con magia se puede lograr casi todo, pero que debes poner de tu parte.

En el caso de que el amor ya no sea de pareja sino afectivo, de persona a persona, puedes seguir los mismos pasos. La clave está en el deseo, es decir: «Quiero volver a tener amistad con...» o «Deseo reforzar la amistad con...» En todos los casos debes primero agradecerle a la vida que vuestros caminos se hayan cruzado, escribir el deseo, pedirle apoyo a tu testigo mágico y, por último, darle más fuerza a todo anotándolo en un papel.

Actividad mágica 17: día del amor

Nuestro amor es como la llovizna que cae quedamente pero desborda el río.

PROVERBIO AFRICANO

Durante todo el día de hoy te vas a centrar en la fuerza y el poder del amor. Vas a esforzarte por darlo a todas horas y en todo momento.

1. Cuando despiertes por la mañana darás gracias a la vida por tu existencia, por despertar y mantenerte con vida. Te darás amor a ti mismo mediante un abrazo intenso diciendo: «Te quiero mucho.» Sé que puede parecer un acto de egoísmo, pero es un egoísmo muy sano. Quien no se quiere a sí mismo difícilmente puede querer a los demás.
2. La segunda fase del ejercicio será pensar en la persona a la que quieres. Puede que al despertar lo tengas a tu lado. Si es así, bésala, acaríciala y dile «te quiero».
3. «Hoy soy amor y voy a transmitir amor.» Ésta es la frase que debes repetirte a lo largo del día a todas horas. Cuando salgas a la calle, cuando vayas a comprar, cuando pasees, antes y después de comer... Generar esa frase en tu mente favorecerá que cuando te encuentres con alguien estés emitiendo energía positiva y afectiva.
4. Selecciona a tres o cuatro personas importantes para ti. Llámalas por teléfono y diles cuánto las quieres.
5. Selecciona tres o cuatro personas a las que quieras y desees ver y organízate el día para tener un encuentro con ellas, ya sea haciéndoles una visita o proponiéndoles que vengan a tu casa.
6. Cada vez que te cruces con alguien a quien ves con frecuencia, como el panadero, el camarero que siempre te sirve el café, el tendero... no les digas que los quieres para evitar malos entendidos, pero salúdalos con una sonrisa, lanzando una mirada de encantamiento y diciéndote mentalmente «soy amor».
7. Para terminar el día, deja a un lado a todos los demás y centra tus objetivos en todo lo bueno que tienes y que es motivo de amor. Piensa en lo que te gusta de ti, en tus virtudes, en tus valores positivos. Agradécele a la vida tenerlos y piensa en cuántos motivos reales tienes para quererte.

Deberías hacer este ejercicio al menos una vez por semana, destinando una jornada a vivenciar el amor tal como hemos hecho. Pero además, te sugiero que cada vez que te notes desfallecer o que estés bajo de ánimos trabajes el punto siete, te ayudará a reforzar tu autoestima.

DÍA DE LA SALUD

El arte de la medicina consiste en mantener al paciente en buen estado de ánimo mientras la naturaleza le va curando.

VOLTAIRE

¿Qué responderías si te preguntasen cuál es tu estado de salud? A priori, salvo que estemos manteniendo una estrecha relación de convivencia con miles de virus —algo que casi todos hacemos una vez al año, sobre todo en invierno—, en general diríamos que nuestra salud es buena. Es decir, vinculamos la salud con la ausencia de enfermedad; sin embargo, no siempre estamos tan sanos como podemos imaginar. No, no quiero preocuparte antes de hora, pero la salud o la ausencia de enfermedad no es sólo no tener dolores, ni estar constipado ni carecer de un diagnóstico.

La salud es física y mental, pero yo añadiría un tercer aspecto, si quieres más conceptual y abstracto: la salud vibracional o energética. Es curioso, porque en la constitución de la OMS, la Organización Mundial de la Salud, se estableció, allá por 1946, que la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. O sea, que tener salud es tener bien el cuerpo, bien la mente, bien el espíritu y bien la vida. En definitiva, algo parecido a sentirse pleno y feliz.

Cada vez más psicólogos y terapeutas inciden en la idea de que la fuerza de la mente es tal que puede producir enfermedades. Es cierto, muchas son psicosomáticas. ¿Cómo nacen? Algunas lo hacen a partir de procesos de insatisfacción, traumas, infelicidad... o lo que es lo mismo, las creamos nosotros mismos.

Pero sigamos con las curiosidades, porque la mente, las emociones y los pensamientos también forman parte de la salud, y en cambio en dicho aspecto no tenemos una definición clara de qué es la enfermedad mental. Los conceptos cambian al paso de los años, y si bien en los inicios del siglo XX la enfermedad mental no se parecía en nada a la consideración que se tenía de ella en la Edad Media o en el Renacimiento, ahora, ya en el siglo XXI, las cosas siguen cambiando. Para que veas un ejemplo, hoy la neurología y la psiquiatría, además de la psicología, tienen un nombre, *jactatio capitis*, para definir una dolencia o enfermedad que está vinculada con los procesos del sueño y que en la Edad Media se relacionó con la posesión demoníaca. Quien padece esa enfermedad, cuando duerme y está en fase REM, efectúa extraños sonidos guturales y al

poco comienza a dar golpes con la cabeza contra la almohada. Si el sueño es muy profundo, nadie puede despertarlo, y en aquella época se pensaba que había sido poseído por alguien del más allá.

Para que veas la diferencia, antes la *jactatio capitis* se curaba con exorcismos, poniendo hierbas sobre el enfermo, purificando la habitación. Y no siempre salía bien. Hoy tiene un tratamiento que puede ser farmacológico pero también psicológico. La metodología habitual es recurrir a fármacos como antidepresivos o tranquilizantes en casos de niños muy pequeños a los que no se les puede aplicar una terapia adecuada, pero cuando eso mismo se produce en adultos, la clave es liberar sus tensiones emocionales.

En la materia de la mente los psicólogos y los terapeutas nos aseguran hoy que la enfermedad o las dolencias emocionales están a la orden del día, y que hay tantas formas distintas de padecer una alteración que resulta difícil cuantificarla. Además de la farmacología, la mejor medicina suele ser el autoconocimiento, el reconocimiento de las carencias afectivas, sociales o emocionales y la exploración en aquellos terrenos del enfermo que lo pueden hacer más feliz.

Te preguntarás adónde quiero llegar. Es fácil: a que entiendas que la enfermedad como tal es un proceso que tiene una relación directa con lo que vives, sientes y padeces. Es cierto que puedes enfermarte físicamente, desde luego que te pueden contagiar un virus en el metro, y está claro que puedes comer algo en mal estado que te haga pasar unos cuantos días en la cama. Pero dejemos a un lado todo eso. Centremos la atención y la intención en lo que no se ve: en las emociones.

Enfermar sin saber y curar sin pretender

Desde el inicio del libro he intentado transmitirte una idea: tú lo puedes todo, pero hay que llegar a una complementación del concepto: Lo puedes todo, pero si no lo consigues no pasa nada. Ése es un principio mágico esencial. Si has deseado, has intentado, has trabajado, has focalizado y has puesto todo de tu parte para que algo saliera y al final no lo has conseguido, no pasa nada. Lo que no puedes permitirte es el lujo de enfermarse, de pensar que no eres capaz, de que no has trabajado bastante. Si hicieras eso debilitarías tu inmunología emocional y tal vez podría ser más fácil que contrajerás dolencias, que recayeras en un constipado o que un tratamiento tardase más tiempo en hacerte efecto.

Dicen los médicos y no les falta razón que la mente puede alterar al cuerpo llegando a hacerlo enfermarse, pero curiosamente no lo puede curar. Es decir, un disgusto te genera un corte de digestión, un proceso diarreico, un malestar que en función de cómo te cuidas se complicará o no. Ahora bien, un sentimiento de felicidad no te curará.

Particularmente, discrepo. Creo que sí podemos curarnos, o cuando menos dejar de estar enfermos si nuestra actitud mágica en lo tocante a la salud es la adecuada. De la misma forma que nuestros pensamientos negativos nos enferman, los positivos nos

pueden curar. Cada vez que decimos «no puedo», o que nos enfadamos, o que damos más relevancia a lo adverso que a lo armónico, generamos tensión, estrés, y nuestro cerebro empieza a producir alteraciones bioquímicas en el organismo. De ahí a que ocurra algo en el plano físico que pueda hacernos enfermar hay sólo un paso. Por eso una de las claves mágicas de la existencia es darle las gracias a la vida a diario. Pero no sólo eso; debemos darle gracias a la vida por nuestra salud, bienestar y energía.

Igual que podemos enfermar sin querer, podemos mejorar y curarnos casi sin pretenderlo.

La gratitud como medicina

Si quieres experimentar algo verdaderamente mágico y distinto, te voy a proporcionar una singular medicina: la gratitud. Ya hemos hablado de ella en otros apartados, pero todavía no es suficiente, hay que trabajarla más.

Cada vez que das las gracias de forma sincera llevas a cabo una singular acción mágica. Generas que el cerebro active los resortes bioquímicos de tu organismo y te transmita felicidad. Pues bien, esa misma gratitud que empleas ante los demás, o ante una situación que te ha resultado favorable, o al reconocer la existencia de una buena noticia, es una dosis de la medicina que te propongo. Sin saberlo, desde que has empezado a agradecer lo que te pasaba has estado medicándote mágicamente, has estado reforzando tus defensas y haciendo que tu organismo, a través de tu pensamiento y tu acción mágica, se hiciera más fuerte. Sin embargo, creo que aún debes ir un paso más allá.

¿Recuerdas la práctica en la que has hablado con tu corazón y le has dicho cuánto lo querías? Eso también es medicina de gratitud, y por tanto hoy vas a centrar el día en trabajar tu salud agradeciendo todo lo que eres, todo lo que tienes y lo bien que te encuentras. Esto te servirá de base para que el trabajo mágico sobre la salud te salga de forma natural el resto de los días.

- 1. Gracias por la vida:** Ésta es una máxima que imagino ya has aprendido y tienes casi automatizada. Cada día debes agradecerle a la existencia estar en este mundo. Al dar las gracias por la vida tomamos conciencia de nuestra existencia, le decimos al universo que valoramos estar aquí, que queremos seguir estando, generamos endorfinas, activamos nuestras energías y estamos haciendo una llamada a la vitalidad y, por tanto, alejando la enfermedad. Debes darle gracias a la vida a diario: cuando te levantes, cuando te acuestes, cuando experimentes algo bueno... porque la vida te ha permitido sentirlo, y también cuando ocurra algo malo, porque estás vivo para notarlo.
- 2. El refuerzo verbal:** Reforzar la salud utilizando todo lo bueno que nos ocurre para tomar conciencia de que es benéfico para nuestro organismo.

Si lo adverso nos perjudica, lo positivo y beneficioso nos puede dar más calidad de vida, por eso hay que reforzar la salud con acciones de gracias y con expresiones claras al respecto de lo bien que va nuestra salud. Para empezar, ¿te has dado cuenta de que cuando te encuentras mal lo dices y cuando te encuentras bien te callas? ¡Error! Debe ser al revés. Si te encuentras bien, proclámalo cada día al mundo, manifiéstalo en voz alta, compártelo, pronúncialo ante un espejo, escríbelo en tu diario. Eso es reforzar la salud. Eso es hacer magia con tus energías y vibraciones. Además de ser un medio para atraer más vitalidad.

Si estás contento, alegre, feliz, dichoso... ¡dilo! «¡Qué bien, estoy feliz!», «¡qué bien me siento!», «¡qué alegría!», «¡cuánta felicidad!». No escatimes manifestaciones, dile al universo lo bien que estás en todo momento, porque haciéndolo lanzas al aire encantamientos verbales benéficos.

Además de la palabra debes recurrir a tomar conciencia de lo bueno que te llega, por eso cuando comas, además de agradecer los alimentos, debes pensar que te darán energía, fuerza y que son buenos para tu salud. Lo mismo debes hacer cuando vivas una buena experiencia, cuando estés a gusto con alguien, cuando compartas una conversación agradable. Es decir, debes condensar todo lo bueno que te pasa y utilizarlo como medida mágica de refuerzo para tu salud. Si cada vez que ocurra algo de lo citado das las gracias y verbalmente dices «me siento feliz porque (indica lo ocurrido) me da fuerza, energía y salud», te estarás proporcionando una dosis de vitaminas extra.

Fíjate qué fácil ha sido llevar a cabo una magia efectiva, poderosa y sana sólo dando las gracias, lanzando al mundo nuestra disposición de no enfermar y asumiendo que cada día estamos mejor.

La magia de la sanación

Pese a todos los esfuerzos, puede pasar —somos humanos— que en algún momento enfermes de forma leve. Un día u otro te pasará, no te quejes. Deja que el organismo haga su proceso y no lo fuerces, pero tampoco decaigas ni te permitas abandonarte. Ante una enfermedad caemos en la tristeza, nos enfadamos porque se nos retrasa lo que teníamos que hacer, nos enojamos porque quizá debemos anular alguna actividad placentera. En fin, estamos de mal humor y eso no sirve para nada.

De entrada, la magia de la sanación pasa por asumir que el cuerpo necesita hacer una pausa. Debes repetir mentalmente, «mi cuerpo necesita cuidados y se los voy a dar». Fíjate bien en la frase, no has dicho «estoy enfermo» o «mi cuerpo está enfermo». Ésa es una palabra a evitar, ya que automáticamente estamos generando una magia mental muy fuerte que nos dice «te vas a poner peor». «¿Enfermo? Pues si estás enfermo todo será terrible.» No, la primera fase es asumir la enfermedad sin caer en la nomenclatura. Asumir que el cuerpo necesita ayuda y que se la vamos a dar.

Toda dolencia es una pausa, un cambio de ritmo de la vida. No pasa nada. Debes dar gracias, no por la enfermedad, sino porque vas a contar con los recursos para curarla. Por supuesto, hablamos de aspectos leves. Entiendo que en enfermedades graves la cosa va por otro lado, pero igualmente la actitud del paciente y de quienes están con él es esencial.

Pero sigamos con la gratitud. Estás enfermo, bueno, qué le vamos a hacer. Agradece tener una casa en la que permanecer, una cama en la que reposar, un médico que te diagnosticará, unos medicamentos o remedios que te ayudarán a sanar, unas personas que te quieren y que te cuidan. Es decir, ante la enfermedad debes analizar con qué cuentas a favor y no qué tienes en contra. Ése es el primer proceso mágico. El segundo es mental —me imagino que desde la cama donde estás convaleciente—; debes ir enumerando uno a uno todos los elementos que son tus aliados para curarte y debes dar las gracias por ellos.

En el caso de enfermedades más graves, el tratamiento farmacológico o quirúrgico es esencial, pero no lo es menos la gratitud por todo lo que se tiene para luchar contra la enfermedad: las personas, los amigos, la intención de vencerla... En estos casos la magia más importante es no desfallecer y...

1. Agradecer

Da las gracias por todo lo que tienes para luchar contra la enfermedad. Puedes agradecerlo desde tu templo mental, encerrándolo en una esfera de luz, pero sobre todo tomando nota en tu diario mágico, ya que éstas son herramientas con las que cuentas para sanarte.

2. Generar un encantamiento

Puede que no tengas ganas de hacer nada, que tengas dolor, molestias, sueño, apatía... No pasa nada, recuerda que tu cuerpo debe pasar por un proceso, pero tú debes realizar un encantamiento a través de la sonrisa cuando hables con otros, a través de la fuerza de la palabra intentando mantener un tono de ánimo y, sobre todo, a través de una frase de poder: «Voy a vencer.» Esa simple expresión repetida a lo largo del día, visualizada al dormir, imaginada en una esfera de luz y comunicada a tus amigos, familiares o personas cercanas mientras dure la enfermedad tendrá un efecto mágico de sanación.

3. Recurrir a tu testigo

Debes tenerlo en tu mano tanto tiempo como se sea posible y pedirle que te dé fuerza, que te ayude. No olvides que se trata de una herramienta tuya, personalizada, cargada con tu energía; por tanto está a tu servicio y su fuerza mágica puede ser imparable.

Como ves, la magia de la sanación cuenta con numerosos recursos, ahora bien, insisto: la actitud es el mejor de ellos. Cada vez que digas «voy a curarme», o «me encuentro mejor», o «no me encuentro peor», y cada vez que agradezcas el más

pequeño de los detalles que te den calidad y mejoría, estarás avanzando hacia la curación. Por supuesto, no dejes de lado los tratamientos farmacológicos que sean precisos. La magia es muy poderosa y realiza grandes gestas, pero la ciencia no lo es menos.

Te estarás preguntando si estas fuerzas mágicas puedes aplicarlas a los demás. La respuesta es afirmativa, aunque como ya hemos dicho depende mucho de su actitud ante la vida, de sus ganas. Puedes lanzarles encantamientos de ánimo deseando que se curen o pensando «te vas a curar» o «te vas a poner mejor» mientras los visitamos y los miramos a los ojos, les sonreímos al tiempo que les damos una caricia o un beso de apoyo. Podemos también escribir en nuestro diario mágico que deseamos su curación y podemos lanzar las peticiones de forma mágica como un deseo más, pero en este caso su actitud es la clave, por eso debemos convencerlos de todo lo dicho anteriormente en este capítulo. Eso los ayudará mucho.

Actividad mágica 18: revitalización energética

Los mejores médicos del mundo son: el doctor dieta, el doctor reposo y el doctor alegría.

JONATHAN SWIFT

Para este ejercicio te voy a pedir un poco de fe en algo en lo que muchos creen, pero que otros dicen que no es más que una solemne tontería. Te lo digo sinceramente, a mí me funciona y a muchas otras personas también, de manera que por probarlo no te va a ocurrir nada. Me refiero que vas a revitalizar tus chacras o puntos de energía vital.

Según los expertos, tenemos siete chacras que se ocupan de regular nuestras vibraciones y mantenernos en equilibrio. Cuando algún chacra está flojo, bajo de energía o no se encuentra bien, enfermamos o sufrimos alteraciones. Cada chacra tiene una ubicación y una misión. A grosso modo éstos son sus posicionamientos y funciones: en la coronilla se ubica la parte espiritual; en el entrecejo rigen las ideas y la intuición; en la laringe gobierna la comunicación; en el plexo solar se controlan las emociones y el equilibrio entre lo que hacemos y lo que decimos; en el ombligo se vigilan los procesos creativos; en el pubis interfiere en nuestra sexualidad; en el sacro (entre el sexo y el ano) se ocupa de nuestras emociones más primarias, la parte instintiva y todo lo tangible.

Profundizar mucho más en el aspecto de los chacras nos apartaría del camino, por eso ahora, que ya sabes dónde están y cuál es su función, te sugiero un ejercicio sencillo que puedes hacer una vez al mes o cuando creas que estás enfermando y siempre que pienses que uno de esos chacras se ha debilitado:

1. Tumbate en la cama, relaja la respiración y deja que el cuerpo se vaya quedando flojo poco a poco.
2. Recorre mentalmente tu cuerpo desde donde está el primer chacra, en la coronilla, hasta el sacro. Debes trazar una línea imaginaria de un extremo a otro.
3. Ahora centra la atención de nuevo, uno por uno, en cada chacra y agradécele su buen funcionamiento.
4. Cuando hayas terminado con la fase anterior, imagina de nuevo cada chacra, pero esta vez como si cayera sobre él una gota o varias (tú eliges) de tus esferas de poder. Cuando caen sobre él le dan fortaleza, energía y vitalidad. Debes pensar así: «Te doy fuerza, te doy energía, te doy vitalidad.»
5. Permanece unos minutos con el cuerpo relajado y después procede con normalidad.

DÍA DE LA ABUNDANCIA

Bienaventurado el que tiene talento y dinero, porque empleará bien este último.

MENANDRO

Imagina que no tienes que esperar a que te toque la lotería ni a que te devuelvan ese dinero que hace tiempo prestaste. Sería bonito, ¿verdad? Pues la magia puede hacer que el dinero viva contigo más tiempo. ¿De qué depende? De tener la actitud mágica adecuada, bueno, de eso, de hacer peticiones de una forma adecuada y de lograr a través de tus deseos el dinero. En resumen, que las causas que lo pueden producir aumenten y que las causas que lo pueden hacer menguar decrezcan.

Sí, ya sé que visto así todo parece muy fácil y que luego la realidad es otra cosa, pero ¿acaso no crees en ti? Cuando hablamos de magia de dinero hay una clave: la actitud del rico. Imagina que tuvieras mucho dinero. ¿Te preocuparías por él? Sí, pero en cómo invertirlo. En cambio alejarías de tu mente todas las imágenes y visiones de negatividad y de carencia. Visiones que por otra parte son las que suelen tener las personas que tienen problemas económicos. No pretendo decirte que mantengas una actitud de desprecio ni tampoco de despreocupación. Eso no sería lo sensato. Debes asumir cuál es la realidad, pero sin por ello pensar que las cosas van a ir a peor.

Imagínate un ejemplo, supón que el invierno ha sido duro y que has tenido la calefacción en marcha a todas horas. Has generado un gran consumo de gas y la factura será muy elevada. La pagas y ahí viene la actitud. Si la pagas quejándote, diciendo cosas como lo caro que ha salido, lo mal que te va pagarlo en este momento y lo complicado que será hacerlo el mes que viene, ya que se prevé frío y tú tendrás menos ingresos, estás creando una emanación mágica negativa. Quejas ni una; al contrario, agradecimiento.

La actitud mágica del rico es: «Pago, desde luego, pero es que he estado muy bien en mi casa, no he pasado frío, he disfrutado de la calefacción cuando era necesario y, por tanto, como los precios son los que son, lo pago porque quiero seguir viviendo confortablemente.» Pues bien, ésa debería ser tu actitud. A ver, ésa es la actitud con las cosas o suministros de carácter básico. Otra cosa es que sin tener dinero quieras darte el capricho de alquilar un fuera borda a costa de pagar por él el sueldo de un mes. Puede que tengas el dinero, pero luego ¿podrás comer?

Saber estar en equilibrio mágico

La clave de la abundancia mágica requiere de un equilibrio entre lo que inviertes y lo que gastas. Tú sabes perfectamente cuánto dinero entra en tu casa, y sabiendo eso debes saber cuánto puedes gastar. Ya está, no hay más. Si quieres algo más que no entra en esa economía deberás obtener más dinero, quizá pidiéndoselo al destino, pero nunca a una persona ni mucho menos a un banco.

El equilibrio mágico de la ley de abundancia requiere saber pedir y saber pagar. Comencemos por el asunto de pedir más dinero. ¿Cómo puedes lograrlo? Sencillamente, primero con la actitud: el dinero debe dejar de ser importante para tu vida. Es un vehículo más pero no el único de tu existencia, por tanto, cada vez que lo ingreses en el banco, que te toque un sorteo o te devuelvan una cantidad, lo primero que debes hacer es dar las gracias. Asumir que has ganado dinero, que dispones de él. Pero no asumirlo en plan «qué bien», o «menos mal, ya tengo el dinero». Ésa no es la actitud de la abundancia, sino de lo contrario. Al decirlo estás manifestando inseguridad, temor a no tener. Lo que debes decir es «gracias por el dinero», sin más.

Si quieres ir más allá puedes añadir: «gracias, porque con este dinero voy a comprar...» algo que para ti sea importante, pero repito: elimina de tu mente cualquier frase, pensamiento o actitud de no abundancia. Y ello es aplicable a los pagos. Cuando llegue una factura, debes dar gracias por ello, es decir, debes mantener la actitud de armonía y abundancia. Debes dar gracias —sea de lo que sea la factura—, porque si ha llegado es a causa de que tú has recibido un servicio, el que sea: el gimnasio, la luz, el agua, internet... En vez de pensar en negativo sobre ese servicio, porque ahora llega el momento de pagarlo, lo que debes hacer es pensar y manifestar tu alegría porque vas a pagar algo que te ha resultado útil, gratificante o necesario.

La segunda parte es pagar la factura. Si lo haces en efectivo, cuando tengas el dinero en la mano, repite algo muy simple pero muy efectivo; toca el dinero y di con auténtico convencimiento: «volverás a mí». La verdad es que es difícil que ese mismo billete vuelva a estar en tus manos, pero otro «hermanito suyo» seguro que sí lo hará.

Ese equilibrio de actitud es la clave para la abundancia. Tener más elementos y cosas y a cambio algo menos de dinero. Ahora bien, de ahí a la riqueza parece que hay un larguísimo camino. Pues no, porque en el momento en que el dinero como tal deja de ser una preocupación, tu mente fluye en positivo y es mucho más fácil que venga hacia ti.

El concepto de solidaridad

Es curioso, porque en muchas creencias religiosas existe el llamado «donativo». Hacer un donativo no es entregar un dinero sin más, es valorar un trabajo, una situación, una persona. En sí, es poner en marcha un proceso de solidaridad. En la magia del dinero la solidaridad es importante y no siempre monetaria. Me explico: puede que tengas la oportunidad de prestar dinero a alguien; hazlo, pero hay otras formas de dar abundancia a los demás sin que tengas que pasar por el cajero.

Cuando ayudas a una persona dándole una idea relacionada con su trabajo, le estás dando abundancia. Es cierto que no le entregas billetes, pero gracias a tu idea obtendrá un beneficio. Has llevado a cabo una actitud mágica de solidaridad que es equiparable a generar un campo de energía positivo en torno a ti y en el campo de la abundancia de la otra persona. Pero hay más formas de trabajar en pro del beneficio y la abundancia. A veces invitar a comer a alguien, darle un regalo, ayudarlo a pagar un recibo o hacer algo por él es una forma de transmitir abundancia. Por eso cuanto más solidaridad practiques con los demás, más aposentada estará tu vida en el sector de los beneficios.

¿Cómo perder menos dinero?

Sí, tal vez no te lo parece, pero eso es esencial. Hay muchas formas de perder dinero y no todas pasan por el casino. Una mala actitud, un mal pensamiento o la generación de negatividad lleva a errores, tropiezos y hasta averías. Cuando una persona actúa desde la armonía, la paz y la serenidad tiene menos posibilidades de padecer un accidente, de extraviar algo o de averiar lo que sea. Dicho claramente, sus acciones erróneas serán menos y, en el caso de que pudieran costar dinero, el dispendio será menor.

No es cierto que para perder menos dinero debamos gastar menos y prestar también en menor cuantía. Debemos gastar dentro de nuestras posibilidades y sin temor, siendo realistas, buscando la fórmula económica cuando se tercie y prestando a quien lo necesita o siendo solidarios. Actuando así estamos demostrándole a la vida que queremos más, que tenemos capacidad para disfrutar de lo que está a nuestro alcance y hacemos patentes nuestros principios de solidaridad. Siendo así, cuando hagamos una petición mágica de «quiero más dinero», es evidente que estaremos mejor sintonizados para obtenerlo.

¿Cómo puedo tener más dinero?

Hay varias vías: lotería, préstamo —ya te he dicho que no lo recomiendo—, encontrarlo por pura suerte —esto no suele suceder— o logrando más ingresos por tu trabajo. Hasta ahí la parte lógica, pero... ¿dónde está la magia? En el deseo.

Veamos: quieres más dinero, me parece perfecto, y al destino también le parece muy bien, pero ¿para qué lo quieres? Eso es esencial. No puedes pedir deseos al tuntún diciendo «quiero más dinero», eso no es decir nada. Dicho de otro modo, o pides de la forma adecuada o las cosas pueden llegar mal. Tal vez si pides sólo más dinero te encuentres con que tu jefe, en vez de subirte el sueldo por trabajar igual y las mismas horas, te «obligue» a que este sábado que tenías previsto salir al campo a disfrutar de un día perfecto con tus amigos, tengas que hacer horas extra. Sí, tendrás más dinero, pero a cambio dispondrás de menos tiempo.

Hay que saber muy bien qué se pide sea en el aspecto que sea, pero con el dinero más. Y ocurre lo mismo con el trabajo. Hay personas que cometen el error de decir «quiero más trabajo» porque piensan «así tendré más dinero». Y luego les llega más trabajo, pero tan mal remunerado que acaban pensando que hubieran estado mejor calladas.

Seamos honestos, nadie necesita más dinero porque sí; se necesita para algo. Por tanto, lo primero que debes pensar es qué necesitas o qué quieres, debes generar como base la necesidad del dinero. Quieres comprar algo sin lo que hasta ahora habías pasado, o quizá se ha estropeado la lavadora y quieres más dinero para poder comprar una nueva. Perfecto, porque ésa es la petición adecuada. Si una lavadora cuesta 300 euros pero la que tú quieres vale 800, ¿qué pedirías? Ésa es la clave. En un alarde de moderación te diría: pide con realismo y cuando lo recibas compra lo que querías y agradécelo.

Hay otra ley no escrita que dice que a la magia no se la engaña, y es cierto. No caigas en el error de pedir 800 euros para una lavadora y, en caso de recibirlos, no gastártelo todo en ella. Ése sería un gran fallo, porque has pedido dinero no justificado. Si pides y recibes, debes invertir y gastar el mismo valor que has pedido y en aquello para lo que has efectuado la solicitud. No sería correcto gastar 250 euros en una lavadora y luego otros cincuenta en una cena.

Puede que el destino, en tu petición mágica, no te haga caso y en vez de darte dinero te traiga una lavadora. Esto ocurre con bastante frecuencia, e igualmente debes agradecerlo. Imagina que has hecho una petición de dinero para comprar la lavadora, van pasando los días, vas trabajando tu deseo, incentivando tu interés, y un día te llama una amiga que cambia de piso y que resulta que tiene una lavadora que le sobra. ¿La rechazarías? Espero que no, porque por algo que desconocemos, por esa magia de la vida, tú pediste dinero, es cierto, pero para un electrodoméstico concreto. Ahora la vida te lo trae en formato de regalo. Deseo cumplido. No hay dinero de por medio, pero sí lo que querías. Y en ese caso debes dar las gracias. El modelo no será el que tú pretendías, no será nuevo, quizá, pero sí ha cubierto una necesidad o un deseo.

El caso anterior te puede ocurrir con cualquier cosa; por tanto asume que lo importante no es el dinero sino la abundancia, es decir, las cosas y elementos que llegan a nuestra vida saciando necesidades o ilusiones aunque no sea bajo la apariencia de un

billete o cheque bancario.

Puede que no, que pese a todo quieras más dinero. Bien, pues debes trabajar la abundancia. Una forma es no pensando en carestía. No debes pensar nunca en lo que te falta sino en lo que tienes. En lugar de pensar «no tengo y quisiera tener», piensa en «tengo y además quiero tener». Estás diciendo lo mismo pero anteponiendo tu deseo de abundancia y manifestando positividad frente a todo lo contrario.

La magia del ahorro

Aunque te pueda parecer una obviedad, no lo es. Ahorrar te permite acumular dinero, acumular abundancia para lo que desees el día de mañana. Por tanto, cada vez que ganes dinero debes establecer un porcentaje, que siempre será el mismo, que guardarás en tu saco de la abundancia. Está claro que el saco puede ser una bolsa, una caja o una hucha. Comienza con algo pequeño. Por ejemplo, un dos por ciento de todo lo que entre en tu casa. Ese dinero debes retirarlo del banco y tenerlo a la vista. Es tu rincón de la abundancia.

Cada vez que cobres un trabajo, o la nómina, o te den intereses del banco, retira un dos por ciento. Llévalo a tu casa y guárdalo en la caja o saco de la abundancia. Atención: ese dinero no es para gastar en lo cotidiano. La abundancia es para invertirla en algo especial, pensado y trabajado como un deseo. Dicho de otro modo, aquello que ahorras debe tener un objetivo que no sea habitual.

No debes usar ese dinero mágico para pagar la luz o el teléfono. Sólo debes utilizarlo para cosas que sean gratificantes, como por ejemplo ir al cine con los amigos, salir a cenar, comprarte ese modelito de capricho que tanto te apetece, o el último *bestseller* de tu autor favorito.

Tu caja de la abundancia debe servir para darte satisfacción, una satisfacción mágica por incrementar el dinero y guardarlo. Para ello debes agradecerlo cada vez que lo tengas en tus manos. Debe darte satisfacción verlo y tocarlo, algo que debes hacer cada vez que incrementes la suma que estás guardando. No se trata de llevar a cabo una escena emulando al Tío Gilito, sino de ser consciente de que tienes abundancia y de que ella vive en tu casa. Esa caja o bolsa de la abundancia debe darte satisfacción cada vez que cojas dinero para cumplir un deseo. Cuando lo hagas, debes dar las gracias y proceder de un modo que es cuando menos curioso: de todo lo que saques debes reingresar el doble de lo que ahorras, es decir, si ahorrabas el dos por ciento de todos tus ingresos, ahora del dinero que vayas a usar, deberás devolver el cuatro por ciento a la hucha.

Otra forma de potenciar la abundancia mágica es practicar la magia solidaria. De vez en cuando utiliza ese dinero o parte de él en algo que no sea para ti. Retomando el ejemplo de ir al cine o a cenar: invita a un amigo o a alguien pagando tú. De ese modo le

dices al destino, al mundo, que sigues sintonizando con lo abundante, y al mismo tiempo la energía de la otra persona sintoniza con su abundancia y con la tuya.

El regalo del destino

A veces el dinero aparece ante nuestros ojos como por arte de magia. Encontramos una moneda o un billete en la calle o cualquier otro lugar. Como todo presente del destino, es un destello de abundancia, un destello que jamás debes desperdiciar.

Aquel dinero estaba allí por algo, alguien lo ha perdido, o dicho de otro modo, el destino y las energías mágicas que a todos nos afectan se han ocupado de que una persona pierda una moneda o un billete para que tú, por el motivo que sea, dieras con él. Te diría que, salvo que sepas de quién es, es tuyo. Por supuesto, si lo que ves caer frente a ti es el monedero de una ancianita en la cola del súper, eso no es una señal del destino, es un accidente, y tu buena educación hará que la adviertas, lo recojas y se lo devuelvas.

Pero en el caso de encontrar unas monedas —por pequeñas que sean—, o un billete, es para ti. Atención: no debes gastarlo, llévalo encima durante un tiempo. La vida te ha dado ese regalo y debes convertirlo en una herramienta mágica, en una moneda o billete de la abundancia como el que fabricarás en la práctica de hoy.

Si se diera el caso de que ya tienes tu billete mágico, puedes incorporar ese dinero a tu caja de la abundancia y así algún día dispondrás de él para lo que te apetezca. Eso sí, sea como fuere, en cuanto encuentres el billete o la moneda, agradece al destino que lo haya puesto en tu camino.

Actividad mágica 19: dinero encantado

La riqueza consiste en el uso adecuado de los bienes.

PLUTARCO

Una forma muy curiosa de crear abundancia es disponer de un billete mágico. Puede ser otra cosa, por ejemplo una moneda de oro o plata o incluso una joya, pero particularmente prefiero un billete. O bien el que te has encontrado en la calle u otro de curso legal.

Piensa que es la marca de tu abundancia, por tanto eres libre de elegir la cuantía de ese billete. Puede ser de alto valor o no. Particularmente, creo en el mimetismo, y mi billete mágico es del máximo valor. Una vez hayas elegido el billete, procederás de la siguiente forma:

1. Coge tu billete con ambas manos y dale gracias a la vida por poder disponer de él.
2. Piensa en la abundancia, no en cosas que quieras comprar, sino en abundancia: estar bien, disponer de bienes para disfrutar de la vida, no tener deudas...
3. Sosteniendo el billete con ambas manos, di: «Éste es mi billete mágico.» Repite la frase cuatro o cinco veces.
4. Mira el billete y, pensando que es tu pasaporte a la abundancia, tu billete mágico, escribe en él tu nombre y apellidos.
5. Vuelve a pensar que es tu billete mágico y después dale todavía más fuerza mediante un encantamiento visual, sonriendo y mirando al billete y colocando sobre él tu testigo mágico para que le dé más fuerza.
6. Durante tres días debes dejar el billete mágico donde tú quieras pero a la vista, de forma que cuando pases ante él lo mires, tomes conciencia de su fuerza y poder y digas en voz alta: «Tengo un billete mágico de la abundancia.»
7. Pasados tres días, debes coger el billete y guardarlo en un bolsillo o en la cartera. Desde hoy el billete te acompañará siempre, hagas lo que hagas y vayas donde vayas. La única condición es que no puedes gastarlo nunca.

Una vez dispongas del billete, deberás trabajarlo mágicamente a diario. Cada vez que vayas al banco a sacar dinero, lo tocarás y dirás «tengo abundancia». Sacarás el dinero, lo guardarás y luego volverás a mirar tu billete y le dirás «tengo abundancia».

Repetirás esa frase cada vez que pagues una factura, cada vez que hagas una compra y siempre que te llegue dinero. Por supuesto, deberás mirar el billete, tocarlo y decir «tengo abundancia», cada vez que acudas a retirar dinero de tu caja o saco de la abundancia.

DÍA DE LOS RECURSOS MÁGICOS

Es por la lógica que demostramos pero por la intuición que descubrimos.

HENRI POINCARÉ

El poder humano no tiene jurisdicción sobre los pensamientos.

ANTONIO PÉREZ

Todos tus sueños pueden hacerse realidad si tienes el coraje de perseguirlos.

WALT DISNEY

Estamos llegando al final de este recorrido que en otros tiempos se habría podido llamar iniciático y que hoy prefiero denominar de autoconocimiento.

A lo largo de las páginas precedentes he insistido en una idea: la magia lo puede todo, porque tú lo puedes todo. Ése es el concepto y hacia ello creo que debes focalizar tus intenciones. Te he explicado métodos sencillos no sólo para que puedas sintonizar con el mundo de la magia que ya está en ti y que además sintoniza con tu existencia por todas partes, sino para que poco a poco notes los cambios en tu vida y logres aquello que te propones y que en justicia mereces.

Con la mejor intención he dejado para el día de hoy otros recursos que también pueden ser muy mágicos y que sirven de ayuda colateral en estos procesos. Seguramente ya conoces muchos de ellos, pero hasta ahora no los habías visto como algo que puede funcionar a tu favor. Dicho de otro modo, si eres capaz de prestar un poco de atención —estoy segura de que sí— a lo que sucede a tu alrededor, verás con qué herramientas tan interesantes puedes contar.

El poder de las señales

Hace ya unos días que tu mente está más abierta, más receptiva y mejor sintonizada con las vibraciones que se producen a tu alrededor. Si has llegado hasta aquí y has ido practicando todos y cada uno de los ejercicios que he programado en los capítulos, te

habrás dado cuenta de que las cosas parecen vibrar de forma distinta. Es casi seguro que incluso te hayas percatado de lo que yo llamo señales de la vida, y que suelen manifestarse de forma esporádica y sin que nadie intervenga en ellas a priori... ¿Nadie? Creo que sí hay intervención por dos partes: la nuestra y la de lo que nos rodea.

Es curioso, porque cuando dos o más hechos coinciden sin que nadie los genere decimos que se ha producido una casualidad. Es una casualidad encontrarse con aquella persona a la que hacía tiempo que no veías pero de la que te habían hablado horas antes. Es una casualidad que te llame un viejo amigo con el que hace meses perdiste el contacto y que curiosamente te llama después de haber encontrado una foto en la que apareces con él. Es una casualidad que encuentres aquello que necesitas justo cuando lo necesitas y sin que lo hayas buscado. Por supuesto, la casualidad es mucho más amplia, tanto que no puedo destinar en este libro todo el espacio que quisiera para ella. Es casual que un día nos persiga un número determinado, un color, una sensación, una figura... Pues bien, todo eso son señales, destellos del destino con los que conectamos.

La pregunta lógica es: ¿para qué sirve? Por eso te decía que hay dos agentes productores. Uno eres tú. La vida no pone elementos u objetos de color verde, rojo o azul frente a ti, de ser así esto parecería *El show de Truman*. No, la vida no es un decorado, sino tu decorado... Es cierto que a veces los hilos del destino parecen ponerse en plan caprichoso y quieren que sigamos un camino y que ese camino esté lleno de matices con los que nos identificamos. Pero hay más, hay algo mucho más sutil: nuestro subconsciente.

Cuando nos persigue un número, lo fácil es acudir a comprar lotería, consideramos que nos dará buena suerte. Bueno, por probar nada se pierde, pero en realidad deberíamos intentar analizarlo. Si por ejemplo hemos visto el número ocho —que en teoría significa dinero— en la matrícula de un coche, en un anuncio, en un precio, etcétera, todo parece indicar que nuestra mente está especialmente receptiva hacia ese número. ¿Nos está diciendo que necesitamos dinero? No necesariamente, ya que significa dinero y muchas otras más cosas.

Lo importante es que hemos visto el número y por algún motivo desconocido nos hemos fijado en él. La pregunta que debes hacerte es: «¿Por qué hoy veo el número por todas partes?» «¿Por qué me persigue?» «¿Qué significa para mí?» «¿Qué sensación me da?» Si haces este análisis tal vez descubras una respuesta importante. Pues bien, ésa es una señal del destino. E insisto, si además quieres comprar lotería, me parecerá perfecto.

Las señales no sólo se producen con números, sino también con colores, por eso si un día parece que te fijas más de la cuenta en el color verde, por decir alguno, deberías verificar qué significado tiene. Debes preguntarte qué te está diciendo la vida, o mejor dicho, qué te quiere comunicar la energía de tu interior al hacer que te fijas —si no te hubieras fijado el verde habría pasado desapercibido— en ese tono cromático.

A ver, sintonizar con las señales del mundo o de nuestra vida no debe ser una obsesión, sin embargo ocurre algo muy curioso: cuanto más lo hagas más te pasará. Por eso te sugiero —y ahora no te enfades porque no te lo haya dicho en el capítulo correspondiente— que prepares un apartado en tu diario mágico en el que anotar las señales. Es importante hacerlo, ya que en la vida, las prisas y el estrés suelen hacer que nos olvidemos de ellas. Hacerlo es fácil, se trata de, por ejemplo, anotar: «Hoy veo el color verde por todas partes.» Y poner al lado la fecha. A partir de ahí debes evaluar qué significa el verde, qué relación tiene con lo que estás haciendo, con lo que te preocupa o con lo que desees. Piensa que a veces las respuestas no son inmediatas, pero al final siempre aparecen.

Dentro de las señales también tenemos las que te da la vida a través de imágenes, sonidos, encuentros o situaciones en las que captas la atención de forma especial. Por supuesto también a través de eso que llamamos casualidades. Interpretarlas es bastante más complejo que hacerlo con colores, números u objetos. El motivo es que aquí el agente generador parece ser otro, es la vida, es la magia de la vida.

Dicen algunos físicos cuánticos que todos estamos conectados a través de sutiles vibraciones. Yo me lo creo, de no ser así la magia de la atracción, de la abundancia, de la armonía o de la maldad no existiría. Pero ¿qué nos conecta con una persona a la que hace tiempo que no vemos? ¿Qué nos vincula con un episodio determinado? No lo sabemos, pero eso existe. ¿Por qué ves a una persona tres veces a lo largo del día en tres lugares diferentes a los que tú has ido por casualidad? ¿Qué te dice la vida? Merece la pena analizarlo porque forma parte de la magia de la existencia.

Imagina que has pedido un deseo. Por ejemplo: te quieres comprar un perro y casualmente, aunque tú no has escogido la raza, te topas con una en concreto que ni siquiera es la que pensabas. ¿No crees que eso merecería una lectura por tu parte? Otro ejemplo: quieres comprarte una moto y no tienes dinero. Has hecho una petición mágica, pero curiosamente desde ese momento ya has visto dos accidentes de moto y a un amigo le han robado la suya en el aparcamiento. ¿Cómo interpretarías eso? Yo lo tendría claro, porque las cosas no suelen suceder por casualidad. Sí, ya sé, puedes pensar que las personas que tuvieron el accidente cometieron un error, conducían mal, un despiste... Vale, me lo creo, pero ¿qué hacías tú ahí en ese momento? Accidentes hay miles a diario. ¿Cuántos ves? Y sí, tal vez tu amigo no puso la pinza antirrobo en su moto al dejarla en el aparcamiento, pero...

Las señales o casualidades, tanto da el nombre que se les dé, ocurren a diario. Hay quien dice que todos vivimos un promedio de unas veinte al mes, lo malo es que no les prestamos atención y al final creemos que sólo hemos experimentado dos o tres, por eso hay que estar atento a ellas y tomar nota. Forman parte de la magia de la existencia y de la vida y nos pueden estar dando información sobre lo que hemos pedido, sobre lo que deseamos o sobre aquello que nos preocupa.

Hay algo muy curioso, la vida usa los objetos —y su interacción con nosotros— mágicamente para hablarnos con metáforas. Por ejemplo, ¿te has parado a pensar por qué un día determinado todo parece conducirte a llegar tarde a todas partes? Veamos un ejemplo de lo más normal:

Imagina que tienes una cita importante a las once de la mañana. Debes salir de tu casa una hora antes, pero... por la noche se ha cortado el fluido eléctrico a causa de una avería en el barrio, y como resultado de ello tu despertador electrónico no ha sonado porque, sencillamente, dejó de funcionar a las cuatro de la madrugada. Casualmente, la batería de seguridad que mantiene el despertador operativo hasta que regresa la luz está agotada. Tú lo sabías, pero olvidaste cambiarla. Como resultado de ello, en vez de despertarte a las nueve, lo has hecho a las diez. Tendrás que ir más deprisa en todo lo que hagas.

Las prisas, o tal vez el descuido, hacen que cometas una torpeza y te manches con el café de la mañana. Tendrás que cambiarte. Pero todavía hay margen, llegarás justo a la cita, pero llegarás... Pues no, porque resulta que el coche no arranca. Por la noche ha bajado la temperatura y la batería, que ya estaba casi en las últimas, no funciona. Sales corriendo para coger el primer autobús, pero lo pierdes por pocos segundos, porque casualmente los dos semáforos que hay desde el aparcamiento hasta la parada estaban en rojo y también te han retrasado.

Subes al segundo autobús, pero con las prisas no llevas dinero suelto y el conductor no te acepta un billete de veinte. Bajas en la siguiente parada y coges un taxi... Más tráfico, más semáforos. Total, que cuando faltan diez minutos para la hora vas a llamar por teléfono a la persona con la que habías quedado a las once. Lástima, con las prisas te has dejado el móvil en casa y por tanto no sólo no puedes hacer la llamada desde el taxi, es que no puedes hacerla desde ningún lado, ya que en tu terminal está el número de teléfono de esa persona y ni pensaste en memorizarlo. Evidentemente, llegarás tarde... ¿Es todo una casual exageración por mi parte o el destino te está dando alguna señal?

Reconozco que he exagerado un poco la historia, pero me ocurrió a mí. Como no podía ser de otro modo, cuando llegué a destino —me tenía que ver con una editora— la persona ya no estaba. La habían llamado de la guardería de su hija y había tenido que salir con urgencia de la editorial. Me había intentado localizar, pero yo andaba por esos mundos de Dios sin teléfono y en un taxi. Por eso digo que cuando las cosas parecen suceder en una dirección, debes hacer un esfuerzo e intentar descubrir qué nos dice la vida, adónde parece querer llevarnos, y para ello nada mejor que prestar atención a lo que llamamos casual y que yo prefiero denominar como «señales de la vida».

Presta atención a todo cuanto ocurra a tu alrededor, porque a veces una pregunta, un pensamiento, una duda, un miedo o un deseo pueden tener respuestas a través de algo tan interesante —a la par que curioso— como una señal o casualidad manifestada en un encuentro, en el hallazgo de un objeto, una persona, etcétera.

La magia de la intuición

Esto ya no es casualidad, o sí, no lo sé, pero ¿te has dado cuenta de la gran cantidad de veces que sin venir a cuento te acuerdas de una canción, una persona, una situación o un aroma? ¿Has sido consciente de que todo eso te da una sensación de que tiene que ser por algo pero no sabes qué es? Pues bien, eso es intuición. Todos la tenemos, no es un poder metafísico ni tiene nada que ver con las capacidades paranormales.

La intuición es otra forma de ver la realidad y de leer entre líneas los hilos que teje el destino a nuestro alrededor. Por eso, como hacemos con las señales o las casualidades, debes prestar mucha atención a las intuiciones.

Una intuición es como una idea, surge cuando menos te lo esperas, por eso es muy importante que siempre tomes nota de ellas. Es evidente que una idea puede aparecer cuando uno está en pleno desarrollo de un proyecto o pensando en algo que lo preocupa, pero a veces surge sin más, sin que nadie la provoque. Con la intuición ocurre igual.

Imagina la situación: estás hablando con alguien que te cae bien y con el que parece tener buena vibración, y sin esperarlo aparece en tu mente un recuerdo negativo de algo que ocurrió, o percibes cierta incomodidad injustificada, o una señal de «peligro» asoma a tu mente. Eso es intuición. Tal vez ese sexto sentido intuitivo te esté diciendo que desconfíes de esa persona o que prestes mucha atención a lo que te está diciendo o proponiendo, porque tiene segundas intenciones nada claras...

La intuición es algo totalmente normal en el ser humano, pero como todo, hay que entrenarla. La mejor forma es dejar que la mente produzca por sí misma esos halos de vibración tan especial. Es decir, en un primer estado, cuando estamos recibiendo la información, no debes cometer el error de intentar descifrarla, eso vendrá más adelante. Piensa que la lógica es una buena aliada, pero dale tiempo. Por eso, si aparece un pensamiento, ideas, sensaciones..., es decir, algo que puedas vincular con la intuición, deja que fluya, fíjate en qué pasa o qué notas, pero no te recrees. Tienes que ser únicamente espectador. Y luego, cuando haya pasado, llegará el momento de tomar nota y analizar.

Si bien la intuición aparece sin más, se puede entrenar, es decir, podemos crear un canal de comunicación con nuestra energía intuitiva. Hacerlo es fácil. Debes acudir a tu santuario con una idea en la cabeza, con una pregunta lo más clara posible. Después cierra los ojos y con esa pregunta en la cabeza deja que tu mente vague con libertad. Puede que no pase nada, pero puede que recibas un destello de información que te sorprenda.

El mágico mundo de los sueños

Ésta es otra herramienta especial en el mundo de la magia. Todos soñamos. Digan lo que digan, todos tenemos unos tres o cuatro sueños como poco cada noche. Pero claro, la mayoría pasan desapercibidos, y por tanto la información que nos dan queda abandonada en el reino de Morfeo.

Es cierto que todo lo que pasa en los sueños es trascendente o posee una connotación mágica. Los sueños son en parte una digestión mental de lo que nos ha pasado durante el día, también una forma de canalizar lo que nos preocupa, lo que deseamos, etcétera. Pero en sueños, nuestro subconsciente, menos mediatizado por el qué dirán, por los yoes o por los tabúes y, por supuesto, menos influenciado —aunque no siempre— por la lógica, nos da una información que puede ser muy relevante. Claro que para eso hay que recordarla, y para ello te sugiero que leas con atención la actividad práctica de este capítulo.

Si eres capaz de recordar los sueños, ya tienes mucho a tu favor, puesto que puedes buscar respuesta en ellos. Esto no es algo nuevo, en la Grecia clásica ya lo hacían: recurrían a grutas especiales para acostarse y dormir consultando con la almohada todo lo que Morfeo tenía a bien decirles. Tú puedes hacer lo mismo, claro que para tener respuestas primero hay que hacer preguntas. De manera que al acostarte te relajarás y llevarás a tu mente la imagen de algo que te preocupa o sobre lo que necesitas una respuesta. Es vital que te duermas con eso en la mente. Y también que al despertar te preguntes lo mismo y luego vayas traduciendo tus sueños.

A veces los sueños nos dan información mágica sin que nos hayamos dado cuenta. Despertamos y tenemos un recuerdo onírico, pues bien, hay que aprovechar esa circunstancia, hay que tomar nota del sueño, primero narrándolo en global sin entrar en detalles y después buscando señales, como colores, figuras, personas, elementos físicos... y con todo ello debemos hacer una lista y ver qué significa para nosotros. E insisto en ello; es cierto que hay muchos y muy buenos diccionarios de sueños, pero... cada cual posee sus propios símbolos y debe «fabricar» los que le son propios.

Actividad mágica 20: recordar los sueños

El sueño es independencia.

GÉRARD-HENRY BAUER

Las claves para recordar un sueño son muy sencillas:

1. Desde que te levantes por la mañana y hasta que te acuestes debes decirte: «Esta noche soñaré y recordaré lo soñado.»

2. Al acostarte pon un despertador para que suene a medianoche y luego piensa que cuando despiertes recordarás lo soñado.
3. Cuando suene el despertador, páralo sin encender la luz ni moverte mucho para evitar despejarte. Piensa en el sueño. Si ves alguna imagen, «tira de ella». Se trata de ir moviendo los «fotogramas del sueño» hacia atrás lentamente, sin forzar y sin inventar nuevos.
4. Cuando tengas la imagen, cuéntatela en voz alta, en presente y a modo telegráfico. Por ejemplo: «veo casa, entro, puerta grande, marrón, miro derecha...».
5. Vuelve a dormirte con normalidad, y al despertar por la mañana recuerda de nuevo el sueño. Luego anótalo con el máximo de detalles que vengan a tu mente.
6. Pasadas unas cuatro horas, intenta de nuevo recordar lo soñado y vuelve a anotarlo. Después compara lo que has escrito a primera hora con lo que has redactado ahora. A partir de aquí ya tienes material para analizar tus sueños y encontrar posibles significados.

Recordar los sueños requiere cierta habilidad. Cuanta más disposición tengas para ello, mejor; cuanto más te prepares durante el día para soñar y qué quieres recordar del sueño, mucho mejor.

Por supuesto, lo explicado en el punto tres puede hacerse cualquier día al despertar. Es decir, si no quieres no es necesario que te despiertes a medianoche, al menos al principio, pero es una forma de poder controlar mejor las visiones oníricas. Entiendo que es un poco incómodo interrumpir el ciclo del descanso, pero es que si esperas a la mañana, tras ocho horas durmiendo, para ver qué ha ocurrido por la noche, corres el riesgo de perder información.

Un truco que a mí me funciona muy bien es programar el sueño a modo de siesta. Me acuesto en un sofá, sé que dormiré como mucho media hora, y justo antes de dormirme pienso en lo que me preocupa o sobre lo que necesito: una respuesta. Luego duermo, me despierto y analizo mis sueños.

EPÍLOGO

DÍA DEL RESUMEN MÁGICO

*Señor, haz de mí un instrumento de tu paz.
Que allá donde haya odio, yo ponga el amor.
Que allá donde haya ofensa, yo ponga el perdón.
Que allá donde haya discordia, yo ponga la unión.
Que allá donde haya error, yo ponga la verdad.
Que allá donde haya duda, yo ponga la fe.
Que allá donde haya desesperación, yo ponga la esperanza.
Que allá donde haya tinieblas, yo ponga la luz.
Que allá donde haya tristeza, yo ponga la alegría.
Oh, Señor, que yo no busque tanto
ser consolado cuanto consolar,
ser comprendido cuanto comprender,
ser amado cuanto amar.
Porque es dándose como se recibe,
es olvidándose de sí mismo como uno se
encuentra a sí mismo,
es perdonando como se es perdonado,
es muriendo como se resucita a la vida eterna.*

Ahora sí, ya hemos llegado al último día de tu formación... Bueno, no será el último, es evidente que has recorrido un largo camino que poco a poco con tus descubrimientos, inquietudes y experiencias irás enriqueciendo por tu cuenta.

Te aseguro que si has llegado hasta aquí y has seguido mis pasos, en tu vida ya hay una actitud mágica y puedes proceder como más desees. De todas formas, creo que hoy, como último día, debemos hacer un repaso, algo así como un listado de cuestiones que debes tener clarísimas a partir de ahora. Y te aconsejo que no sólo leas con atención los siguientes puntos, sino que los hagas tuyos y los escribas como «mandamientos» en tu diario.

1. La magia no tiene límites, las limitaciones son humanas.
2. Si tienes un buen motivo, una razón veraz y real, tú puedes lograrlo todo.

3. Aparta siempre de tu mente los pensamientos incapacitantes, los negativos y los dubitativos. Sólo perjudican la magia.
4. Desea, una y otra vez. Cuanto más desees, más fácil te será lograr lo que te propones.
5. Jamás desees mal hacia nada ni nadie, pues la magia se volverá en tu contra. Crea armonía y recibirás armonía, crea guerra y la tendrás.
6. Antes de pensar en un deseo piensa en el motivo que te lleva hasta él. Cuando el deseo es una necesidad real, tiene mucha más capacidad de convertirse en efectivo.
7. Piensa en tus deseos como en el titular de una noticia y hazlo siempre justo antes de escribirlo en tu diario mágico.
8. Escribe en tu diario mágico los deseos con todo lujo de detalles y efectúa un seguimiento a diario de tus progresos.
9. Agradece una y otra vez todo lo que te pasa, lo bueno y lo malo, lo que tienes y de lo que careces, tus virtudes y tus defectos. Agradece a todas horas lo que te da la vida por pequeño que sea. Sólo quien agradece sintoniza con la magia.
10. No guardes tus fuerzas mágicas únicamente para ti. Practica la magia de la solidaridad con otras personas. Ayuda y serás ayudado. Hacer cosas a cambio de nada y sin esperar recompensa alguna, al final es premiado por el destino.
11. Trabaja siempre desde un lugar confortable, adecuado, íntimo. Crea tu propio santuario allí donde tú prefieras, pero dispón de él y de otro en tu mente para cuando no puedas estar en el físico.
12. Apoya tu fuerza mágica con encantamientos, potencia tu mirada, tu voz, tu tacto, los aromas, y úsalos siempre como herramienta mágica capaz de ayudarte a lograr lo que quieres, lo que te propongas.
13. Recibe la fuerza mágica de los encantamientos de los demás, valora y agradece sus sonrisas, comentarios de apoyo, caricias. Usa todo eso para reforzar tu esencia y energía.
14. Fabrica y dispón de testigos mágicos: una piedra, un tronco o una joya te servirán como amuletos de fuerza y poder, como objetos sobre los que reforzar las intenciones y tu vibración mágica.
15. No pases jamás por alto el poder de la ley de atracción. Lo que piensas, lo que dices, lo que haces, lo que temes y lo que ansías, todo está interconectado. Aquello que uno lanza al cosmos es recibido tarde o temprano.
16. Ten cuidado con tus peticiones mágicas. Si no son veraces, si no son auténticas, justas y necesarias, no se te concederán. Recuerda que no hace falta llevar a cabo un ritual para lanzar una petición mágica. Mantén la pureza y la armonía positiva en todas las acciones de tu vida.
17. Ama y serás amado, trabaja y obtendrás recompensa, da y recibirás. Sea cual sea el tipo de magia que quieras hacer, de amor, salud, laboral, económica, etcétera, antes de empezar agradece siempre lo que tengas, por pequeño que sea y por

insignificante que te parezca. La ley de atracción no aceptará que pidas más si todavía no eres capaz de asumir el menos.

18. Valora tus progresos, tus logros y tus dones, Al tomar conciencia de ellos fomentarás en ti la fuerza mágica e incrementarás el poder de tus emociones y fuerzas vibracionales.
19. No te vanaglories de lo que haces ni de la magia ni de tus deseos o peticiones. La fanfarronería, además de estar reñida con la modestia mágica, sólo te llevará al error y a la pérdida de energía.
20. Respeta a tus enemigos como a ti mismo. No les quites valor por lo que hacen o dicen, quítaselo por tus acciones haciendo que dejen de ser enemigos al superar las adversidades que te planteen.
21. Celebra todas y cada una de las noticias que lleguen a tu vida. Celebra las buenas porque ellas te dan aliento, fuerza y energía. Celebra las malas porque te permiten aprender de los errores para ser mejor persona y tener más fuerza y poder mágico.
22. Agradece cada logro y cada deseo cumplido.
23. Recuerda siempre: la ilusión la llevamos todos dentro. Sólo con ilusión, honestidad, positividad y perseverancia la magia obrará grandes resultados en tu vida.

Abie Drake es feliz, y ése es su mejor currícul.

Tras varios años trabajando en entidades bancarias, decidió cambiar su vida para convertirla en mágica. Todo comenzó cuando su *coach* la ayudó a descubrir un universo que ella había olvidado, una existencia alejada de lo pragmático y tangible, pero tan real como el mundo de los deseos. Así, Abie se atrevió a recuperar a su niña interior, sus ilusiones, sus sueños... Abrió la puerta al ser mágico que todos llevamos dentro, pidió los deseos que consideró ineludibles y hoy es una mujer plena con una única necesidad: compartir las herramientas que le ayudaron a descubrir que, en efecto, la magia existe.

Tú eres magia
Abie Drake

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de cubierta: © Shutterstock

© Abie Drake, 2013
© Editorial Planeta, S. A., 2013
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Los personajes, eventos y sucesos presentados en esta obra son ficticios. Cualquier semejanza con personas vivas o desaparecidas es pura coincidencia.

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2013

ISBN: 978-84-08-11524-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com

Índice

INTRODUCCIÓN	3
1. DÍA DEL NACIMIENTO MÁGICO	6
2. DÍA DEL AGRADECIMIENTO MÁGICO	10
3. DÍA DE LAS POSIBILIDADES	17
4. DÍA DEL DIARIO MÁGICO	25
5. DÍA DE APRENDER A PEDIR	31
6. DÍA DEL SANTUARIO	39
7. DÍA DE LOS DESEOS	45
8. DÍA DE LOS TIEMPOS MÁGICOS	51
9. DÍA DE LOS TESTIGOS MÁGICOS	55
10. DÍA DE LA PALABRA MÁGICA	62
11. DÍA DE LAS BUENAS NOTICIAS	68
12. DÍA DE LOS ENCANTAMIENTOS	76
13. DÍA MÁGICO DE LA ADVERSIDAD	85
14. DÍA DE LA CASA MÁGICA	92
15. DÍA DE LAS ESFERAS MÁGICAS	98
16. DÍA DE LA MAGIA DE AMOR	102
17. DÍA DE LA SALUD	106
18. DÍA DE LA ABUNDANCIA	113
19. DÍA DE LOS RECURSOS MÁGICOS	120
20. EPÍLOGO	127
BIOGRAFÍA	130
CRÉDITOS	131