

Introduzione alla Stregoneria: Lezione Uno

CANDELE, COLORI E LA MAGIA DELLE RICHIESTE

Indicazioni preliminari

Benvenuti a “Introduzione alla Stregoneria: Tredici Lezioni di Magia Pratica”. Questa lezione è gratuita per chiunque nel mondo. Non ci sono prerequisiti a parte l’essere fluenti nell’Inglese [Italiano in questo caso NdT] parlato e scritto. Anche se il corso è adatto a tutti, occasionalmente un po’ di “traduzione umana” potrebbe rendersi necessaria per chi vive in un mondo molto diverso da quello in cui vivo io, a Pittsburgh. I problemi di traduzione più comuni si verificano nel trovare delle sostituzioni con piante localmente disponibili o adattamenti per l’astrologia dell’emisfero australe. Posso aiutarvi in questo processo, ma non ho sufficiente familiarità con quei luoghi per insegnarvene le tradizioni.

Questo corso è pensato per essere un primo assaggio/seminario introduttivo per aiutarvi a trovare il tipo di magia che vi piace e che risuona con voi. Le competenze che acquisirete potranno essere trasferite in quasi ogni stile di magia potreste scegliere di imparare in futuro. Quello che intendo dire è che ritengo che questo corso fornisca un’introduzione completa alla grammatica della magia. Tradizionalmente un manuale di grammatica magica viene chiamato *grimorio*. In effetti la parola “grimorio” è solo un termine desueto per un “libro di testo di grammatica” o “gramaire”.

Anche se siete liberi di muovervi tra le lezioni nel modo che preferite e seguendo il ritmo che volete, io vi raccomando fortemente di seguire queste indicazioni:

- Completate le lezioni in ordine, dalla numero uno alla tredici.
- Se fate tutti gli esercizi, le lezioni dovrebbero richiedervi circa 10 ore ciascuna, distribuite nel corso di un mese. Siete liberi di non farli o di fare solo quelli che catturano il vostro interesse e potete sempre tornarci sopra e farli più avanti, ma, ovviamente, io vi consiglio di farli tutti. È per questo che siete qui.
- Leggete l’intera lezione prima di fare gli esercizi, fatta eccezione per quando vi viene esplicitamente indicato di non farlo. Successivamente, lavorate su ogni lezione, una alla volta, procedendo in ordine e prendendo nota dei vostri progressi e esperienze.
- Conservate tutte e tredici le lezioni assieme, in una cartella digitale o in un raccoglitore ad anelli. Prendete appunti dei vostri pensieri mentre leggete. So che pensate che tanto li ricorderete, ma non lo farete. Nella stessa cartella/faldone tenete i vostri esercizi e gli appunti, assieme alla lezione a cui fanno riferimento.

Questo non è un corso di Wicca, né di Stregoneria Tradizionale, né di qualunque altra forma di pratica religiosa organizzata. Questo è un corso di Stregoneria: magia pratica che genera effetti reali nel mondo reale. Fornisce una struttura per arrivare a capire il mondo attorno a voi e come utilizzare quella conoscenza per migliorare la vostra vita e le vite

degli altri. In ogni lezione apprenderete una nuova tecnica per espandere la vostra pratica magica.

Quasi tutte le tecniche seguono quello che io chiamo un “paradigma agnostico” e non avete bisogno di credere in nulla di particolare per farle funzionare, a dire il vero il vostro credere o non credere in esse è per lo più irrilevante, ma la vostra forma mentis, invece, è estremamente importante. Nel primo esercizio imparerete alcuni semplici metodi per entrare nel tempo, nello spazio e nello stato di coscienza propri della pratica magica. Approfondiremo queste tecniche nella settima lezione (Centramento, Radicamento e Cerchi), nell’undicesima (la Trance e il Viaggio) e nella tredicesima (Channeling e Possessione).

In ogni lezione, inclusa questa, imparerete diverse “ricette” di incantesimi, ma, cosa ancora più importante, apprenderete una varietà di tecniche per realizzare incantesimi che siano vostri e che rispondano alle necessità più diverse. Le tecniche si stratificano una sopra all’altra e nella prima lezione discuteremo metodi molto semplici, ma che costituiranno le fondamenta di tutto quello che impareremo più avanti. Man mano che proseguite il corso, sarete in grado di dedicarvi a forme di magia più complessa, applicabile a situazioni complicate con tante variabili e più persone coinvolte. Nessuno degli incantesimi del corso richiede una formazione aggiuntiva rispetto a quella che si trova nel corso stesso, tuttavia se avete una particolare abilità o esperienza in un campo specifico come la matematica, il canto, il disegno, la guarigione, il lavoro energetico ecc... vi spiegherò come fare uso di queste abilità contigue alla magia per rendere la vostra stregoneria ancora più efficace.

In aggiunta a questo ogni incantesimo di questo corso può essere fatto con ingredienti che vi potete procurare entro 15 km da casa e con meno di 10€, anche se parlerò anche di ingredienti più “esotici” e di come potete incorporarli, se li avete. Dal momento che vivo a Pittsburgh, ogni cosa che dico quando parlo di “boschi” o di “luoghi selvaggi” può facilmente essere applicabile a ogni [foresta di latifoglie o foreste miste temperate](#) soprattutto se vi trovate in una valle fluviale. Se vivete in una bioregione diversa (come il deserto o la zona costiera) e non conoscete le vostre aree selvagge, potreste avere bisogno di parlare con alcune persone del luogo per imparare di più sulla vostra terra.

ESERCIZIO ZERO: GIROVAGARE NEI LUOGHI SELVAGGI E PROCURARSI ALCUNE PROVVISI

Questo è uno degli esercizi più importanti di questo corso e dovrete farlo il più frequentemente possibile: richiede all’incirca tre ore ed è fantastico da eseguire assieme a bambini, cani o compagnia di altro genere, ma va benissimo anche farlo da soli. Procurati uno zaino, un sacco della spazzatura, una bottiglia piena d’acqua, una bottiglia vuota, alcuni snack, un quaderno o libro per appunti e una penna, diversi sacchetti di plastica¹, un pennarello indelebile, un coltellino svizzero e scarpe comode. Metti il telefono nello zaino e disponilo in modalità silenziosa. Dirigiti verso i luoghi selvaggi (non devono essere

¹ Non devono essere puliti: quelli in cui non mettereste del cibo, ma non sono ancora in uno stato tale da essere buttati via vanno benissimo.

del tutto selvaggi; se non puoi vedere o sentire automobili da dove sei, andrà benissimo!), un luogo in cui puoi andare regolarmente (idealmente una volta alla settimana quando il tempo è buono e una volta al mese quando non lo è) è meglio di un luogo più difficilmente raggiungibile ma più selvaggio. Se sei una persona a cui piace fare escursioni, sentiti libero di girovagare e allontanarti, ma io faccio questo esercizio in un parco ed è più che sufficiente.

Trascorri almeno un'ora gironzolando (senza perderti) e raccogli cose che ti sembrano interessanti, come piume, bastoni, sassi, terra da luoghi particolari, pigne, bacche, funghi, o qualsiasi altra cosa attiri la vostra attenzione (i sacchetti di plastica servono a questo e il pennarello serve a indicare il contenuto: so che pensi che te lo ricorderai, ma non lo farai). Se trovi della spazzatura, raccoglila per poi disporne adeguatamente (a questo serve il sacco della spazzatura)

Mentre te ne vai in giro, comincia a cantare o a canticchiare una canzone sul trovare il cuore magico dei luoghi selvaggi. Questo è un canto che ogni essere umano conosce, ma potresti avere bisogno di un po' di tempo per trovarlo. Sarà diverso ogni volta che lo canterai. Continua a canticchiare fino a che diventa un canto vero e proprio, che potrebbe avere delle parole, oppure no. Se ci sono delle parole, probabilmente descrivono quello che stai vedendo, come una serie di punti di riferimento che ti indicano la strada. Continua a camminare fino a che trovi un luogo magico. Non preoccupartene troppo, fermati solo dove vi sembra sia giusto.

Siedi per almeno una mezz'ora (se il terreno è umido potresti voler stendere il sacco della spazzatura sotto di te) e elenca ogni cosa che vedi. Fai del tuo meglio per identificare le varie specie ma NON USARE il tuo telefono. Resta nel momento. Va bene attribuire nomi tuoi a ciò che ti sta intorno, potrai verificare i loro veri nomi in un secondo momento (per esempio, da bambina chiamavo i passerini "uccelli marroni dei cespugli"). Fai qualche schizzo, se vuoi, ma NON FARE fotografie. Quando avrai finito la tua lista, versa un po' d'acqua e lascia una parte del tuo snack come offerta alle creature (visibili e invisibili) con cui hai condiviso questo spazio.

Potrai fare questo esercizio anche negli ambienti urbani, ma è un po' più pericoloso.

* * * * *

ESERCIZIO UNO. ENTRARE NEL TEMPO, NELLO SPAZIO E NELLA COSCIENZA MAGICA

Come sicuramente già saprete, grazie alle fiabe e ad altre rappresentazioni, la magia viene spesso operata all'interno di uno speciale "sistema di riferimento", che include delineare uno speciale "tempio", costruito sia nello spazio che nel tempo². Nei racconti questo spazio

² Se non siete sicuri di cosa significhi costruire un tempio nel tempo, vi raccomando questo classico articolo del teologo Ebreo Abraham Heschel. <https://www.myjewishlearning.com/article/shabbat-as-a-sanctuary-in-time/>

viene solitamente descritto come un cerchio, tracciato attorno al praticante, che poi viene dissolto dopo che la magia è stata eseguita. Certamente questo è uno dei modi che possono essere utilizzati, e imparerete tutto su questo metodo nella settima lezione (Centramento, Radicamento e Cerchi). Per ora ci occuperemo solo del tipo più semplice di spazio e tempo magici, che è quello in cui ci troviamo nel centro sacro, ma, cosa ancora più importante, comincerete a imparare gli speciali stati di coscienza che vengono utilizzati nella magia, perché anche qui vi è una certa varietà. Grazie al folklore sappiamo che uno dei più comuni è una trance molto profonda indotta da sostanze (pensate a una Veggente, che oscilla avanti e indietro sopra a un braciere con del fumo sacro), o il viaggio astrale totalmente al di fuori del corpo (come una strega che vola al Sabba su una scopa). Imparerete alcuni di questi metodi nella decima lezione (La Trance e il Viaggio).

Per la maggior parte delle persone, lo stato di trance più facile da imparare a scopo magico è quello a su cui lavoreremo in questa lezione; uno stato di sperimentale di apertura mentale e meraviglia simile a quella provata dai bambini, che io chiamo Fare Finta. Vi incoraggio fortemente ad approcciare tutti questi esercizi con questa forma mentis. Poche cose possono bloccare la vostra capacità di fare magia come l'imbarazzo o la vergogna per quello che state facendo. Giocate come bambini. Come dice il mio socio, Simon Zealot: "Danziamo per diventare più forti, Giochiamo per finire il Lavoro. Importa solo il Gioco, se sei un idiota lascia perdere".

Lo scopo di questo esercizio è quello di cambiare la vostra forma mentis, in modo da trovarti al centro esatto dell'universo. Inizia con l'alzarti in piedi e camminare per qualche istante, in modo da essere pienamente presente nel tuo corpo. Le prime volte è più facile fare questo esercizio stando in piedi. Quando ti senti di aver "preso aria" a sufficienza, stai più dritto che puoi, chiudi gli occhi e fai dei respiri profondi. Fai un pugno con la tua mano destra e mettilo sul tuo sterno con il pollice verso il petto. Metti la tua mano sinistra sopra al pugno, con il palmo verso l'interno. Spingi forte. Pronuncia o canta un "ahhhhhhhh" con un suono abbastanza forte da poterlo sentire vibrare nel tuo petto. Fallo più volte, mantenendo il suono più a lungo che puoi, fino a che avrai terminato l'aria.

Solleva le braccia più in alto che puoi, con i palmi delle mani verso l'alto e pronuncia o canta "iiiiiiiiiiiiiiii" con un tono più acuto. Sentilo nella tua testa. Fallo più volte, mantenendo il suono più a lungo che puoi, fino a che avrai terminato l'aria.

Abbassa le braccia e porta le mani, con i palmi rivolti al terreno, più in basso che puoi, rimanendo in posizione eretta. Spingi i talloni nel terreno e cerca di non tenere il peso sulle dita dei piedi. Piega un po' le ginocchia, ma non chinare la schiena e non inclinati in avanti. Pronuncia o canta "ohhhhhhhhhh" con un tono più acuto. Sentilo vibrare nei tuoi genitali. Fallo più volte, mantenendo il suono più a lungo che puoi, fino a che avrai terminato l'aria.

Solleva le braccia più in alto che puoi, con i palmi delle mani verso l'alto, ma quando raggiungi la massima estensione, continua a tendere ancora di più verso l'alto con la mente, lo spirito e tutto ciò che hai. Quando avrai raggiunto il punto più alto possibile, vibra un "iiiiiiiiiiiiiiii" e tira giù l'energia che avrai trovato lassù, bianca, luminosa e scintillante come la luce delle stelle. Se non puoi sentire questa energia, va bene lo stesso, fai solo finta di sentirla. La sensitività all'energia cresce con la pratica.

Continua a tirare questa energia giù verso il basso, attraverso la tua testa e il tuo petto, fino ai genitali. Dovrebbe "dipingere" la tua spina dorsale al centro del tuo corpo, lasciando una scia di luce di stelle, giù attraverso le gambe e poi sempre più giù fino al centro della terra, dove dovresti lanciare l'energia nel modo più forte possibile.

Ora spingiti verso il basso, più in basso che puoi (tenendo la schiena dritta) e vibra "oooooooooh" con il tono più basso e profondo che riesci a ottenere.

Afferra un po' dell'energia che trovi, fredda e calma e ferma come il mare scuro e profondo. Tirala su, su, su attraverso la Terra, attraverso i tuoi piedi, i genitali e poi fino al petto. Dovrebbe lasciare una scia di energia attraverso la parte inferiore del tuo corpo. Lasciate che si raccolga nel centro del tuo corpo, dove si mescola con la luce di stelle che già si trova lì. Mettiti di nuovo le mani sul petto e spingi; vibra di nuovo "ahhhhhhhh" e lascia che le due energie si mescolino. A meno che tu non abbia molta esperienza di lavoro energetico (come il qi gong, ad esempio) questo dovrebbe essere un lavoro impegnativo. Dovresti sentirti affaticato. Se non lo sei, lo stai facendo nel modo sbagliato.

Dopo, ripeti questi step, verso l'alto e verso il basso, per un po' di volte, in ordini differenti. Prova tutte le combinazioni. Tuttavia l'ultima che dovresti provare è IAO (iiiiii, aaaaa, ooooo; in alto, in mezzo, in basso). Radicati nel terreno nel modo più solido che puoi con l'ultimo vocalizzo. Porta tutto il peso sui talloni e connettiti alle quattro direzioni: davanti e dietro, a destra e a sinistra. Proprio come hai fatto con l'alto e il basso, proiettati verso l'esterno e poi tira verso l'interno, trovando l'equilibrio al centro del tuo corpo. Non ci sono vocalizzi fissi per le direzioni, ma potresti trovare altri suoni di vocali fino a che trovi qualcosa che funziona per te.

Apri gli occhi e sii sicuro nella consapevolezza che ti trovi nell'*omphalos*, il centro sacro dell'universo, e che da questa posizione puoi fare sì che le cose accadano.

Per uscire da questo stato, semplicemente senti l'energia che hai raccolto che si deposita e riposa nel tuo corpo. In realtà ti trovi costantemente in questo stato, devi solo lasciarne andare la consapevolezza.

NON FARE questo esercizio più di due volte di seguito senza prenderti una pausa di almeno mezz'ora nel "mondo reale". Provare a restare costantemente in questo stato di centratura non è sano, tuttavia quando sei agli inizi è una buona idea provare a praticare questo esercizio almeno una volta al giorno. Praticalo più volte, fino a che riuscirai a eseguire tutto il processo in meno di 3 minuti, pur mantenendo la concentrazione e l'attenzione per ogni step e tenendoli distinti tra di loro. Con il tempo dovresti riuscire a farlo in 30 secondi, o anche meno, ma questo richiede pratica. Provalo anche stando seduto a terra. Quando

arriverà il momento potrai provare anche a farlo senza muoverti, ma, come dicevo, questo richiede tempo.

LA TEORIA DEI COLORI PER I MAGHI

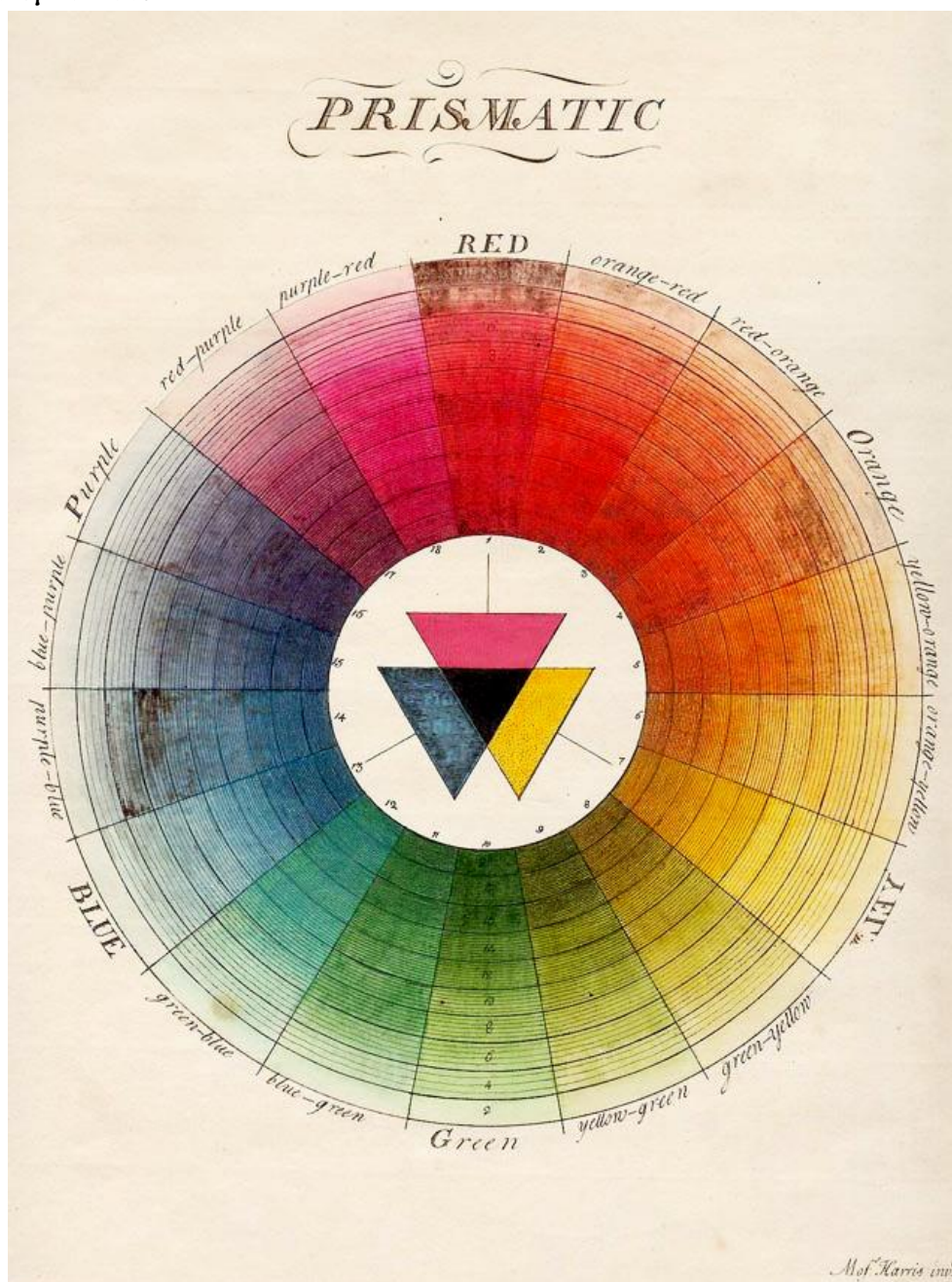
In questa lezione ci occuperemo dei colori come poteri magici. Potete scegliere di concepirli come colori dell'energia, o come spiriti dei colori, o come colori "elementali" (che è il modo in cui abitualmente io li immagino), o in qualunque altro modo preferiate. In realtà, non ha importanza. Sono semplicemente colori. Se non potete vedere i colori, mi spiace perché questa lezione potrebbe risultare meno interessante per voi; mandatemi una mail e vi darò delle indicazioni personalizzate. In questo corso lavoreremo con molti altri tipi di magia, quindi non è un grande problema; provate a focalizzarvi sulle descrizioni dei colori e su come potete sentirle nel vostro corpo. Proprio come per l'Esercizio Uno, non ha importanza se potete davvero percepirle con i vostri sensi: i colori sono "reali" che voi li percepiate, oppure no. C'è un falso mito riguardo al fatto che il potere della magia risieda nel nostro credere in essa. Questo, semplicemente, non è vero.

Proprio come i colori esistono comunque e sono accessibili anche per i praticanti daltonici (o ciechi), gli spiriti e l'energia esistono e potete lavorare con essi, che crediate nella loro esistenza oppure no.

Quello che segue è raccontato con la voce di una strega di 7 anni chiamata Sofia Solomon; è uno dei molti insegnanti che incontrerete proseguendo nel corso; ciascuno di loro insegna la magia a partire da un sistema di riferimento diverso: Sofia insegna a Fare Finta. La Magia è proprio così semplice; i bambini la praticano di continuo. Questo stato di trance simile a quello dei bambini è per molte persone il più semplice da raggiungere e viene chiamato Fare Finta perché è la trance in cui è più facile convincersi a credere nelle cose. Secondo me è il sistema migliore per imparare la magia dei colori, ed è una buona scelta per la maggior parte dei tipi di magia.

Torneremo a uno stile di apprendimento adulto una volta che avremo attraversato l'intero spettro dei colori, e proseguendo nelle lezioni proveremo una grande varietà di stili di magia, dal divertimento simile a quello dei bambini, a "sciamano paleolitico ricoperto di ocre rossa e grasso di orso", a "mago pretenzioso nella sua torre d'avorio". Una brava strega può lavorare con qualsiasi stile, ma ognuno tende a gravitare naturalmente verso uno più che verso altri. Se la magia dei bambini per voi non funziona, va benissimo, perché ne praticheremo di tanti altri tipi, ma vi invito comunque a fare una prova. È molto potente. Assicuratevi di rispondere alle domande e seguite i viaggi dell'immaginazione che vi vengono proposti mano a mano che andremo avanti. Potrebbe aiutarvi prendere gli appunti relativi a questa sezione con delle matite colorate o dei pennarelli e vi consiglio anche di fare dei disegni che rappresentino ogni colore. Ricordatevi che NULLA di tutto questo è una metafora, è importante che immaginate ogni cosa con la massima accuratezza e il maggior numero di dettagli di cui siete capaci, seguendo esattamente le indicazioni scritte. Sentitevi liberi di sperimentare con delle aggiunte vostre, ma non apportate dei

cambiamenti fino a che avrete capito il motivo per cui vi ho chiesto di immaginare queste cose, nello specifico.



Magia Rossa

Rosso è il primo colore dell'arcobaleno. Rosso ha l'odore dei peperoncini e il sapore delle fragole, delle mele o del sangue. Rosso è il colore del sangue e dei biglietti di S. Valentino. Rosso è il colore del centro della Terra, dove fa così caldo che la roccia si scioglie! Alle volte lo senti caldo e arrabbiato come un vulcano. Altre volte è eccitante e divertente come andare molto veloce in bicicletta! La Magia Rossa è molto forte: lavora duro per tenere le persone al sicuro. È per questo che i camion dei pompieri e i segnali di stop sono rossi. La Magia Rossa combatte per ciò che è giusto e per proteggere le persone, come un supereroe o un cavaliere. Quando pratico magia rossa, immagino di stare cavalcando un grande drago cremisi! Un drago femmina che sputa fuoco.

*Puoi immaginare di essere un cavaliere che cavalca un drago rosso?
Che cosa c'è sullo stendardo che porti come cavaliere?
Qual è il nome del tuo drago?
Che suono fa quando sputa fuoco?
Puoi sentire il calore del suo dorso sotto di te?
Fare magia rossa ti fa sentire come se cavalcassi un drago!
Quando vuoi essere forte per poter proteggere le persone e lottare per le cose giuste, usa una magia rossa che sputa fuoco!*

Magia Arancione

Arancione viene subito dopo. Le Calendule sono un tipo di fiore arancione. Sapevi che i fiori sono costumi eleganti che le piante indossano per fare in modo che le api vengano a visitarle? Le api portano messaggi da una pianta all'altra, quindi i fiori desiderano sempre che facciano loro visita! I bombi hanno il sedere arancione e conoscono le storie migliori. Arancione è un colore divertente, è il colore delle idee e del realizzare cose nuove! Lo puoi sentire caldo, come una coperta morbida e ha il sapore delle zucche, delle carote, degli agrumi o del curry. I puzzle e i giochi sono arancioni. Arancione è il colore dei coni del traffico e dei cantieri. Nei cantieri si costruiscono cose nuove. Fare cose nuove, che prima non esistevano, è una tipica cosa Arancione.

La magia arancione è molto veloce, fa buzooooooooom, come un fulmine! La magia arancione ti aiuta a pensare, a muoverti a imparare. Quando faccio magia arancione, mi piace fare finta di essere una fatina, vestita tutta di arancione, che cavalca un bombo. Posso volare veloce e conosco le storie migliori.

Puoi immaginare di cavalcare un bombo o un'ape?

L'ape o il bombo, ha un nome?

Il suo intero corpo vibra mentre la/lo cavalchi, puoi sentire la magia arancione fare zzzzzzz appena sotto il tuo ombelico?

Prova a dire "Bombo, Bzzzz, Ombelico!" più veloce che puoi!

Quando vuoi inventare una storia, o quando vuoi andare veloce o imparare cose nuove, usa la magia arancione che bombisce³.

Magia Gialla

Giallo è il prossimo colore. È il colore della luce del sole e rende le persone felici e sane! Giallo è la sensazione calda della luce del sole, ha il sapore e l'odore del miele e delle pere. Sapevi che le piante mangiano la luce del sole proprio come noi mangiamo il cibo? La trasformano in nettare, che le api usano per fare il miele! Quando faccio magia gialla, faccio finta di essere una pianta e mangio la luce del sole anche io! La sento così calda, che splende su di me dal sole alto, e la mangio, così è nella mia pancia, dove continua a splendere!

³ "Bombire" è il verbo italiano che indica il produrre il tipico suono di api e bombi [N.d.T.]

Fuori, sotto il sole, chiudi gli occhi e solleva il viso verso il sole, con la bocca aperta. Fai finta di essere un girasole, alto e dritto, che si protende verso il sole per bere.

Qual è il tuo nome come girasole? Qual è il tuo nome come ape?

Senti il calore della luce del sole. Assaggialo. Sa di miele e semi di girasole, e burro, e tuorli d'uovo.

Sentilo irraggiarsi lungo la tua gola, nella tua pancia, rendendoti felice e sano.

Senti il calore della tua forza vitale, che splende come il sole, nell'esatto centro del tuo corpo.

È questa la sensazione della magia gialla!

Quando sei triste, malato o stanco, puoi usare la magia gialla per aiutarti a sentirti meglio.

Se fai pratica con il mangiare la luce del sole, come un girasole, imparerai come splendere e poi potrai aiutare anche altre persone a essere sane e felici!

Magia Verde

Verde è il prossimo colore. Verde è il colore dei giardini. I giardini sono meravigliosi e pieni di piante e insetti e uccelli e Vita! Se avessi un giardino, cosa ci faresti crescere?

Ogni cosa collabora per rendere il giardino bellissimo; le piante e gli alberi, e gli uccelli e le api, e i conigli e anche io! Verde odora di piante e lo senti come l'amore. Come ti senti quando pensi alle tue persone preferite? Senti quella stretta al cuore? È così che Verde ti fa sentire!

Una delle mie piante preferite è il trifoglio. Il trifoglio ha tre foglie verdi con macchie bianche che formano un triangolo. I quadrifogli sono noti per portare molta fortuna. Il trifoglio cresce in zone ampie, con tante piccole piante connesse le une alle altre. Nel suo insieme un prato di trifoglio è molto forte. Puoi anche camminarci sopra e non si farà male per niente! Ogni pianta di trifoglio è connessa alle altre, ma sono tutte diverse! La prossima volta che vedi il trifoglio, guarda con attenzione fino a che trovi un quadrifoglio, con macchie bianche che creano un quadrato.

Quando faccio magia verde, mi piace fare finta di essere una pianta di trifoglio. Sento le mie foglie, grandi e verdi, che assorbono la luce del sole. Sento le mie radici affondare nel terreno e connettersi alle altre piante di trifoglio. Sento amore nel mio cuore per tutte le altre piante di trifoglio. Quando vuoi fare nuovi amici, o vuoi piacere alle altre persone, ricordati com'è essere un trifoglio e sentire l'amore verde nel tuo cuore. Quando vuoi essere fortunato, prova a essere un quadrifoglio!

Magia Azzurra

Azzurro è il prossimo colore. Azzurro è il colore del cielo. Azzurro lo senti calmo, immenso e potente, come il cielo. Azzurro è come il vento leggero e ha l'odore della pioggia. La mia madrina fatata dice che Sofia, la Dea della Saggiezza che ha il mio nome, indossa un mantello azzurro perché è la Regina del Cielo. Quando pratico la magia azzurra, immagino di essere

la Regina del Cielo e di volare nell'aria come Superman. Indosso un grande mantello azzurro che ondeggia intorno a me, mosso dal vento. Tengo la schiena molto dritta e la testa alta. Mi protendo con il collo verso l'alto, ancora più su.

Quale pensi che sia il suono cantato dalla Regina del Cielo?

Cantalo con lei.

Puoi sentirlo vibrare nella tua gola?

Quella è la magia azzurra!

La magia azzurra può aiutarti a essere gentile con le persone, anche quando sei arrabbiato. Può anche aiutarti a restare calmo quando hai paura o sei preoccupato. Va bene anche per conciliare il sonno e i sogni. Ogni volta che hai bisogno della magia azzurra, ricordati com'è essere la Regina del Cielo.

Magia Indaco

Indaco è il prossimo colore dell'arcobaleno, ed è un colore segreto di cui non tutti conoscono il nome, anche se lo possono vedere. Indaco è blu scuro, come il cielo al tramonto, o l'oceano, o una tempesta, o dei jeans molto scuri. Indaco sa di attesa e ha l'odore dei frutti. Ha il sapore dei mirtilli e del mais blu. Indaco è il colore che avrebbe il tempo, se il tempo potesse avere un colore. Indaco è il sapore dell'acqua. Indaco è la sensazione di essere immersi nell'acqua viva che scorre in natura, come l'oceano o la pioggia. (In certe zone l'oceano tende al verde).

Quando pratico la magia indaco, faccio finta di essere una maga, in una lunga veste indaco e con un cappello indaco a punta. Ho un bastone, e c'è un gufo sulla mia spalla.

Puoi immaginare di essere un mago?

Che tipo di uccello è sulla tua spalla?

Come si chiama?

Senti il cappello stretto attorno alla fronte e che sale in una punta sopra alla tua testa?

È questa la sensazione della magia indaco!

La magia indaco è, in parte, un segreto, ma ti insegnerò come scoprirlo. Proprio come il colore indaco, è tutto attorno a te, anche se non tutti se ne rendono conto. Quando sei a letto e stai per addormentarti, immagina il cielo indaco scuro sopra di te. Immagina di essere un mago spaziale, che indossa un cappello a punta e fluttua in alto nel cielo. Fai pratica ogni volta che stai per addormentarti e presto farai un sogno che ti insegnerà la magia indaco!

Magia Viola

Viola è l'ultimo colore. Viola è il mio colore preferito, fatta eccezione per tutti gli altri colori che sono anche loro i miei preferiti! Viola è saggezza e sa di violette. Viola è il colore del regno dei sogni, dove tutto è possibile. Viola è il colore che avrebbe l'immaginazione, se l'immaginazione avesse un solo colore. La magia viola è quella che rende possibili tutte le

altre magie. La magia viola può aiutarti a imparare dalle fate e da altri spiriti che ti vogliono aiutare.

Quando faccio la magia viola, mi piace fare finta di essere un angelo o una fata, che indossa un lungo abito viola e con ali viola e iridescenti.

Sono molto alta e ho grandi ali bianche, e c'è una luce violetta che scende sulla sommità della mia testa.

Puoi immaginare di essere un angelo viola?

Puoi sentire la luce sulla sommità della tua testa?

Hai un nome speciale da angelo?

Capita a volte, tutti fanno errori o fanno cose brutte. Mi sento male dopo aver fatto qualcosa di brutto, perché voglio essere buona. Anche tu vuoi essere buono? Usa la magia viola per aiutarti a capire qual è la cosa giusta da fare e ad essere buono, basta che ti ricordi com'è essere un angelo-fata viola, con la luce che splende sulla sommità della tua testa.

ESERCIZIO DUE: FARE FINTA

Sofia vi ha insegnato come “fare finta” con ciascuno dei colori. Fate pratica con tutti quanti, fino a che sarete riusciti a immergervi con convinzione nella vostra immaginazione. Accertatevi di sapere che cosa state vedendo, assaporando, toccando e annusando. Per esempio, con il rosso dovrete vedere un drago rosso. Dovreste sentire il ruggito del suo respiro infuocato. Dovreste avvertire l'odore dei peperoncini. Dovreste sentire il sapore delle fragole. Dovreste sentire il drago che state calcando, sotto di voi, il suo calore e i suoi movimenti. Dovreste essere consapevoli di chi siete nella nostra immaginazione e di chi è chiunque altro sia presente, sia esso pianta o animale: dovrete conoscerne il nome e poterli descrivere.

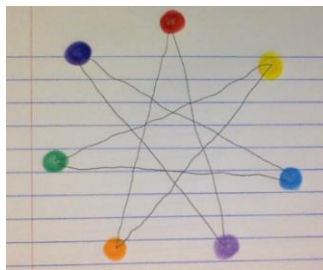
Fate pratica esercitando la vostra immaginazione con tutti i sensi. Dovete sapere come ci si sente in quella situazione. Comportatevi come un bambino che gioca a fare finta. Descrivete quella situazione a voi stessi fino a che arriva a coinvolgere anche i vostri sensi. Quando riuscite a immaginare nel modo giusto, dovrete sentirvi pervasi da quel colore e iniziare a irradiarlo, come un'aura. Fate pratica fino a che puoi immergerti in quella fantasia quando vuoi. Alcuni colori vi risulteranno più ostici di altri; prendete nota di quali avete immaginato con facilità e quali con maggiore difficoltà.

Quando sarete riusciti a immaginare ogni colore con successo, potrete, se volete, sviluppare delle fantasie vostre per richiamare i colori. L'obiettivo è di riuscire a richiamare ciascun colore quasi istantaneamente, ma non avete bisogno di padroneggiare questo livello di rapidità per proseguire nella lezione. Diventerete più rapidi e più bravi, con il tempo.

ESERCIZIO TRE. IL RITUALE MINORE DELLA STELLA DELL'ARCOBALENO

Dopo aver parlato dei colori, uno alla volta, Sofia insegna ai suoi lettori un “incantesimo”, anche se si tratta più di una preghiera o di un esercizio magico, che di un incantesimo vero e proprio. Ovvero, non si tratta di vera magia operativa, perché non ha uno scopo definito. È un’ottima introduzione a incantesimi di tipo più pratico e funziona bene in combinazione con il centramento dell’Esercizio Uno. Vi prego di ricordare che questo incantesimo è pensato per essere realizzato da bambini o da adulti immersi in uno stato di meraviglia infantile che, come ho menzionato in precedenza, è solitamente lo stato di trance magica più facilmente raggiungibile dalle persone.

Ora che conosci tutti i colori, posso insegnarti l’incantesimo della stella magica dell’arcobaleno. Ecco come funziona: per prima cosa, disegna una stella a sette punte. Disegna la stella nel modo migliore che puoi. Poi, colora le punte con i sette colori, partendo con il rosso dalla cima in alto, e continuando con le punte, seguendo l’ordine con cui le hai disegnate.



Quando hai fatto un bel disegno, mettilo sopra alla testa. Di i nomi di tutti i colori in ordine, poi, ripeti questa filastrocca:

*Arconte Baleno, Arconte Baleno:
Stella magica dell’arcobaleno,
Con tutti i colori, niente di meno,
Anche quelli tra le sfumature,
Anche quelli che non vedi neppure,
Colori della luce, tutti quanti,
Venite da me, splendete brillanti!
Stella magica dell’arcobaleno,
della tua magia, io sono pieno!”*

Mentre pronunci la formula (potresti doverla dire più di una volta), immagina tutti e sette i colori dentro di te, allo stesso tempo. Sentili bilanciarsi l’uno con l’altro, fino a che diventi una luminosa colonna arcobaleno, con il rosso alla base e il viola in cima.

Sofia ora ci sta lasciando, ma impareremo ancora da lei nelle prossime lezioni. Vi incoraggio a immaginare che il vostro sé bambino stia giocando con lei e le faccia domande per imparare ancora di più. Se fate un disegno di Sofia, mi piacerebbe tantissimo vederlo!

La tabella qui sotto riassume gli insegnamenti di Sofia, aggiungendo anche alcuni altri dettagli, che discuteremo nelle prossime lezioni, in particolar modo nella quinta lezione, dedicata alla magia planetaria, che è strettamente collegata, ma non uguale, alla magia dei colori.

	ROSSO	ARANCIONE	GIALLO	VERDE	AZZURRO	INDACO	VIOLA
Parte della persona	Volontà	Intelletto	Spirito	Emozione	Ordine	Intuizione	Coscienza
Azione	Volere	Pensare	Fare	Sentire	Creare	Sapere	Essere
Parte del corpo	Genitali Piedi	Ventre	Plesso Solare	Cuore	Gola	Fronte	Fontanella
Obiettivi magici	Conflitto, Sesso, Verve	Comunicazione, Viaggi	Guarigione, Benessere	Amore, Amicizia	Status, Ricchezza	Intuizione, Preveggenza	Confini, Saggezza
Alleato	Drago	Ape	Girasole	Trifoglio	Regina del Cielo	Mago/a	Angelo
Odori/Sapori	Piccante, Pepe, Fragole	Noce moscata, chiodi di garofano, Pimento	Zafferano, Curcuma, Miele	Erba tagliata, erbe verdi	Mirtilli, Incenso	Latte, Violette	Liquerizia, Sale
Pianeta	Marte	Mercurio	Sole	Venere	Giove	Luna	Saturno
Giorno	Martedì	Mercoledì	Domenica	Venerdì	Giovedì	Lunedì	Sabato
Metallo/i	Ferro, Acciaio	Mercurio, Alluminio	Oro, Bronzo	Rame	Stagno	Argento	Piombo
Angelo	Gabriele ⁴	Raffaele	Michele	Aniel	Zadkiel	Auriel	Zafkiel
Debolezza	Oppressione	Ignoranza	Fame	Solitudine	Povertà	Insicurezza	Dolore
Padronanza	Pietà	Umiltà	Armonia	Completezza	Regalità	Assenza di ego	Saggezza
Virtù	Pazienza	Coraggio	Temperanza	Nobiltà	Magnanimità	Benevolenza	Esperienza
Vizio	Collera	Presunzione	Spreco	Brama	Avidità	Invidia	Pigrizia

BIANCO E NERO

In aggiunta ai sette colori che abbiamo affrontato finora, ci sono altri due colori con cui avete già avuto a che fare, anche se potreste non averli riconosciuti come colori. Ricordate l'energia scintillante delle stelle che avete tirato giù dal cielo nell'esercizio uno? Quello è Bianco. Può essere usato per purificazione, pace, verità o per trarre energia dal mondo superiore. In caso di necessità, potete usarlo per sostituire qualsiasi altro colore. Allo stesso modo, l'energia che abbiamo tirato su dal basso, profonda, fredda e rinvigorente, è Nero. Puoi usarlo per bandi, legamenti, protezione, assorbimento e per stabilire confini. È anche usato in alcuni tipi di malefici (maledizioni e cose simili). Puoi spesso usare energia nera per sostituire la maggior parte degli altri colori.

⁴ Molte persone non concorderebbero e vorrebbero Gabriele, il cui nome significa "potere di dio" o "volontà di dio" o "uomo di dio", come l'angelo del raggio viola. Penso che si sbagliano, per una serie di ragioni che sarò felice di spiegare, se vorrete.

INCANTESIMI CON LE CANDELE PER OGNI EVENIENZA

Presto creeremo il nostro primo incantesimo assieme. Prima, però, dobbiamo parlare di quali costituiscono degli obiettivi appropriati a livello magico; come in ogni altra cosa, man mano che migliorerete sarete in grado di infrangere la maggior parte delle regole, perché sarete più bravi a intuire cosa potrebbe e cosa non potrebbe funzionare, ma per queste prime lezioni vi raccomando fortemente di fare sì che ogni incantesimo abbia solo un obiettivo, espresso in maniera chiara. Gli obiettivi dovrebbero essere misurabili; ovvero, dovrete essere in grado di poter valutare se l'incantesimo ha funzionato. "Rendimi ricco" è un cattivo obiettivo. È troppo vago: cosa significa "ricco"? In confronto alle persone che muoiono di fame nel terzo mondo, probabilmente siete già ricchi. Non ha una scadenza; se rimanete poveri per i prossimi 40 anni, poi vincete alla lotteria e vi viene un attacco di cuore che vi fa morire a 80 anni, tecnicamente l'incantesimo ha comunque funzionato. "Entro capodanno del 2020 voglio avere almeno 10.000€ di risparmi" è un buon obiettivo. È chiaro. Ha una scadenza. Potrebbe o non potrebbe essere ragionevole, a seconda delle vostre circostanze personali. Forse i vostri risparmi sono già superiori (buon per voi!). Forse avete un debito di 100.000€ e siete disoccupati. In entrambi i casi questo sarebbe un cattivo obiettivo, perché non rappresenta un credibile miglioramento delle condizioni attuali.

Come regola generale, gli obiettivi posti dai principianti dovrebbero essere cose che, quando si verificano, sembrano abbastanza improbabili da spingere altri a chiedervi come avete fatto, ma non tanto impossibili da risultare incredibili. La magia può fare miracoli. Il vostro primo incantesimo, che vi richiederà circa 20 minuti per essere eseguito, quasi certamente non li farà. Man mano che proseguiamo con il corso, imparerete a eseguire magie più grandi e complesse, che sono più appropriate per affrontare situazioni più ampie e complicate; per ora, pensate alle cose nella vostra vita che potrebbero beneficiare di una piccola spinta. In tutta la descrizione che segue, userò l'esempio di un incantesimo per aiutare un amico di nome Matt a ottenere un lavoro per il quale ha già ottenuto un colloquio. Lo stesso metodo può essere usato per situazioni più complesse, ma, per ora, cercate di restare su cose semplici.

Ci sono, in termini generali, quattro stadi nella creazione di un incantesimo:

- 1) Comprendere le circostanze attuali e in quale modo volete che cambino.
- 2) Creare una "ricetta" che si adatti alla situazione.
- 3) Lanciare l'incantesimo.
- 4) Analizzare i risultati e migliorare la vostra ricetta per la prossima volta.

Lo stadio più importante, e quello che la maggior parte delle persone affronta in maniera sbagliata, non è l'esecuzione dell'incantesimo, ma il primo step. Le persone si buttano nel fare magia senza capire bene che cosa la magia stessa dovrebbe fare. Quindi, parliamo un po' del primo step: Comprendere le circostanze attuali.

STEP UNO: COMPRENDERE LE CIRCOSTANZE ATTUALI

Esaminate attentamente la situazione a partire dal vostro punto di vista in questo momento. Scrivete almeno un paragrafo, con frasi compiute, descrivendo la situazione che vorreste incantare. Se incontrate delle difficoltà nello spiegare, può essere utile cercare di rispondere alle domande che seguono. Potreste voler utilizzare (o acquistare) un metodo di divinazione (come i tarocchi) per aiutarvi a rispondere a queste domande. Nella mia esperienza, la maggior parte delle situazioni richiede circa un'ora di indagine.

- Chi è coinvolto?
- Dove si colloca questa situazione nello spazio e nel tempo?
- Come ti senti, rispetto a questa situazione, a livello emotivo?
- Come si sentono le altre persone coinvolte? Ecco una [lista di emozioni](#) che può essere di aiuto.
- Come sta funzionando questa situazione? Che cosa la alimenta?
- Come si evolverà lo schema attuale nel tempo, nel caso non venga interrotto?
- Perché questa situazione si sta verificando? Quale è stata la causa primaria?
- Chi trae beneficio dalla situazione attuale? Quali forze operano nel mondo per mantenere questo status quo?

In seguito, scrivete una pagina intera descrivendo la situazione per come vorreste che fosse. Chiedetevi le medesime domande; se non conoscete tutte le risposte, va comunque benissimo. Siate il più specifici possibile, ma cercate di evitare di descrivere il percorso che dovrebbe portarvi al vostro obiettivo. Assicuratevi di pensare a chi o cosa, a parte voi, trarrebbe beneficio da una situazione trasformata nel modo che desiderate. Chi perde quando voi vincete? Assicuratevi di pensare alle tempistiche; quando volete che accadano questi cambiamenti? Siate specifici. Più a lungo potete attendere, più facile dovrebbe (probabilmente) essere, ma fissate una scadenza. Come regola generale, la maggior parte degli incantesimi da principianti dovrebbero mostrare dei risultati entro un mese circa, e arrivare a compimento entro tre mesi circa. Se la vostra scadenza è a meno di un mese di distanza, prendete in considerazione di stralciare alcuni degli obiettivi più a breve termine. Ecco alcune domande che potete porre a voi stessi:

- Posso descrivere il cambiamento desiderato in una sola frase?
- Quali cambiamenti simili sono riuscito a operare nel passato?
- Posso dividere questo problema in diversi problemi più piccoli e più facilmente affrontabili?
- Qual è una versione più semplice di questo problema che già so come risolvere?
- Chi conosco che ha già risolto questo problema? Chiedigli come ha fatto.
- Comincia dall'obiettivo raggiunto e lavora al contrario; come lo vedi svilupparsi?

INCANTESIMO CON UNA CANDELA DI UN SINGOLO COLORE

Potete usare la semplice “ricetta” che segue, per lanciare un incantesimo che soddisfi quasi ogni tipo di necessità. Dopo aver descritto l’incantesimo, lo scomporremo, così potrete vedere come funziona, e vi mostrerò diversi modi in cui può essere portato a un livello successivo. Tuttavia, ritengo che la teoria acquisti più senso una volta che lo avrete eseguito almeno una volta, quindi mettamoci sotto.

STEP UNO: SCEGLIERE UN OBIETTIVO E UN COLORE

In questo esempio, il nostro obiettivo è “Matt ottiene il lavoro entro le prossime due settimane”. Scegliete il vostro obiettivo. Come quello dell’esempio, dovrebbe essere chiaro, conciso, specifico, misurabile e con un tempo prefissato. Successivamente, dovete decidere quale colore pensate che possa beneficiare maggiormente la situazione che state incantando. Questo passaggio potrebbe risultare ostico⁵. Ad esempio, per fare ottenere a Matt il lavoro, potremmo usare il verde per fare sì che Matt piaccia a chi gli farà il colloquio. Potremmo usare il giallo, per aiutarlo a sentirsi sicuro di sé, in modo che affronti bene il colloquio. Potremmo usare il blu, presupponendo che, alla fine dei conti, quello che Matt realmente desidera ottenere da quel lavoro è il denaro, e se dovesse arrivare in qualche altro modo, andrebbe bene comunque. In effetti, come vedrete più avanti in questa lezione, spesso è meglio fare più incantesimi “piccoli”, ciascuno incentrato su un colore differente, che lavorano assieme. Altre volte potreste voler fare un solo incantesimo che include più colori. Discuteremo entrambe queste opzioni più avanti, ma si basano comunque tutte sulla struttura di base di questo incantesimo con un solo colore.

In questo esempio, io penso che l’arancione sia la scelta migliore. La magia arancione è magia di comunicazione; è la magia dei mercanti, dei matematici, dei traduttori, degli insegnanti, dei ladri, e di chiunque sopravviva grazie al proprio ingegno. Dal momento che un colloquio è, di base, comunicazione, l’arancione è spesso una buona scelta per i colloqui di lavoro. In questo caso specifico si tratta di un lavoro legato a fare cose che rientrano nella sfera dell’arancione, quindi penso che sia doppiamente la scelta giusta. In aggiunta a tutto questo, la magia arancione è veloce, il che sarebbe d’aiuto in questo caso. Ho quindi deciso che il potere attivo in questo particolare incantesimo sarà arancione.

⁵ In effetti, come vedremo più avanti in questa lezione, a volte è meglio lavorare con più colori alla volta, o fare più incantesimi con colori diversi. Per questo primo incantesimo, però, sceglieremo un solo colore.

PROCURATEVI:

- Circa mezz'ora di tempo in cui non essere disturbati, in due giorni differenti. Potete anche lanciare l'incantesimo sempre nello stesso giorno, lasciando una breve pausa tra un momento e l'altro.
- Una candela del colore appropriato. Potete anche usarne una bianca, se non avete candele del colore scelto. La candela dovrà consumarsi completamente: Se vi sentite sicuri di poterla lasciare bruciare in un luogo in cui non verrà toccata o ribaltata, vi consiglio le seven day candle [candele da novena N.d.T.], che possono essere acquistate nei negozi di articoli ecclesiastici, e in molti altri posti, in tanti colori diversi e a un costo contenuto. Se la vostra situazione abitativa rende sconsigliato il bruciare questo genere di candele (ad esempio per la presenza di bambini o animali domestici), potete usare una tea light (che di solito brucia per 1-3 ore) o anche una candelina da compleanno. Se non potete proprio accendere candele (se vi trovate, per esempio, in un dormitorio, o in prigione), va bene comunque. La maggior parte degli incantesimi possono funzionare anche senza componenti materiali, ma questo renderà l'incantesimo più difficile, perché l'unica via di accesso e di uscita verso il mondo materiale, sarà il vostro corpo. Se vi trovate spesso a fare magia completamente interiore/mentale, dovrete cominciare a lavorare per sviluppare le vostre riserve di energie interiori, ad esempio praticando il tai chi, lo qi gong o lo yoga tradizionale. Fare scorrere del potere magico nel vostro corpo, senza aver sviluppato il vostro corpo energetico, non è sano; vi lascerebbe svuotati e, sul lungo periodo, potrebbe anche farvi ammalare. Discuteremo nel dettaglio di questo nella lezione sul ****lavoro energetico****. Per ora, usate una candela, a meno che siate del tutto impossibilitati a farlo.
- Carta e penna. Se avete un pezzo di carta che sia in accordo con il vostro scopo (come un annuncio di lavoro, nel nostro caso). Carta e inchiostro appropriati allo scopo sono un'aggiunta carina, ma non è che facciano veramente la differenza; parleremo un po' degli inchiostri speciali nella lezione **da aggiungere**. Prima di iniziare l'incantesimo, scrivete una richiesta, descrivendo quello che volete ottenere. Fate in modo che sia ben fatta, sia dal punto di vista della scelta delle parole, che della grafia e dell'estetica. Se vi sentite chiamati a decorarla, fatelo. Indirizzatela a "Spiriti benevoli del colore _____" o "I Benedetti del Raggio _____" o "Poteri di _____" o simili.
 - Nel nostro esempio la richiesta recita:
"Spiriti benevoli del colore Arancione, siete meravigliosi come la luce del tramonto, rinfrescanti come un ghiacciolo all'arancia. Siete il potere della tigre e il calore della fiamma. Risvegliatevi dentro di me, e riversate il vostro calore su di me e sulla ricerca di Matt per ottenere un lavoro. Rendete la sua lingua scaltra e la sua mente acuta. Fate sì che sia favorito da tutti coloro che lo sentiranno parlare. Fate sì che sia assunto! Fate sì che abbia successo! Fate sì che diventi l'insegnante che desidera diventare!"
- Un bicchiere d'acqua. Una coppa speciale, che usate solo per fare magia, è una cosa carina da avere, ma qualsiasi contenitore va bene.

- Olio d'oliva (o di altro tipo). Per aumentare la potenza dell'incantesimo, aromatizzate l'olio in modo che risuoni con il colore con cui state lavorando. Per esempio nel mio io ho aggiunto un po' di "pumpkin spice" [tipico mix americano di spezie per torte di zucca, con chiodi di garofano, cannella, zenzero e noce moscata. N.d.T]. Nella prossima lezione "Magia Simpatica e Materia Magica", parleremo di come scegliere gli aromi appropriati.

COSA FARE:

- Sistema il tuo spazio in modo che la candela sia il focus principale, con l'acqua e l'olio che la affiancano. Entra nel tempo, nello spazio e nella coscienza magica, con il metodo utilizzato nell'Esercizio Uno o con qualsiasi altro metodo conosci.
- Fai il Rituale minore della Stella dell'Arcobaleno di Sofia, o qualsiasi altra chiamata dei sette raggi.
- Concentrati sull'immaginare la chiamata che Sofia ti ha insegnato per invocare quel colore, fino a che senti il colore brillare dentro di te. Nel caso del nostro esempio, dovresti immaginarti come una fatina o un altro spirito, vestito di arancione, mentre cavalchi un bombo. Senti il bagliore colorato che cresce dentro di te, poco sotto il tuo ombelico. Mantieni questa visualizzazione⁶ attiva, mentre procedi con quanto segue.
- Immagina che il bagliore colorato si diffonda in tutto il tuo corpo e venga emanato dalle tue mani
- Consacra la candela con l'olio, cominciando dalla parte centrale e poi massaggiando l'olio verso entrambe le estremità. Mentre lo fai, parla alla candela e dille che cosa vuoi ottenere. Leggi la tua richiesta a voce alta. Senti il colore fluire dalle tue mani alla candela. Questo processo viene chiamato "vestire" una candela. Imparerai alcuni metodi per affinare il procedimento, ma questa è la pratica di base.
- Quando hai riversato tutto il colore che riesci all'interno della candela, e ti senti troppo stanco per continuare, ringrazia la candela e posizionala di nuovo tra l'olio e l'acqua. Traccia una stella a sette punte sopra alla candela, per sigillare il potere di cui l'hai intrisa.
- Esci dallo spazio, dal tempo e dalla coscienza magica. Alzati in piedi e muoviti un po'. Prenditi una pausa, della durata che preferisci. Bevi un po' d'acqua, mangia qualcosa, fai un pisolino. Se non sei stanco, l'hai fatto in modo sbagliato⁷. Ricomincia da capo.
- Non c'è alcun bisogno di eseguire entrambe le fasi nello stesso giorno. La candela manterrà la sua carica magica per almeno qualche settimana. Quando sei pronto, inizia la fase due.

⁶ Intesa come forma di immaginazione che coinvolge tutti i sensi e non solo la vista [N.d.T.]

⁷ Questo è rivolto ai principianti, una volta che vi sarete abituati al lavoro magico, potrete fare molto di più prima di stancarvi. Tuttavia, se non sentite di avere meno energie di quando avete cominciato, allora lo avete fatto in modo sbagliato. Ricominciate da capo.

- Entra nello spazio, nel tempo e nella coscienza magica.
- Esegui la Stella dell’Arcobaleno (o qualsiasi altra chiamata dei sette raggi).
- Accendi la candela.
- Concentrati sull’immaginare la chiamata legata al colore che hai scelto.
- Leggi più volte la tua richiesta ad alta voce, con la tua migliore voce da mago/a. Potresti scivolare nella glossolalia o nel canto; questi sono ottimi segni: lo stai facendo nel modo giusto!
- Posiziona la candela accesa sopra alla tua richiesta. Va benissimo usare un portacandela.
- Mentre la candela brucia, lascia che il potere racchiuso in essa permei la richiesta e, di conseguenza, la situazione che stai incantando. Immagina la situazione che viene soffusa di luce colorata, e ogni cosa che procede nella maniera che desideri. Nel nostro esempio, io ho immaginato Matt che aveva successo durante il colloquio, riceveva l’offerta di lavoro e, infine, era felice e eseguiva il suo lavoro con successo. Se stai usando una candela che brucia a lungo, esci dal tempo, dallo spazio e dalla coscienza magica non appena sei pronto a farlo. Se stai usando una candela che brucia rapidamente, cerca di mantenere lo stato di trance e la tua concentrazione fino a che la candela è consumata.
- Una volta terminato l’incantesimo, non pensarci di continuo. Continuare a pensare a quella situazione non è un problema, e in effetti, potresti voler agire magicamente su più fronti, ma non c’è alcun bisogno di analizzare la riuscita dell’incantesimo fino a che si raggiunge la scadenza che ti sei posto. Analizzare ossessivamente l’incantesimo può interferire con il suo effetto, spostando di continuo la sua forza motrice verso di te e allontanandola dalla situazione su cui deve agire.

COME AFFINARE QUESTO INCANTESIMO

Ci sono molti modi per migliorare questo incantesimo, suddivisi in categorie differenti. La prima, e quella che credo vi possa dare “minima spesa con massima resa”, è includere **legami materiali** alla situazione che state incantando. I legami materiali sono oggetti che sono collegati alla situazione. Per le persone, i legami materiali includono parti del corpo (capelli, sangue, ecc...) o oggetti che sono stati indossati o maneggiati per lungo tempo. Per i luoghi, i legami materiali più comuni sono sassi, terriccio, polvere di mattone, o altri materiali provenienti da quel luogo. Per le aziende, o altri tipi di enti o organizzazioni, dovrete avere un legame per le persone e i luoghi più rilevanti, così come per lo spirito primario, o egregora, di quella realtà. I gadget brandizzati vanno benissimo, così come i biglietti da visita e il materiale pubblicitario. I magneti sono particolarmente utili, perché possono essere usati per attrarre quello che volete. Questi legami materiali aiuteranno la magia a farsi strada da voi e dalla candela, fino alla situazione che state incantando, in maniera più semplice e efficiente. Parleremo nel dettaglio dei legami materiali all’interno della lezione quattro, dedicata ai Simboli.

Un altro modo per migliorare l'incantesimo è quello di aggiungere dei **legami simbolici**. Questi possono essere cose come nomi, fotografie, date di nascita, loghi e altre informazioni identificative riguardanti le persone, i luoghi o le situazioni che state cercando di incantare. I legami simbolici non sono efficaci tanto quanto i legami materiali, ma sono molto più facili da ottenere. Nell'era di Internet, se non potete trovare legami simbolici per una persona, non vi state dando abbastanza da fare. Parleremo ancora dei legami simbolici, sempre nella lezione quattro.

Un altro modo di aggiungere un po' di sprint al vostro incantesimo, è quello di aggiungere della **materia magica**, come piante, metalli, incensi e cose simili. Impareremo molto sulla materia magica nella prossima lezione (Magia Simpatica e Materia Magica), ma la materia legata ai colori è davvero molto semplice. Non c'è bisogno di essere una strega esperta per immaginare quali possano essere le materie magiche legate ai vari colori, per esempio, giallo: zafferano, curcuma, miele, tagete, girasole, bronzo, oro, pietre gialle, incenso ecc... Fate la vostra lista, oppure fate riferimento alla tavola dei colori a pag. 14.

Agire all'interno di un **luogo di potere** può fare la differenza per i vostri incantesimi. Ci sono, in linea generale, tre tipi di luoghi di potere: quelli legati alla vostra particolare situazione, quelli che risuonano con il colore della magia che state operando e quei luoghi che, semplicemente, brulicano di potere, come i templi, le discoteche o i luoghi dove si trovano grandi bellezze naturali. Nel nostro esempio, una buona scelta potrebbe essere la sede del lavoro, così come un campus universitario qualsiasi, perché sono direttamente correlati con la situazione. Gli incroci (associati con il viaggiare), i mercati e le librerie, che risuonano tutti con la magia arancione, sarebbero altre opzioni valide. Ci sono poi altri luoghi che sono semplicemente adatti a magie di ogni genere. Alcuni sono scelte ovvie, dettate dalla geografia o dalla storia del luogo: vette delle montagne, confluenze fluviali e cimiteri, ad esempio. Dovrete sperimentare un po' e confrontarvi con streghe "anziane" o altri praticanti di magia esperti, per poterne trovare altri. Qua, a Pittsburgh, alcune zone note sono la punta del Point State Park, il belvedere di Grandview, il labirinto del Waterfront, la sorgente di Spring Hill, la Carrie Furnace, la Cattedrale di St. Anthony, il giardino interno del Temple Sinai, il Giardino della Bibbia del Temple Rodeph Sholom, la caverna dell'Allegheny Cemetery, l'altopiano Bandi Shaum e molti altri. Il modo migliore per scoprire i luoghi di potere più vicini a te, è rivolgersi a un praticante che abita nella tua zona. Impareremo delle tecniche approfondite per individuare e conoscere meglio i luoghi di potere nel Corso Avanzato di Stregoneria, in particolare nella lezione Corteggiare gli Spiriti Alleati.

Eeguire la magia in un momento specifico è un altro modo per aumentare il potere di un incantesimo. Ci sono due tipi di **tempistica magica**. La prima prevede lo scegliere dei momenti che siano appropriati rispetto alla situazione specifica. Per esempio, nell'esempio del cercare di ottenere il lavoro per Matt, sarebbe particolarmente potente lanciare l'incantesimo durante il colloquio. C'è un motivo per cui è utile incantare le candele in anticipo e usare candele che bruciano a lungo: spesso questi "momenti magici" sono molto brevi o ci risultano scomodi. L'altro tipo è legato all'astrologia, ovvero scegliere un

momento sulla base della posizione dei corpi celesti. Il tempo astrologico è complicato, ma ne parleremo in maniera più approfondita nella lezione cinque, dedicata alla magia planetaria. Per il momento, ecco alcune semplici cose che potete provare: lanciate incantesimi finalizzati al far aumentare qualcosa quando la luna è crescente, e quelli finalizzati a far diminuire qualcosa quando la luna è calante. Agite nel giorno appropriato della settimana (fate riferimento alla tabella). Lanciate incantesimi focalizzati su azioni e situazioni esterne durante il giorno, e quelli focalizzati su pensieri e emozioni durante la notte. Il modo migliore per imparare il tempo astrologico è tramite un astrologo. Ne parleremo un po' nelle lezioni cinque e sei, ma in maniera molto più approfondita nel Corso Avanzato di Stregoneria, all'interno della lezione dedicata agli spiriti alleati.

Quasi tutte le abilità speciali che avete affinato, possono essere utilizzate per aumentare l'efficacia di un incantesimo. Nel corso di queste lezioni, imparerai molti modi per poterlo fare e (cosa ancora più importante) imparerai come sperimentare in modo sicuro ed efficace per poter individuare da solo queste abilità.

TEORIA DEL COLORE PER MAGHI

Una volta che siete diventati abili a lavorare con un colore per volta, potete iniziare a combinarli tra loro. Se non vi ricordate come mescolare i colori primari e i colori secondari, o termini come "colore complementare", dovrete cercare su google "teoria di base del colore" e ripassarla un po', prima di proseguire. È importante, quando lavorate magicamente con più colori alla volta, che li teniate separati; quando cominciano a mescolarsi tra loro, la vostra magia comincerà a diventare confusa e disordinata, e perderà parecchio potere.

COMBINARE I COLORI

Proprio quando abbiamo imparato a conoscere i colori individuali, ci ricordiamo che esistono ben più di sette colori, e che quando chiamiamo TUTTI i colori, intendiamo "Anche quelli tra le sfumature, Anche quelli che non vedi neppure", e questo vale anche quando si tratta di combinare i colori. Qui stiamo parlando di usare più colori contemporaneamente, ma mantenendoli separati, NON sto parlando di mescolare magicamente i colori allo stesso modo in cui si fa con le vernici, cosa che generalmente non consiglio ai principianti. Potete comunque lavorare con ogni colore, e tutti i colori possono essere creati a partire da quelli che conoscete già. Ovviamente non posso parlare di ogni combinazione possibile, tuttavia qui ce ne sono alcune di base da cui potete cominciare:

Le magie combinate di **Rosso** e **Azzurro** sono eccellenti per la protezione, la politica e per i lavori che supportano lo status quo. Pensate a Superman. In generale, combinando due colori primari su tre, otterrete una manifestazione molto materiale del terzo colore. Quindi,

in questo caso, Rosso e Azzurro assieme richiamano una manifestazione materiale di energia gialla/solare⁸.

Le magie combinate di Rosso e Verde sono ottime per la fertilità, la vitalità, l'amore familiare e la crescita lussureggiante. Pensate al Natale, agli alberi di mele o al Red Devil of the Wood⁹. Una cosa tipica dei colori complementari è che, quando vengono combinati, producono qualcosa che cresce in maniera quasi esplosiva. Questa combinazione può produrre una crescita tanto rapida da essere invasiva: usatela con cautela.

Rosso e Arancione è la combinazione dell'atleta. Va benissimo per la guarigione o per ogni volta in cui abbiate bisogno di ottenere risultati spettacolari dal vostro corpo.

Le magie combinate di Rosso e Giallo sono potenti e focose. Sono eccellenti per bruciare le cose di cui vi volete liberare.

Le magie combinate di Viola e Giallo sono ottime per l'ispirazione, la chiarezza e le abilità psichiche. Immaginate il sole che indossa un mantello regale viola, o la luna color lavanda che rilascia un bagliore dorato da dietro le nuvole.

Le magie combinate di Verde e Viola sono perfette per il sesso, l'ebbrezza, l'ispirazione artistica, la criminalità e l'inganno. Pensate alle Muse, all'uva sulla vigna, o ai supercattivi dei fumetti.

Le magie combinate di Verde e Indaco sono eccellenti per la guarigione dai trauma e per formare e mantenere legami profondi. È anche una combinazione molto buona per il lavoro con gli antenati, un argomento che affronto in maniera approfondita nel corso "Lavorare con i defunti".

Le magie combinate di Azzurro e Verde vanno bene per rafforzare un matrimonio, benedire un giardino o calmare la mente.

Le magie combinate di Nero e Bianco possono essere usate per rispedire al mittente e dissipare altre magie, come avviene ad esempio nello scioglimento delle maledizioni.

Quando lavorate con più colori nel contesto dell'incantesimo con la candela che abbiamo imparato, caricate ogni candela individualmente, e poi attivatele nel corso dello stesso incantesimo.

⁸ Se non riuscite a capire perché Superman sia uno spirito solare, leggete "All Star Superman" di Grant Morrison (che è un mago coi fiocchi).

⁹ Uno spirito del folklore Americano, in forma di diavoleto rosso che sosta negli incroci all'interno dei boschi.

RITUALE MAGGIORE DELLA STELLA ARCOBALENO

- Inizia con l'entrare nello spazio, nel tempo e nella coscienza magica, con un metodo qualsiasi.
- Esegui il Rituale minore della Stella Arcobaleno.
- Focalizzati sulla stella sopra alla tua testa. Immaginala mentre cresce fino a circondarti e ruota lentamente in senso orario (andando da sinistra a destra davanti alla tua fronte, e da destra a sinistra dietro alla tua testa).
- Lascia che scenda lentamente lungo il tuo corpo, sempre roteando, come un hula hoop. Potresti notare che un determinato movimento (simile a quelli della danza orientale o di quando si fa girare l'hula hoop) può esserti di aiuto.
- Mentre la stella roteante scende, senti tutta l'energia nel tuo corpo che diventa di un bianco brillante. Dovresti brillare come una stella.
- Quando scende fino ai piedi, lascia che la stella inverta la sua rotazione (girando in senso antiorario) e che risalga lungo il tuo corpo. Mentre questo avviene, senti la stella che suddivide questa energia bianca in uno spettro arcobaleno, come un prisma. Ogni punta della stella è come una lente, che proietta un raggio laser altamente concentrato di quel particolare colore, ma l'intera ruota dei colori sta spendendo attorno a te. *Stella magica dell'arcobaleno, con tutti i colori, niente di meno, anche quelli tra le sfumature, anche quelli che non vedi neppure*". Questo irraggiamento è una potente bomba energetica, eccellente per riequilibrare l'energia di un luogo sgradevole.
- Porta la stella fino alla tua fronte. In questa posizione i laser possono essere accesi o spenti, in modo da irraggiare un solo colore per volta, o più colori che lampeggiano allo stesso tempo, senza mescolarsi. Può essere usato come preparazione per qualsiasi altro tipo di lavoro con i colori.
- Quando hai finito, riporta la stella a sette punte dell'arcobaleno sopra alla tua testa e lascia che l'energia ricada di nuovo dentro di te. Togli il foglio da sopra la testa. (Con il tempo, quando diventerai bravo, il foglio non sarà più necessario, ma renderà comunque più facile l'apprendimento)