

O texto que segue é uma adaptação de textos de Veos, Prophecy, Rawn Clark e Bardonia e destina-se a quem está começando na senda. Foi publicado originalmente no canal do projeto Mayhem por Marcelo DelDebbio, são breves e excelentes conselhos pra quem esta iniciando o Caminho do adepto de Franz Bardon, que ao meu ver é a melhor auto iniciação pratica que se poderia mencionar neste site, principalmente aos equilibradores, por motivos óbvios como: a clarividência, o controle da mente e rituais simples como a respiração consciente e a ingestão de alimentos com propósitos. Sem mais delongas, vamos as dicas:

1. MOTIVE-SE CONSTANTEMENTE!

A fonte para a prática continuada é a sua motivação. Baixe ou compre livros sobre Magia e Ocultismo e comprometa-se a lê-los frequentemente.

Nessa fase, não é errado aspirar aos poderes que um mago possa vir a ter – na verdade, é até saudável, porque faz com que o estudante prossiga no treinamento. No início, o mago aspirante tem apenas uma noção grosseira do que é a verdadeira união com a divindade e precisa de metas mais concretas para se motivar, como, por exemplo, as habilidades mágicas como a clarividência, a clariaudiência, a sensibilidade, etc.

Deve haver uma mudança na sua perspectiva. “Seja um mago que estuda e trabalha, não um cara normal que estuda, trabalha e faz um pouco de magia nas horas vagas”, como Veos diz. O praticante deve se estabelecer firmemente como um mago aspirante, que está destinado à mais elevadas alturas e poderes espirituais – um mago que não deixa o mundo ao seu redor dominá-lo, mas que o domina com uma vontade de ferro. Pode-se até recitar uma pequena frase, logo após de acordar, ou uma prece reafirmando a si mesmo a importância do treinamento e as recompensas possíveis.

Outra boa maneira de manter esse estado mental seria decorar o local de trabalho ou descanso com fotos, imagens ou objetos que lhe lembrem constantemente as suas práticas. Você deve posicionar esses objetos de modo a serem frequentemente notados em sua rotina diária. Isso seria ideal se você tivesse um quarto ou lugar visitado apenas por você mesmo. Caso a sua família não apoie ou acredite nas suas práticas, seria melhor não exibir tais objetos à vista de todos os membros da sua casa. Pensamentos desfavoráveis de outros podem negatar as suas práticas e desacelerar o seu progresso. É por esse mesmo princípio que Bardon recomendou, em seu segundo livro, que o mago, quando estiver praticando a

evocação mágica, esconda da vista dos “profanos” (pessoas que não são adeptos ou pessoas que não acreditam ou combatem a magia) os seus instrumentos e vestes, de modo a não serem influenciados negativamente.

Ao mesmo tempo, se atividades de lazer (Internet, filmes, jogos, música etc.) atrapalharem com a sua motivação de praticar magia ou até mesmo subjugá-la, você deve reduzir ou cortar tais hábitos de modo que eles não interfiram mais e você possa continuar a praticar.

2. COMECE POR BAIXO

Os resultados dos exercícios místicos podem ser demorados e difíceis. Algumas escolas e ordens colocam exercícios difíceis cedo para poder separar aqueles que querem “brincar de magia” daqueles estudantes sérios. Você se confrontará com muitas coisas que vão contra o seu atual estilo de vida e precisa se acostumar a elas de forma natural, sem correria. Se você praticar durante longos períodos de tempo logo do início, não importando a sua vontade e motivação, é mais provável que você se canse e desista. “É preciso aprender a andar antes de correr”, diz o ditado.

Utilize tempos de práticas pequenos e aumente lentamente a cada semana, a fim de que você possa estabelecer o hábito e se acostumar à rotina. Dessa maneira, terá muito mais chances de ter sucesso com o passar do tempo.

Algumas coisas interessantes a se fazer neste ponto são:

Obter um caderno ou computador no qual anotar diariamente as práticas. Sempre anote os resultados de suas práticas em grande detalhe. Sinta-se como um cientista entusiasmado que quer manter um registro completo de suas experiências – e na verdade é isso mesmo que você é. A única diferença é que você está fazendo experiências em si mesmo. Só com esse registro completo você saberá onde está melhorando ou piorando, se está praticando demais ou de menos, e o que fazer para consertar problemas na sua prática.

Conseguir um japa mala ou um cordão de nós, preferivelmente de 108 contas. Você usará esse cordão tanto para o japa quanto para manter o registro das suas interrupções nos exercícios, ou, se preferir, compre ou monte dois, um para cada coisa. Se não conseguir, um terço poderia ser adaptado.

Conseguir um relógio ou um celular que possua despertador ou alarme – o último é preferível, e, se possível, o celular não deveria ter um alarme alto ou inconveniente. Eu uso na minha prática um Nokia que desperta usando não o som, mas apenas a sua vibração – que, se colocado no chão ou uma mesinha próxima, produz barulho na medida certa para me fazer abrir os olhos e parar meu exercício. Para fazer o celular despertar apenas com vibração, sem som, tente mexer nas configurações do celular ou fazer download de um arquivo de som que seja completamente silencioso. No caso do Nokia, o celular vibra mesmo se o arquivo sendo tocado como alarme não tenha som e isso funciona muito bem.

Montar o cronograma da semana. Estabeleça os horários de suas práticas. De preferência, divida as práticas em duas sessões distintas – uma de manhã, logo após acordar e outra à noite, antes de dormir. Esse cenário seria o melhor, porque distribui melhor as práticas e não cansa tanto o estudante quanto uma longa prática uma vez só ao dia. Casos excepcionais deverão ser adaptados.

Pratique todo dia na mesma hora. Isso estabelece o hábito e o circuito magnético do treinamento mágico.

Alguns horários são especiais. Não pratique das 13h às 15h quando possível, porque a energia desse período do dia não é ótima. Faça o treinamento ao nascer do sol, pôr do sol ou meia-noite. De 1h às 3h é particularmente bom, bem como 3h às 5h (aos que estudam Yoga, lembrem-se da importância de praticar às 4h particularmente). Em noites de lua cheia, treine à luz da lua. A Fraternidade Branca lhe enviará energia para lhe ajudar. Gaste 15 a 30 minutos na luz do sol todos os dias, preferivelmente enquanto treina.

3. APRIMORE-SE

Eu disse antes que magos controlam o mundo ao seu redor. Por que não começar na sua vida diária, que é a mais próxima a você? Existem decisões simples que você pode tomar que podem mudar não só a visão e o impacto de sua atuação no mundo, mas também a visão que as outras pessoas têm sobre você. Eu enumerei várias coisas:

Como e o quanto você fala. Investigue o conteúdo e quantidade da sua fala (se tem expressões chulas ou inúteis, se você conversa muito ou pouco demais etc.). Preste atenção também na tonalidade da sua voz. Já encontrou alguém que fala de jeito arrastado, insolente

ou preguiçoso? Você pode ser uma dessas pessoas, mas pode nem perceber. Fale sempre com uma voz firme, segura, e fale apenas o que for necessário. Não fale mal de outras pessoas, nem expresse sua opinião quando não for perguntado. Diminua ou, o que é melhor, elimine as críticas negativas sobre as coisas ao seu redor. Tente falar sobre coisas boas e interessantes, e não sobre coisas negativas e mal-feitas. Sempre fale sobre coisas e histórias proveitosas. Controle-se para não doutrinar ninguém e passar a sua opinião como se ela fosse a verdadeira e absoluta.

Sua postura, seja em pé, sentado ou deitado. Esforce-se para manter a coluna reta em todas as situações, seja em pé ou sentado. Pesquise no Google como dormir na posição certa – geralmente a posição de lado, com um travesseiro entre as pernas, é a mais correta – e reedue-se para não ter problemas de coluna mais tarde. Além disso, uma pessoa com um porte reto e imponente causa uma impressão muito melhor do que alguém todo encolhido e torto.

Tenha uma forte atenção e seja perfeccionista. Ao fazer as suas tarefas diárias, tanto na casa quanto na escola, concentre toda a sua energia mental e atenção para elas. Isso fará com que você faça as coisas muito mais rápida e eficientemente, e, além disso, de forma muito mais perfeita. Esforce-se para ser o melhor em tudo que se propor fazer. Um mago não deve ser preguiçoso nem descuidado. Fique sempre alerta! Não permita a sua mente viajar em pensamentos inúteis. Adote uma agenda para anotar os seus compromissos de modo que você não precise pensar constantemente neles. Evite ao máximo o uso de fones de ouvido e música, porque essas músicas grudam no fundo da sua mente, atrapalhando as suas práticas. Permita-se raramente exceções a essa regra, é claro.

Atente para a sua alimentação. Leia no Google noções básicas de nutrição e faça um plano alimentar balanceado para você. De preferência, neste caso, procure um nutricionista. Se você não controlar o que entra na sua cozinha, tome suplementos vitamínicos – Centrum é uma boa escolha até mesmo para as pessoas que tenham uma alimentação balanceada. Centrum não precisa de receita e oferece todas as vitaminas necessárias no dia-a-dia. Se possível na sua região, busque informações sobre o melhor suplemento alimentar para você com o seu nutricionista ou farmacêutico. Fora de casa, tente comer coisas mais saudáveis, como sanduíches naturais, saladas etc.

Faça atividades físicas. Segundo o *Centers for Disease Control and Prevention*, um centro de

saúde ligado ao governo americano, adultos precisam de pelo menos 150 minutos de uma atividade aeróbica de intensidade moderada (por exemplo, caminhada) por semana e atividades de fortalecimento de músculos em 2 ou mais dias por semana que trabalhem em todos os grupos maiores de músculos (pernas, quadris, costas, abdômen, peito, ombros e braços). Os efeitos da atividade física na vida diária não precisam nem ser enumerados, porque são evidentes a todos.

Modere o consumo de carne vermelha. Carne vermelha (bovina e suína) é destrutiva para o seu corpo, é ruim para o meio ambiente, uma injustiça quanto aos animais (que, segundo algumas doutrinas, são tão filhos de Deus quanto nós, mas em estados diferentes de evolução) e ela atrapalha até mesmo suas práticas espirituais, tornando o progresso muito devagar. Animais com carne vermelha são de inteligência mais elevada e, portanto, capazes de expressar uma profundidade mais intensa de emoção que impregnará sua carne. Essa energia emocional se transfere para você depois da refeição. Lembre-se sempre, o segredo está na moderação. Evite carne vermelha ao máximo que a sua saúde permitir. Se você come carne, coma primariamente aves e peixes que eram selvagens ou mantidos em fazendas de uma forma boa e saudável sem química, e com boas condições de vida. Não evite a carne simplesmente pelo idealismo. Os corpos de algumas pessoas simplesmente precisam de carne para manterem uma boa saúde. Se você deseja ser vegetariano, mas sê-lo o afeta negativamente, então espere até que esteja mais avançado no seu treinamento para gradualmente retirar a carne. Resumindo, o segredo é a moderação.

Pare de fumar e de beber. Além de serem hábitos destrutivos, eles também desaceleram o seu progresso nas práticas espirituais. Se você não conseguir parar imediatamente, pare pouco a pouco, através de etapas. Busque na Internet métodos para parar de fumar ou de beber, ou procure ajuda em instituições para esse fim. No caso das bebidas alcoólicas, novamente digo que o segredo está na moderação.

Controle a atividade sexual. Quando em uma relação estável e monogâmica, o sexo deve ser controlado. Uma ou duas vezes por semana é um bom número. O celibato também é uma boa opção. A masturbação e a autoestimulação sexual devem ser totalmente proibidas para quem deseja obter um sucesso mais rápido e completo. O sexo pode constituir um vício tanto quanto as outras coisas, e portanto as regras de parar pouco a pouco aplicam-se aqui também. Repetindo novamente, o segredo está na moderação.

Seja uma pessoa culta. Os magos desta ciência devem aspirar sempre à perfeição – o intelecto também está na lista. Tente obter um conhecimento geral das ciências materiais, da história, literatura, artes e espiritualidade (incluindo os sistemas religiosos do mundo). Para saber como o meio acadêmico trata da magia e da espiritualidade, seria interessante ler sobre a Antropologia da Religião (ou Religiosa). A maioria das pessoas sai do Ensino Fundamental e Ensino Médio e esquece totalmente de tudo que aprendeu. Claro, coisas são ensinadas que não têm nenhum valor prático para grande parte das pessoas, como fórmulas e teorias complexas da Física, Matemática e Química, mas é útil manter pelo menos um conhecimento geral sobre essas ciências. Tudo isso é facilmente acessível hoje através da Internet, ainda mais se você souber inglês – o que nos leva ao próximo tópico.

Aprenda pelo menos uma língua estrangeira. Se você quiser aprender uma língua estrangeira, aprenda o inglês. Isso vai lhe abrir um campo extremamente grande de informação sobre tudo que você desejar saber. Grande parte do conhecimento do mundo está disponível ou traduzido para o inglês. Além disso, você poderá se comunicar com muito mais pessoas ao redor do mundo e isso será muito útil em possíveis viagens para o exterior. Inglês é, definitivamente, uma língua mais fácil que o português brasileiro – o vocabulário é extenso e a pronúncia desafiadora no começo, mas quando você aprender as palavras mais usadas os textos se abrirão pra você e você será capaz de compreendê-los. Existem muitos cursos por aí, mas para a pessoa sem tempo nem dinheiro, eu aconselho o seguinte: Baixe o programa Rosetta Stone. Esse programa de aprendizado de línguas é fantástico. Contudo, apesar de ajudar imensamente, ele não é tudo. Além de fazer lições do Rosetta sempre que puder, traduza textos do seu interesse para o português – o seu vocabulário vai aumentar imensamente e você ganhará fluência muito mais rapidamente. Na Internet tudo pode ser feito fácil e sem pagar absolutamente nada. Quando você tiver bastante fluente no inglês, você ficará impressionado com a quantidade de conteúdo que vai ser capaz de absorver, sem contar que a maioria dos livros de esoterismo e magia está em inglês. Só quando ganhar fluência no inglês, prossiga para outras línguas, se tiver o interesse de se tornar poliglota.

Controle o que você aprende pela Internet. É fácil se engajar em assuntos fúteis, discussões que chegam a lugar algum e conhecimentos inúteis caso você não tenha discernimento disso. Passe a fazer o tempo que você passa na frente do computador um pouco mais instrutivo de agora em diante.

Humildade. Quando estudantes brigam entre si, não há vencedor. O vitorioso é aquele que humildemente se desculpa em nome da harmonia do grupo. Não se vanglorie, ou diminua outrem.

Não faça nada em excesso. Até praticar em excesso (6 ou mais horas por dia) é prejudicial no começo. De todas as coisas que podem ser feitas em excesso, as mais prejudiciais são comer, dormir e desperdício de energia sexual.

Não se associe demais com pessoas negativas. Se o ambiente do seu trabalho é negativo, é altamente aconselhável obter um novo emprego (quando possível) para o bem do seu treinamento. Não gaste tempo demais com amigos que seguem um caminho contrário ao progresso espiritual, porque eles são grandes tentadores. Preciso repetir sobre moderação? Se você precisar treinar depois de um longo dia de trabalho ou após estar com pessoas negativas, tome um banho frio primeiro e visualize a negatividade saindo de você na medida em que se lava. O treinamento será melhor. Um banho de banheira é melhor que o de chuveiro para esse objetivo.

Nunca profane objetos ou nomes sagrados. Nunca profane outra religião. Não discrimine entre religiões.

Reze ao acordar e antes de dormir.

Pratique o distanciamento ou desapego. O “distanciamento” ocorre quando o estudante se distancia das coisas materiais e passa a observá-las como elas realmente são: transitórias. Quando os sentidos desejam algo, vitalidade preciosa é gasta.

Não se preocupe demais sobre as coisas. Ansiedade e nervosismo gastam energia preciosa.

Não pense mal dos outros.

Sempre execute suas tarefas. Não renuncie, pensando secretamente que é o caminho fácil enquanto proclama externamente que é o mais difícil.

Tenha fé no Deus de seu coração e de sua compreensão e no treinamento mágico.

Pratique amor e compaixão.

Não se veja como melhor do que o próximo simplesmente por causa do seu treinamento. Desenvolva a compaixão àqueles que não têm a Teurgia ou outro caminho em direção à Deus.

Pratique a abnegação.

4. EXERCITE O SILÊNCIO SEMPRE!

“Quanto mais [o mago] se calar sobre as próprias experiências e conhecimentos, sem se isolar das outras pessoas, tanto mais poderes ele obterá da fonte primordial.” – Franz Bardon, CVA

No tópico 1, falamos do efeito negativo que parentes e amigos podem ocasionar em nossas práticas caso sejam desfavoráveis ou descrentes quanto ao caminho que estamos trilhando. A primeira e mais essencial maneira de evitar esse efeito é não dizer absolutamente nada aos seus pais, seus membros da família ou até mesmo seus melhores amigos sobre a sua prática na magia. Eu posso falar da minha própria experiência, e posso dizer qual será a reação deles em 99,9% dos casos quando você os contar:

- 1) Eles não acreditarão em magia e, conseqüentemente...
- 2) ... Se você for jovem, dirão que é uma “fase”. Se for mais velho, acharão que você é um imbecil por acreditar nisso. Em alguns casos, eles vão achar ambas as coisas.
- 3) Não lhe apoiarão, mesmo que você tente explicar que a magia na verdade é uma ciência divina e válida tanto quanto as outras religiões. Não importa o quanto você escreva, fale ou mostre a eles, não espere que eles entendam ou aceitem o que você diz. Não fique com falsas esperanças de que eles vão aceitar o que você diz, porque eles NÃO VÃO. Não importa o que você disser, e isso é a coisa mais verdadeira de todas, os seus amigos e parentes sempre estarão certos de suas opiniões, geralmente infectadas não pela pesquisa ou estudo deles próprios sobre o que você diz, mas por preconceito, ignorância e (até mesmo) de materialismo. Em alguns casos, eles podem até não dizer nada sobre isso, como se aceitassem calados, mas na menor oportunidade vão mostrar o quanto eles não acreditam nem lhe apoiam.
- 4) O que é pior, eles poderão rir de você quando ouvirem você dizer alguma coisa sobre o

assunto. Imagine todos na sua família, na hora do almoço aos domingos, vão discutir sobre o “bobo” e nas “bobeiras” que ele diz. Dependendo de como você reage a isso, você pode quebrar laços e piorar a sua relação com eles.

Nos casos mais extremos, de pais de religiões cristãs como o Catolicismo e o Protestantismo, pode acontecer o seguinte:

5) Eles proibirão você de fazer essas coisas e passarão a vigiá-lo mais de perto. Talvez até lhe mandem confessar isso num padre ou chamarão uma “autoridade de religião” para conversar ou consertar o seu problema à força.

É por isso que digo que é melhor você deixar a sua prática para si mesmo. O melhor seria se manter totalmente calado e, se eles descobrirem acidentalmente, diga que é apenas uma espécie de prece ou de meditação bem simples. Planeje as suas práticas de modo que eles não percebam o que você está praticando exatamente. Tranque sempre a porta do seu local de prática e pratique em horários em que eles estejam fora ou dormindo, se possível.

É evidente o impacto negativo que as opiniões e sensações de outras pessoas podem causar em suas práticas. Esse impacto ocorre invisivelmente, sem mesmo a consciência deles próprios, e de repente você não está conseguindo progredir nem mais um milímetro na sua prática. É por isso que Bardon adverte sobre isso em seu livro. A humanidade ainda não está pronta para aceitar certas verdades – segundo Emil Stejnar, o próprio Bardon dizia constantemente que tinha escrito O Caminho do Verdadeiro Adepto 600 anos mais cedo do que deveria. Seria melhor confiarmos no que o mestre diz em sua obra do que acreditarmos em nossas falsas (e ingênuas) esperanças.

5. PREMIE-SE E PUNA-SE

Uma outra prática que pode lhe ajudar seria um sistema de auto-recompensa pelo seu esforço na magia. Parece irônico, mas o mundo material pode lhe ajudar no começo a manter sua perseverança. Escolha algo que você goste muito de fazer ou de ter e prometa a si mesmo que, se você continuar a praticar por um período determinado, vai se dar o que você tanto deseja.

Ao mesmo tempo, também obrigue-se a passar por certas “provações” caso a sua

determinação diminua. A sua própria personalidade lhe dirá do que você gosta ou desgosta, e assim você pode criar punições e recompensas de acordo.

Por fim, “o discípulo deve ser mais rápido em escutar do que o Mestre em falar.” (Hermes)

Esta lista poderia continuar por um bom tempo, mas eu acho que esses são bons pontos básicos para ajudar a assegurar o progresso espiritual.

EU TENHO QUE PARAR DE FUMAR, BEBER, COMER CARNE OU FAZER SEXO?

Não, você não TEM que fazer nada. Mas, se você quiser ter sucesso no trabalho inicial é aconselhável que você temporariamente elimine todas as substâncias que afetem a mente. Essas substâncias ficam na sua corrente sanguínea por períodos estendidos de tempo e vão agir no controle que você tem de mentalizar. A ideia de uma iniciação mágica é que você deve aprender como alcançar os estados alterados equivalentes, espontaneamente e sem precisar de um apoio artificial. O mago bem treinado pode ter qualquer estado que uma droga pode induzir – e controlar a natureza e a duração da experiência.

Uma vez que você tenha dominado a sua própria mente, não há razão pela qual você não possa conceder-se a estados mentais alterados e prazerosos com moderação. Normalmente, o único problema é se o estado mental alterado interfere com sua prática mágica. Com a atenção com o tempo, isso pode ser abolido.

No que diz respeito a desistir de toda a expressão sexual, isso não é nem necessário nem aconselhável a longo período para o mago que procura por equilíbrio. A abstinência sexual produz desequilíbrio. Invocar esse certo tipo de desequilíbrio pode, algumas vezes, ser útil para o mago avançado, mas apenas por períodos de curta duração e para tarefas muito específicas. Se você tem o que agora é chamado de “vício sexual”, então uma abstinência temporária pode ser um componente auxiliar de sua recuperação. Mas, sozinha, a negação não resolve um vício – o indivíduo tem de alcançar a raiz de um vício e trabalhar nele por dentro E por fora.

Sobre ser vegetariano. Na melhor das hipóteses, é uma boa ideia, se seu corpo se sente confortável comendo apenas uma dieta vegetariana e você se sente confortável ao preparar apenas refeições vegetarianas. Mas não é obrigatório. Os benefícios em potencial à saúde de

uma pessoa são inegáveis, mas isso não é uma parte essencial ao se aprender magia. Alguns autores até recomendam que o vegetarianismo apenas aconteça em curtos períodos de tempo.

O que é muito mais importante é comer uma dieta bem balanceada. Basta uma dieta que forneça ao seu corpo os nutrientes e fontes de energia que ele precisa. Tente evitar comer em excesso ou pouco demais.