Ментальная магия - символические действия (обряды) или бездействие, с использованием ментальных свойств человека (астральных сил, динамизированной человеческой воли) с целью влияния на события, людей или предметы.

Ритуалы ментальной магии могут быть индивидуальными, групповыми и применяться для различных целей: вредоносная (навести порчу); военная, любовная - (приворот / отворот); лечебная, промысловая (на удачную охоту), метеорологическая (влияние на погоду) и пр. Отдельного внимания заслуживает вербальная магия - разного рода заклинания, молитвы и т. д. Она присутствует в большинстве ритуалов.

Все магические обряды (по С.А. Токареву) по принципу действия делятся на группы:

- Контактная магия - энергия передаётся человеку путём взаимодействия с носителем магической силы, например, талисманом или путем употребления магических снадобий.
- Инициальная магия - при магической процедуре производится только начало желаемого действия, а окончание же его возлагается на ментальную силу. Австралийский колдун, желая поразить врага из соседнего племени, производит такую процедуру: он направляет заострённую палочку в сторону врага и шепчет при этом проклятия, считая, что после этого враг будет поражён смертью, либо мучительной болезнью.
- Имитативная магия основана на принципе «подобное производит подобное». Так, для того, чтобы причинить вред своему врагу, колдун колет острыми предметами рисунок человеческой фигуры или куклу.
- Контагиозная магия основана на том, что вещи, раз пришедшие в соприкосновение, сохраняют связь на расстоянии.
- Отгоняющая магия должна помочь отпугнуть враждебные силы с помощью амулетов, оберегов, ритуальных звуков, огня, магических кругов и т. п.
- Катартическая магия — очищение тела или жилища от проникших туда злых влияний посредством ритуального окуривания или омовения, поста, приёма снадобий и т. д.

Среди традиционных ментально-магических систем:

- Мантика — гадания на основании предзнаменований: посредством снов, по полёту птиц, по огню, по строению человеческого тела, по «показаниям покойника», по

небесным явлениям и расположению светил, по внутренностям животных, по строению руки и т. д.

- Некромантия — вызывание духов мёртвых с различными целями: от духовной защиты до получения знаний, в том числе о будущем. Основана на принятии спиритизма, веры в возможность непосредственного общения с душами умерших через медиумов, одаренных таинственной силой;
- Церемониальная магия включает в себя Гоетию - вызывание демонов и составления талисманов, Енохианскую магию - вызывание и подчинение различных духов, Теургию – воздействие на божества, духов, демонов при помощи церемониалов, шаманизм - способы осознанного и целенаправленного взаимодействия с духами потусторонних миров через шамана.

Некоторые воззрения средневековых магов-оккуультистов значительно повлияли на дальнейшее развитие мировой науки. Это известный философ-платоник Джованни Пико делла Мирандола, мистик Агриппа Неттесгеймский, математик и алхимик Джон Ди, философ-неоплатоник Джордано Бруно, врач и алхимик Парацельс, астролог и утопист Томмазо Кампанелла, Исаак Ньютон. Их оккультные взгляды легко сочетались с академической наукой. Вместе с ними в исторической картине ментальных личностей присутствую граф Сен-Жермен, Алессандро Калиостро, Фридрих Месмер и др.